

Measles

What is it?

Measles is a serious, highly contagious respiratory disease caused by a virus.



Symptoms

It can take 7-21 days for symptoms to appear. The first symptoms may include:

- High fever
- Cough
- Runny nose
- Red, watery eyes

- Tiny white spots (Koplik's spots) in the mouth

At 3 to 5 days:

- A reddish rash appears, usually on the face at the hairline, and spreads to the neck, trunk, arms, legs, and feet
- Fever may rise to more than 104 °F
- After a few days, the fever subsides and the rash fades

If you think you were exposed to measles and need healthcare, call ahead so measures can be taken to protect others.



When sick

- Stay home until at least 4 days after the rash starts and symptoms have improved
- Rest
- Drink fluids
- Manage fever
- Call your healthcare provider

How is measles spread?

- Through droplets when an infected person breathes, coughs, sneezes, or talks
- Droplets containing the virus can stay in the air for up to 2 hours
- A person can spread measles 4 days before and after the rash starts

Who is at risk for severe illness?

Some people are more at risk for severe illness than others, including:

- Infants
- People who are pregnant and not vaccinated
- People with compromised immune systems

There is a vaccine available for those who cannot be immunized through the traditional vaccine.

Ways to prevent measles

- Get vaccinated—the MMR vaccine protects against measles, mumps, and rubella
- Children should get 2 doses
- Adults born after Jan. 1, 1957, should get at least 1 dose of MMR if they have not had measles
- Getting vaccinated within 72 hours of exposure may protect unvaccinated people who were exposed to measles



Learn more
about measles



Sarampión

¿Qué es?

El sarampión es una enfermedad respiratoria grave y muy contagiosa causada por un virus.



Síntomas

Los síntomas pueden tardar entre 7 y 21 días en aparecer. Los primeros síntomas pueden incluir lo siguiente:

- Fiebre alta
- Tos
- Goteo nasal
- Ojos rojos y lagrimosos
- Pequeñas manchas blancas (manchas de Koplik) en la boca

Del 3.er al 5.o día:

- Aparece un sarpullido rojizo, normalmente en el rostro a la altura donde comienza el cabello, que se extiende al cuello, tronco, brazos, piernas y pies.
- La fiebre puede subir a más de 104 °F.
- Al cabo de unos días, la fiebre baja y el sarpullido desaparece.

Si cree que ha estado expuesto al sarampión y necesita atención médica, llame previamente para que se tomen medidas para proteger a los demás.



Si se enferma

- Quédese en su casa hasta al menos 4 días después de que aparezca el sarpullido y los síntomas hayan mejorado.
- Descanse
- Beba líquidos.
- Tenga la fiebre controlada.
- Llame a su proveedor de atención médica

¿Cómo se contagia el sarampión?

- A través de gotículas cuando una persona infectada respira, tose, estornuda o habla.
- Las gotículas que contienen el virus pueden permanecer en el aire hasta 2 horas.
- Una persona puede contagiar el sarampión 4 días antes y después de que aparezca el sarpullido.

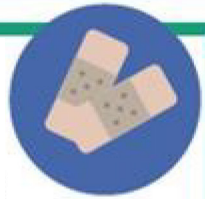
¿Quién corre el riesgo de padecer una enfermedad grave?

Algunas personas corren más riesgo de padecer una enfermedad grave que otras, entre ellas las siguientes:

- Bebés
- Personas inmunodeficientes
- Personas embarazadas y no vacunadas

Existe una vacuna disponible para aquellos que no pueden inmunizarse mediante la vacuna tradicional.

Cómo prevenir el sarampión



- Vacúnese: la vacuna MMR protege contra el sarampión, las paperas y la rubéola.
- Los niños deben recibir 2 dosis.
- Los adultos nacidos después del 1 de enero de 1957 deben recibir al menos una dosis de la vacuna MMR si no han tenido sarampión.
- Vacunarse en las 72 horas siguientes a la exposición puede proteger a las personas no vacunadas que estuvieron expuestas al sarampión.

Obtenga más información
sobre el sarampión.



Ni iki?

Iseru ni indwara ikomeye, yandurira cyane mu mwuka abantu bahumeka iterwa na virusi.

Ibimenyetso

Hashobora gushira iminsi 7-21 kugira ngo ibimenyetso bigaragare. Ikimenyetso cya mbere gishobora kuba kirimo:

- Umuriro Mwishu
- Inkorora
- Gushoka kw'ibimira
- Amaso atukura, arimo amarira
- Ibiromagure bito
- by'umweru (koplik's spots) mu kanwa
- Umuriro ushobora kwiyongera ukarenza igipimo cya F 104
- Nyuma y'iminsi mike, umuriro uragabanuka n'uduheri tukagenda

Ku muni wa 3 kugeza ku wa 5:

Haza uduheri dutukura, ubusanzwe aho umusatsi utereye, maze tugakwira tukagera ku ijosi, igihimba, amaboko, amaguru, n'ibirenge

Niba utekereza ko wahuye n'umuntu urwaye iseru kandi ukaba ukeneye ubuvuzi, hamagara kugira ngo hafatwe ingamba zo kurinda abandi.

Igihe urwaye

- Guma mu rugo kugeza nibura ku minsi 4 nyuma yo gusesa uduheri kandi ibimenyetso byagabanutse
- Ruhuka
- Nywa ibisukika
- Rwana umuriro
- Hamagara uguha serivisi z'ubuvuzi

Ubushakashatsi ku Ndware zandura no Kuzirinda

509.324.1442 | srhd.org

Spokane Regional Health District (SRHD) yizeza kutavangura hashingiwe ku Mutwe wa VI w'Itegeko Rigenga Uburenganzira bwa Muntu ryo mu w' 1964 n'Itegeko Rirengera Abanyamerika Bafite Ubumuga. Kugira ngo utange ikirego cyangwa usabe andi makuru, ubufasha bukunogeye, cyangwa ubusemuri bw'ururimi, hamagara 509.324.1501 cyangwa usure srhd.org / Byanditswe mu Ukuboza 2023

Iseru ikwirakwira ite?

- Iciye mu bitonyanga iyo umuntu uyirwaye ahumetse, akoroye, yitsamuye, cyangwa avuze
- Ibitonyanga birimo virusi bishobora kuguma mu mwuka kugeza ku masaha 2
- Umuntu ashobora gukwirakwiza iseru mu minsi ine mbere na nyuma y'uko asesa uduheri

Ni nde ufite ibyago byo kuremba?

Abantu bamwe bafite ibyago byo kuremba kurenza abandi, harimo:

- Impinja
- Abantu bafite ubudahangarwa bw'umubiri budahagije.
- Abantu batwite kandi batakingiwe

Hari urukingo rwagenewe abantu badashobora gukingirwa hakoreshejwe urukingo rusanzwe.

Uburyo bwo kwirinda iseru

- Kwikingiza- Urukingo rwa MMR rurinda iseru, amashamba, na rubewole
- Abana bagomba guhabwa doze 2
- Abantu bakuru bavutse mbere yo ku wa 1 Mutarama, 1957, bagomba guhabwa byibura doze 1 ya MMR niba batarigeze barwara iseru
- Kwikingiza mu masaha 72 uhuye n'uwanduye bishobora kurinda abantu batakingiwe bahuye n'umuntu urwaye iseru

Menya ibindi ku iseru



Ni kitu gani?

Surua ni ugonjwa hatari, unaoambukiza kwa kasi mno wa mfumo hewa unaosababishwa na virusi.

Dalili

Inaweza kuchukua siku 7-21 kwa dalili kuonekana. Dalili za kwanza zinaweza kujumuisha:

- Homa kali
- Kikohozi
- Mafua
- Macho mekundu yanayotoa machozi
- Madoa madogo
- Meupe (madoa ya koplík) mdomoni
- Homa inaweza kuongezeka hadi zaidi ya 104F
- Baada ya siku chache, homa hupungua na upele hupungua

Katika siku 3 hadi 5: Upele mwekundu huonekana, kwa kawaida usoni sehemu ambapo nywele huanzia na huenea hadi kwa shingo, kifua, mikono, miguu na nyayo.

Ikiwa unafikiri ulifiduliwa kwa ugonjwa wa surua na unahitaji huduma ya afya, piga simu mapema ili hatua zichukuliwe kuwalinda watu wengine.

Ukiwa mgonjwa

- Salia nyumbani kwa angalau siku 4 baada ya upele kuanza kutokea na dalili kupungua
- Pumzika
- Kunywa vimiminika
- Dhibiti homa
- Mpigie simu mtoa huduma wako wa afya

Uchunguzi na Uzuiaji wa Magonjwa Yanayoambukiza
509.324.1442 | srhd.org
Taasisi ya Afya ya Mkoa wa Spokane (SRHD) inahakikisha kutokuwa na visa vya ubaguzi kwa mujibu wa Kifungu cha VI cha Sheria ya Haki za Kiraia ya mwaka wa 1964 na Sheria ya Wamarekani Wenye Ulemavu. Ili kuwasilisha malalamiko au kuomba maelezo zaidi, malazi yanayofaa, au tafsiri za lugha, wasiliana kupitia 509.324.1501 au tembelea srhd.org / Iliundwa Desemba 2023

Je, surua huenezwa vipi?

- Kupitia matone wakati mtu aliyeathiriwa anapopumua, kukohoa, kupiga chafya, au kuzungumza
- Matone yenye virusi yanaweza kusalia angani kwa hadi saa 2
- Mtu anaweza kueneza surua siku 4 kabla na baada ya upele kuanza kutokea

Je, nani yuko katika hatari ya kuambukizwa ugonjwa huu hatari?

Baadhi ya watu wako katika hatari zaidi ya kuambukizwa ugonjwa huu hatari zaidi kuliko watu wengine, inajumuisha:

- Watoto wachanga
- Watu walio na mfumo wa kinga dhaifu
- Watu ambao ni wajawazito na hawajachanjwa

Kuna chanjo inayopatikana kwa ajili ya watu ambao hawawezi kuchanjwa kupitia chanjo ya kawaida.

Njia za kuzuia surua

- Pata chanjo- chanjo ya MMR hukinga dhidi ya surua, matumbwitumbwi na rubela
- Watoto wanapaswa kupewa dozi 2
- Watu wazima waliozaliwa baada ya Januari 1, 1957, wanapaswa kupewa angalau dozi 1 ya MMR ikiwa hawajawahi kupata surua
- Kupokea: chanjo ndani ya saa 72 baada ya kufiduliwa kunaweza kuwakinga watu ambao hawajachanjwa ambao walikuwa walifiduliwa kwa ugonjwa wa surua

**Pata maelezo
zaidi kuhusu
surua**

