صحت عامه

جنوری 2024

خسرہ، ممپس اور روبیلا (MMR) کا ٹیکہ

ملک بھر میں خسرہ کے معاملات میں تیزی آئی ہے بشمول برمنگھم، سولی ہل، کوونٹری، اور واروکشائر میں رونما ہونے والے حالیہ معالات کے۔ ہم لوگ صورتحال کی چھان بین اور اپنی مقامی کمیونٹیوں میں خسرے کے انفیکشنز کے پھیلاؤ کی روک تھام کے لیے برطانیہ کی ہیلتھ سیکورٹی ایجنسی (UK Health Security Agency, UKHSA) اور این ایچ ایس (NHS) کے ساتھ مل کر مسلسل کام کر رہے ہیں۔

ویسٹ مڈلینڈز کی بیشتر حالتیں جن کی تصدیق ہوئی ہے وہ ایسے مریضوں میں پائی گئی ہیں جنھوں نے MMR کا ٹیکہ نہیں لگوایا تھا۔ ان میں سے کچھ کو ہسپتال میں بھرتی کرنے کی بھی ضرورت پڑی ہے۔

لہذا، ہم اس بات کے لیے لوگوں کی حوصلہ افزائی کر رہے ہیں کہ وہ دیکھ لیں کہ انہوں نے اور ان کے بچوں نے MMR کے ٹیکے کی دو خوراکیں حاصل کر لی ہیں – جو خسروں کے خلاف تحفظ کا محفوظ ترین اور مؤثر ترین طریقہ ہے۔

خسروں کے بارے میں

خسرہ ایک ایسی بیماری ہے جو اسکولوں اور نرسریوں جیسی کمیونٹیوں میں بہت تیزی اور آسانی سے پھیلتی ہے جہاں لوگوں نے MMR ٹیکہ کی دو خوراکیں نہیں لی ہوتی ہیں۔ خسرہ سنگین بیماری کا باعث ہو سکتا ہے اور وہ ہلاکت خیز بھی سکتا ہے۔مخصوص زد پذیر گروپوں کے لوگوں میں، بشمول شیر خوار اور چھوٹے بچوں، حاملہ خواتین، کمزور مامونیت (امیونو سپریسڈ) والے لوگوں کے، خسرہ ہونے کی صورت میں پیچیدگیوں کا **خطرہ زیادہ** رہتا ہے۔

MMR کی دو خوراکوں والا ٹیکہ لوگوں کو اس خطرناک بیماری سے زیادہ سے زیادہ تحفظ فراہم کرنے کا اکلوتا طریقہ ہے۔

خسروں کی اولین علامات درج ذیل ہیں:

- اعلی درجۂ حرارت (بخار)
- سردی زکام جیسی علامات، جیسے بہتی ہوئی یا بند ناک، کھانسی، چھینک۔
- آنکھوں کا سرخ، تکلیف دہ، پُرنم ہونا۔
- بغیر خارش والی، داغدار سرخ بھورے رنگ کی پھنسیاں۔ یہ عام طور پر سردی زکام جیسی علامات کے ظہور کے چند دنوں بعد رونما ہوتی ہیں (بعض اوقات جسم کے بقیہ حصّہ میں پھیلنے سے پہلے کانوں کے ارد گرد شروع ہوتی ہیں)۔ گاڑھی رنگت والی جلد پر ان پھنسیوں کا نظر آنا ذرا مشکل ہو سکتا ہے۔
- چھوٹے سفید دھبّے جو گالوں کے اندر اور ہونٹوں کے پیچھے ظاہر ہوتے ہیں (کچھ دنوں کے لیے)

خسرے میں مبتلا ہونے والا کوئی بھی شخص کوئی بھی پھنسی ظاہر ہونے سے پہلے چار دنوں تک اور پھنسی ظاہر ہونا شروع ہونے کے بعد کم از کم چار دنوں تک انفیکشن کو پھیلانے کے قابل رہتا ہے۔
خسرے کی علامات والے کسی بھی شخص کو ہدایت کی جاتی ہے کہ وہ گھر پر رہیں اور مشورے کے لیے اپنے GP پریکٹس یا NHS 111 کو فون کریں۔ GP پریکٹس یا NHS 111 سے رابطہ کرنے کے بعد آپ کو آرام کرنے اور گھر پر رہنے کی کوشش کرنی چاہیے۔

اگر آپ کے لیے کسی GP یا ہسپتال جانا ضروری ہو تو آپ کو لازماً انہیں پہلے بتا دینا چاہیے کہ یہ خسرہ ہو سکتا ہے۔ اسٹاف آپ کو اور / یا آپ کے بچے کو دیکھنے کے لیے خصوصی انتظامات کرے گا تاکہ، اگر یہ خسرہ ہے تو یہ دوسروں کو منتقل نہ ہونے پائے۔

کوئی بھی شخص جس کو خسرہ ہو وہ پھنسیاں ظاہر ہونا شروع ہونے کے بعد **4 دنوں تک کام/ نرسری/ اسکول یا گروپ سرگرمیوں میں نہیں جا سکتا ہے۔**

MMR کے ٹیکے کے بارے میں اہم معلومات

MMR کا ٹیکہ کسی بھی ایسے شخص کو دیا جا سکتا ہے جو بچپن میں MMR کے اپنے ٹیکے نہیں لے سکا۔ لوگ اپنے GP پریکٹس میں پیشگی بک کراکر مفت MMR ٹیکوں کے لیے حاضر ہو سکتے ہیں۔

MMR ٹیکے کی پہلی خوراک بچوں کو ان کی پہلی سالگرہ کے فورا بعد دی جاتی ہے۔ دوسری خوراک عام طور پر آپ کے بچے کے اسکول شروع کرنے سے پہلے دی جاتی ہے۔

- اگر آپ کے بچے نے بچپن کے اپنے حفاظتی ٹیکوں کے پروگرام کے حصّہ کے طور پر **MMR ٹیکے کی دو خوراکیں** نہیں لی ہیں تو آپ کو اپنے بچہ کے لیے MMR ٹیکے کی پیشکش سے فائدہ اٹھانا چاہیے۔
- اگر آپ پر یقین نہ ہوں کہ آیا آپ کے بچے کو MMR ٹیکے کی ضرورت ہے تو آپ ان کی سرخ کتاب (بچے کی صحت کا شخصی ریکارڈ) دیکھ سکتے ہیں یا چیک کرنے کے لیے آپ اپنے GP سے رابطہ کر سکتے ہیں

ٹیکہ لینے کے لیے کبھی بھی بہت زیادہ تاخیر نہیں ہوئی۔ MMR کا ٹیکہ اس وقت زیادہ اہم ہو جاتا ہے جب کمیونٹی کے اندر جا بجا خسرے کے معاملات ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ کوئی بھی بچہ یا بالغ شخص جس نے **MMR کی کم از کم ایک خوراک نہیں لی ہے اور وہ کسی ایسے شخص کے رابطے میں آ جاتا ہے جسے خسرہ ہے تو متاثرہ شخص سے رابطہ میں آنے کے بعد 21 دنوں تک اس سے کام/ نرسری/ اسکول یا گروپ سرگرمیوں میں حاضر نہ ہونے کو کہا جا سکتا ہے۔** یہی وہ وقت ہے جو خسرے کو فروغ پانے میں لگ سکتا ہے۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

- خسرے میں مبتلا ایک شخص قریبی رابطہ والے ایسے 10 لوگوں میں سے 9 کو انفیکشن میں مبتلا کر سکتا ہے جنھوں نے ٹیکے نہیں لگوائے ہیں۔
- **وہ لوگ جو خنزیر کی کسی مصنوعات کو ہاتھ نہیں لگاتے ہیں ان کے لیے MMR ٹیکے کا ایک ایسا ورژن موجود ہے جس کی تیاری میں پورسائن جیلاٹین کا استعمال نہیں ہوا ہے۔ یہ ٹیکہ بھی محفوظ اور مؤثر ہے۔**

خسروں اور MMR کے ٹیکوں کے بارے میں مزید معلومات NHS کی ویب سائٹ
www.nhs.uk/conditions/measles/ سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔