NATIONWIDE CHILDREN'S®
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ *Health Education for Patients and Families*

दादुरा
Measles (Nepali)

दादुरा (रुबोला) किटाणु (भाइरस) को कारण हुने संक्रमण हो। यसले तपाईंलाई छोटो समयका लागि बिरामी महसुस गराउँछ र पछि गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

यो कसरी फैलिन्छ

दादुरा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा अति सजिलै फैलिन्छ (धेरै संक्रामक)। यो भएको व्यक्तिले हावामा वा सतहमा खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा हुने गर्दछ। सास फेर्दा वा छुँदा भाइरस उहाँहरूको आँखा, नाक वा मुखमा जान्छ। यो भाइरस हावामा र कडा सतहहरूमा केही घण्टासम्म जीवित रहन सक्छ। लक्षणहरू सामान्यतया व्यक्ति भाइरसको सम्पर्कमा आएपछि 8 देखि 12 दिनमा देखा पर्छन्।

- प्रायः संक्रमित व्यक्तिलाई उहाँहरूलाई बिरामी महसुस नभएसम्म दादुरा हो भन्ने थाहा हुँदैन।
- दादुरा देखा पर्नुभन्दा 4 दिन अघिदेखि 4 दिन पछिसम्म अरूमा फैलिन सक्छ।

उच्च जोखिममा रहेकाहरू

केही मानिसहरूका लागि दादुरा निकै गम्भीर हुन सक्छ। सामान्य समस्याहरूमा कानमा संक्रमण हुनु र पातलो दिसा (पखाला) हुनु आदि पर्छन्। यसले निमोनिया वा मस्तिष्कको सुन्निने (एन्सेफलाइटिस) जस्ता थप गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

अधिक गम्भीर रोगका लागि उच्च जोखिममा रहेकाहरू निम्न हुन्:

- साना बच्चाहरू (5 वर्षभन्दा कम उमेरका)
- 20 वर्षभन्दा माथिका वयस्कहरू

©2009, परिमार्जित 2025, Nationwide Children's Hospital
क्रमशः...

- गर्भवती महिलाहरू
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू (इम्युनोकम्प्रोमाइज्ड)

सङ्केत र लक्षणहरू

- प्रारम्भिक लक्षणहरू (दिन 1 देखि 4):
  - ज्वरो आउने
  - खोकी
  - नाकबाट पानी बग्नु
  - पानी बग्ने र रातो आँखा
  - गालाभित्र सेतो निलो केन्द्र भएका साना रातो धब्बाहरू
- पछिका लक्षणहरू (दिन 4 वा बढी):
  - खटिरा देखा पर्छ
  - हनहनी आउने ज्वरो (104° फरेनहाइट (F), 40° सेल्सियस (C) वा उच्च)
- दादुराको खटिरा
  - अनुहारमा, कानको पछाडि र हेयरलाइनको छेउमा सुरु हुन्छ। यो शरीरमा 3 दिनभित्र खुट्टासम्म फैलन्छ।
  - पहिले खटिरा समतल देखिने छ, त्यसपछि उठेका दागहरू देखा पर्ने छन्। यो फैलदै गर्दा दागहरू क्लस्टर बन्ने छन्। क्लस्टरहरू ठूलो, रातो पोका बन्न एकअर्कामा जोडिने छन्।
  - खटिरा 3 देखि 5 दिनसम्म रहन्छ। यो बिस्तारै पहिले अनुहारबाट सुरु भएर खैरो रङ हुँदै र शरीरको तल्लो भागमा जाँदै हराउँछ। छाला उप्किन सक्छ।

रोकथाम

दादुरा हुनबाट जोगिने उत्तम तरिका भनेको दादुरा, मम्प्स, रुबेला (MMR) को पूर्ण खोप लगाउनु हो।

- पूर्ण खोप लगाउन दुई खोप (डोज) आवश्यक छ।
  - 1st उहाँहरूको पहिलो जन्मदिन (12 देखि 15 महिना पुरानो) पछि डोज।
  - 2nd डोज किन्डरगार्टेनमा प्रवेश गर्नुअघि (4 देखि 6 वर्ष)।
- दादुराबाट सुरक्षित नभएको जोकोहीलाई यो हुने जोखिम हुन्छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा लगभग सबै दादुराका घटना पूर्ण खोप नलगाएका व्यक्तिहरूमा हुन्छन्।
- तपाईं देश बाहिर यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, रोग नियन्त्रण केन्द्र (CDC) ले 6 महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई MMR खोप लगाउन सिफारिस गर्दछ। यात्रा गर्नुअघि आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- भिटामिन A ले दादुराको संक्रमणलाई रोक्दैन।

उपचार

- दादुर भाइरस भएकोले, एन्टिबायोटिकले काम गर्दैन।
- तपाईंको बच्चालाई प्रशस्त तरल पदार्थ दिनुहोस् र आराम गराउनुहोस्।
- **डाक्टरले नभनेसम्म आफ्नो बच्चालाई एस्पिरिन भएको उत्पादनहरू कहिल्यै नदिनुहोस्।**
- आवश्यकताअनुसार एसिटामिनोफेन (Tylenol®) जस्तो ज्वरो कम गर्ने औषधि दिनुहोस्। आइबुप्रोफेन (Motrin® वा Advil®) लिनुअघि, यो ठीक छ कि छैन भनेर निश्चित गर्न आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग जाँच गर्नुहोस्। प्याकेटमा दिइएका मात्रासम्बन्धी सबै निर्देशन पालना गर्नुहोस्।
- लक्षणहरू सामान्यतया उपचारविना लगभग 2 हप्तामा हराउँछन्। बिग्रिने लक्षणहरूलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्। तिनीहरू निको भइरहेका छैनन् भने तपाईंको बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भन्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चामा दादुराको गम्भीर समस्या भएमा उहाँहरूलाई उपचारका लागि अस्पतालमा भर्ना गर्नुपर्ने हुन सक्छ। उहाँहरूलाई निमोनिया वा कानको संक्रमण जस्ता ब्याक्टेरियाको संक्रमण पनि भएमा उहाँहरूले एन्टिबायोटिक लिनु हुने छ।

डाक्टरलाई कहिले फोन गर्ने

उहाँहरूलाई दादुरा छ भन्ने लागेमा आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्। उहाँहरूलाई ल्याउनु वा अस्पताल जानु **अघि** यो गर्नुहोस् तपाईं यसलाई अरूमा फैलाउन चाहनुहुन्न।

तपाईंको बच्चा दादुराको सम्पर्कमा आएमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नु धेरै महत्त्वपूर्ण छ र:

- शिशु (12 महिनाभन्दा कम उमेरको) हो।
- उहाँहरूलाई खोप लगाइएको छैन (खोप लगाइएको छैन)।
- रोग वा उहाँहरूले लिने औषधिको कारण प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको छ।
- दादुराका सामान्य लक्षणहरू छन्

911 मा कहिले कल गर्ने

तपाईंलाई तपाईंको बच्चालाई दादुरा छ वा निम्न छ जस्तो लाग्छ भने 911 मा कल गर्नुहोस्:

- श्वासप्रश्वासका समस्याहरू
- छिटो-छिटो सास फेर्नु
- सास फेर्दा (भित्र तान्दा) करङ (रिब्स) मा भित्र तानिन्छ
- मुख वरिपरि नीलो हुनु
- साह्रै बिरामी देखिनु

स्कुल वा बाल स्याहारमा फर्कने

- आफ्नो बच्चालाई दादुरा छ भने बच्चाको स्कुल वा बाल स्याहारलाई सूचित गर्नुहोस्। दादुराका केसहरू स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ।
- दादुराबाट संक्रमित बच्चाहरू अरूबाट टाढा रहनुपर्छ र खटिरा आउन सुरु भएको 5 दिन सम्म स्कुल वा बाल स्याहारमा उपस्थित हुनु हुँदैन।