# अपने आपको गलगण्ड से सुरक्षित रखें

## MMR टीकाकरण गलगण्ड की रोकथाम के लिए सबसे अच्छा तरीका है!

**अगर आपको गलगण्ड होता है तो उसके लिए कोई उपचार नहीं है**

## गलगण्ड को फैलने से रोकें

उन चीजों को साझा न करें जिन पर लार है

अपनी खांसी और छींक को कवर करें

बीमार होने पर घर पर रहें

अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोएँ

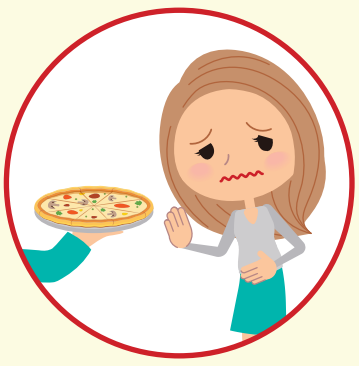
साफ और कीटाणुरहित सतहें

## गलगण्ड के संकेत और लक्षण

फूले हुए गाल और सूजे हुए जबड़े से गलगण्ड को पहचाना जाता है जिसके कारण ये है

बुखार

सरदर्द



भूख की कमी

मांसपेशियों में दर्द

थकान

## टीकाकरण गलगण्ड के कारण होने वाली जटिलताओं को रोकने में भी मदद करता है

**जटिलताओं** में इनकी सूजन शामिल हो सकती है:

- अंडकोष
- अंडाशय
- स्तन
- अग्न्याशय
- मस्तिष्क
- रीढ़ की हड्डी का ऊतक

**यदि आपको लक्षण दिखाई देते हैं, तो घर में रहे और दूसरों से दूर रहें. अपने संस्थान के अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य सेवाओं से संपर्क करें.**

CS302940 Hindi 2019