

衛生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

रूबेला

(Hindi version)

रुबेला

(Nepali version)

روبىلا

(Urdu version)

風疹 (德國麻疹) Rubella (German Measles)



रूबेला

कारक एजेंट

रूबेला को "जर्मन खसरा" के रूप में भी जाना जाता है और यह रूबेला वायरस के कारण होता है।

नेदानिक सुविधाएँ

लोगों को आमतौर पर फैले हुए दाने, बुखार, सिरदर्द, अस्वस्थता, लसिका ग्रंथि का बढ़ना, ऊपरी श्वसन लक्षण और नेत्रश्लेष्मलाशोथ आदि होता है। दाने आमतौर पर लगभग 3 दिनों तक रहता है, लेकिन कुछ रोगियों में दाने बिल्कुल नहीं हो सकते हैं। रूबेला के साथ वयस्क महिलाओं में आर्थ्रलजिया या गठिया अधिक होता है। रूबेला संक्रमण भी विकासशील गर्भ में विसंगतियों का कारण बन सकता है। गर्भावस्था के पहले 3 महीनों के दौरान संक्रमित हुई महिलाओं में जन्म लेने वाले शिशुओं में होने की संभावना होती है, जन्मजात से रूबेला होना, बहरापन, मोतियाबिंद, हृदय की विकृतियों, मानसिक मंदता आदि लक्षणों को दर्शाता है।

संचरण की विधि

यह संक्रमित व्यक्तियों के नाक और गले से साव के साथ छोटी बूंदों के माध्यम से फैल सकता है या रोगियों के साथ सीधे संपर्क के माध्यम से फैल सकता है। यह एक अत्यधिक संक्रामक बीमारी है और रोगी को दाने निकलने के 1 सप्ताह पहले से 1 सप्ताह पहले तक अन्य व्यक्तियों को यह रोग हो सकता है।

रोगोद्भवन अवधि

यह 12 - 23 दिन तक, आमतौर पर 14 दिन तक होता है।

प्रबंधन

कोई विशिष्ट उपचार नहीं है लेकिन पीड़ा को कम करने के लिए दवाओं को निर्धारित किया जा सकता है।

निवारण

- अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखें
 - हाथ की अक्सर सफाई रखें, विशेषकर मुँह, नाक या आँखों को छूने से पहले, सार्वजनिक प्रतिष्ठानों जैसे कि हैंडरेल या डोर नॉब को छूने के बाद या जब खांसी या छींकने के बाद श्वसन साव से हाथ टूषित हो जाएँ तब। तरल साबुन और पानी से हाथ धोएँ, और कम से कम 20 सेकंड के लिए रगड़ें। फिर पानी से धोएँ और डिस्पोजेबल पेपर टॉवल या हैंड ड्रायर से सुखाएँ। जब हाथ देखने में स्पष्ट रूप से गंदे न हों, तो उन्हें एक प्रभावी विकल्प के रूप में 70 से 80% अल्कोहल-आधारित हैंडरब से साफ़ करें।
 - छींकने या खाँसने पर अपने मुँह और नाक को टिशू पेपर से ढक लें। गंदे ऊतकों का ढकन वाले कूड़ादान में निपटारा कर दें, फिर हाथों को अच्छी तरह से धोएँ।
 - श्वसन संबंधी लक्षण होने पर, सर्जिकल मास्क पहनें, काम या स्कूल से बचना चाहिए, भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें और तुरंत चिकित्सकीय सलाह लें।
 - प्रभावित व्यक्तियों को दाने होने की तिथि से 7 दिनों के लिए घर पर रहने और किसी भी अतिसंवेदनशील व्यक्तियों, विशेष रूप से गर्भवती महिलाओं और गर्भावस्था की तैयारी करने वाली महिलाओं के संपर्क से बचने की सलाह दी जानी चाहिए। इसका कारण यह है कि जिन गर्भवती महिलाओं में रूबेला की प्रतिरोधक क्षमता नहीं होती है, वे इस बीमारी का शिकार होंगी और उनका भ्रूण भी प्रभावित हो सकता है। इसलिए, करीबी गर्भवती संपर्कों का पता लगाया जाना चाहिए और उनकी प्रतिरक्षण स्थिति की जाँच की जानी चाहिए।
- अच्छी पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें
 - फर्नीचर, खिलौनों और आमतौर पर सांझा की जाने वाली वस्तुओं को 1:99 पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 99 भागों के साथ 5.25% ब्लीच का 1 हिस्सा मिलाकर) के साथ नियमित रूप से साफ और कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट के लिए छोड़ दें, और फिर पानी से साफ़ करें और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।
 - श्वसन साव जैसे स्पष्ट संदूषकों को पोंछने के लिए शोषक डिस्पोजेबल तौलिए का उपयोग करें, और फिर 1:49 पतले घरेलू ब्लीच (पानी के 49 भागों के साथ 5.25% ब्लीच का 1 हिस्सा मिलाएँ) के साथ सतह और पड़ोसी क्षेत्रों को कीटाणुरहित करें, 15 - 30 मिनट तक छोड़ दें और फिर पानी से साफ़ करें और सूखा रखें। धातु की सतह के लिए, 70% अल्कोहल के साथ कीटाणुरहित करें।

- अंदरूनी वायु-संचार को अच्छा बनाए रखें। भीड़-भाड़ वाले या खराब वायु-संचार वाले सार्वजनिक स्थानों पर जाने से बचें; उच्च जोखिम वाले व्यक्ति ऐसी जगहों पर रहते हुए सर्जिकल मास्क लगा सकते हैं।
- प्रतिरक्षण
 - रूबेला युक्त टीका के साथ प्रतिरक्षण रोग को रोकने में प्रभावी है। हांगकांग बालपन प्रतिरक्षण कार्यक्रम के तहत, बच्चों को रूबेला टीकाकरण की दो खुराक दी जाएँगी (कृप्या हांगकांग बालपन प्रतिरक्षण कार्यक्रम का संदर्भ लें)।
 - प्रसव की उम्र की महिलाओं को जिन्हें प्रतिरक्षित नहीं किया जाता है, उन्हें गर्भावस्था की योजना बनाने से पहले अपनी प्रतिरक्षण स्थिति की जाँच करनी चाहिए और यदि आवश्यक हो तो रूबेला युक्त टीका प्राप्त करना चाहिए।
 - विभिन्न स्थानों पर उनके महामारी विज्ञान प्रोफाइल के प्रकाश में विभिन्न टीकाकरण कार्यक्रम विकसित होंगे। माता-पिता को अपने बच्चों को उनके निवास स्थान के स्थानीय टीकाकरण कार्यक्रम के अनुसार टीके प्राप्त करने की व्यवस्था करनी चाहिए। उदाहरण के लिए, एक वर्ष से कम आयु के बच्चे जो अयात्रा करते हैं मेनलैंड में रहते हैं, उन्हें रूबेला युक्त टीकाकरण की मुख्य खुराक के साथ रूबेला युक्त टीका की पहली खुराक का पालन 8 महीने की उम्र में करना चाहिए, इसके बाद 18वें महीने में दूसरी खुराक लेनी चाहिए।
 - सभी विदेशी घरेलू सहायक (FDH) जो रूबेला के लिए गैर-प्रतिरक्षित[@] हैं, उन्हें हांगकांग में पहुँचने से पहले मीज़ल्स, मम्स और रूबेला (MMR) टीका प्राप्त करना चाहिए। यदि यह संभव नहीं है, तो वे हांगकांग आने के बाद डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं। रोजगार एजेंसियाँ FDH के लिए रूबेला या MMR टीकाकरण के खिलाफ प्रतिरक्षण स्थिति के आंकलन को पूर्व-रोजगार मेडिकल चेक-अप पैकेज में अतिरिक्त आइटम के रूप में जोड़ने पर विचार कर सकती हैं।
 - निम्नलिखित व्यक्तियों को MMR टीका नहीं मिलना चाहिए:^{^*}.
 - MMR या टीके के किसी भी घटक (जैसे जिलेटिन या नियोमाइसिन) टीके की पिछली खुराक के प्रति गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया
 - बीमारियों या उपचार से गंभीर इम्युनोसप्रेसेशन वाले व्यक्तियों (जैसे कि कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी जैसे वर्तमान कैंसर उपचार पर, उच्च खुराक कॉर्टिकोस्टेरॉइड इत्यादि जैसे इम्युनोसप्रेसिव दवाएँ लेना)
 - गर्भावस्था[#]
- [@] सामान्य तौर पर, लोगों को खसरा के लिए गैर-प्रतिरक्षक माना जा सकता है अगर (i) उन्हें पहले कभी प्रयोगशाला परीक्षण से खसरा संक्रमण की पुष्टि नहीं हुई थी, और (ii) उन्हें खसरा के खिलाफ पूरी तरह से टीका नहीं लगाया गया था या टीकाकरण की अज्ञात स्थिति है।
- [^]चिकित्सा सलाह हमेशा मांगी जानी चाहिए।
- ^{*} *विश्व स्वास्थ्य संगठन और संयुक्त राज्य अमेरिका के रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों से मिली जानकारी के अनुसार, MMR टीकों के लिए एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रियाएँ अंडे के एंटीजन अतिसंवेदनशीलता से जुड़े नहीं हैं, लेकिन टीके के अन्य घटकों (जैसे जिलेटिन) से जुड़ी हैं। अंडा-एलर्जी व्यक्तियों द्वारा इन टीकों की प्राप्ति के बाद गंभीर एलर्जी प्रतिक्रियाओं के लिए जोखिम बहुत कम है। इसलिए, गैर-एनाफिलेक्टिक अंडा एलर्जी वाले व्यक्तियों को MMR टीके के साथ सुरक्षित रूप से टीका लगाया जा सकता है। अंडे के लिए गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया (जैसे एनाफिलेक्सिस) वाले लोगों को उचित सेटिंग में टीकाकरण के लिए एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श करना चाहिए।*
- [#] सामान्य तौर पर, महिलाओं को MMR टीके की प्राप्ति के बाद तीन महीने तक गर्भधारण से बचना चाहिए और गर्भनिरोधक उपाय करना चाहिए।

रुबेला**कारक तत्व**

रुबेलालाई “जर्मन दादुरा” पनि भनिन्छ र यसको कारक रुबेला भाइरस (rubella virus) हो ।

क्लिनिकल लक्षणहरू

मानिसहरूमा प्रायः डाबर फैलिएर आउने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, अस्वस्थ महसुस हुने, लसीकापर्व (lymph node) सुन्नि, श्वास-नलीमा समस्या र आँखा पाक्ने (conjunctivitis) हुन सक्छ । डाबर प्रायः 3 दिनसम्म रहन्छ, तर केही बिरामीहरूलाई डाबर नआउन पनि सक्छ । रुबेला भएका वयस्क महिलाहरूलाई धेरैजसो जोर्नीमा दुखाई वा जोर्नीशोथ (आर्थराइटिस) हुने गर्दछ । रुबेला सङ्क्रमणले पेटमा विकास हुँदै गरेको शिशुहरूमा असामान्यता पैदा गर्न सक्छ । गर्भधारण गरेको पहिलो 3 महिनामा सङ्क्रमण भएका महिलाहरूबाट जन्मेका शिशुहरूलाई जन्मजात रुबेला लक्षण पनि आउन सक्छ, जसमा बहिरोपना, मोतिबिन्दु, अविकसित हृदय, मानसिक विकलांगता, आदि जस्ता लक्षणहरू देखा पर्न सक्छ ।

सर्न माध्यम

सङ्क्रमण भएका व्यक्तिहरूको नाक वा घाँटीबाट निकलने सिँगान वा खकारको थोपाहरू मार्फत फैलिएर वा रोगीसँगको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट यो सर्न सक्छ । यो एक अत्यन्तै सर्न सरुवा रोग हो र कुनै रोगीले डाबर देखा पर्नु 1 हप्ता अघि देखि 1 हप्ता पछि सम्म यो रोग सार्न सक्छन् ।

उष्मायन (Incubation) अवधि

यो प्रायः 14 दिन सम्म हुन्छ, र 12-23 दिन सम्म जान सक्छ ।

व्यवस्थापन

यसको कुनै विशेष उपचार छैन, तर असहजता कम गर्न औषधि सिफारिस हुन सक्नेछ ।

रोकथाम

- उचित व्यक्तिगत सरसफाई कायम गर्ने
 - हातको सरसफाई नियमित रूपमा गर्ने, विशेष रूपमा हेन्डरेल वा ढोकाको हेन्डल जस्ता सार्वजनिक स्थापनाहरू छुँदा वा खोकदा वा हाँचिउँ गर्दा हातमा सिँगान वा खकारबाट सङ्क्रमण हुने स्थिति भएमा मुख, नाक वा आँखाहरू हातले छुनु अघि अवश्य सफा गर्ने ।
 - लिक्विड साप र पानीले कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म हात मिचेर धुने, र त्यसपछि पानीले पखालेर डिस्पोजेबल पेपर टावेल वा ह्यान्ड ड्रायरले हात सुकाउने । यदि हात धुने सुविधाहरू नभएमा, वा हात देखिने गरी फोहोर नभएमा 70 देखि 80% एल्कोहोल-आधारित ह्यान्डरबलाई एक उचित विकल्पको रूपमा सफा गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।
 - तपाईंको मुख र नाक हाँचिउँ गर्दा वा खोकदा टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस् । छोप्न मिल्ने बिन भित्र फोहोर टिस्युहरूलाई फ्याक्नुहोस्, र त्यसपछि राम्ररी हातहरू धुनुहोस् ।
 - श्वासप्रश्वास सम्बन्धित लक्षणहरू हुँदा, एक सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा स्कुलमा नजानुहोस्, भीडभाड भएको ठाउँहरूबाट टाढा रहनुहोस् र तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुहोस् ।
- राम्रो वातावरणीय सरसफाई कायम राख्नुहोस्
 - धेरैपटक छोइएका सतहहरू जस्तै फर्निचर, खेलौनाहरू र साधारण रूपमा बाँडेर प्रयोग हुने वस्तुहरूलाई 1:99 को अनुपातमा पानीले डाइल्युट (dilute) बनाएर घरेलु ब्लिच (bleach) (ब्लिचको 1 भागलाई 99 भाग पानीसँग मिसाएर) ले नियमित रूपमा सफा गर्नुहोस्, किटाणुरहित बनाउनुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र पछि पानीले पखालेर सुक्खा पार्नुहोस् । धातु-युक्त सतहहरूलाई, 70% एल्कोहोल मिश्रण भएको पदार्थले किटाणुरहित बनाउनुहोस् ।
 - सोस्ने र फ्याँक्न मिल्ने रुमाल (absorbent disposable towels) को प्रयोगले स्पष्ट सङ्क्रमण पुर्याउने कुराहरूलाई पुछ्नुहोस्, जस्तै सिँगान र खकारहरू, र त्यसपछि सतहलाई तथा छेउको क्षेत्रहरूलाई 1:49 को अनुपातमा पानीले डाइल्युट बनाएर घरेलु ब्लिच (5.25% ब्लिचको 1 भागलाई 49 भाग पानीसँग मिसाएर) ले सफा गर्नुहोस् किटाणुरहित बनाउनुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र पछि पानीले पखालेर सुक्खा पार्नुहोस् । धातु-युक्त सतहहरूलाई, 70% एल्कोहोल मिश्रण भएको पदार्थले किटाणुरहित बनाउनुहोस् ।
 - राम्रो आन्तरिक भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस् । भीडभाड युक्त वा राम्रो भेन्टिलेसन नभएका सार्वजनिक ठाउँहरूबाट टाढा बस्नुहोस्; उच्च-जोखिम भएका व्यक्तिहरूले यस्ता ठाउँहरूमा जाँदा सर्जिकल मास्कहरू लगाउने कुरा सोच्नु उचित हुन्छ ।

3. प्रतिरक्षण

- रुबेला विरुद्धको खोप लगाउनु सबैभन्दा प्रभावकारी रोकथामको उपाय हो । हंगकंगको बाल्य प्रतिरक्षण कार्यक्रम (Hong Kong Childhood Immunisation Programme) अन्तर्गत, बच्चाहरूले रुबेलाको दुई-पटकको कोर्समा रुबेलाको खोप प्राप्त गर्दछन् (कृपया सन्दर्भको लागि हंगकंग बाल्य प्रतिरक्षा कार्यक्रम हेर्नुहोस्) ।
- बच्चा पाउन सक्ने उमेर भएका महिलाहरूले खोप लगाएका छैनन् भने गर्भधारणको योजना गर्नु अघि आफ्नो प्रतिरोधक स्थिति बुझ्नु पर्दछ र आवश्यक परेमा रुबेला विरुद्धको खोप लगाउनु पर्दछ ।
- फरक ठाउँहरूमा आफ्नो एपिडिमियोलजिकल (epidemiological) प्रोफाइलहरू अनुरूप फरक खोप कार्यक्रमहरू विकास हुन्छ । अभिभावकहरूले आफ्नो बच्चाहरूलाई आफ्नो निवासको ठाउँको अनुरूपको खोप प्राप्त हुने व्यवस्था गर्नु पर्दछ । जस्तै, नियमित अन्तरालमा मुख्य भूमि चीनमा जाने र बस्ने एक वर्ष नपुगेका बच्चाहरूले मुख्य भूमि चीनकै कार्यक्रम अनुरूप रुबेलाको पहिलो खोप 8 महिना पुग्दा लिनुपर्दछ, र त्यस पछि अर्को खोप 18 महिना पुग्दा लिनु पर्दछ ।
- रुबेला विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता[@] नभएका सबै विदेशी घरेलु सहयोगीहरूले दादुरा, हाँडे र रुबेला ((एमएमआर)(MMR)) खोप सकेसम्म हंगकंग आउनु अघि नै लगाउनु राम्रो हुन्छ । यदि त्यस्तो सम्भव नभएमा, उनीहरूले हंगकंगमा आए पछि डाक्टरलाई सम्पर्क गर्न सक्छन् । रोजगारदाता एजेन्सीहरूले रोजगारी-पूर्वको मेडिकल चेक-अप प्याकेजमा रुबेला विरुद्धको प्रतिरोधक क्षमता र एमएमआर(MMR) खोपको स्थिति जाँच्ने कुरालाई एक अतिरिक्त कार्यको रूपमा राख्न सक्दछन् ।
- साधारणतया, निम्न प्रकृतिका व्यक्तिहरूले एमएमआर(MMR) खोप[@] लिनु हुँदैन:
 - विगतमा एमएमआर(MMR) खोप लिँदा वा खोपको कुनै पनि तत्व (जस्तै जेलाटिन (gelatin) वा नियोमाइसिन (neomycin))ले गर्दा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको
 - रोगहरू वा उपचार (उदाहरणको लागि, हालै क्यान्सरको उपचारको लागि जस्तै केमोथेरापी र रेडियाथेरापी गरेको, प्रतिरक्षादमन औषधीहरू लिइरहेको जस्तै उच्च डोजको कोर्टिकोस्टेरोइड (corticosteroid), इत्यादि) बाट गम्भीर प्रतिरक्षादमन भएका व्यक्तिहरू
 - गर्भवती[#]

[@]साधारणतया, व्यक्तिहरूलाई रुबेला विरुद्ध गैर-प्रतिरोधक मानिन्छ, यदि (i) उनीहरूलाई प्रयोगशालाको परीक्षणबाट पहिले कहिल्यै पनि रुबेलाको सङ्क्रमण नभएको निश्चित भएको छ भने, र (ii) उनीहरूले पूर्ण रूपमा रुबेला विरुद्धको खोप लगाएका छैनन् भने वा उनीहरूको खोपको स्थिति स्पष्ट रहेको छैन भने ।

[^] मेडिकल सल्लाह सधैं खोजी राख्नुपर्छ ।

^{*}विश्व स्वास्थ्य सङ्गठन (World Health Organization) र यूनाइटेड स्टेट्स सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एण्ड प्रिभेन्सन (United States Centers for Disease Control and Prevention)को जानकारी अनुसार, एमएमआर (MMR) खोपको कारणले हुने एनफलाइटिक प्रतिक्रिया एग एन्टिजेन्स (egg antigens) सँग हुने अतिसंवेदनशीलतासँग सम्बन्धित नभएर खोपको अन्य तत्वहरू (जस्तै जेलाटिन) सँग सम्बन्धित हुन्छ । एग-एलर्जीक (अण्डा देखि हुने एलर्जी) व्यक्तिहरूमा यी खोपहरू लगाई सकेपछि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाको जोखिम धेरै नै कम हुन्छ । त्यसैले, एनफलाइटिक एग एलर्जी नभएका व्यक्तिहरूलाई एमएमआर (MMR) खोप सुरक्षित रूपमा लगाउन सकिन्छ । अण्डा प्रति एलर्जीको गम्भीर प्रतिक्रिया (जस्तै तीव्रग्राहिता (anaphylaxis) भएकाहरूले उपयुक्त हुने गरि खोप लगाउनको लागि स्वास्थ्यसेवा विशेषज्ञबाट परामर्श लिनुपर्छ ।

[#] साधारणतया, महिलाहरूले एमएमआर(MMR) खोप लगाएको तीन महिना सम्म गर्भवती हुनबाट जोगिनु पर्दछ र उचित गर्भनिरोध उपाय अपनाउनु पर्छ ।

روبیلا کو "جرمن خسرہ" بھی کہا جاتا ہے اور یہ روبیلا وائرس سے پھیلتا ہے۔

طبی خصوصیات

اس کی علامات لوگوں میں عام طور پر سرخ باد کے پھٹ جانے، بخار، سردرد، گھبراہٹ، لمفی گٹھیوں کے بڑھ جانے، اوپری تنفسی علامات اور آشوب چشم کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ سرخ باد عام طور پر تقریباً 3 دنوں تک رہتا ہے، مگر یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کچھ مریضوں کو سرخ باد بالکل ہی نہ ہو۔ جوڑوں کے درد یا جوڑوں کی سوزش کے عارضے زیادہ عمومی طور پر روبیلا سے متاثر بالغ عورتوں میں ہوتے ہیں۔ روبیلا کے انفیکشن سے نشوونما پانے والے جنین میں بے قاعدگیاں بھی ہو سکتی ہیں۔ ممکن ہے کہ پیدائشی روبیلا سنڈروم، جس میں بہراپن، موتیابند، دل کی بناوٹ میں خرابی، دماغی کمی وغیرہ، جیسے عارضے شامل ہیں، حمل کے اولین 3 مہینوں کے دوران روبیلا انفیکشن کی شکار ہونے والی عورتوں کو پیدا ہونے والے بچوں میں ہو۔

منتقلی کا ذریعہ

یہ متاثرہ افراد کی ناک اور گلے کی رطوبتوں سے ربط میں آنے پر پھیلے ہوئے ننھے قطرات یا مریضوں سے براہ راست رابطہ میں آنے سے منتقل ہوتا ہے۔ یہ انتہائی زیادہ متعدی بیماری ہے اور متاثرہ شخص سرخ باد کی شروعات کے 1 ہفتے پہلے سے لے کر 1 ہفتے بعد تک مرض کو دوسرے لوگوں میں منتقل کر سکتا ہے۔

انکیوبیشن مدت

یہ 23-12 دنوں، اور عام طور پر 14 دنوں تک موجود رہتا ہے۔

انتظام

اس کے لیے کوئی مخصوص علاج موجود نہیں ہے مگر بے آرا می میں کمی لانے کے لیے ادویات تجویز کی جاسکتی ہیں۔

بچاؤ

- بہتر شخصی حفظان صحت کو برقرار رکھیں
- ہاتھوں کی صفائی کثرت سے کریں، بالخصوص منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے قبل؛ عوامی تنصیبات جیسا کہ ہینڈ ریلز یا دروازے کی نازک کو چھونے کے بعد؛ یا جب کھانسنے اور چھینکنے کے بعد ہاتھ تنفسی رطوبات سے آلودہ ہوں۔ ہاتھ کم از کم 20 سیکنڈوں کے لیے صابن اور پانی سے دھلوائیں، پھر ایک قابل تلی کاغذی تولیہ یا ہینڈ ڈرائر سے خشک کریں۔ اگر ہاتھ دھونے کی سہولیات دستیاب نہ ہوں، یا جب ہاتھ واضح طور پر گندے نہ ہوں، تو 80٪ تا 70 الکوحل کی بنیاد کے حامل ہاتھ کا حفظان صحت ایک موثر متبادل ہے۔
- چھینکنے یا کھانسنے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو پیپر سے ڈھک لیں۔ گندے ٹشو کو ڈھکن دار کوڑے دان میں ڈال دیں، پھر ہاتھوں کو اچھی طرح دھوئیں۔
- تنفسی علامات ہونے پر، جراحی ماسک پہنیں، کام یا اسکول پر نہ جائیں، بھیڑبھاڑ والی جگہوں پر نہ جائیں اور فوری طور پر ڈاکٹر کو دکھائیں۔
- متاثرہ افراد کو سرخ باد کے ظہور کے بعد سے 7 دنوں تک گھر پر قیام کرنے کی تجویز دی جائے، اور کسی بھی مشتبہ شخص، بالخصوص حاملہ عورتوں اور حمل کی تیاری کر رہی عورتوں، کے رابطہ میں آنے سے بچنا چاہئے۔ کیونکہ جن عورتوں کے اندر روبیلا کے تئیں دفاعی استعداد نہیں ہے وہ بیماری سے متاثر ہو سکتی ہیں نیز ان کے جنین پر بھی اثر پڑ سکتا ہے۔ اس لیے، حاملہ عورت سے قریبی رابطوں کا پتہ لگایا جائے اور ان کی مدافعتی کیفیت کی جانچ کی جائے۔

2. بہتر ماحولیاتی حفظان صحت کو برقرار رکھیں

- باربار چھوٹی جانے والی سطحوں جیسے کہ فرنیچر، کھلونوں اور عام طور پر اشتراک کیے جانے والے سامانوں کو گھر میں استعمال ہونے والے پتلا کیے گئے بلیچ کا 1:99 کے تناسب سے (٪2.55 بلیچ کے 1 حصہ میں 99 حصہ پانی ملا کر) استعمال کر کے باضابطہ طور پر صفائی اور جراثیم کشی کریں۔ 30 – 15 منٹ تک چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے صاف کریں اور خشک رکھیں۔ دھاتی سطحوں کے لیے، ٪70 الکوحل سے جراثیم دور کریں۔
- واضح آلودگیوں جیسے کہ تنفسی رطوبتوں کو پونچھنے کے لیے جذب کرنے والے قابل ضیاع تولیے استعمال کریں، اور پھر سطح اور قریبی علاقوں کو گھر میں استعمال ہونے والا بلیچ 1:49 کے تناسب سے (بلیچ کے 1 حصہ میں 49 حصہ پانی ملا کر) استعمال کر کے جراثیم دور کریں، 30-15 منٹ تک چھوڑ دیں، اور پھر پانی سے صاف کریں اور خشک رکھیں۔ دھاتی سطحوں کے لیے، ٪70 الکوحل سے جراثیم دور کریں۔

- اندر اچھی ہواداری رکھیں۔ بھیڑبھاڑ والے یا ناقص ہواداری والے عوامی مقامات پر جانے سے بچیں؛ اعلی خطرہ والے افراد اس طرح کی جگہوں میں ہونے وقت جراحی ماسک پہننے پر غور کر سکتے ہیں۔
- ٹیکہ کاری
- روبیلا پر مشتمل ویکسین بیماری کو روکنے کے حوالے سے موثر ہے۔ ہانگ کانگ چائلڈ ہڈ امیونائزیشن پروگرام کے تحت، بچے جو روبیلا ویکسینیشن کی دو خوروکوں پر مشتمل کورس کرتے ہیں (براہ مہربانی ہانگ کانگ چائلڈ ہڈ امیونائزیشن پروگرام سے رجوع کریں)۔
- بچہ جننے کی عمر والی خواتین جن کو ویکسین نہ لگی ہو انہیں حمل کی منصوبہ بندی سے قبل اپنے مدافعتی کیفیت کی جانچ کرنی چاہیے اور اگر ضرورت ہو تو روبیلا پر مشتمل ویکسین لینی چاہیے۔
- مختلف مقامات اپنی وبائی پروفائلز کے حساب سے مختلف ٹیکہ کاری پروگرام تشکیل دیں گے۔ والدین کو اپنے مقام رہائش کے مقامی امیونائزیشن پروگرام کے مطابق اپنے بچوں کو ویکسین وصول کروانے کا انتظام کرنا چاہیے۔ مثال کے طور پر، ایک سال سے کم عمر کے وہ بچے جو کہ کثرت سے سفر کرتے ہیں یا مین لینڈ میں قیام کرتے ہیں، ان کو روبیلا امیونائزیشن کے مین لینڈ شیڈول پر عمل پیرا ہو نا چاہیے جس کے مطابق روبیلا پر مشتمل ویکسین 8 ماہ کی عمر میں لینی چاہیے، جس کے بعد 18 ماہ کی عمر میں ایک اور خوراک لینی ہوتی ہے۔
- تمام غیر ملکی گھریلو معاونین (ایف ڈی ایچ) جن کے اندر روبیلا کے حوالے سے دفاعی استعداد نہیں *ہے، انہیں خسرے، ممپس اور روبیلا (ایم ایم آر) ویکسین لینی چاہیے، ترجیحی طور پر تب جب وہ ہانگ کانگ میں داخل ہوں۔ اگر ایسا ممکن نہ ہو تو، وہ اپن ہانگ کانگ پہنچنے کے بعد معالج سے مشاورت کر سکتے ہیں۔ ملازمتی ایجنسیاں ملازمت سے قبل کے طبی معائنے کے پیکج میں اضافی جزو کے طور پر ایف ڈی ایچ کے لیے روبیلا یا ایم ایم آر ویکسینیشن کے حوالے سے دفاعی استعداد کی تشخیص کا جائزہ لینے پر غور کر سکتی ہیں۔
- عمومی طور پر، درج ذیل افراد کو ایم ایم آر MMR ویکسین* نہیں لینی چاہیے:
 - ایم ایم آر MMR ویکسین یا ویکسین کے کسی جزو کی پچھلی خوراک سے سنگین الرجی ری ایکشن ہوا ہو (مثلاً جیلائن یا نیومائیسین)
 - ایسے افراد جن میں بیماریوں یا معالج سے شدید امیونوسپریشن ہو (مثلاً موجودہ علاج برائے سرطان جیسا کہ کیموتھراپی اور ریڈیوتھراپی، جس میں امیونوسپریسو ادویات لی جائیں جیسا کہ کوریٹیکوسٹیرائیڈ کی زائد خوراک، وغیرہ۔)
- حمل#

*@ عام طور پر، ایسے روبیلا کے حوالے سے غیر مامون تصور کیے جا سکتے ہیں اگر (i) ان کے اندر پہلے لیبارٹری ٹیسٹ سے روبیلا انفیکشن کی تصدیق نہ ہو ئی ہو، اور (ii) ان کو روبیلا کے خلاف ویکسین نہ دی گئی ہو یا ان کی ویکسینیشن کیفیت نامعلوم ہو۔

^ ہمیشہ طبی مشورہ طلب کرنا چاہیے۔

** ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن اور یونائیٹڈ اسٹیٹس سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریونیشن کی معلومات کے مطابق، ایم ایم آر ویکسینز کے خلاف ہونے والے اینافالیکٹک ری ایکشنز انڈوں کے اینٹی جینس کے باعث ہونے والی بیش حساسیت سے متعلقہ نہیں ہیں مگر ان کا تعلق ویکسینز (جیسا کہ جیلائن) کے دیگر اجزاء سے ہے۔ انڈے سے الرجی رکھنے والے افراد میں ان ویکسینز کے لیے جانے کے بعد سنگین الرجی کے ری ایکشنز کا خطرہ نہایت معمولی ہے۔ اس لیے، نان-اینافالیکٹک ری ایکشنز کے حامل افراد کو ایم ایم آر ویکسیشن دینا محفوظ ہے۔ ایسے افراد جن میں انڈوں سے شدید الرجی ری ایکشنز (مثلاً اینافلیکسس) ہوتے ہوں، انہیں کسی مناسب ترتیب کے ساتھ ویکسین لکوانے کے لیے صحت کی نگہداشت پر مامور پیشہ ور فرد سے مشاورت کرنی چاہیے۔*

#عام طور پر، خواتین کو ایم ایم آر ویکسین لینے کے بعد تین ماہ تک حمل سے گریز کرنا چاہیے اور مناسب مانع حمل اقدامات اٹھانے چاہئیں۔