



दादुरा भनेको विशेषगरी बच्चा र साना बच्चाहरूका लागि खतरनाक हुन सक्ने अत्यधिक संक्रमक श्वसन भाइरस हो। संयुक्त राज्य अमेरिका र Vermont का अधिकांश व्यक्तिहरूलाई दादुरा विरुद्धको खोप लगाइए तापनि, कम खोप कभरेज भएका समुदायहरू प्रकोपको उच्च जोखिममा छन्। दादुरा केही देशहरूमा सामान्य छ त्यसैले अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गर्नुअघि दादुराबाट सुरक्षित हुनुहुन्छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

दादुरा संक्रमित व्यक्तिबाट हावाबाट फैलिन्छ।

- दादुराको भाइरस संक्रमित व्यक्तिको नाक र घाँटीको बलगममा बस्छ।
- यो भाइरस मुख्यतया संक्रमित व्यक्तिले खोकदा वा हाँछ्युँ गर्दा सर्छ।
- तपाईं संक्रमित व्यक्तिबाट हावामा सास फेर्नुहुन्छ वा भाइरस भएको सतहलाई छुनुहुन्छ, त्यसपछि तपाईंको आँखा, नाक वा मुख छुनुहुन्छ भनी तपाईं बिरामी हुन सक्नुहुन्छ।
- भाइरस हावामा दुई घण्टासम्म रहन सक्छ।

दादुरा सबैभन्दा संक्रामक भाइरसमध्ये एक हो।

- लक्षणहरूमा उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, सिंगान बग्ने र आँखा रातो र रसाउने जस्ता पर्छन्।
- पहिलो लक्षणहरू देखिएपछि दाग सामान्यतया 3 देखि 5 दिनमा देखा पर्छ।
- संक्रमित व्यक्तिले आफू बिरामी भएको थाहा हुनुभन्दा पहिले नै दादुरा फैलाउन सक्छ।

दादुरा खोपहरू सुरक्षित र धेरै प्रभावकारी हुन्छन्।

- दादुरा, मम्स र रुबेला (MMR) खोपको दुई डोज दादुरा विरुद्ध 97% प्रभावकारी हुन्छ।
- बच्चाहरूले MMR खोपको दुई डोज लगाउनुपर्छ—पहिलो डोज 12-15 महिनामा र दोस्रो डोज 4-6 वर्षमा लगाउनुपर्छ।
- अन्तर्राष्ट्रिय यात्रामा रहेका 6-11 महिनाका शिशुहरूले यात्रा गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ताअघि MMR खोपको प्रारम्भिक खुराक लगाउनुपर्छ।

तपाईं र तपाईंको परिवारलाई दादुरा विरुद्ध पूरा रूपमा खोप लगाइएको छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- तपाईं आफ्नो दादुरा सुरक्षाकाबारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने आफ्नो र आफ्नो परिवारको खोपका रेकर्डहरू समीक्षा गर्नुहोस् वा आफ्नो चिकित्सकसँग कुराकानी गर्नुहोस्।
- अमेरिकाबाहिर यात्रा गर्नुअघि दादुराबाट जोगिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईंलाई दादुरा लागेको छ भने तुरुन्तै आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्।

- सम्भव भएसम्म घरमै बस्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ वा बिरामी भएको व्यक्तिको हेरचाह गर्नुपर्छ भने अनुहार मास्क लगाउनुहोस्।
- तपाईंसँग स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैन भने हेरचाहमा कनेक्ट हुनका लागि 2-1-1 मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकैको सघीय योग्यता प्राप्त स्वास्थ्य केन्द्र वा Vermont को निःशुल्क र रेफरल क्लिनिकहरूमध्ये एउटामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

HealthVermont.gov/Measles मा थप जानकारी खोज्नुहोस्