

यात्रा से पहले और बाद में खसरे की रोकथाम

खसरा खतरनाक हो सकता है, खासकर बच्चों और छोटे बच्चों के लिए। गंभीर खसरा अस्पताल में भर्ती होने और यहां तक कि मौत का कारण बन सकता है।

खसरा अभी भी दुनिया के कई हिस्सों में आम है। जिस किसी को भी खसरा के खिलाफ पूरी तरह से टीका नहीं लगाया गया है और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर यात्रा करता है, वह जोखिम में है।

इस बीमारी से बचाने का एकमात्र तरीका खसरा, मम्प्स, और रूबेला (MMR) टीका प्राप्त करना है।

अंतरराष्ट्रीय यात्रा से पहले क्या करें

1. यह सुनिश्चित करने के लिए **अपने डॉक्टर, नर्स या क्लिनिक से बात करें** कि हर कोई खसरा से सुरक्षित है।
2. जाने **से कम से कम 2 सप्ताह पहले टीका लें।**
 - 6 से 11 महीने के बच्चों को MMR टीके की एक खुराक मिलनी चाहिए।
 - 12 महीने और उससे अधिक उम्र के प्रत्येक व्यक्ति (वयस्कों सहित) को यात्रा से पहले 2 कुल खुराकें मिलनी चाहिए।
 - यदि आपको पहले टीका नहीं लगाया गया है, तो तुरंत पहली खुराक लें। आप 28 दिनों के बाद दूसरी खुराक ले सकते हैं।
 - यदि आपने पहले 1 खुराक ली है, तो यात्रा से पहले दूसरी खुराक लें।
3. यहां तक कि अगर आपकी यात्रा 2 सप्ताह से कम दूर है, तो भी आप MMR टीके की 1 खुराक ले सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय यात्रा के बाद क्या करें

1. लौटने के बाद **3 सप्ताह तक खसरे के लक्षणों पर नज़र बनाए रखें।** खसरा **बहुत संक्रामक** है और दूसरों में तेजी से फैल सकता है।
2. **डॉक्टर या क्लिनिक को तुरंत कॉल करें यदि:**
 - a. आपको लगता है कि आप या आपका बच्चा खसरा के संपर्क में आ गए हैं।
 - b. आप या आपका बच्चा दाने और बुखार से बीमार हो जाता है। अपने डॉक्टर को बताएं कि आपने कहां यात्रा की, और क्या आपके बच्चे को MMR टीका लगा था।
3. **बीमार होने पर संपर्क से बचें।** लोग दाने के प्रकट होने के 4 दिनों के पहले से लेकर दाने के होने के 4 दिनों बाद तक खसरा फैला सकते हैं।

और अधिक जानकारी प्राप्त करें

<https://www.cdc.gov/measles/travel/index.html>