क्या आपकी आयु 15-30 वर्ष है?
आपको खसरा के विरुद्ध टीका लगवाने की जरूरत हो सकती है

खसरा (मीज़ल्स) एक गंभीर रोग है जो आपको बहुत अधिक बीमार कर सकता है। यह COVID-19 से लगभग 8 गुणा अधिक संक्रामक है और इस कारण से तेजी से फैलता है। आपकी, आपके व्हानाउ और समुदाय को खसरा होने और फैलाने से सुरक्षा करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका टीकाकरण करवाना है।

खसरा के विरुद्ध स्वयं की सुरक्षा करें – यह आसान और मुफ्त है

अगर कोई स्वास्थ्य कर्मी आपको खसरा का मुफ्त टीका देने की पेशकश करता है तो हां कहें।

आप अपने डॉक्टर से आप खसरा का टीका देने के लिए कह सकते हैं। यह मुफ्त है।

अगर आप 16 या इससे अधिक आयु के हैं तो आप कुछ फार्मेसियों पर भी मुफ्त टीका ले सकते हैं। पता करें कि क्या आपकी स्थानीय फार्मेसी खसरा, कण्ठमाला और जर्मन खसरा (MMR) के टीके की पेशकश करती है। अगर ऐसा है, तो आप वहां जा सकते हैं। आपको अपाइंटमेंट लेने की जरूरत नहीं है। फार्मासिस्ट आपको ऐसा करने के लिए फार्मेसी में एक निजी स्थान पर ले जाएगा।

खसरा के टीके को MMR कहा जाता है। इससे आपको तीन गंभीर बीमारियों: खसरा, कण्ठमाला और जर्मन खसरा के विरुद्ध सुरक्षित होने में सहायता मिलती है।

क्या आपको पक्का नहीं पता कि क्या आप खसरा का टीका पहले से ले चुके हैं या नहीं?

15 और 30 वर्ष के बीच की आयु के बहुत से लोगों का उनके बचपन में पूरी तरह से टीकाकरण नहीं हुआ था। इससे आपको खसरा होने और फैलने का जोखिम है।

अपने डॉक्टर, अभिभावक या देखभालकर्ता से पूछें कि जब आप बच्चे थे तब आपको MMR टीके की दो खुराकें मिली थीं या नहीं।

अगर आपको पता नहीं है, तो टीका ले लेना ही सबसे अच्छा है। MMR टीके की एक अतिरिक्त खुराक लेना सुरक्षित है।

टीकाकरण करवाने के कई अच्छे कारण हैं

- **अगर आपको खसरा होता है तो आप बहुत बीमार पड़ सकते हैं**
  आपको निमोनिया, दौरे पड़ना और मस्तिष्क में सूजन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। खसरा से लोगों की मृत्यु हो सकती है।
- **अगर आपको खसरा होता है तो आप अन्य लोगों को बहुत बीमार कर सकते हैं**
  कुछ लोग MMR टीका नहीं लगवा सकते क्योंकि वे बहुत कम आयु के हैं या उन्हें कोई बीमारी होती है जो उनके प्रतिरक्षी तंत्र को प्रभावित करती है। टीका लगवाने का अर्थ यह है कि आपको खसरा होने और उसे कमजोर लोगों तक फैलाने की कम संभावना है।
- **अगर आपको गर्भवती* होने के दौरान खसरा होता है, तो इससे आपके बच्चे पर प्रभाव पड़ सकता है**
  इससे आपके बच्चे के स्वास्थ्य पर आजीवन प्रभाव हो सकते हैं। आपको समय से पहले प्रसव हो सकता है या जन्म के समय आपके बच्चे का वजन सामान्य से कम हो सकता है।

  ** गर्भवती होने के दौरान आप MMR टीका नहीं लगवा सकती हैं।*
- **आपकी कमाई, पढ़ाई-लिखाई या मौज-मस्ती प्रभावित हो सकती है**
  अगर आपको MMR टीका नहीं लगा है और आप खसरा से पीड़ित किसी व्यक्ति के कमरे में रहते हैं, तो आपको दो सप्ताह तक अलग-थलग रहना पड़ेगा। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि आपको खसरा न हो और आप इसे अन्य लोगों तक न फैला सकें।

immunise your best protection
MINISTRY OF HEALTH MANATŪ HAUORA
hpa te hiringa hauora HEALTH PROMOTION AGENCY
PROTECT AGAINST MEASLES .org.nz

- **हमारे यहाँ अभी हाल ही में खसरा फैला था**
न्यूज़ीलैंड में, **2019 में 2,000 से अधिक लोगों को** खसरा हुआ था। **700** लोगों को अस्पताल जाना पड़ा था। माओरी और पैसिफिक लोग विशेष तौर पर प्रभावित हुए थे। 'कम्युनिटी इम्युनिटी' (कई बार इसे 'हर्ड इम्युनिटी' भी कहा जाता है) तक पहुंचने और भविष्य में इसके प्रकोपों को रोकने के लिए हमें **95 प्रतिशत** लोगों को टीका देने की जरूरत है।

- **खसरा केवल विमान की एक यात्रा जितना दूर है**
बहुत से देशों में खसरा अभी भी आम है। लोग इसे अनजाने में न्यूज़ीलैंड में ला सकते हैं। कुछ खास देशों की यात्रा करने पर भी आप इसकी चपेट में आ सकते हैं।

MMR टीका खसरा से लड़ने वाली एंटीबॉडी बनाने में आपके शरीर की मदद करके काम करता है

MMR टीका आपकी बाजू में एक इंजेक्शन के रूप में दिया जाता है।

जब आपको MMR टीका लगता है, तो आपका प्रतिरक्षी तंत्र आपके खसरा के वायरस से संपर्क में आने पर उससे सचमुच लड़ेगा।

यह आपको – और आपके आसपास के लोगों को – बीमार पड़ने या खसरा फैलाने से सुरक्षित करता है।

टीके में क्या है?

MMR टीका खसरा, कण्ठमाला और जर्मन खसरा के रोगाणुओं के कमजोर किए गए प्रकारों की छोटी मात्राओं से बना है। ये आपके प्रतिरक्षी तंत्र को रोगाणुओं से लड़ने के लिए एंटीबॉडी बनाने के लिए प्रेरित करते हैं।

टीके को स्थिर और इस्तेमाल के लिए तैयार रखने के लिए उसमें कुछ अन्य सामग्रियां होती हैं। ये सामग्रियां बहुत छोटी मात्राओं में होती हैं और खाने-पीने की आम चीजों में भी पाई जाती हैं।

MMR टीके का एक उत्कृष्ट सुरक्षा रिकॉर्ड है

न्यूज़ीलैंड में 1990 से MMR टीकों का इस्तेमाल किया जा रहा है।

MMR टीका बहुत प्रभावी है। एक खुराक के बाद, लगभग 95 प्रतिशत लोगों को खसरा से सुरक्षा मिल जाती है और दो खुराकों के बाद, 99 प्रतिशत से अधिक लोग सुरक्षित हो जाते हैं।

पूरी तरह प्रतिरक्षित लोगों की एक छोटी संख्या इसके बावजूद बीमार पड़ सकती है। लेकिन आमतौर पर उन्हें ऐसे लोगों की तुलना में हल्की बीमारी होती है जिन्हें टीका नहीं दिया गया है।

10 में से एक से कम लोगों को टीका देने के पांच से 12 दिनों के बीच हल्की प्रतिक्रिया, जैसे हल्का बुखार, त्वचा पर दाने या ग्रंथियों में सूजन हो सकती है।

अन्य हल्की प्रतिक्रियाएं जो हो सकती हैं (आम तौर पर टीका देने के एक या दो दिनों के अंदर) उनमें सम्मिलित हैं:

- सिरदर्द
- हल्का बुखार (गर्म महसूस होना)
- उबकाई (बीमार महसूस होना)
- बेहोश होना या चक्कर आना (टीका लेने से पहले कुछ खाकर इससे बचा जा सकता है)
- सामान्य तौर पर थोड़ा बीमार महसूस होना।

MMR टीके से गंभीर दुष्प्रभाव होने की आशंका बहुत कम है और वह टीका लेने के 20 मिनटों के अंदर होती है। इस कारण से MMR टीका लगवाने के बाद आपको 20 मिनट के लिए रुकने के लिए कहा जाएगा। अगर कोई गंभीर एलर्जी की प्रतिक्रिया होती है, तो टीका लगाने वाला व्यक्ति उसका प्रभावी तरीके से उपचार कर सकता है।

आपके डॉक्टर, नर्स या फार्मेसिस्ट उस समय आपसे संभावित प्रतिक्रियाओं के बारे में बात करेंगे।

बहुत कम लोग ऐसे हैं जिन्हें टीका नहीं दिया जा सकता है। अगर आपको पहले कभी किसी टीके से गंभीर प्रतिक्रिया हुई थी, कैंसर या किसी गंभीर बीमारी के लिए उपचार चल रहा है, या पिछले वर्ष खून चढ़ाया गया था तो अपने स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें। गर्भवती होने के दौरान आप MMR टीका नहीं लगवा सकतीं है।

कुछ अन्य देश केवल खसरा और जर्मन खसरा के विरुद्ध टीकाकरण करते हैं। इसलिए, अगर आपको विदेश में खसरा के विरुद्ध टीका दिया गया है, तब भी सुनिश्चित करें कि न्यूज़ीलैंड में आप मुफ्त MMR टीका ले लें ताकि आप कण्ठमाला से भी सुरक्षित हो जाएं।

कण्ठमाला से आपके चेहरे के आसपास की ग्रंथियों में सूजन आती है। इससे 10 लोगों में से लगभग एक को मेनिन्जाइटिस हो सकता है।

अधिक जानकारी चाहिए?
देखें **ProtectAgainstMeasles.org.nz**

immunise your best protection | MINISTRY OF HEALTH MANATŪ HAUORA | hpa te hiringa hauora HEALTH PROMOTION AGENCY

PROTECT AGAINST MEASLES .org.nz