दादुरा

दादुरा एक गम्भीर रोग हो

दादुरा खटिरा तथा ज्वरो निम्त्याउने गम्भीर रोग हो।

दादुरा एकदमै संक्रामक हुन्छ। दादुरा भएको व्यक्तिले श्वासप्रश्वास गर्दा, खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा यो सर्दछ।

खोप नलगाउने जोकोहीलाई दादुरा हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

दादुरा विशेषगरी बच्चा तथा साना बालबालिकाहरूलाई खतरापूर्ण हुनसक्छ। यसले मस्तिष्क सुन्निने तथा फोक्सोका संक्रमणहरू निम्त्याउन सक्छ। दुर्लभ अवस्थामा यो प्राणघातक पनि हुनसक्छ।

तपाईंको परिवारलाई सुरक्षित राख्ने उत्कृष्ट उपाय भनेको खोप लगाउनु हो

चित्रहरु : cdc.gov

दादुरा रोकथाम गर्नको लागि MMR सट सुरक्षित र एकदमै प्रभावकारी हुन्छ। यसले हाँडे र रूबेलाबाट पनि बचाउँछ। यसले हाँडे र रूबेलाबाट पनि बचाउँछ।

चिकित्सकहरूले सबै बालबालिकाहरूलाई MMR सट लगाउन सुझाव गर्छन्।

दादुरा संक्रमित हुनुभन्दा MMR खोप लगाउनु सुरक्षित हुन्छ।

अधिकांश बालबालिकाहरूमा सटबाट कुनै पार्श्व प्रभावहरू देखिँदैनन्। देखिने पार्श्व प्रभावहरू प्राय: मध्यम खालका हुन्छन् र धेरै समय रहँदैनन्, जस्तै ज्वरो आउने, मध्यम खटिरा आउने र पीडा हुने।

MMR खोपले स्वलीनता निम्त्याउँदैन

कुनै पनि अध्ययनले स्वलीनता तथा MMR खोपको बीचमा सम्बन्ध फेला पारेको छैन। यसलाई विश्वभरिका धेरै चिकित्सक तथा वैज्ञानिकहरूद्वारा ध्यानपूर्वक अध्ययन गरिएको छ।

वैज्ञानिकहरू बालबालिकाहरूलाई के कुराले स्वलीनता बनाउने सम्भावना बढी हुन्छ भन्ने विषयमा अध्ययन गर्दैछन्। स्वलीनता सम्भावित रूपमा जन्मपूर्व र पछिका पारिवारिक वंशाणुगत तथा घटनाहरूको संयोजनको कारणबाट देखापर्छ भन्ने कुरामा अधिकांश वैज्ञानिकहरू सहमत छन्। यसमा जन्मको समयमा अभिभावकहरूको उमेर, गर्भावस्थाको अवधिमा आमाको बिमारी वा जन्मिने बेलाका कठिनाइहरू समावेश हुन्छन्। तिनीहरूले स्वलीनता र व्यक्तिहरू बस्ने ठाउँ बीचका सम्बन्धहरूको बारेमा पनि अध्ययन गर्दैनन्।

तपाईंसँग दादुरा वा MMR खोपका बारेमा कुनै जिज्ञासाहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सकलाई अनुरोध गर्नुहोस्।

थप जानकारीका लागि:
www.doh.wa.gov/measles
www.kingcounty.gov/measles

Somali Health Board — Peace, Unity, Life, Health
Public Health Seattle & King County
Washington State Department of Health

आफूलाई दादुरा भएको छ जस्तो लागेमा के गर्ने

दादुराका लक्षणहरू र सर्ने तरिका

दादुरा प्राय: उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, नाकबाट पानी बग्ने र आँखाहरू रातो हुने तथा रसाउने जस्ता लक्षणहरूबाट सुरु हुन्छ। 3-5 दिन पछि, प्राय: अनुहारमा खटिरा आउन थाल्छ र शरीरका अन्य भागहरूमा फैलिन्छ।

दादुराका लक्षणहरू देखापरेपछि तपाईंले यसलाई अन्य व्यक्तिमा सार्न सक्नुहुन्छ। खटिरा सन्चो नहुँदासम्म तपाईं संक्रामक नै रहनुहुन्छ।

तपाईं दादुरा भएको व्यक्तिको कोठामा बस्दा मात्रै पनि तपाईंलाई दादुरा सर्न सक्छ। दादुरा संक्रमित व्यक्ति कोठाबाट बाहिरिएको 2 घण्टासम्म पनि दादुरा भाइरस त्यहाँको हावामा रहिरहन्छ।

तपाईंले लक्षणहरू देख्नुहुन्छ भने तुरून्तै आफ्नो चिकित्सक वा क्लिनिकमा फोन गर्नुहोस्

तपाईंको चिकित्सक वा क्लिनिकले तपाईंलाई उनीहरूकोमा जान आवश्यक छ वा छैन थाहा दिनेछन्।

दादुरा एकदमै संक्रामक हुन्छ र तपाईंले प्रतिक्षा कक्ष यसलाई कोही व्यक्तिमा सार्न चाहनुहुन्न। तपाईं क्लिनिक वा चिकित्सककोमा **जानुपूर्व** तिनीहरूलाई आफूमा दादुराका लक्षणहरू देखिएको कुरा बताउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तिनीहरूले के गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंलाई सुझावहरू दिनेछन्, जसकारण तपाईंले दादुरा फैलाउन हुन्न।

तपाईंलाई दादुरा भएको छ भने घरमा बस्नुहोस्

दादुरा अन्य व्यक्तिमा फैलिन नदिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंलाई दादुरा भएको छ भने घरमा बस्नुहोस्। विद्यालय, कार्य, पसल वा अन्य मानिसका घरहरूमा नजानुहोस्।

तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई ज्वरो आएको वा खटिरा भएको छ भने आफ्नो घरमा आगन्तुकहरू नल्याउनुहोस्।

थप जानकारीका लागि:
www.doh.wa.gov/measles
www.kingcounty.gov/measles

Public Health
Seattle & King County

Somali Health Board
Peace, Unity, Life, Health

Washington State Department of Health

DOH 348-651, August 2017