બાળકોમાં ઓરી, ગાલપચોળિયા અને રૂબેલા

તમારા બાળકનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું

રસીઓ અમારી શ્રેષ્ઠ સુરક્ષા છે

MMR રસી એ સૌથી સલામત રીત છે તમારા બાળકનં રક્ષણ કરવા સામે ઓરી, ગાલપચોળિયાં અને રૂબેલા.

બાળકને તેની માતા પાસેથી મળેલી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થયા પછી તે એક વ્ર્ષની ઉંમરે આપવામાં આવે છે. તમારા બાળકને લગભગ **3** વ્ર્ષ અને **4** મહિનાઓની ઉંમરે શાળા શરૂ કરતા પહેલાં રસીનો બીજો ડોઝ ફરીથી આપવો જોઈએ.

પુખ્ત વયના અને બાળકો કે જેમણે **MMR** રસીના એક અથવા બંને ડોઝ ચૂકી ગયા છે તેઓ હવે તેમની રસી મેળવી શકે છે. તમારી મફત **MMR** રસી માટે તમારી **GP** પ્રેક્ટિસમાં એપોઇન્ટમેન્ટ લો.

યૂકેમાં **(UK)**, અમારી પાસે **2 MMR** રસીઓ હોય છે જે ખૂબ જ સારી રીતે ર્કાય કરે છે. આમાંથી એકમાં જેલટિન હોય છે અને બીજા એકમાં નથી હોતું. જો તમે પોર્સિન જેલટિન ન ધરાવતી રસી લેવાનું પસંદ કરો તો, તમારી પ્રેક્ટિસ ર્નસ અથવા જીપી **(GP)** સાથે વાત કરો.

તાકીદે જીપી (GP) એપોઈન્ટમેન્ટ માટે પૂછો અથવા NHS 111 માંથી મદદ મેળવો જો તમને અથવા તમારા બાળકને:

- ઓરી હોઈ શકે
- **1** વર્ષથી ઓછી ઉંમરના છે અને કોઈ એક વ્યક્તિ કે જેઓને ઓરી હોય તેવી વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવેલ હોય
- સગર્ભા હોય અથવા નબળુ રોગપ્રતિકારક તંત્ર હોય અને જેઓને ઓરી હોય તેવી કોઈ એક વ્યક્તિ સાથે ગાઢ સંપર્કમાં હોય
- શરીરનું ઉષ્ણતામાન ઊંચુ હોય કે જે પેરાસિટિમોલ અથવા આઈબુપ્રોફેન લીધા પછી નીચે આવ્યુ ન હોય
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ – સામાન્ય કરતાં વધારે તમને હાંફી ગયેલ લાગી શકે
- સારી રીતે પોષણ લેતું નથી, અથવા સામાન્ય કરતાં ઓછુ ફીડસ અથવા પ્રવાહીઓ લે સામાન્ય કરતાં ઓછો પેશાબ કરે છે (અથવા તમારા બાળકને ઓછી ભીની નેપિઝ હોય)
- ખૂબજ અસ્વસ્થ લાગે, અથવા તમે ચિંતિત છો કે કંઈક ગંભીર રીતે ખોટુ હોય.

ઓરી, ગાલપચોળિયા અને રૂબેલા શું છે?

સામાન્ય રીતે ઓરીની શરૂઆત શરદી જેવા લક્ષણોથી થાય છે, તેને અનુસરીને થોડા દિવસો પછી ફોલ્લીઓ દ્વારા સપાટ અથવા સહેજ ઊંચા ડાઘાઓ, કે જે શરીરમાં ફેલાતા પહેલાં ચહેરા પર શરૂ થાય છે.

- ફીકી ત્વચા પર, ફોલ્લીઓ લાલ અથવા લાલાશ પડતી-બ્રાઉન જેવી દેખાઈ શકે
- કાળી અથવા ઘઉંવર્ણી ત્વચા પર ફોલ્લીઓ તપખીરિ દેખાઈ શકે અને જોવા માટે મુશ્કેલ હોય
- આ ફોલ્લીઓ એક સાથે જોડાઈને ડાઘાઓ બનાવી શકે. તે ખૂબજ રંગદ્રવ્ય અને ઢીંમણા જેવી લાગી શકે

તેમાંથી ચિત્રો www.swLondon-healthiertogether.nhs.uk

સામાન્ય રીતે ઓરી લગભગ એક અઠવાડિયામાં સારા થવા લાગે છે, પણ તમારે ગૂંચવણો પ્રત્યે સજાગ રહેવાની જરૂર રહે છે.

ડો નકવી છે, "કોઈકને ઓરી, ગાલપચોળિયા અથવા રૂબેલા હોય તો, તેનો ઈલાજ નથી. અમે લક્ષણો અને કોઈ પણ ગૂંચવણોની સારવાર કરી શકીએ. પણ અમે રોગ મટાડી શકતા નથી."

ડૉ. મુહમ્મદ નકવી, લંડનમાં જી.પી.

ન્યૂમોનિઆ અને મગજના ચેપ સહિત ઓરી ગંભીર ગૂંચવણો તરફ દોરી શકે. જ્યારે આવી ગૂંચવણો ભાગ્યેજ હોય, ત્યારે દુર્ભાગ્યે,ઓરીવાળા પાંચમાના એક બાળકને હોસ્પિટલમાં જવાની જરૂર રહે છે. જો તમને લાગે કે તમને અથવા તમારા બાળકને ઓરી હોય તો, સલાહ માટે તમારા ડોકટરને ફોન કરો.

જો તમને અથવા તમારા બાળકને ઓરી સામે રસી આપવામાં આવી છે નહિ તે વિષે અચોકકસ હો તો તમે તમારા બાળકના આરોગ્યના રિકોર્ડસ તપાસી શકો, કે જેને તેમની લાલ બુક તરીકે પણ જાણીતી, અથવા તેમની જીપી પ્રેક્ટિસને પૂછો.

મીઝલ્સ કે ઓરી સરળતાથી ફેલાય છે

જો તમને કે તમારા બાળકને રસી આપવામાં આવી ન હોય તો તમને મીઝલ્સ થવાનું ઊંચુ જોખમ રહે છે. તે સરળતાથી ફેલાય અને જો તેમના વર્ગમાં કોઈ એક વ્યક્તિને ઓરી હોય તો રસી લીધા વગરના દસમાંથી નવ બાળકોને ઓરી થઈ શકે. ડો નકવી **(Naqvi)** કહે છે:

"શિશુઓ, વયોવૃધ્ધ, ચેપ માટે વલણ ધરાવતા લોકો અથવા રસી વગરની સગર્ભા માતાઓ, જેઓ વધારે સંવેદનશીલ કે નિર્બળ હોય તેઓને પસાર કરવાના જોખમને ઘટાડવા માટે, કૃપા કરી જ્યારે ફોલ્લીઓ પ્રથમ દેખાય ત્યારથી ઓછામાં ઓછા ચાર દિવસો માટે તમારા બાળકને શાળામાંથી દૂર રાખો. સાબુ અને પાણી સાથે નિયમિતરીતે તમારા હાથ પણ ધુઓ."

ગાલપચોળિયાને ઘણી વાર કાનની નીચે, ચહેરાની બાજુમાં પીડાયક સોજા તરીકે જોવામાં આવે છે, અને ઘણી વાર તેને કોઈકને 'હેમસ્ટર ફેસ કે ઉંદર જેવા ચહેરાનો દેખાવ તરીકે વર્ણવામાં આવે છે. ડો નકવી કહે છે:

"આભારી છે કે, ગાલપચોળિયામાંથી ગૂંચવણો ભાગ્યેજ હોય, પણ તે વાયરલ મેનિનજાઈટિસ અથવા અંડકોષ અથવા અંડાશયના સોજા તરફ દોરી શકે".

રૂબેલામાં (કે જેને અમુક લોકો જર્મન મીઝલ્સ કહે છે) ટપકાંવાળી ફોલ્લીઓ કે જે કાનની પાછળ અથવા ચહેરા પર શરૂ થાય અને ગળા અને શરીર પર ફેલાતી હોય. રસીકરણના આભારે, સગર્ભાવસ્થામાં રૂબેલા થવાનું ખૂબજ ભાગ્યેજ હોય છે. ડો નકવી કહે છે:

"એક વાસ્તવિક જોખમ છે કે જો કોઈ એક વ્યક્તિને સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં રૂબેલા થાય તો, તે તેમના બાળકના સ્વાસ્થયને ગંભીરરીતે નુકસાન કરી શકે અને ગર્ભાવસ્થાને પણ નુકસાન તરફ દોરી શકે, તેથી તાકીદે સલાહ લેવાનો પ્રયત્ન કરો."

www.nhs.uk/mmr