ਮੀਜ਼ਲਜ, ਮੰਪਸ ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ ਦੇ ਲੋਦੇ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ

1 ਲੋਦੇ ਕਿਉਂ ਲਵਾਉਣੇ ਹਨ?

ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਖਸਰਾ), ਮੰਪਸ (ਕੰਨ-ਪੇੜੇ), ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (ਛੋਟੀ ਸੀਤਲਾ) ਗੰਭੀਰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹਨ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼

- ਮੀਜ਼ਲਜ਼ (ਖਸਰੇ) ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਧੱਫੜ, ਖੰਘ, ਨੱਕ ਵਗਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਜਲਣ, ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ, ਨਮੂਨੀਆ, ਸੀਜ਼ਰਜ਼ (ਮੂਰਛਾ ਆਉਣਾ ਅਤੇ ਬਿਟਰ ਬਿਟਰ ਤੱਕਣਾ), ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੰਪਸ

- ਮੰਪਸ (ਕੰਨ-ਪੇੜੇ) ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਬੁਖਾਰ, ਸਿਰਦਰਦ, ਅਤੇ ਗਦੂਦਾਂ ਨਿਕਲਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਇਸ ਨਾਲ ਬੋਲਾਪਣ, ਮੈਨਿਨਜਾਈਟਸ (ਦਿਮਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਤਾਲੂਆਂ ਜਾਂ ਅੰਡਕੋਸ਼ਾਂ (ਓਵਰੀਜ਼) ਦੀ ਦਰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸੋਜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਰੁਬੇਲਾ (ਜਰਮਨ ਮੀਜ਼ਲਜ਼)

- ਰੁਬੇਲਾ (ਛੋਟੀ ਸੀਤਲਾ) ਦੇ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਧੱਫੜ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਬੁਖਾਰ, ਗਠੀਆ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ) ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਛੋਟੀ ਸੀਤਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਗਰਭਪਾਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੇ ਅਜਿਹਾ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ। ਇਹ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਇਕ ਜਾਣੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਤੱਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮੀਜ਼ਲਜ਼, ਮੰਪਸ, ਅਤੇ ਰੁਬੇਲਾ (MMR) ਦਾ ਲੋਦਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਲੋਦੇ ਲਾਉਣੇ ਬੰਦ ਕਰ ਦਈਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੋਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਣਗੀਆਂ।

2 MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਕਿਸ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਦੋਂ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ MMR ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ 2 ਲੋਦੇ ਲੱਗਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ:

✔ **ਪਹਿਲਾ 12-15 ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ**

✔ **ਦੂਜਾ 4-6 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੇ**

ਇਹ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਹਨ। ਪਰ ਬੱਚੇ ਦੂਜਾ ਲੋਦਾ ਕਿਸੇ ਉਮਰ ਤੇ ਵੀ ਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਪਹਿਲੇ ਲੋਦੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 28 ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ **ਬਾਲਗਾਂ** ਦੇ ਵੀ MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:
ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, 1956 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਦਾ ਹੋਏ 18 ਸਾਲ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਲਗ ਦੇ, MMR ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਲੋਦਾ ਜ਼ਰੂਰ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਦਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਈਆਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

MMR ਦਾ ਲੋਦਾ, ਦੂਜੇ ਲੋਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਨਹੀਂ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਨਹੀਂ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ **gelatin**, ਐਂਟੀਬਾਇਐਟਕ **neomycin** ਜਾਂ **MMR ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੋਦੇ ਤੋਂ** ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਵਾਲਾ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ, ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਲਈ ਮਿੱਥੇ ਸਮੇਂ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ।
- ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ, MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਗਰਭਵਤੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ HIV/AIDS (ਐੱਚ ਆਈ ਵੀ/ਏਡਜ਼) ਜਾਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ (ਸਰੀਰ ਦੇ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਸਿਸਟਮ) ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸਟੀਰਾਇਡਜ਼ ਲੈਣਾ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਹੈ
  - ਜਿਹੜੇ ਐਕਸਰੇਜ਼ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ
  - ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖੂਨ ਵਿਚਲੇ ਪਲੇਟਲਿਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਘੱਟ ਹੈ (ਖੂਨ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ)

ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਦੇਖੋ...

- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੁਣੇ ਹੁਣੇ ਖੂਨ ਜਾਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

4 MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਦੇ ਕੀ ਖਤਰੇ ਹਨ?

ਕਿਸੇ ਵੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਲੋਦਾ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਵਾਂਗ, ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ। MMR ਦੇ ਲੋਦੇ ਨਾਲ, ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ, ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹਨ।

MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਿੰਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਬੀਮਾਰੀ ਲਵਾਉਣ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

MMR ਦਾ ਲੋਦਾ ਲਵਾਉਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਹਲਕੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਬੁਖਾਰ (6 ਵਿਚੋਂ 1 ਨੂੰ)
- ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਧੱਫੜ ਪੈਣਾ (20 ਵਿਚੋਂ 1 ਨੂੰ)
- ਗੱਲ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਧੌਣ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸ-ਗੰਢਾਂ (ਗਲੈਂਡਜ਼) ਸੁੱਜਣਾ (ਅਜਿਹਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)

ਜੇ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋਦੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 7-12 ਦਿਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਲੋਦੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਘੱਟ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਰਮਿਆਨੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

- ਬੁਖਾਰ ਨਾਲ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਣਾ (ਝਟਕਾ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਬਿਟਰ ਬਿਟਰ ਦੇਖਣਾ) ਪਰ ਅਜਿਹਾ (3,000 ਲੋਦਿਆਂ ਪਿੱਛੇ 1 ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ)
- ਜੋੜਾਂ ਵਿਚ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਦਰਦ ਅਤੇ ਆਕੜ ਪੈਣਾ, ਅਜਿਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਜਾਂ ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (4 ਵਿਚੋਂ 1 ਦੇ)
- ਪਲੇਟਲਿਟ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਟੈਂਪਰੇਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੂਨ ਪੈਣ ਵਿਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ (30,000 ਲੋਦਿਆਂ ਪਿੱਛੇ 1 ਦੇ)

ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਬਹੁਤ ਘੱਟ)

- ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ (ਇਕ ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਦਿਆਂ ਪਿੱਛੇ 1 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਨੂੰ)
- ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ MMR ਦੇ ਲੋਦੇ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਹੋਰ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਪਰ ਅਜਿਹਾ ਇੰਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਹਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਲੋਦੇ ਨਾਲ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਕਰਕੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:
  - ਬੋਲਾਪਣ
  - ਲੰਮੇਰੇ ਸੀਜ਼ਰਜ਼, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਜਾਂ ਚੇਤਨਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਸਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਨੁਕਸਾਨ

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

5 ਜੇ ਦਰਮਿਆਨਾ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਕੋਈ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਣ ਹਾਲਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਲਰਜੀ ਦਾ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਹੋਣਾ, ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਵਤੀਰੇ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ। ਅਲਰਜੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਔਖਿਆਈ, ਘੱਗੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਸੂਕਣਾ, ਛਪਾਕੀ, ਪਿਲੱਤਣ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਦਿਲ ਤੇਜ਼ ਧੜਕਣਾ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਲੋਦਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੁਝ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ, ਜਾਂ ਸੀਜ਼ਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਲੋਦੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 1 ਤੋਂ 2 ਹਫਤਿਆਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਫੌਰਨ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵੋ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਸ ਤਰੀਕ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸੋ ਕਿ ਲੋਦਾ ਕਦੋਂ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ।
- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ Vaccine Adverse Event Report (VAERS) (ਵੈਕਸੀਨ ਐਡਵਰਸ ਇਵੈਂਟ ਰਿਪੋਰਟ ਫਾਰਮ) ਭਰਨ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ VAERS ਨੂੰ **1-800 -822-7967** ਤੇ ਮੁਫਤ ਫੋਨ ਕਰੋ।

6 The National Vaccine Injury Compensation Program (ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈਕਸੀਨ ਇੰਜਰੀ ਕੰਪਨਸੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ)

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੀਐਕਸ਼ਨ, ਜੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੀਐਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਖਰਚਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਫੈਡਰਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

The National Vaccine Injury Compensation Program ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ **1-800-338-2382** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜਾਂ **http://www.hrsa.gov/bhpr/vicp** ਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

7 ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?

- ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੈਕਸੀਨ ਬਾਰੇ ਲਿਖਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਦੇ ਹੈਲਥ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਦੇ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ। 1-888-767-4687
- The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:
  - **1-800-232-2522** ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ)
  - **http://www.cdc.gov/nip** ਤੇ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇਮਿਊਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।

DCH-0454PU AUTH: P.H.S., Act 42, Sect. 2126.

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
Centers for Disease Control and Prevention
National Immunization Program

Vaccine Information Statement
MMR IMM 354 ML Punjabi (12/16/98)
Translated by Transcend Translations, Davis, CA
http://www.transcend.net

ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਲੱਗੇ ਲੋਦਿਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਸਕੇ, ਲੋਦਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਲੱਗਣ ਵਾਲੇ ਲੋਦਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕੇ, ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ Michigan Care Improvement Registry (ਮਿਸ਼ੀਗਨ ਕੇਅਰ ਇਮਪਰੂਵਮੈਂਟ ਰਜਿਸਟਰੀ) ਨੂੰ ਭੇਜੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਮੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਲੋਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰਜਿਸਟਰੀ ਨੂੰ ਨਾ ਭੇਜੇ।