NHS

M M R

मीसल्स **मम्प्स** **रूबेला**

टीकाकरण

यह पत्रक मीसल्स, मम्प्स और रूबेला और MMR टीकाकरण के बारे में बताता है जो तीनों बीमारियों से बचाता है।

रोग-प्रतिरक्षण

हर उम्र में, हर किसी की रक्षा करने में सहायता करना

M M R

मीसल्स मम्प्स रूबेला

मीसल्स क्या है?

मीसल्स एक बहुत ही संक्रामक वायरल बीमारी है जो खांसने और छींकने से फैलती है। यदि आप संरक्षित नहीं हैं और किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आ रहे हैं जिसे मीसल्स है, तो आपकी भी संक्रमित होने की संभावना है। यदि आपको मीसल्स हो जाता है तो आप शायद बहुत बुरा महसूस करेंगे और लगभग 10 दिनों तक स्कूल या काम से दूर रहेंगे। मीसल्स का कोई उपचार या इलाज नहीं है।

मीसल्स के लक्षणों में बुखार, आंखों में दर्द और चकत्ते शामिल हैं। यह कुछ लोगों के लिए बहुत गंभीर संक्रमण हो सकता है।

कुछ लोगो में **जटिलताएं** होने की संभावना ज़्यादा होती है, जिनमें कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग, एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे और गर्भवती महिलाएं शामिल हैं। जटिलताओं में छाती और कान में संक्रमण, दौरे, दस्त, एन्सेफलाइटिस (मस्तिष्क का संक्रमण) और मस्तिष्क क्षति शामिल होते हैं। जटिलताओं में बढ़ावा होने पर इलाज के लिए अस्पताल में भर्ती होने की ज़रूरत पड़ सकती है।

क्या यह गंभीर है? हाँ, मीसल्स से पीड़ित 5000 व्यक्तियों में से लगभग एक की मृत्यु होना संभव है और 2006 से इंग्लैंड और वेल्स में मीसल्स से 3 मौतें हुई हैं।

मम्प्स क्या है?

मम्प्स एक वायरल बीमारी है जो खांसी और छींकने या किसी ऐसे व्यक्ति के निकट संपर्क से फैलती है जिसे पहले से ही संक्रमण है।

मम्प्स के लक्षण आमतौर पर लगभग दो सप्ताह तक रहते हैं और इसमें सिरदर्द और बुखार शामिल हैं लेकिन सबसे आम लक्षण चेहरे के किनारे की ग्रंथियों में सूजन है। यह आपको एक 'हम्सटर चेहरा' होने का आभास देता है और दर्द और निगलने में कठिनाई पैदा कर सकता है।

मम्प्स की जटिलताएं बहुत दर्दनाक होती हैं और इसमें अंडाशय या अंडकोष की सूजन और दुर्लभ मामलों में अग्न्याशय शामिल हो सकते हैं। मम्प्स से वायरल मैनिंजाइटिस और एन्सेफलाइटिस (मस्तिष्क का संक्रमण) भी हो सकता है। हालांकि मम्प्स के बाद स्थायी बहरापन दुर्लभ है, संक्रमित 20 में से लगभग एक व्यक्ति को अस्थायी बहरापन हो सकता है।

अभी मम्प्स को ठीक करने के लिए कोई दवाई नहीं है इसलिए उपचार लक्षणों से राहत पर केंद्रित है। यदि आपको मम्प्स होता हैं तो आपको शायद इस दौरान आराम और दर्द निवारक दवाईओं की ज़रूरत पड़ेगी। आपको नरम चीज़े भी खानी पड़ेंगी जिसे बहुत ज़्यादा चबाने की ज़रूरत नहीं होती है। मम्प्स के अधिकांश मामले अब युवा वयस्कों में होते हैं जिन्हें MMR

रूबेला क्या है?

रूबेला एक वायरल बीमारी है, जिसे जर्मन मीसल्स भी कहा जाता है, जो अब यूके में दुर्लभ है, MMR वैक्सीन की सफलता को धन्यवाद। यह मम्प्स और मीसल्स के जैसे ही फैलता है। ज्यादातर लोगों के लिए, यह आमतौर पर एक हल्की स्थिति होती है जो बिना इलाज के 7 से 10 दिनों में ठीक हो जाती है। हालांकि, अगर गर्भवती महिला को रूबेला होता हैं तो यह उसके अजन्मे बच्चे के लिए बहुत गंभीर हो सकता है।

रूबेला के लक्षणों में चकते, सर्दी जैसे लक्षण और जोड़ों में दर्द शामिल हैं।

रूबेला की जटिलताएं दुर्लभ हैं, लेकिन अगर अगर गर्भवती महिला को रूबेला होता हैं तो यह उसके अजन्मे बच्चे के लिए विनाशकारी हो सकता है, जिससे बच्चे को मोतियाबिंद (आंख की समस्याएं), बहरापन, हृदय की समस्याएं या ब्रेइन डेमेज (मस्तिष्क क्षति) हो सकता है।

1

एक टीका

MMR टीका एकल इंजेक्शन है जो छोटे बच्चों को जांघ में और बड़े बच्चों या वयस्कों को ऊपरी बांह में लगाया जाता है। यह एक जीवित टीका है जिसका अर्थ है कि इसमें मीसल्स, मम्प्स और रूबेला वायरस के कमजोर संस्करण शामिल हैं। ये रोग पैदा किए बिना प्रतिरक्षा उत्पन्न करने के लिए पर्याप्त रूप से कमजोर हैं।

2

दो खुराक

MMR टीके की सिर्फ दो खुराक लंबे समय तक सुरक्षा प्रदान करती है। पहली खुराक 12 महीने की उम्र में दी जाती है और दूसरी खुराक स्कूल शुरू होने पर लगभग तीन साल चार महीने की उम्र में दी जाती है। दोनों खुराक लेने से मीसल्स, मम्प्स और रूबेला से लंबे समय तक सुरक्षा मिलती है। वयस्कों और बड़े बच्चों में दो खुराक उनके बीच एक महीने के अंतराल मे दी जाती हैं।

3

तीन संक्रमण

MMR टिका तीन संक्रमणों से बचाता है; मीसल्स, मम्प्स और रूबेला। ये वायरल संक्रमण हैं जो असुरक्षित बच्चों और वयस्कों में तेजी से फैलता हैं - वे फ्लू या सामान्य सर्दी की तुलना में ज़्यादा आसानी से फैलते हैं।

»

लंबे समय तक सुरक्षा

मीसल्स, मम्प्स और रूबेला से खुद को बचाने के लिए MMR टीका सबसे सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। जब से 1988 में टीका पेश कीया गया था, ब्रिटेन में ये स्थितियां दुर्लभ हो गई थी। हालांकि, बीमारी का प्रकोप, विशेष रूप से मीसल्स, तब हुआ जब टीका लगाने वालों की संख्या में गिरावट हुई थी। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपने पहले टीका लगाया है या नहीं, तो आप अपने GP से जांच करवा सकते हैं, अगली खुराक लेने से कोई नुकसान नहीं होगा।

टीका किसको लगना चाहिए?

छोटे बच्चे

यूके के राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के हिस्से के रूप में छोटे बच्चों को टीका लगना चाहिए। उन्हें टीके की दो खुराकें दी जाएंगी, पहली जन्मदिन के ठीक बाद और दूसरी खुराक स्कूल शुरू होने से पहले - आमतौर पर तीन साल और चार महीने की उम्र में।

बड़े बच्चे, किशोर और युवा वयस्क

यदि आपने पहले कभी MMR टीका नहीं लगवाया है या इसकी केवल एक खुराक ली है, तो आपको अपनी बाकी की खुराक लेने की व्यवस्था करने के लिए अपनी GP सर्जरी से संपर्क करना चाहिए। यदि आपने बचपन में MMR टीके की एक खुराक ली है, तो आपको केवल एक और खुराक की ज़रूरत होगी, भले ही आपको पहली खुराक कितने ही समय पहले दी गई हो। यदि आपको दो खुराक की जरूरत है तो उनके बीच एक महीने के अंतराल में दी जाती है।

बच्चे पैदा करने की उम्र की महिलाएं

रूबेला अजन्मे बच्चों के लिए एक बहुत ही गंभीर संक्रमण हो सकता है, इससे अंधापन, बहरापन और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। यदि आप बच्चे पैदा करने वाली उम्र की महिला हैं, भले ही आप बच्चा पैदा करने की योजना नहीं बना रही हैं, तो आपको गर्भवती होने से पहले MMR टीके की दो खुराक लेनी चाहिए। यदि आपने दो खुराक नहीं ली हैं, या आप अनिश्चित हैं, तो आपको अभी बाकी की खुराक लेने की व्यवस्था करने के लिए अपनी GP सर्जरी से संपर्क करना चाहिए। क्युं की यह एक जीवित टीका है, इसलिए आपको टीके के बाद एक महीने तक गर्भवती होने से बचना चाहिए, इसलिए आपको इस दौरान गर्भनिरोधक की एक विश्वसनीय विधि का उपयोग करना चाहिए।

यदि आप गर्भवती हैं या आपका अभी-अभी बच्चा हुआ है और आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपने MMR की दो खुराक ली हैं, तो अपने प्रसव के 6 सप्ताह बाद अपने GP या नर्स से बात करें।

बड़े वयस्क

1970 से पहले ब्रिटेन में पैदा हुए वयस्कों को बचपन में मीसल्स, मम्प्स और रूबेला होने की संभावना होती है या सिर्फ मीसल्स या सिर्फ रूबेला टीके लगे होने की संभावना है जो 1988 में MMR से पहले इस्तेमाल किए गए थे।

यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि आपको ये संक्रमण हुए हैं या नहीं या आपको टीके लगे हैं, तो आप अपने GP से आपको टीका लगाने के लिए कह सकते हैं। आपको एक महीने के अंतराल मे दो खुराक की ज़रूरत होगी। अगर आपने पहले टीका लगवाया हैं,

तो आपको ज़्यादा खुराक लेने से कोई नुकसान नहीं होगा क्योंकि आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली टीके के वायरस को पहचान के जल्द ही नष्ट कर देगी।

विदेश में जन्मे या पले-बढ़े?

यदि आप विदेश में पैदा हुए या पले-बढ़े हैं तो आपको MMR की दो खुराक की ज़रूरत होगी। विभिन्न देश अलग-अलग टीकाकरण ऑफर देते हैं और सभी संयुक्त MMR टीके का उपयोग नहीं करते हैं। यदि आपके पास प्राप्त टीकों का रिकॉर्ड नहीं है या आप अनिश्चित हैं, तो अपने GP से इस बारे में चर्चा करें। आपको अन्य संक्रमणों से पूरी तरह से बचाने के लिए अन्य टीकाकरणों की भी ज़रूरत हो सकती है।

MMR टीका कैसे काम करता है?

MMR टीका एक जीवित टीका है जो मीसल्स, मम्प्स और रूबेला से बचाता है। पैर या ऊपरी बांह में इंजेक्शन से दो खुराक दी जाती हैं। आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली कोशिकाओं का निर्माण करके टीके के प्रति प्रतिक्रिया करती है जो तीनों में से प्रत्येक वायरस को पहचानती है और याद रखती है। यदि आप भविष्य में किसी भी बीमारी के संपर्क में हैं, तो ये कोशिकाएं जाग जाएंगी और आपके शरीर को तेजी से एंटीबॉडी बनाने के लिए सक्रिय करेगी। यह सुरक्षा आमतौर पर लंबे समय तक होती है।

टीका कितना सुरक्षित है?

संयुक्त MMR टीका दुनिया भर के कई देशों में कई वर्षों से बच्चों की सुरक्षा कर रहा है। यूके में, 1988 में इसकी शुरुआत के बाद से लाखों खुराकें दी जा चुकी हैं। टीके का उपयोग करने से पहले, सुरक्षा के लिए उनका पूरी तरह से परीक्षण किया गया है। टीकाकरण से कुछ दुष्प्रभाव हो सकते हैं, वे आमतौर पर हल्के होते हैं और रोग की तुलना में बहुत कम गंभीर होते हैं। टीकाकरण के बाद गंभीर प्रतिक्रियाएं दुर्लभ हैं।

MMR टीके की सुरक्षा और प्रभावशीलता को देखने के लिए कई अध्ययन हुए हैं। यह स्पष्ट है कि MMR टीके और ऑटिज्म के बीच कोई संबंध नहीं है।

क्या यह काम करता है?

हां, मीसल्स, मम्प्स और रूबेला से सुरक्षा प्रदान करने में टीका बहुत असरकारक है।

जिनको टीके की दो खुराकें लगी हैं उनमें से 99% से अधिक मीसल्स और रूबेला से सुरक्षित रहेंगे। हालांकि मम्प्स से सुरक्षा थोड़ी कम है, लेकिन टीकाकरण वाले लोगों में मामले बहुत कम गंभीर होते हैं।

MMR को यूके में 1988 में शुरू किया गया था, और अब बच्चों के लिए इन संक्रमणों को विकसित करना दुर्लभ है। हाल के वर्षों में मीसल्स और मम्प्स का प्रकोप हुआ है। ये तब होते हैं जब टीकाकरण का स्तर कम होता है, लेकिन वे किसी भी समय हो सकते हैं, इसलिए यह सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है कि आप MMR टीके की दो खुराक लेकर सुरक्षित हैं।

टीके के दुष्प्रभाव क्या हैं?

टीके से सभी को दुष्प्रभाव नहीं होते हैं। सुरक्षा प्रदान करने के लिए, टीका उन तीन संक्रमणों की नकल करता है जिनसे यह रक्षा करता है। कुछ लोगों को चकत्ते हो सकते हैं जो मीसल्स के हल्के रूप की तरह दिखते हैं, चेहरा मम्प्स जैसा दिखने लगता है या उन्हें रूबेला जैसे जोड़ों में दर्द हो सकता है। ये दुष्प्रभाव पहली खुराक के बाद बहुत कम प्रतिशत लोगों को होते हैं।

टीके के मीसल्स वाले हिस्से से होने वाले दुष्प्रभाव आमतौर पर तब दिखाई देते हैं जब टीका काम करना शुरू कर देता है - टीकाकरण के लगभग 6-10 दिन बाद। चेहरे की सूजन या जोड़ों में दर्द टीकाकरण के लगभग दो से तीन सप्ताह बाद आता है जब मम्प्स और रूबेला के टीके काम करना शुरू करते हैं।

चकत्ते या गर्दन की सूजन जैसे दुष्प्रभाव केवल लगभग 2-3 दिनों तक ही रहते हैं और संक्रामक नहीं होते हैं। इसका मतलब यह है कि यदि आपको यह दुष्प्रभाव होते हैं, तो भी आप संक्रमण को दूसरों तक नहीं पहुंचा सकते हैं।

दुर्लभ अवसरों पर, टीकाकरण के छह सप्ताह बाद तक लाल-बैंगनी चकते जो छोटे खरोंच की तरह दिखते है, वो हो सकते है।

मुझे या मेरे बच्चों को टीका क्यों लगवाना चाहिए?

तीन गंभीर संक्रमणों से खुद को बचाने के लिए आपको टीका लगवाना चाहिए। ऐसा करने से आप उन लोगों की रक्षा करने में भी मदद करेंगे जिनके पास टीका नहीं है। इनमें अजन्मे बच्चे, वे शिशु जो टीका लगाने के लिए बहुत छोटे हैं और बच्चे/वयस्क जिनके पास टीका नहीं हो सकता है क्योंकि उनके पास कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली है। इससे बीमारी के बड़े प्रकोप को रोकने में मदद मिलेगी।

यदि आप छोटे बच्चों के साथ काम करते हैं या अपने काम के हिस्से के रूप में लोगों की देखभाल करते हैं तो आपको भी टीका लगवाना चाहिए।

MMR टीका लेने के लिए बहुत छोटे बच्चों या पहले से बीमार किसी व्यक्ति को मीसल्स का संक्रमण उनके स्वास्थ्य के लिए बहुत गंभीर परिणाम हो सकता है।

एहतियात के तौर पर महिलाओं को MMR टीकाकरण के बाद एक महीने तक गर्भवती होने से बचना चाहिए।

क्या MMR टीके में जिलेटिन होता है?

यूके में, हमारे पास दो MMR टीके हैं जो बहुत अच्छा काम करते हैं। उनमें से एक में सूअर से प्राप्त जिलेटिन होता है और दूसरे में नहीं होता है। यदि आप ऐसा टीका लेना चाहते हैं जिसमें जिलेटिन न हो, तो अपनी प्रैक्टिस नर्स या GP से बात करें।

यदि आपको लगता है कि आपको पहले से ही मीसल्स, मम्प्स या रूबेला है, तो अन्य लोगों में संक्रमण फैलने के जोखिम को कम करना महत्वपूर्ण है। आपको यह करना चाहिए:

- सलाह के लिए अपने GP को फोन करें, उन्हें दिन के अंत में आपके लिए सर्जरी में आपकी जाँच करने की ज़रूरत पड़ सकती है ताकि आप ऐसे लोगों के संपर्क से बच सकें जो संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील हैं, जैसे कि छोटे बच्चे और गर्भवती महिलाएं।
- पहली बार मीसल्स के चकते होने के बाद से कम से कम चार दिनों तक काम या स्कूल से दूर रहें।
- एक बार ठीक हो जाने पर टीके की कोई बकाया खुराक लेने की व्यवस्था करें। यह आपको अन्य दो संक्रमणों से बचाएगा।

किसको MMR टीका नहीं लगवाना चाहिए?

MMR टीका एक जीवित टीका है, इसलिए इसे गर्भवती महिलाओं या गंभीर रूप से प्रतिरक्षित लोगों को नहीं दिया जाना चाहिए, उदाहरण के लिए जिनका बॉन मैरो ट्रांसप्लांट हुआ है या जो इम्यूनोसप्रेसेन्ट दवाई ले रहे हैं।

यदि आप अनिश्चित हैं तो अपने डॉक्टर से इस बारे में चर्चा करें। यदि आपको नियोमाइसिन से एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रिया होती है, तो आपको टीका नहीं लगवाना चाहिए। यदि आपको जिलेटिन से पुष्ट एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रिया होती है, तो आपको अपने GP से बात करनी चाहिए और जिलेटिन मुक्त टीका लगाने की व्यवस्था करनी चाहिए।

अंडे की एलर्जी

वे सभी जिन्हें अंडे से एलर्जी है, जिनमें अस्थमा से पीड़ित बच्चे भी शामिल हैं, उनकी GP सर्जरी में MMR टीका लगवा सकते हैं। जिस किसी ने भी MMR टीके के लिए एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रिया की पुष्टि की है, उनकी जाँच एलर्जी विशेषज्ञ द्वारा की जानी चाहिए।

चिह्न और लक्षण क्या हैं?

मीसल्स	मम्प्स	रूबेला
बुखार, ठण्ड जैसे लक्षण, चकते, आँखों में दर्द या कंजाक्तिविटिस	बुखार, सिरदर्द और चेहरे में सूजी हुई ग्रंथियां	सूजी हुई ग्रंथियां, गले में खराश, बुखार और चकत्ते

क्या यह गंभीर है?

हाँ	हाँ	हाँ
5 में से लगभग 1 अस्पताल जाता है और 15 में से 1 में गंभीर जटिलताएं विकसित होती है। मीसल्स बहरापन, दौरे, ब्रेइन डेमेज (मस्तिष्क क्षति) और मस्तिष्क की सूजन का कारण बन सकता है। 2006 के बाद से ब्रिटेन में मीसल्स से तीन मौतें हुई हैं।	हालांकि ज्यादातर मामले हल्के होते हैं, मम्प्स वायरल मेनिन्जाइटिस और अंडाशय या अंडकोष की दर्दनाक सूजन और दुर्लभ मामलों में अग्न्याशय का कारण बन सकता है।	हालांकि मामले हल्के होते हैं, गर्भावस्था के दौरान रूबेला होने से अजन्मे बच्चों में गंभीर बीमारी हो सकती है, जिसमें बहरापन, अंधापन और यहां तक कि मृत्यु भी शामिल है।

टीका लगाने की ज़रूरत किसको है?

- एक वर्ष से अधिक उम्र के सभी बच्चों को टीके की दो खुराकें देनी चाहिए, पहली खुराक आमतौर पर एक साल की उम्र में दी जाती है और दूसरी खुराक आमतौर पर तीन साल और चार महीने की उम्र में दी जाती है।

- बड़े बच्चों और वयस्कों को एक महीने के अंतराल में टीके की दो खुराकें लगनी चाहिए।

- गर्भवती महिलाओं को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे गर्भवती होने से पहले सुरक्षित हैं या बच्चे के जन्म के तुरंत बाद यह सुनिश्चित कर लें कि उनका टीकाकरण हो गया है।

यदि आपने दो खुराकें नहीं ली हैं तो टीका लगवाने में कभी देर नहीं होती है।

मैं टीका कहाँ से लगवा सकता हूँ?

आपकी GP सर्जरी से

- एक साल से तीन साल चार महीने की उम्र के सभी बच्चों को उनकी GP सर्जरी में नियमित टीकाकरण के हिस्से के रूप में टीका लगाया जाना चाहिए।

- बड़े बच्चों और वयस्कों जिनके पास टीके की एक या कोई भी खुराक ना हो, उन्हें अपनी GP प्रेक्टिस से संपर्क करना चाहिए।

- गर्भवती महिलाओं को उनके बच्चे के जन्म के बाद उनकी GP सर्जरी में टीका लग सकता है अगर उनके पास दो प्रलेखित खुराक नहीं हैं।

आपके स्कूल में

कुछ किशोरों और युवा वयस्कों को उनके अन्य किशोर बूस्टर टीकों के साथ MMR टीके की बाकी की खुराक ऑफर दी जाती है।

आपके नियोक्ता की व्यावसायिक स्वास्थ्य सेवा से

सीधे रोगी संपर्क वाले हेल्थकेर वर्कर्स को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वे तीन बीमारियों से सुरक्षित हैं।

मीसल्स, यह सिर्फ बच्चों की समस्या नहीं है

M	M	R
मीसल्स	मम्प्स	रूबेला

यदि आप MMR के बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं तो वेबसाइट पर जाएँ
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx

NHS

©Crown copyright 2016
3219250 1p 75k June 2016 (PUR)

First published June 2016

The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use.

To order more copies of this booklet,
visit: **www.orderline.dh.gov.uk**
or phone: 0300 123 1002,
Minicom: 0300 123 1003
(8am to 6pm, Monday to Friday)

www.nhs.uk/vaccinations