Punjabi Shahmukhi translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use

00 month 20XX

محترم [Name of recipient]

چشم پوسی: خسرہ دے متعلق معلومات

ہوسکدا اے کہ تسیں یا تہاڈے بچے نے کسی انج دے بندے نال رابطہ کیتا ہووے جس نو خسرہ سی (NAME OF PLACE)۔ اس دا مطلب ایہ ہے کہ اگر تسیں یا تہاڈے بچے نو خسرہ، ممپس تے روبیلا (MMR) ویکسین دی 2 خوراکاں دے نال خسرہ دے خلاف مکمل ویکسین نیں دتی گئی اے، تے تہانوں یا تہاڈے بچے نو خسرہ ہون دا خطرہ ہوسکدا اے. ایہ خط اس بارے وج معلومات فراہم کردا اے کہ تہانوں اپنی صحت تے اپنے آسے پاسے آلے لوکاں دی حفاظت دے لئ کی کرنا چاہی دااے۔

خسرہ اک انفیکشن اے جہڑا بہوں آسانی نال پھیلدا اے۔ ایہ اچانک ہو سکدا اے، تے لوک جلدی نال بیمار ہو سکدے ہن. اس خط دے آخر وچ خسرے دے بارے مزید معلومات موجود اے - براہ کرم خسرے دی علامتاں، ایہ کنج پھیلدا اے اے خسرے دے خلاف ویکسینیشن دے بارے وچ مزید جانن لئ اہنوں پڑھو خسرے دے بارے وچ مزید معلومات ایتھے دستیاب اے [www.nhs.uk/conditions/measles۔](http://www.nhs.uk/conditions/measles%DB%94)

**تہانو اپنے جنرل پریکٹیشنر (GP) نال کدو گل کرنی چاہی دی اے**

کجھ لوکاں نوں جتنی جلدی ممکن ہوے اپنے ڈاکٹر نال مشورہ کرن دی لوڑ ہوندی اے

**کمزور مدافعتی نظام آلے افراد**

اگر تہاڈا مدافعتی نظام کمزور اے تے تہانوں اپنے جی پی نال رابطہ کرنا چاہیدا اے تے اس نوں دسنا چاہیدا اے ہو سکدا اے کہ کہ تسی کسی خسرہ زدہ شخص نال رابطے وچ رہے او ۔ تہاڈا ڈاکٹر اے معلوم کرن واسطے اک ٹیسٹ کر سکدا ہے کہ تسی خسرے دا شکار تے نیں ہو گئے یا تہانوں شکار ہون دے خطرے نوں کم کرن لئی علاج فرام کر سکدا اے۔

**حاملہ خواتین دے لئی**

اگر تسی حاملہ او تے تہانوں لگدا اے کہ تسی MMR ویکسین دی اک خوراک توں رہ گے او ، یا تہانوں یقین نیں اے کہ آیا تسی ویکسین دی خوراک لیی اے تے ، اپنے ڈاکٹر یا دائی نال رابطہ کرو تے اہناں نوں دسو کہ تسی ہوسکدے کسی خسرہ زدہ بندے نال رابطے وچ رہے او۔

**12 ماہ توں گھٹ عمر دے بچے**

اگر تہاڈا 12 ماہ توں گھٹ عمر دا بچہ خسرہ زدہ شخص دے نال ہک ہی ویلے وچ شرکت (NAME OF PLACE) کیتی اے تے، براہ کرم مشورے لئ اپنے جی پی نال رابطہ کرو.

**جہڑے لوک بیمار ہو جاندے نیں**

جےکسے خسرہ زدہ شخص دے نال ہک ویلے شرکت (NAME OF PLACE) توں 3 ہفتے بعد تہانوں یا تہاڈے بچے نو کھانسی، نک وچ ریشہ، انکھاں وچ سوج دے نال تیز بخار یا خسرے دے لال دانے ہوندا نے تے تہانوں جنرلپریکٹیشن**ر**یا نیشنل ہیلتھ سروس(NHS) 111 نال گل کرنی چاہی دی اے۔تہانوں اوتھے جا کے ملاقات کرن توں پہلے اپنےجنرل پریکٹیشنر یا نیشنل ہیلتھ سروس 111 نال گل کرن دی کوشش کرنی چاہی دی اے۔ ایہ دوجے لوکاں نو خسرہ پھیلان توں بچان لئ اے.

اپنے ڈاکٹر نو دسو کہ تہانوں یا تہاڈے بچے نو ایہ خط موصول ہویا اے تے ہوسکدا اے کہ تسیں کسی خسرہ زدہ شخص دے نال رابطے وچ رہے ہاں۔ ایہ سمجھن وچ مشکل ہوسکدی اے کہ جے تہاڈ ا بچہ بیمار اے تے مدد کدوں حاصل کرنی اے۔ جے تسیں اپنے بچے دے بارے وچ فکر مند او ، خاص طور تے جے اس دی عمر 2 سال توں گھٹ اے تے ، تہانوں طبی امداد لینی چاہی دی اے۔

**اوہ لوک جنہاں MMR ویکسین دی 2 خوراکاں نیں لیاں ہن**

اگر تھانو یقین نیں اے کہ تسی یا تہاڈے بچے نے MMR ویکسین دی دو خوراکاں حاصل کیتیاں نیں جہڑیاں تہانوں خسرے توں بچان گئیاں تے ویکسینیشن دا انتظام کرن دے لئی تسیں اپنے **جنرل پریکٹیشنر** ) نال رابطہ کرو۔اگر تسی خوراک توں محروم ہوگئے او تے تہانوں کسی وی عمر وچ ویکسین لگائی جاسکدی اے۔ براہ کرم فیکٹ شیٹ وچ MMR ویکسین دے بارے مزید معلومات ویکھو۔

**اگر تہانوں خسرہ اے تے تہانوں معمول دی سرگرمیاں وچ کدوں واپس آسکدے او**

اک خسرہ زدہ شخص خسرے دے لال دانے نکلن توں 4 دن پہلے توں انفیکشن پھیلا سکدا اے۔ اک وار جدوں تہانوں دانے نکل جاندے نیں تے ، اوہ مزید 4 دن تک انفیکشن پھیلا سکدے نیں۔

اگر کسی دے بارے وچ خیال کیتا جاندا اے کہ اوہ خسرہ زدہ اے تے اس نوں گھٹ توں گھٹ 4 دن تک اپنی تعلیم یا بچیاں دی سانبھ دی ترتیب یا کم توں دور رہنا چاہی دا اے۔ اہناں نوں 12 ماہ توں گھٹ عمر دے بچیاں، حاملہ عورتاں تے کمزور مدافعتی نظام آلے افراد دے نال قریبی رابطے توں وی گریز کرنا چاہی دا اے۔

آداب,

Author’s name

Position or title

خسرے دی فیکٹ شیٹ

خسرہ کی اے

خسرے دا انفیکشن اک وائرس دی وجہ توں ہوندا اے تے اہ لوکاں دے وچکار بہوں آسانی نال پھیل جاندا ہے۔ اک وار اس دی علامتاں شروع ہون توں بعد لوک بہوں جلدی بیمار ہو سکدے نیں۔ تہانوں کسی وی عمر وچ خسرہ ہوسکدا اے ، لیکن ایہ اکثر نکے بچے اس دا شکار ہوندے نیں۔

خسرہ کنج پھیلدا اے

تسیں کسے خسرہ زدہ شخص دے نال قریبی رابطے توں وی خسرے دا شکار ہو سکدے ہو۔ جدوں اوہ کھانسدے یا چھینکدے نیں ایہ اس آب وہوا دے نال ود ہوسکدا اے ، یا انہاں چیزاں نو چھون توں وی ہوسکدا اے جنہاں تے خسرہ زدہ کسی شخص نے کھانسی یا چھینک لتی اے۔ خسرہ گھراں تے دوجی انہاں تھانواں تے بہوں آسانی نال پھیلدا اے جھتے لوک نیڑے ہو کےاک دوجے دے نال ملدے جلدے نیں۔

تہانوں خسرے دا شکار ہون توں دو صورتاں وچ بچایا جا سکدا اے اگر تسی ممپس تے روبیلا(MMR) ویکسین دیاں دو خوراکاں لے رکھیاں نے یا تہانوں پہلے وی خسرے دا انفیکشن ہو چکیا اے۔

اک خسرہ زدہ شخص دانے نکلن توں 4 دن پہلے تے4 دن بعد وی خسرے دا انفیکشن پھلان دا سبب بن سکدا اے.

خسرے دی علامتاں

خسرے دی علامتاں عام طور تے خسرہ دا شکار ہوں توں 10توں 12 دناں دے وچکار شروع ہوندیاں نیں۔ کدی کدی کسی وی علامتاں نوں ظاہر ہون وچ 21 دن تک وی لگ سکدے نے۔

خسرہ عام طور تے سردی لگن آلی علامتاں توں شروع ہوندا اے۔ خسرہ دی پہلی علامت اہ گلاں شامل نیں۔

* تیز بخار
* ریشہ دار یا بند نک
* چھینکا دا آونا
* کھنگ
* لال ، زخمی ، انکھا چوں پانی

کجھ دن بعد گلہاں دے اندر تے ہونٹاں دے پچھلے حصے تے نکے نکے چٹے رنگ دے چھالے نمودار ہو سکدے نیں۔ اہ چھالے عام طور تے کجھ دناں تک رہندے نیں

عام طور تے سردی لگن آلی علامتاں دے شروع ہون توں 2 ، 4 دن بعد دانے زہر ہونے شروع ہو جاندے نیں۔ جسم دے باقی حصیاں تے پھیلن توں پہلے اہ دانے منہ تے کنا دے پچھلے حصہ تے شروع ہو جاندے نیں۔

خسرے دے دانے دے چھالے کدی کدی ابھر سکدے نیں۔ اہ رل کے داغ دار دھبے بناندے نیں۔ انہاں نال عام طور تے خارش نیں ہوندے۔

چٹی جلد اتے دانے بھورے یا سرخ نظر آوندے نیں۔ بھوری تے کالی جلد تے انہاں نو ویکھنا اوکھا ہو سکدا اے۔

 خسرہ کتنا سنگین اے

خسرہ زدہ ہر 15 وچوں 1 شخص شدید بیمار ہو سکدا اے۔ نکے بچے، حاملہ عورتاں تے کمزور مدافعتی نظام آلے افراد نوں شدید بیمار ہون دا بہوں امکان ہوندا اے.

خسرے دی بہوں سنگین پچیدگیاں دے وچ اہ گلاں شامل ہن:

* کناں دا انفیکشن
* ھیپھڑیاں دا انفیکشن (نمونیا)
* اسہال (دست)
* پانی دی کمی
* دورے/غش (عام طور تے نہیں ہوندے)

خسر دا انفیکشن حمل وچ بچے دی جلدی پیدائش یا بچے دے ضائع ہون دا سبب بن سکدا اے۔

خسرہ دی روک تھام

خسر تو بچن دا بہترین ذریعہ MMR ویکسین دا استعمال اے۔

 ویکسین عام طور تے بچیاں نوں دو خوراکاں دے وچ دتی جاندی اے۔ پہلی خوراک 12 ماہ دی عمرد بچیاں نوں تے, دوجی خوراک 3 سال تے 4ماہ دی عمر دے بچیاں نو دتی جاندی ہے۔

 اگر تہاڈے بچے دی پہچان کسی خسرہ زدہ شخص دے نال قریبی رابطے دے طور تے کیتی جاندی اے تے ، کدی کدی تہاڈا ڈاکٹر MMR ویکسین مقررہ خوراکاں دے ویلے توں پہلے دین دی سفارش کرسکدا اے۔ اگر بچے نو اک خوراک 12 ماہ توں گھٹ عمر دے وچ دتی جاندی اے تے فر وی MMR دی باقی2 خوراکاں عام ویلے وچ دین دی لوڑ ہوندی اے (کسی وی خوراک دے وچکار گھٹ توں گھٹ1 ماہ دا وقفہ ہونڑا چاہی دا اے)۔

اگر کسے خوراک دے ڈوز نہیں لئی یا اس نو یقین نہیں ہے کہ اس کوئی ویکسین لئیے تے ویکسین عمر دے کسے بھی حصے دے دتی جا سکدی ہے۔ والدین تے سرپرست اپنے بچیاں دی ویکسینیشن ریکارڈ لئ انہاں دی ریڈ بک چیک کرسکدے نے۔

حاملہ عورتاں یا کمزور مدافعتی نظام آلے افراد نو ویکسین نیں لینی چاہی دی اے۔ اگر اہناں نو لگدا اے کہ انہاں نیں کسی خسرہزدہ شخص دے نال رابطہ کیتا اے تے اہناں نوں مزید مشورہ لئ اپنے جنرل پریکٹیشنر یا دائی نال گل کرنی چاہی دی اے۔

MMR ویکسی نیشن دے بارے وچ مزید معلومات لئ ایتھے جاو:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

یا QR کوڈ نواسکین کرو:

**اگر تسی خسرہ زدہ ہو تے تودوجے لوکاں توں دور رہوو**

خسرہ زدہ شخص دانے نکلن تو4 دن پہلے وی انفیکشن پھیلا سکدا اے۔ اک وار جدوں دانے نکل آوندے نے تے خسرہ زدہ شخص 4 دن بعد تک وی انفیکشن پھیلا سکدا اے۔

اک وار جدو تہانوں کسے ہیلتھ کیئر پروفیشنل دی طرفوں دسیا گیااے، کہ تہانوں خسرہ ہو سکدا اے تے تہانوں گھٹ تو گھٹ 4 دن تک بچیاں دی سانبھ ،اسکول یا کم تو دور رہنا چاہی دا اے۔ اگرتہانوں لگدا اے کہ تسیں ٹھیک او تے محسوس کردے ہو کہ تہانوں بخار نیں اے تے تسیں 4 دن تو بعد واپس اپنی روٹین دی سرگرمیاں نوں جا سکدے او۔

 خسرہ زدہ لوکاں دے لئی علاج

خسرہ عام طور تے تقریبا اک ہفتے دے وچ ٹھیک ہونا شروع ہو جاندا اے۔

اہ تہانوں آرام تے ،پانی دے بہوں استعمال دے نال، پانی دی کمی تو بچن وچ مدد کر سکدا اے۔

خسرہ کدی کدی دوجی بیماریاں دا سبب وی بن سکدا اے ۔ تہانوں بائیوٹکس دا استعمال کروایا جاسکدا اے۔

اگر تھانوں کسے ہیلتھ کیئر پروفیشنل نے دسیا اے کہ تہانوں خسرہ ہو سکدا تے تہانوں لگدا اے کہ تہانوں یا تہاڈے بچے دی صحت تے بہوں سنگین اثرات مرتب ہو رے نیں تے تہانوں اپنے ممپس تے روبیلا نال رابطہ کرنا چاہی دا اے۔

خسرہ دے بارے وچ مزید معلومات ایتھے دستیاب اے:

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

یا QR کوڈ نواسکین کرو: