سفر سے پہلے اور بعد میں خسرہ سے بچاؤ

خسرہ خطرناک ہو سکتا ہے، خاص طور پر شیرخوار اور چھوٹے بچوں کے لیے۔ شدید خسرہ ہسپتال میں داخلے اور حتیٰ کہ موت کا سبب بن سکتا ہے۔

خسرہ اب بھی دنیا کے کئی حصوں میں عام ہے۔ کوئی بھی شخص جو خسرہ کے خلاف مکمل طور پر ویکسینیشن نہیں لگواتا ہے اور بین الاقوامی سفر کرتا ہے وہ خطرے سے دوچار ہے۔

اس بیماری سے تحفظ کا واحد طریقہ خسرہ، کن پیڑے اور روبیلا (measles, mumps, rubella- MMR) کی ویکسین لگوانا ہے۔

بین الاقوامی سفر سے پہلے کیا کیا جائے

1. **یہ یقینی بنانے کے لیے اپنے ڈاکٹر، نرس یا کلینک سے بات کریں** کہ خسرہ سے ہر فرد تحفظ یافتہ ہے۔
2. اپنے سفر پر جانے سے **کم از کم 2 ہفتے پہلے ویکسین لگوائیں۔**
   - 6 سے 11 ماہ کے شیرخوار کو MMR ویکسین کی خوراک دی جانی چاہیے۔
   - 12 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے ہر فرد (بشمول بالغ) کو سفر سے پہلے کُل 2 خوراکیں دی جانی چاہئیں۔
     - اگر آپ نے پہلے ویکسینیشن نہیں لی ہے، تو پہلی خوراک فوراً حاصل کریں۔ آپ 28 دنوں بعد دوسری خوراک لے سکتے ہیں۔
     - اگر آپ نے پہلے 1 خوراک لی ہے، تو سفر سے پہلے دوسری خوراک لیں۔
3. حتیٰ کہ اگر آپ کا سفر 2 ہفتوں سے کم وقت کے بعد ہے، تو بھی آپ MMR ویکسین کی 1 خوراک لے سکتے ہیں۔

بین الاقوامی سفر کے بعد کیا کیا جائے

1. **واپس آنے کے بعد 3 ہفتوں تک خسرہ کی علامات پر نظر رکھیں۔** خسرہ **بہت زیادہ متعدی** ہے اور دوسروں میں تیزی سے پھیل سکتا ہے۔
2. **ڈاکٹر یا کلینک کو فوراً کال کریں اگر:**
   a. آپ کو لگتا ہے کہ آپ یا آپ کا بچہ خسرہ کی زد میں آیا ہے۔
   b. آپ یا آپ کا بچہ سرخ دانوں اور بخار کے ساتھ بیمار ہو جاتا ہے۔ اپنے ڈاکٹر کو بتائیں کہ آپ نے کہاں کا سفر کیا ہے اور کیا آپ کے بچے کو MMR ویکسین لگی ہے یا نہیں۔
3. **اگر بیمار ہو جائیں تو رابطے سے گریز کریں۔**لوگ سرخ دانے نکلنے سے پہلے 4 دن سے لے کر سرخ دانے ظاہر ہونے کے 4 دن بعد تک خسرہ پھیلا سکتے ہیں۔

مزید جانیں

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