Punjabi – Number 14d
November 2021

ਰੂਬੈਲਾ
Rubella

ਰੂਬੈਲਾ ਕੀ ਹੈ?

ਰੂਬੈਲਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਜਰਮਨ ਖਸਰਾ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰੂਬੈਲਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।

ਰੂਬੈਲਾ ਆਮ ਕਰਕੇ ਇੱਕ ਹਲਕੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਪਰ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਇੱਕ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਰੂਬੈਲਾ ਨਾਲ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਭਵ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਜਾਏ ਜਾਂ ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ ਮਰਿਆ ਹੋਇਆ ਪੈਦਾ ਹੋਏ।ਉਸਦਾ ਬੱਚਾ, ਬੋਲੇਪਣ, ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਦਿਲ ਦੇ ਨੁਕਸਾਂ, ਜਿਗਰ, ਤਿੱਲੀ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਸਮੇਤ ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨਜੈਨੀਟਲ ਰੂਬੈਲਾ ਸਿੰਨਡਰੋਮ – ਸੀ ਆਰ ਐਸ (Congenital Rubella Syndrome - CRS) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਸੀ ਆਰ ਐਸ (CRS) ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ 10 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ 9 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਗਰਭ ਦੇ ਪਹਿਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਵਾਰਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਸੀ ਆਰ ਐਸ ਵਿਰਲਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਕਰਕੇ ਰੂਬੈਲਾ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ।ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੇਸ ਹਲੇ ਵੀ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਆਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂਕਿ ਰੂਬੈਲਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਣਾ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੇਮਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਕੀ ਰੂਬੈਲਾ ਲਈ ਕੋਈ ਵੈਕਸੀਨ ਹੈ?

ਬੀ.ਸੀ. ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ 2 ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਰੂਬੈਲਾ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੂਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ
2. ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਮਪਸ, ਰੂਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ

ਇਹ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਨੇਮਕ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਖਸਰੇ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ:

- HealthLinkBC File #14a ਮੀਜ਼ਲਜ਼,ਮੰਮਪਸ,ਰੂਬੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ) ਵੈਕਸੀਨ
- HealthLinkBC File #14e ਮੀਜ਼ਲਜ਼,ਮੰਮਪਸ,ਰੂਬੈਲਾ ਅਤੇ ਵੈਰੀਸੈਲਾ (ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੀ) ਵੈਕਸੀਨ

ਜੇ ਮੈਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਰਹੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ ਵਾਲੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੂਬੈਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ (ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਟੀਕਾ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਹੈ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਐਮ ਐਮ ਆਰ ਵੈਕਸੀਨ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫਿਰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਮਹੀਨਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਰੂਬੈਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਰੂਬੈਲਾ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਹਸਪਤਾਲ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਾ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਮ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੂਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੇ ਇੱਕ ਔਰਤ ਉਸਦੀ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰੂਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ।ਇਸ ਵੈਕਸੀਨ ਕਰਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੰਨਜੈਨੀਟਲ ਰੂਬੈਲਾ ਸਿੰਨਡਰੋਮ ਹੋਣ ਦਾ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਿਆ ਹੈ।

ਰੂਬੈਲਾ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ?

ਰੂਬੈਲਾ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮੂੰਹ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਥੁੱਕ ਜਾਂ ਮੁਆਦ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੁਆਰਾ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਖੰਘਦਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹਵਾ ਵਿੱਚਲੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ।ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨਾਂ ਬੂੰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਦੂਸ਼ਿਤ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਦੇ ਹੋ ਤੁਸੀਂ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭੋਜਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਾਂ ਵਾਇਰਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਚੁੰਮਣਾ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਲੱਛਣ ਕੀ ਹਨ?

ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਰੈਸ਼, ਬੁਖਾਰ, ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਸਿਰਦਰਦ, ਬੇਅਰਾਮੀ, ਵਗਦਾ ਹੋਇਆ ਨੱਕ ਅਤੇ ਜਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸਥਿਤ ਲਸਿਕਾ ਨੋਡ ਸੁੱਜ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਰਦਨਾਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਰੈਸ਼, ਜੋ ਖਾਰਸ਼ਵਾਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤਕ ਥਲੇ ਵਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੂਬੈਲਾ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਗਾੜਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲਗਭਗ ਅੱਧੇ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਉਂਦੇ।

ਲੱਛਣ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਬੈਲਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਹੋਣ ਤੋਂ 14 ਤੋਂ 21 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਲੱਛਣ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ 14 ਤੋਂ 17 ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮੇਰਾ ਸੰਪਰਕ ਰੂਬੈਲਾ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ?

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਪਰਕ ਰੂਬੈਲਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਬੈਲਾ ਵੈਕਸੀਨ ਦੀ 1 ਖੁਰਾਕ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਹੈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਬੈਲਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਤਹਿ ਕਰਨ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਜਿੰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਰੂਬੈਲਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਏ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਰੂਬੈਲਾ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ। ਰੂਬੈਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਈਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੂਨ ਦੇ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਏਗੀ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਜੇ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਰੂਬੈਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਅਤੇ ਰੈਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਬੈਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਰੂਬੈਲਾ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਰੂਬੈਲਾ ਦੀ ਆਉਟਬ੍ਰੇਕ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਨਿਰੀਖਣ ਕਰਵਾਓ। ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਜਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਗ੍ਰਸਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਰੂਬੈਲਾ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮਾਂ ਅਤੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਰੂਮਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫੈਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਟ੍ਰੀਆਜ (triage) ਨਰਸ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਰੀਖਣ ਲਈ ਬੰਦ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਜਦੋਂ ਵੇਟਿੰਗ ਰੂਮ ਖਾਲੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ ਟੀਕਿਆਂ ਦਾ ਰਿਕਾਰਡ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈਕੇ ਆਓ। ਰੂਬੈਲਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਨਿਰੀਖਣ, ਖੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਰੂੰ ਦੇ ਫਹੇ ਨਾਲ ਗਲੇ ਵਿੱਚੋਂ ਲਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਨਮੂਨਾ (throat swab) ਜਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਜਾਏਗਾ।

ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਰੂਬੈਲਾ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਰੂਬੈਲਾ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਰੈਸ਼ ਦੇ ਉਭਰਨ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ 7 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਤੱਕ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੂਬੈਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਤੱਕ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਇਸ ਦੁਆਰਾ:

- ਰੈਸ਼ ਦੇ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰੀ ਉਭਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7 ਦਿਨ ਘਰ ਰਹਿਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨੇਮਕ ਤੌਰ ਨਾਲ ਧੋਣਾ
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਇੱਕ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ
- ਭੋਜਨ, ਪੇਯ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਸਿਗਰਟਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਨਾ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਚੁੰਮਣਾ

ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਕੀ ਹੈ?

ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਦੇ ਨੁਮਖੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ।

- ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ, ਅਤੇ ਸੂਪ ਪਿਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ
- ਖੂਬ ਅਰਾਮ ਕਰੋ
- ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰੋ (ਜੇਕਰ ਹੈ)

ਅਸੀਟਾਮੇਨੋਫੇਨ (Acetaminophen) (ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ ਟਾਇਲੇਨੌਲ (Tylenol®)) ਜਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ (ibuprofen*) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਡਵਿਲ (Advil®)) ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਜਲਨ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਏਐਸਏ (ASA) (ਉਦਹਾਰਣ ਲਈ ਐਸਪਰੀਨ (Aspirin®)) ਰੇ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਰਕੇ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

**6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਈਬਿਊਪ੍ਰੋਫੇਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ।

ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਫ਼ਾਈਲ HealthLinkBC File #84 ਰਾਈ ਸਿੰਡਰੋਮ ਦੇਖੋ।

ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨਾਂ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ ਬੀ.ਸੀ. ਦੀ ਇਹ ਵੈੱਬਸਾਈਟ https://immunizebc.ca/ ਦੇਖੋ।