

## रुबेला (Rubella)

### कारक तत्व

रुबिलालाई "जर्मन दादुरा" पनि भनिन्छ र यसको कारक रुबिला भाइरस (rubella virus) हो ।

### कक्लनकिल लक्षणहरू

मानिसहुमा पणियः डारब फेलिएर आउने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, अस्वस्थ महसुस हुने, लसीकापर्व (lymph node) सुनिने, श्वास-नलीमा समस्या र आँखा पाक्ने (conjunctivitis) हुन सक्छ । डारब पणियः 3 दिनसम्म रहन्छ, रत केही रिबामीहुलाई डारब नआउन पनि सक्छ । रुबिला भएका वयस्क महिलाहुलाई धेरैजसो जोर्नीमा दुखाई वा जोर्नीशोथ (आर्थराइटिस) हुने गर्दछ । रुबिला सङ्क्रमणले पेटमा विकास हुँदै रगेको शिशुहुमा असामान्यता पैदा गर्न सक्छ । गर्भधारण रगेको पहिलो 3 महिनामा सङ्क्रमण भएका महिलाहुबाट जन्मेका शिशुहुलाई जन्मजात रुबिला लक्षण पनि आउन सक्छ, जसमा बरिहोपना, मोतिबिन्दु, अविकसित हृदय, मानसिक विकलांगता, आदि जस्ता लक्षणहु देखा पर्न सक्छ ।

### नर्स माथिम

सङ्क्रमण भएका यिकितहुको नाक वा घाँटीबाट निकल्ने सिँगान वा खकारको थोपाहु मार्फत फेलिएर वा रोगीसँगको पतियक्ष सम्पर्कबाट यो सर्न सक्छ । यो एक अत्यन्तै सर्न सुवि रोग हो र कुनै रोगीले डारब देखा पर्नु 1 हप्ता अघि देखि 1 हप्ता पछि सम्म यो रोग सार्न सक्छन् ।

### उ मानय (Incubation) अवधि

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

### वयवसथानप

यसको कुनै विशेष उपचार छैन, रत असहजता कम गर्न औषधि सिफारसि हुन सक्नेछ ।

### रोकथाम

#### 1. उचित व्यक्तिगत सरसफाइ कायम गर्ने

- हातको सरसफाइ नियमित रूपमा गर्ने, विशेष रूपमा हेन्डरेल वा ढोकाको हेन्डल जस्ता सार्वजनिक स्थापनाहरू छुँदा वा खोक्दा 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 खोक्दा 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 ।

- सङ्क्रमित व्यक्तिहरूलाई डाबर देखा परेको 7 दिनसम्म घरमा बस्न र विशेष गरी गर्भवती महिलाहरू र गर्भधारणको तयार गरिरहेका महिलाहरू जस्ता बढी जोखिममा पर्ने व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहन सल्लाह दिइन्छ । रुबेला विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता नभएका गर्भवती महिलाहरूलाई यो रोग सर्न सक्ने र उनीहरूका गर्भस्थ शिशुलाई पनि यसले असर पार्न सक्ने भएकाले, यस्तो गरिन्छ । त्यसैले गर्भवती महिलाहरूसँग धेरै सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरू पत्ता हुनु पर्दछ र उनीहरूको प्रतिरोधक क्षमताको जाँच गरिनु पर्दछ ।

## 2. राम्रो वातावरणीय सरसफाइ कायम राख्नुहोस्

- धेरैपटक छोइएका सतहरू 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 सतहरूलाई, 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 सतहरूलाई 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 सतहरूलाई, 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<sup>®</sup> 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:

1. विगतमा एमएमआर(MMR) खोप लिँदा वा खोपको कुनै पनि तत्व (जस्तै जेलाटिन (gelatin) वा नियोमाइसिन (neomycin))ले गर्दा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको
2. रोगहरू वा उपचार (उदाहरणको लागि, हालै क्यान्सरको उपचारको लागि जस्तै केमोथेरापी र रेडियाथेरापी गरेको, प्रतिरक्षादमन औषधीहरू लिइरहेको जस्तै उच्च डोजको कोर्टिकोस्टोरोइड (corticosteroid), इत्यादि) बाट गम्भीर प्रतिरक्षादमन भएका व्यक्तिहरू
3. 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 ।

9 जुलाई 2019

9 July 2019