



# खसरे के बारे में जानें

## खसरा क्या है?

खसरा एक बहुत ही संक्रामक रोग है, जो खसरे के वायरस से होता है। खसरे की शुरुआत तेज बुखार, खांसी, नाक बहने और आंखें लाल होने और पानी आने से होती है। तीन से पांच दिनों के बाद चेहरे पर दाने निकलने लगते हैं और शरीर के अन्य हिस्सों में फैल जाते हैं।

कुछ मामलों में, खसरे के कारण अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है, मस्तिष्क में सूजन, निमोनिया और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। 5 साल से कम उम्र के बच्चों, कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों और गर्भवती महिलाओं को सबसे अधिक खतरा होता है।

## सामान्य लक्षण

तेज बुखार



खांसी



बहती नाक



आंखें लाल होना और पानी आना



पूरे शरीर पर दाने



## खसरा कैसे फैलता है?

खसरे से पीड़ित व्यक्ति के खांसने, छींकने, सांस लेने या बात करने से वायरस फैल सकता है। इस हवा में सांस लेने से या अपने हाथों पर वायरस लगने के बाद अपने चेहरे को छूने से लोगों को खसरा हो सकता है। खसरे का वायरस हवा में दो घंटे तक रहता है, इसलिए बीमार व्यक्ति के उस जगह से चले जाने के बाद भी लोगों को खसरा हो सकता है।

## घर पर रहें और अपने डॉक्टर को कॉल करें

अगर आपमें खसरे के लक्षण हैं, तो अपने डॉक्टर को कॉल करें। दूसरों को बीमार होने से बचाने के लिए वे आपको विशेष निर्देश देंगे। खसरे को दूसरों में फैलने से रोकना महत्वपूर्ण है। अगर आपको खसरा है, तो घर पर रहें। अगर आपको बुखार या दाने हों, तो किसी से मिलने न जाएं।

## अपने परिवार को खसरे से बचाएं

- खसरा, गलसुआ और रूबेला (डडट) का टीका खसरे के खिलाफ सबसे मजबूत सुरक्षा है।
- डडट का टीका खसरे से होने वाले संक्रमण से ज्यादा सुरक्षित है।
- बच्चों को एक वर्ष और चार वर्ष की उम्र में डडट का टीका लगाया जाता है।
- अगर किसी व्यक्ति ने बचपन में डडट का टीका नहीं लगवाया है, तो वह अब भी इसे लगवा सकता है।
- लोगों को दूसरे देशों की यात्रा करने के दो सप्ताह पहले टीका लगवा लेना चाहिए।
- संयुक्त राज्य अमेरिका और अन्य देशों में अभी भी खसरे का प्रकोप जारी है।
- टीका लगवाने से आप खुद को, अपने परिवार और अपने समुदाय को बीमार होने से बचाते हैं।
- अगर आपके कोई सवाल हों तो किसी विध्वंसनीय डॉक्टर, नर्स या फार्मासिस्ट से बात करें।

