

## ویکسین ہماری بہترین حفاظت ہے

خسرہ، گلے کی سوزش اور جرمن خسرہ سے موثر اور تاحیات تحفظ فراہم کرنے کے لیے ایم ایم آر ویکسین کی دو خوراکیں درکار ہیں۔

ایم ایم آر ویکسین کی پہلی خوراک اکثر بچوں کو ایک سال کی عمر میں دی جاتی ہے، اس کے بعد دوسری خوراک بچے کی عمر تقریباً تین سال اور چار ماہ ہونے پر دی جاتی ہے۔

ڈاکٹر نقوی کہتے ہیں کہ بالغ افراد اور بچے جو کہ اب تک ایم ایم آر ویکسین کی ایک یا دونوں خوراکیں نہیں لے سکے ہیں وہ اب اپنی ویکسین لے سکتے ہیں۔ ڈاکٹر نقوی کا کہنا ہے کہ اپنے بچے کی حفاظت کے لیے، ان کے جی پی کو فون کریں اور ان کی ایم ایم آر ویکسین لینے کے لیے ملاقات کا وقت طے کریں۔

اگر آپ کو اپنے روزے کے اوقات میں مثال کے طور پر خسرہ یا کوویڈ سے بچاؤ کے ٹیکے لگوانے کے لیے مدعو کیا جاتا ہے، تو زیادہ تر مسلمان اسکالرز اس بات پر متفق ہیں کہ یہ ویکسین آپ کے رمضان کے روزے کو باطل نہیں کرے گی۔ اپنی ویکسینیشن اپوائنٹمنٹ کا بندوبست کرتے وقت، آپ ان سے یہ بھی یقینی بنانے کے لیے کہہ سکتے ہیں کہ آپ کو ایسی ویکسین دی گئی ہے جس میں خنزیر کا لیس دار مادہ شامل نہیں ہے۔

فوری طور پر جی پی کیساتھ اپوائنٹمنٹ مانگیں یا NHS 111 سے مدد حاصل کریں اگر آپ یا آپ کا بچے کو:

- ممکنہ طور پر خسرہ ہو
- اس کی عمر 1 سال سے کم ہو اور وہ کسی ایسے شخص سے رابطے میں آیا ہے جسے خسرہ ہے۔
- حاملہ ہیں یا مدافعتی نظام کمزور ہے اور کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں ہیں جسے خسرہ ہے۔
- درجہ حرارت اونچا ہے جو پیراسیٹامول یا آئبوپروفین لینے کے بعد نیچے نہیں آیا ہے۔
- سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے - ممکنہ طور پر آپ کو معمول سے زیادہ سانس لینے میں دشواری محسوس ہو رہی ہے۔
- اچھی طرح سے کھانا نہیں کھا رہا، یا معمول سے کم خوراک یا مائع لے رہا ہے، معمول سے کم پیشاب آ رہا ہے (یا آپ کے بچے کی گیلی نیپیوں کی تعداد کم ہوئی ہے)
- زیادہ بیماری کا احساس ہو رہا ہے، یا آپ فکر مند ہیں کہ کوئی سنگین خرابی موجود ہے۔



# بچوں میں خسرہ، مہمیس اور روبیلا۔



اپنے بچے کی حفاظت  
کیسے کریں۔

## خسرہ بہت آسانی سے پھیلتی ہے

اگر آپ یا آپ کے بچے کو ٹیکے نہیں لگائے گئے ہیں تو آپ کو خسرہ سے متاثر ہونے کا زیادہ خطرہ ہے۔ یہ آسانی سے پھیلتی ہے اور دس میں سے نو بچوں کو خسرہ ہو سکتی ہے اگر ان کی کلاس میں کسی کو یہ ٹیکہ نہ لگے۔

ڈاکٹر نقوی مشورہ دیتے ہیں، اگر آپ کے بچے کو خسرہ ہے تو براہ کرم پہلی بارخارش ظاہر ہونے کے بعد اسے کم از کم چار دن تک اسکول سے دور رکھیں۔ خسرہ کے شکار لوگوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ اپنے ہاتھ باقاعدگی کے ساتھ صابن اور پانی سے دھوئیں، تاکہ دوسرے لوگوں تک مرض پہنچنے کے خطرے کو کم کرنے میں مدد ملے جو زیادہ خطرے کا شکار ہیں، جیسے بچے، بوڑھے، انفیکشن کا شکار افراد یا بغیر حفاظتی ٹیکے والی حاملہ مائیں۔



ڈاکٹر نقوی کا کہنا ہے کہ گلے کی سوزش کو اکثر چہرے پر کانوں کے نیچے دردناک سوجن کے طور پر دیکھا جاتا ہے، اور اکثر اسے کسی کو چومے نما جانور کے چہرے کی شکل کے طور پر بیان کیا جاتا ہے۔

شکر ہے، جرمن خسرہ سے پیدا ہونے والی پیچیدگیاں جو گریڈن-ٹور-بخار یا خسیوں اور بیضہ دانی کی سوجن کا باعث بن سکتی ہیں، وہ نایاب ہیں۔

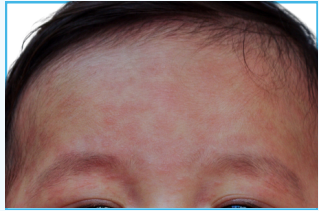
جرمن خسرہ کی اہم علامت (جسے **Rubella** کہتے ہیں) ایک داغ دار دانے ہیں جو چہرے پر یا کانوں کے پیچھے شروع ہوتے ہیں اور گردن اور جسم تک پھیل جاتے ہیں۔ شکر ہے کہ ویکسینیشن کی بدولت حمل کے دوران جرمن خسرہ بہت کم ہوتی ہے۔

لیکن ڈاکٹر نقوی نے خبردار کیا کہ ایک حقیقی خطرہ موجود ہے کہ اس سے ان کے بچے کی صحت کو شدید نقصان پہنچ سکتا ہے اور یہاں تک کہ حمل بھی ضائع ہو سکتا ہے۔

## خسرہ کیا ہے؟ گلے کی سوزش یا جرمن خسرہ کیا ہیں؟

خسرہ عام طور پر سردی جیسی علامات کے ساتھ شروع ہوتی ہے، جس کے چند دنوں کے بعد چپٹے یا قدرے ابھرے ہوئے دھبے ظاہر ہونے لگتے ہیں، جو جسم میں پھیلنے سے پہلے چہرے پر نمودار ہوتے ہیں۔

- یہ دھبے ایک ساتھ مل کر پھوڑے کی شکل اختیار کر سکتے ہیں۔
- ہلکی جلد پر، دانے سرخ یا سرخی مائل بھورے نظر آتے ہیں اور سیاہ یا بھوری جلد پر دانے بھورے نظر آتے ہیں جنہیں دیکھنا مشکل ہو سکتا ہے۔
- یہ بہت رنگین ہو سکتا ہے اور غیر ہموار محسوس ہوتے ہیں۔



[www.swLondon-healthiertogether.nhs.uk](http://www.swLondon-healthiertogether.nhs.uk)

خسرہ عام طور پر تقریباً ایک ہفتے میں بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے، لیکن آپ کو پیچیدگیوں کیلئے چوکنا رہنے کی ضرورت ہے۔

ڈاکٹر نقوی خسرہ کے بارے میں تشویش کو سمجھتے ہیں، ان کا کہنا ہے کہ خسرہ سنگین پیچیدگیوں کا باعث بن سکتی ہے جن میں نمونیا اور دماغی انفیکشن شامل ہیں، جبکہ خسرہ، گلے کی سوزش یا جرمن خسرہ کا کوئی علاج نہیں ہے۔



ڈاکٹر محمد نقوی، لندن میں ایک جی پی ہیں

اگرچہ یہ پیچیدگیاں نایاب ہیں، افسوسناک بات یہ ہے کہ خسرہ کے شکار پانچ میں سے ایک بچے کو ہسپتال جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ یا آپ کے بچے کو خسرہ ہے اور صحت خراب ہوتی دکھائی دے رہی ہے تو براہ کرم فوری مشورہ لیں۔

آپ اپنے بچے کاہلثہ ریکارڈز چیک کریں جسے ان کی ریڈ بک بھی کہا جاتا ہے، اس سے یہ علم ہو سکتا ہے کہ آیا آپ کے بچے نے ایم ایم آرویکسین کی دونوں خوراکیں لے لی ہیں، یا پھر ان کی جی پی پریکٹس سے پوچھیں۔

[www.nhs.uk/mmr](http://www.nhs.uk/mmr)

