April 2025

ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰਾ - ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੋ MMR ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਹਨ?

- ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰਾ ਫ਼ੈਲ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮਾਮਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕੁੱਝ ਮਾਮਲੇ ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆ ਚੁੱਕੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸਰਾ ਇੱਕ ਵਾਇਰਲ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ **2 MMR ਟੀਕਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲ 'ਤੇ ਲਗਾਏ ਗਏ ਹੋਣ।**

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ MMR ਟੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰੋ

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **MMR ਟੀਕੇ** (ਖ਼ਸਰਾ, ਕੰਨ ਪੇੜੇ, ਅਤੇ ਰੂਬੇਲਾ) ਦੀਆਂ **2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ** ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ।
- **ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਤਾਂ ਇੱਕ ਹੋਰ MMR ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।**
- MMR **ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ।**
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ **1966 ਤੋਂ 1992 ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਸੀ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਜਨਮੇ ਸੀ,** ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ **ਸਿਰਫ਼ 1 ਖ਼ੁਰਾਕ ਹੀ ਲਗਵਾਈ ਹੋਵੇਗੀ।**
- **ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ GP ਜਾਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਫਾਰਮੇਸੀ 'ਤੇ** ਜਾ ਕੇ MMR ਦਾ ਟੀਕਾ ਲਗਵਾਓ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਣੇ MMR ਟੀਕਾਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ MMR **ਦੀਆਂ 2 ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ** ਲਗਵਾਈਆਂ ਹਨ, ਜਾਂ
- ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਇਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖ਼ਸਰੇ ਵਿਰੁੱਧ ਰੋਧਕਤਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ
- ਤੁਹਾਡਾ ਜਨਮ 1966 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਖ਼ਸਰੇ ਅਤੇ MMR ਟੀਕਾਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/measles
'ਤੇ ਜਾਓ।
ਮੈਲਬੌਰਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ,
www.health.vic.gov.au/health-alerts/new-measles-case-in-victoria-4
'ਤੇ ਜਾਓ।

NEPHU
NORTH EASTERN PUBLIC HEALTH UNIT
healthprotection.nephu@austin.org.au
145 Studley Road PO Box 5555,
Heidelberg, Victoria 3084
www.nephu.org.au

We acknowledge the Traditional Custodians of the land and pay our respects to Elders past and present.
We celebrate, value and include people of all backgrounds, genders, sexualities, cultures, bodies and abilities.