

01/04/2026

محترم

موضوع: خسرہ سے متعلق معلومات

آپ یا آپ کا بچہ ممکنہ Bemrose Primary School DE22 3LB میں ایسے شخص کے رابطہ میں آیا ہو جس کو خسرہ ہوا ہو۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر آپ یا آپ کے بچے کو خسرہ، گلسونے اور روبیلا (MMR) کی 2 خوراکیوں کی مدد سے خسرہ کے خلاف پوری طرح سے ٹیکہ نہیں لگا ہے تو، آپ کو یا آپ کے بچے کو خسرہ پیدا ہونے کا خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ یہ خط آپ کو اس بارے میں بتاتا ہے کہ اپنی اور اپنے اس پاس کے لوگوں کی صحت کا تحفظ کرنے کے لیے آپ کو کیا کرنا چاہیے۔

خسرہ ایک انفیکشن ہے جو بہت آسانی سے پھیلتا ہے۔ یہ اچانک ہو سکتا ہے اور لوگ جلدی سے کافی بیمار پڑ سکتے ہیں۔ اس خط کے آخر میں، خسرہ کے بارے میں معلومات موجود ہیں – براہ کرم اسے پڑھ کر خسرہ کی علامات، اس کے پھیلنے کے طریقے اور خسرہ کے خلاف ٹیکہ کاری کے بارے میں مزید جانیں۔ خسرہ کے بارے میں مزید معلومات www.nhs.uk/conditions/measles پر بھی دستیاب ہیں۔

اپنے جنرل پریکٹیشنر (GP) سے کب بات کریں

کچھ لوگوں کو جتنی جلدی ممکن ہو اپنے ڈاکٹر سے مشورہ طلب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے:

کمزور نظام مامونیت والے افراد

اگر آپ کا نظام مامونیت کمزور ہے تو، آپ کو چاہیے کہ اپنے GP سے رابطہ کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ ایسے شخص کے رابطے میں رہے ہیں جس کو خسرہ ہے۔ آپ کا ڈاکٹر یہ پتہ لگانے کے لیے ایک ٹیسٹ کرنے کا خواہاں ہو سکتا ہے کہ آیا آپ خسرہ کے خلاف تحفظ یافتہ ہیں، یا علیل ہو جانے کا آپ کا خطرہ کم کرنے کے لیے آپ کو معالجہ دے سکتا ہے۔

حاملہ خواتین

اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ کا خیال ہے کہ ممکن ہے آپ سے MMR کے ٹیکے کی خوراک چھوٹ گئی ہو یا آپ پُریقین نہ ہوں کہ آیا آپ کو ٹیکہ لگا تھا تو، اپنے ڈاکٹر یا دایہ سے رابطہ کریں اور انہیں بتائیں کہ آپ ایسے شخص کے رابطے میں رہے ہیں جس کو خسرہ ہے۔

12 ماہ سے کم عمر کے بچے

اگر 12 ماہ سے کم عمر کا بچہ اسی وقت Bemrose Primary School DE22 3LB میں حاضر ہوا تھا جس وقت خسرہ والا شخص حاضر ہوا تھا تو، براہ کرم مشورے کے لیے اپنے GP سے رابطہ کریں۔

علیل ہونے والے لوگ

اگر آپ یا آپ کے بچے کو خسرہ میں مبتلا کسی کے Bemrose Primary School DE22 3LB میں جانے کے بعد اسی وقت 3 ہفتوں کے دوران کھانسی، بہتی ناک، دردناک سرخ آنکھیں، یا سرخباد کے ساتھ درجہ حرارت زیادہ ہو تو آپ کو اپنے جی پی یا NHS 111 سے بات کرنی چاہیے۔ آپ کو چاہیے کہ GP یا NHS 111 سے بذات خود ملنے سے پہلے انہیں کال کریں۔ یہ کام دوسروں کو خسرہ پھیلانے سے بچنے کے لیے ہے۔

اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ کو یا آپ کے بچے کو یہ خط ملا ہے اور ممکن ہے کہ خسرہ والے کسی شخص کے ساتھ رابطہ ہوا ہو۔ اگر آپ کا بچہ علیل ہو تو یہ جاننا مشکل ہو سکتا ہے کہ کب مدد طلب کریں۔ اگر آپ

اپنے بچے کے بارے میں فکرمند ہیں، خاص طور پر اگر ان کی عمر 2 سال سے کم ہے تو، پھر آپ کو طبی مدد حاصل کرنی چاہیے۔

وہ لوگ جنہوں نے MMR کے ٹیکے کی دو خوراکیں نہیں لی تھیں
اگر آپ پُریقین نہیں ہیں کہ آیا آپ یا آپ کے بچے نے MMR کے ٹیکے کی 2 خوراکیں لی تھیں، جو خسره کے خلاف آپ کا تحفظ کرے گا تو، ٹیکہ کاری کا انتظام کرنے کے لیے اپنے GP سے رابطہ کریں۔ اگر آپ سے ایک خوراک چھوٹ گئی ہے تو، آپ کو اب بھی کسی بھی عمر میں ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔ براہ کرم MMR کے ٹیکے سے متعلق مزید معلومات حقائق نامہ میں دیکھیں۔

اگر آپ کو خسره ہوا ہے تو آپ معمول کی سرگرمیوں پر کب لوٹ سکتے ہیں
جس کسی کو خسره ہوا ہے وہ خود کو سرخباد ہونے سے 4 دن پہلے انفیکشن پھیلا سکتا ہے۔ انہیں سرخباد ہو جانے پر، وہ اور 4 دنوں تک انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔
اگر کسی کو خسره ہونے کا خیال ہے تو، انہیں پہلی بار سرخباد نمودار ہونے کے وقت سے کم از کم 4 دنوں تک اپنے تعلیمی یا نگہداشت اطفال کی سیٹنگ، یا کام سے دور رہنا چاہیے۔ انہیں 12 ماہ سے کم عمر کے بچوں، حاملہ خواتین، یا کمزور نظام مامونیت والے افراد کے ساتھ قریبی رابطے سے بھی پرہیز کرنا چاہیے۔

بصد خلوص،

UKHSA East Midlands Health Protection Team

خسرہ سے متعلق حقائق نامہ

خسرہ کیا ہے

خسرہ کا انفیکشن ایک وائرس کی وجہ سے ہوتا ہے، اور لوگوں کے بیچ بہت آسانی سے پھیلتا ہے۔ علامات شروع ہو جانے پر، لوگ جلدی سے علیل ہو جاتے ہیں۔ آپ کو خسرہ کسی بھی عمر میں ہو سکتا ہے، لیکن اکثر چھوٹے بچے ہی اس کی گرفت میں آتے ہیں۔

خسرہ کس طرح پھیلتا ہے

آپ کو خسرہ میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ قریبی رابطہ کے ذریعہ خسرہ پھیل سکتا ہے۔ یہ ان کے کھانسنے یا چھینکنے کے وقت ہوا سے یا ان چیزوں کو چھونے سے ہو سکتا ہے جس پر خسرہ والے شخص نے کھانسا یا چھینکا ہو۔ خسرہ گھرانوں میں اور ان دیگر جگہوں پر بہت آسانی سے پھیلتا ہے جہاں لوگ قریبی طور پر ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں۔

اگر آپ نے خسرہ، گلسوئے اور روبیلا (MMR) کے ٹیکے کی 2 خوراکیں لی ہیں، یا اگر آپ کو اس سے پہلے انفیکشن ہو چکا ہے تو آپ خسرہ کی گرفت میں آنے سے محفوظ ہو سکتے ہیں۔

خسرہ میں مبتلا شخص خود کو سرخباد ہونے سے پہلے 4 دنوں میں اور انہیں سرخباد ہونے کے بعد 4 دنوں تک وہ انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔

خسرہ کی علامات

خسرہ کی علامات عموماً انفیکشن کی گرفت میں آنے کے بعد 10 اور 12 دنوں کے بیچ شروع ہوتی ہیں۔ بعض اوقات کوئی علامات نمودار ہونے میں 21 دن تک لگ سکتے ہیں۔

خسرہ عموماً سردی نما علامات کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ خسرہ کی اولین علامات میں شامل ہیں:

- زیادہ درجہ حرارت
- ناک بہنا یا بند ہونا
- چھینک آنا
- کھانسی
- سرخ، خراشیدہ، آبیہ آنکھیں

چند دنوں کے بعد گالوں کے اندر یا ہونٹوں کی پشت پر چھوٹے سے سفید دھبے نمودار ہو سکتے ہیں۔ یہ دھبے عموماً چند دن رہتے ہیں۔

سرخباد عموماً سردی نما علامات شروع ہونے کے 2 سے 4 دنوں میں نمودار ہوتا ہے۔ سرخباد چہرے پر اور کانوں کے پیچھے شروع ہوتا ہے اور اس کے بعد بدن کے باقی حصے پر پھیلتا ہے۔

سرخباد کے خطرے کے دھبے بعض اوقات ابھر آتے ہیں۔ وہ ایک ساتھ مل کر داغدار دھبے بن سکتے ہیں۔ وہ عموماً خارش نہیں ہوتے ہیں۔

یہ سرخباد سفید جلد پر بھورا یا سرخ نظر آتا ہے۔ اسے بھوری یا سیاہ جلد پر دیکھنا مشکل تر ہو سکتا ہے۔

خسرہ کس قدر سنگین ہے؟

لگ بھگ 15 لوگوں میں سے 1 فرد سنگین حد تک علیل ہو سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں، حاملہ خواتین اور کمزور نظام مامونیت والے افراد کے سنگین حد تک علیل ہونے کا زیادہ امکان ہوتا ہے۔

خسرہ کے سنگین مضمرات میں شامل ہوتے ہیں:

- کان کے انفیکشن
- پھیپھڑے کا انفیکشن (نمونیا)
- اسہال
- آب ربائی
- دورے (جو کم عمومی ہیں)

حمل کے دوران خسره کے انفیکشن کے نتیجے میں بچہ ضائع ہو سکتا ہے یا اس کی قبل از وقت ولادت ہو سکتی ہے۔

خسره کی روک تھام کرنا

MMR کا ٹیکہ لگوانا خسره کو روکنے کا بہترین طریقہ ہے۔

ٹیکہ عموماً بچوں کو دو خوراکیوں میں دیا جاتا ہے۔ پہلی خوراک 12 ماہ کی عمر کے بچوں کو دی جاتی ہے اور دوسری خوراک ان کی عمر 3 سال اور 4 ماہ ہونے کے بعد دی جاتی ہے۔

اگر آپ کے بچے کی شناخت خسره میں مبتلا قریبی شخص کے رابطہ کے بطور ہوئی ہے تو، بعض اوقات آپ کا ڈاکٹر ان متعین تاریخوں سے پہلے ہی MMR کا ٹیکہ لگانے کی تجویز کر سکتا ہے۔ اگر ایک خوراک 12 ماہ سے کم عمر کے شیر خوار کو دی جاتی ہے تو پھر عموماً MMR کی 2 خوراکیں اب بھی معمول کے وقت پر دینی ہوں گی (نیز کسی بھی خوراک کے بیچ کم سے کم 1 ماہ کا فاصلہ ہو)۔

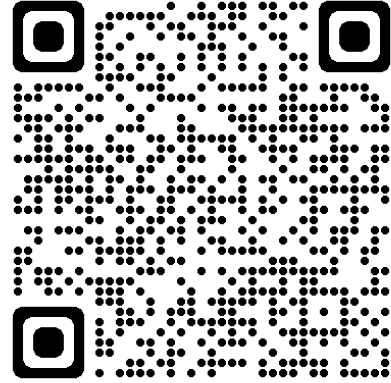
اگر کسی سے ایک خوراک چھوٹ گئی ہے یا وہ پُریقین نہیں ہے کہ آیا انہوں نے کوئی ٹیکہ کاری کروائی ہے تو، ٹیکہ کسی بھی عمر میں دیا جا سکتا ہے۔ بچے اور سرپرست حضرات اپنے بچے کی ٹیکہ کاری کے ریکارڈوں کے مدنظر ان کی لال کتاب چیک کر سکتے ہیں۔

حاملہ خواتین یا کمزور نظام مامونیت والے افراد کو ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ اگر ان کا خیال ہے کہ خسره میں مبتلا کسی شخص کے ساتھ ان کا رابطہ رہا ہے تو انہیں چاہیے کہ آئندہ مشورے کے لیے اپنے GP یا دایہ سے بات کریں۔

MMR کی ٹیکہ کاریوں سے متعلق مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

یا QR کوڈ اسکین کریں:



اگر آپ خسره کے ساتھ علیحدگی میں تو دوسرے لوگوں سے دور رہیں

خسره میں مبتلا شخص کو سرخباد ہونے سے قبل 4 دن میں وہ انفیکشن پھیلا سکتا ہے۔ کسی شخص کو سرخباد ہو جانے پر، وہ اب بھی اور 4 دنوں تک انفیکشن پھیلا سکتے ہیں۔

اگر آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد نے بتایا ہے کہ شاید آپ کو خسره ہے تو، آپ میں پہلی بار سرخباد نمودار ہونے کے وقت سے کم از کم 4 دنوں تک آپ کو نگہداشت اطفال، اسکول یا کام سے دور رہنا چاہیے۔ اگر آپ تندرست محسوس کرتے ہیں اور آپ کو اب درجہ حرارت نہیں ہے تو آپ اپنے معمول کی سرگرمیوں پر لوٹ سکتے ہیں۔

خسرہ میں مبتلا لوگوں کے لیے معالجے

خسرہ عموماً لگ بھگ ایک ہفتے میں بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

آرام کرنے اور آب ربائی سے بچنے کے لیے کافی مقدار میں مائعات، جیسے پانی پینے سے مدد مل سکتی ہے۔ خسرہ بعض اوقات دیگر بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔ ان کا علاج کرنے کے لیے آپ کو اینٹی بائیوٹکس دی جا سکتی ہیں۔

اگر آپ کو نگہداشت صحت کے پیشہ ور فرد نے بتایا ہے کہ شاید آپ کو خسرہ ہے اور ان کا خیال ہے کہ آپ یا آپ کے بچے میں صحت کے مزید سنگین اثرات پیدا ہو رہے ہیں تو، آپ کو اپنے GP سے رابطہ کرنا چاہیے۔

خسرہ کے بارے میں مزید معلومات اس پر دستیاب ہیں:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

یا QR کوڈ اسکن کریں:

