



UK Health
Security
Agency

NHS

এম

হাম



এম

মাম্পস



আর

রঁবেলা



টিকাকরণ

এই লিফলেটটি হাম, মাম্পস ও রঁবেলা
ও এমএমআর টিকাকরণ সম্পর্কে ব্যাখ্যা
করে যেটি এই তিনটি রোগের প্রত্যেকটি
থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে।



টিকাদান

সব বয়সে, সবাইকে রক্ষা করতে সহায়তা করে





এম হাম

এম মাস্পস

আর রুবেলা

হাম কী?

হাম হলো একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাল রোগ যা কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে ছড়ায়। আপনি যদি সুরক্ষিত না থাকেন এবং হাম আছে এমন কোন ব্যক্তির সংস্পর্শেও আসেন, তবে আপনিও সংক্রামিত হতে পারেন। যদি আপনার হাম হয় তবে আপনি সম্ভবত অত্যন্ত খারাপ অনুভব করবেন এবং প্রায় ১০ দিনের জন্যে স্কুল বা কর্মসূল থেকে ছুটিতে থাকবেন। হামের কোন চিকিৎসা বা সুরাহা নেই।

হামের লক্ষণসমূহের মধ্যে জ্বর, ফোলা লাল চোখ, এবং ফুসকুড়ি থাকতে পারে। কিছু মানুষের জন্যে একটি অত্যন্ত গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে।

জটিলতা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ

ক্ষমতাসম্পন্ন মানুষ, এক বছরের কম বয়সী শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের সহ নির্দিষ্ট গোষ্ঠীগুলিতে ঘটতে পারে। জটিলতাসমূহের মধ্যে বুক ও কানের ইনফেকশন, ফিটস, ডায়ারিয়া, এনসিফেলাইটিস (মন্তিক্ষের ইনফেকশন) এবং মন্তিক্ষের ক্ষতি।

যাদের জটিলতাসমূহ তৈরি হয় তাদেরকে চিকিৎসার জন্যে হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে।

এটি কি গুরুতর কিছু? হ্যাঁ, হাম সম্পূর্ণ ৫০০০ ব্যক্তির মধ্যে প্রায় ১ জন ব্যক্তির মারা যাওয়ার সম্ভাবনা আছে এবং ২০০৬ সাল থেকে, ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে হামে ৩টি মৃত্যু ঘটেছে।



ମାମ୍ପେସ କି ?

ମାମ୍ପେସ ଏକଟି ଭାଇରାଲ ରୋଗ ଯା କାଶି ଓ ହାଁଚିର ମାଧ୍ୟମେ ବା ଘାର ଇତୋମଧ୍ୟେ ଏହି ଇନଫେକ୍ଶନ ଆହେ ଏମନ ବ୍ୟକ୍ତିର ସନ୍ତିଷ୍ଠ ସଂପର୍କେ ଆସଲେ ଛଡାତେ ପାରେ ।

ମାମ୍ପେସର ଲକ୍ଷଣସମୂହ ସାଧାରଣତ ଦୁଇ ସପ୍ତାହେର ଜନ୍ୟେ ଥାକେ ଏବଂ ଏର ମଧ୍ୟେ ମାଥାବ୍ୟଥା ଓ ଜୁର ଥାକତେ ପାରେ କିନ୍ତୁ ସବଥେକେ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହଲୋ ମୁଖେର ପାଶେ ପ୍ରତିଗୁଲୋ (ହ୍ଲାନ୍ଡଗୁଲୋ) ଫୁଲେ ଘାୟ । ଏର ଫଳେ ଏକଟି ‘ହ୍ୟାମିଟ୍ଟାରେର ମତୋ ଚେହାରା’ ଦେଖିତେ ହୟେ ଘାୟ ଏବଂ ଖାବାର ବା ଢୋକ ଗିଲିତେ ବ୍ୟଥା ଓ ସମସ୍ୟା ହୟ ।

ମାମ୍ପେସର ଜଟିଲତାସମୂହ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟଥାପୂର୍ଣ୍ଣ ହତେ ପାରେ ଏବଂ ଡିସ୍କାଶ୍ୟ ବା ଅଣ୍କୋଷେ ଜ୍ବାଲାପୋଡ଼ା ଭାବ ଥାକତେ ପାରେ, ଏବଂ ବିରଲ କ୍ଷେତ୍ରେ, ଅଞ୍ଚଳୀଶ୍ୟେ ଓ ହତେ ପାରେ । ମାମ୍ପେସର ଫଳେ ଭାଇରାଲ ମେନିନଜାଇଟିସ ଓ ଏନ୍ସିଫେଲାଇଟିସ (ମଣ୍ଡିକେର ଇନଫେକ୍ଶନ) ହତେ ପାରେ । ମାମ୍ପେସର ପରେ ଚିରତର ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ହାରାନ୍ତି ହାରାନ୍ତି ହାରାନ୍ତି ହାରାନ୍ତି ।

ମାମ୍ପେସର ଚିକିତ୍ସା କରାନୋର ବର୍ତ୍ତମାନେ କୋନ ଓସୁଧ ନେଇ ତାଇ ଚିକିତ୍ସାଟି ଲକ୍ଷଣସମୂହ ଥେକେ ଆରୋଗ୍ୟେର ଉପର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ହେଲେ ଥାକେ । ଯଦି ଆପନାର ମାମ୍ପେସ ହୟ ତବେ ଆପନାକେ ସମ୍ଭବତ କିଛୁଟା ବିଛାନାୟ ବିଶ୍ରାମ ନିତେ ହତେ ପାରେ ଏବଂ ବ୍ୟଥାନାଶକ ନିତେ ହତେ ପାରେ । ବେଶି ଚିରୋନୋର ପ୍ରୋଜନ ନେଇ ଏମନ ନରମ ଖାବାର ଓ ଆପନାର ଥେତେ ହତେ ପାରେ । ଏକନ ମାମ୍ପେସର ବେଶିରଭାଗ କେସଗୁଲି ତରୁଣ ପ୍ରାପ୍ତବୟକ୍ଷଦେର ମଧ୍ୟ ହତେ ଦେଖା ଘାୟ ଘାରା ଏମଏମାରେ ଦୁଟି ଡୋଜ ଟିକା ନେଯନି ।

ରଙ୍ବେଲା କି ?

ରଙ୍ବେଲା ଏକଟି ଭାଇରାଲ ଅସୁସ୍ଥତା, ଯେଟିକେ ପ୍ରାୟଶ ଜାର୍ମାନ ହାମ ବଲା ହୟେ ଥାକେ, ଯା ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ବର୍ତ୍ତମାନେ ବିରଲ, ଏର ଜନ୍ୟେ ଏମଏମାର ଟିକାର ସଫଲତାକେ ଧନ୍ୟବାଦ ଜାନାଇ । ଏହି ମାମ୍ପେସ ଓ ହାମେର ମତୋ ଏକହିଭାବେ ଛଡାଯ । ବେଶିରଭାଗ ଲୋକେର କ୍ଷେତ୍ରେ, ଏହି ସାଧାରଣତ ଏକଟି ହାଲକା ଅବସ୍ଥା ଯା ବିନା ଚିକିତ୍ସାଯ ୭ ଥେକେ ୧୦ ଦିନେର ମଧ୍ୟେ ଭାଲୋ ହୟେ ଯେତେ ପାରେ । ତବେ, ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଦେର ରଙ୍ବେଲା ହଲେ ତାଦେର ଆସନ୍ନ ଶିଶୁର ଜନ୍ୟେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତର ହତେ ପାରେ ।

ରଙ୍ବେଲାର ଲକ୍ଷଣଗୁଲୋର ମଧ୍ୟେ ଏକଟି ଫୁସକୁଡ଼ି, ଠାଣ୍ଡାର ମତୋ ଲକ୍ଷଣ ଓ ବ୍ୟଥାପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୋଡ଼ ଥାକତେ ପାରେ ।

ରଙ୍ବେଲାର ଜଟିଲତାସମୂହ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିରଲ କିନ୍ତୁ ଯଦି ଏକଜନ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାଯ ରଙ୍ବେଲା ହୟ, ତବେ ତାର ଆସନ୍ନ ଶିଶୁର ଜନ୍ୟେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ପରିଣାମ ହତେ ପାରେ ଯାର ଫଳେ ଶିଶୁର ଚୋଥେ ଛାନି (ଚୋଥେର ସମସ୍ୟାସମୂହ), ବଧିର, ହଦରୋଗସମୂହ ବା ମଣ୍ଡିକେର କ୍ଷତି ହତେ ପାରେ ।



একটি টিকা

১

এমএমআর টিকা হলো একটি একক ইনজেকশন যা অল্লবয়সী শিশুদের উরুতে বা বড় শিশুদের বা প্রাপ্তবয়স্কদের হাতের উপরের অংশে দেওয়া হয়ে থাকে। এটি একটি জীবন্ত টিকা যার অর্থ হলো এটিতে হাম, মাস্পস ও রুবেলা ভাইরাসসমূহের দুর্বল সংস্করণ থাকে। এগুলিকে এতটাই দুর্বল করে দেওয়া হয় যে এরা রোগ তৈরি না করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উৎপন্ন করে।

দুটি টিকা

২

এমএমআর টিকা টিকার মাত্র দুটি ডোজ দিয়ে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা প্রদান করে থাকে। প্রথম ডোজ ১২ মাস বয়সে দেওয়া হয়ে থাকে এবং দ্বিতীয় ডোজটি তিন বছর এবং চার মাসে দেওয়া হয়ে থাকে, ক্ষুল শুরু হওয়ার পূর্বে। উভয় ডোজ দেওয়া থাকলে হাম, মাস্পস ও রুবেলা থেকে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা থাকে। প্রাপ্তবয়স্ক ও বড় শিশুদের এক মাসের ব্যবধানের মধ্যে দুটি ডোজ দেওয়া যেতে পারে।

তিনটি ইনফেকশন

৩

এমএমআর তিনটি ইনফেকশন; হাম, মাস্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। এগুলো ভাইরাল ইনফেকশনসমূহ যা অসুরক্ষিত শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে দ্রুত ছড়াবে- এগুলি সহজে ফ্লু বা সাধারণ ঠাণ্ডার মতো সহজে ছড়িয়ে থাকে।

»

দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা

এমএমআর টিকা হলো হাম, মাস্পস ও রুবেলা থেকে আপনার নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সবথেকে নিরাপদ ও সবথেকে কার্যকর পথ। টিকাটি ১৯৯৮ সালে প্রবর্তিত হওয়ার পর থেকে, এই ব্যাধিগুলো যুক্তরাজ্যে বিরল হয়ে গেছে। যদিও, রোগের প্রাদুর্ভাব, বিশেষ করে হাম, টিকা নেওয়া লোকজনের সংখ্যা ঘন্থন হ্রাস হয়েছে তখন ঘটেছে। যদি আপনি অনিশ্চিত থাকেন যে আপনি পূর্বে টিকা নিয়েছেন কিনা, তবে আপনি আপনার জিপির সঙ্গে দেখা করে জেনে নিতে পারেন, আরো ডোজ নিলে কোন ক্ষতি হবে না।





কার টিকা নেওয়া উচিত?

ছেট শিশুরা

ইউকে ন্যাশনাল ড্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে ছেট শিশুদেরকে টিকা দেওয়া উচিত। তাদেরকে টিকার দুটি ডোজ দেওয়া হবে, প্রথমটি ঠিক প্রথম জন্মদিনের পরে দেওয়া হবে এবং দ্বিতীয় ডোজটি তাদের স্কুল শুরু হওয়ার আগে দেওয়া হবে- সাধারণত তিনি বছর চার মাস বয়সের দিকে।

বড়ো শিশু, কিশোর ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কগণ

যদি আপনি কখনো পূর্বে এমএমআর টিকা না নিয়ে থাকেন বা এর একটি মাত্র টিকা নিয়ে থাকেন, তবে আপনার বাকি থাকা ডোজটির ব্যবস্থা করতে আপনার জিপির সঙ্গে আপনার ঘোগাঘোগ করা উচিত। যদি আপনার ইতোমধ্যে একজন ছেট শিশু হিসেবে এমএমআর টিকার একটি ডোজ দেওয়া হয়ে থাকে, তবে আপনার আর একটি মাত্র ডোজ প্রয়োজন, কত আগে আপনার প্রথম ডোজটি দেওয়া হয়েছিল তাতে কিছু ঘায় আসে না। যদি আপনার দুটি ডোজের প্রয়োজন হয় তবে এক মাসের ব্যবধানের মধ্যে সেগুলি দেওয়া যেতে পারে।

গর্ভধারণের বয়সী নারীরা

রুবেলা আসন্ন শিশুদের জন্যে একটি অত্যন্ত গুরুতর ইনফেকশন হতে পারে, এর ফলে অঙ্গস্তুত, বধিরতা এবং এমনকি মৃত্যু হতে পারে। যদি আপনি গর্ভধারণের বয়সী একজন নারী হয়ে থাকেন, এমনকি আপনি

যদি সন্তান নাও নিতে চান, তবুও আপনার গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে এমএমআর টিকা নেওয়া উচিত। যদি আপনি দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন, বা আপনি যদি অনিশ্চিত হন, তবে এখনো বাকি থাকা যেকোনো ডোজের ব্যবস্থা করার জন্যে আপনার জিপির সঙ্গে ঘোগাঘোগ করা উচিত। যেহেতু এটি একটি জীবন্ত টিকা, সেহেতু আপনাকে টিকা নেওয়ার পর এক মাসের জন্যে গর্ভবতী হওয়া এড়িয়ে চলতে হবে। তাই আপনাকে এই সময়ে গর্ভনিরোধকের একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতিও ব্যবহার করতে হবে।

যদি আপনি গর্ভবতী হন বা এই মাত্র সন্তান প্রসব করে থাকেন এবং নিশ্চিত নন যে এমএমআরের দুটি ডোজ নিয়েছেন কিনা, তবে আপনার ৬ সপ্তাহের প্রসবপরবর্তী পরীক্ষায় আপনার জিপি বা প্রাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি

১৯৭০ সালের আগে যুক্তরাজ্যে জন্মগ্রহণকারী প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শৈশবে হাম, মাম্পস এবং রুবেলা থাকার সম্ভাবনা রয়েছে বা একক হাম বা রুবেলা টিকা ছিল যা ১৯৮৮ সালে এমএমআর চালু হওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়েছিল।

আপনি যদি এই সংক্রমণগুলি বা তাদের বিরুদ্ধে রক্ষা করার জন্য টিকাগুলি পেয়েছেন কিনা তা নিশ্চিত না হন তবে আপনি আপনার জিপিকে আপনাকে টিকা দেওয়ার জন্য বলতে পারেন। আপনার দুটি ডোজ প্রয়োজন হবে, এক মাসের ব্যবধানে। এমনকি যদি আপনি আগে টিকা পেয়ে



থাকেন, তবে অতিরিক্ত ডোজ নেওয়ায়
আপনার কোনও ক্ষতি হবে না কারণ
আপনার ইমিউন সিস্টেম টিকা ভাইরাসগুলি
সনাত্ত করবে এবং দ্রুত ধ্বংস করবে।

**বিদেশে জন্ম হয়েছে বা বড়
হয়েছেন?**

আপনি যদি বিদেশে জন্মগ্রহণ করেন বা
বেড়ে ওঠেন তবে আপনার এমএমআরের
দুটি ডোজের প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন
দেশ বিভিন্ন টিকা প্রদান করে এবং
সবাই সম্মিলিত এমএমআর টিকা ব্যবহার
করে না। আপনি যে টিকা পেয়েছেন বা
অনিশ্চিত তা সম্পর্কে আপনার যদি কোনও
রেকর্ড না থাকে তবে আপনার জিপিএ
সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। অন্যান্য
সংক্রমণ থেকে আপনাকে পুরোপুরি
রক্ষা করার জন্য আপনার অন্যান্য
টিকাকরণেরও প্রয়োজন হতে পারে।



এমএমআর টিকা কিভাবে কাজ করে?

এমএমআর টিকা হলো একটি
জীবন্ত টিকা যা হাম, মাম্পস
ও রুবেলা থেকে রক্ষা করে।
ইনজেকশনের মাধ্যমে প্রদত্ত দুটি
ডোজ পায়ে বা হাতের উপরের
অংশে দেওয়া হয়। আপনার
রোগপ্রতিরোধ পদ্ধতি টিকার প্রতি
কোষসমূহ উৎপন্ন করে প্রতিক্রিয়া
জানায় যা তিনটি ভাইরাসের
প্রত্যেকটিকে সনাত্ত করে ও মনে
রাখে। যদি আপনি ভবিষ্যতে
রোগগুলির কোনটির সংস্পর্শে
আসেন, তবে এই কোষগুলি জেগে
উঠবে এবং অ্যান্টিবিডিসমূহ দ্রুত
উৎপাদন করার জন্যে আপনার
শরীরকে সক্রিয় করে তুলবে।
এই সুরক্ষাটি সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী।





টিকাটি কতটা নিরাপদ?

সমন্বিত এমএমআর নিরাপদভাবে সমগ্র পৃথিবীজুড়ে বিভিন্ন দেশে বহু বছর ধরে শিশুদেরকে রক্ষা করে আসছে। যুক্তরাজ্যে, লক্ষ্যাধিক ডোজসমূহ দেওয়া হয়েছে ১৯৯৮ সালে এটি আসার পর থেকে। টিকা ব্যবহার করার পূর্বে, নিরাপত্তার জন্যে সেগুলিকে নির্খুঁতভাবে পরীক্ষা করে নিতে হয়। যদিও টিকার কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, তবে সেগুলো সাধারণত এই রোগগুলোর থেকে হালকা ও কম গুরুতর হয়ে থাকে। টিকার পরে গুরুতর প্রতিক্রিয়া বিরল হয়ে থাকে।

অনেক গবেষণা এমএমআর টিকার নিরাপত্তা ও কার্যকারিতার দিকে নজর রেখে করা হয়েছে। প্রমাণ থেকে এটি স্পষ্ট যে এমএমআর টিকা ও অটিজিমের মধ্যে কোন সংযোগ নেই।

এতে কি কাজ হয়?

হ্যাঁ, টিকাটি হাম, মাস্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদানে অত্যন্ত ভালো। টিকার দুটি ডোজ নিয়েছেন এমন ব্যক্তিদের ৯৯% হাম ও রুবেলা থেকে সুরক্ষিত থাকবেন। যদিও হামের সুরক্ষা সামান্য নিম্নমাত্রার, টিকাকৃত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এটি কম গুরুতর হয়ে থাকে।

এমএমআর ১৯৯৮ সালে যুক্তরাজ্যে আসে, এবং এই সংক্রমণগুলো তৈরি করতে শিশুদের ক্ষেত্রে এখনো বিরল বটে। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে হাম ও মাস্পসে প্রাদুর্ভাব ঘটেছে। এগুলি এমন জায়গায় ঘটে যেখানে টিকা দেওয়ার মাত্রা কম থাকে, তবে এসব যে কোনও সময় ঘটতে পারে তাই এমএমআর টিকার দুটি ডোজ পেয়ে আপনি সুরক্ষিত আছেন তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

টিকা থেকে কি কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

টিকা থেকে সবাই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পান না। সুরক্ষা প্রদান করতে, টিকাটি তিনটি সংক্রমণের অনুকরণ করে যা এটি রক্ষা করে। কিছু লোকদের ফুসকুড়ি হতে পারে যা হামের একটি হালকা আকারের মতো দেখায়, মুখটি মাস্পসের মতো দেখতে ফুলে যেতে পারে বা ঝবেলার মতো জয়েন্টগুলিতে তাদের ব্যথা হতে পারে। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি প্রথম ডোজের পরে অল্প সংখ্যক লোকের মধ্যে ঘটে। হামের অংশের টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত দেখা যায় যখন টিকাটি কাজ করতে শুরু করে - টিকা দেওয়ার প্রায় ৬-১০ দিন পরে। মাস্পস এবং রুবেলা টিকাগুলি কাজ করতে শুরু করলে টিকা দেওয়ার প্রায় দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে মুখ বা জয়েন্টের ব্যথা ফুলে যায়।



পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি যেমন একটি ফুসকুড়ি
বা ঘাড় ফোলা প্রায় ২-৩ দিনের মতো
থাকে এবং এগুলো সংক্রামক নয়।
এর অর্থ হলো এই যে যদি আপনার
এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, তবে অন্যদেরকে
আপনি ইনফেকশন দিতে পারবেন না।
বিরল ক্ষেত্রে, এক ধরনের লালচে বেগুনি
ফুসকুড়ি যা দেখতে ছোট আঁচড়ের মতো
দেখায় টিকার পরে ছয় সপ্তাহ অব্দি
ঘটতে পারে।

আমি বা আমার শিশুরা কেন টিকাটি নেবো?

আপনাকে তিনটি গুরুতর সংক্রমণ
থেকে নিজেকে সুরক্ষিত করতে
টিকা আপনার টিকা নেওয়া
উচিত। এমনটি করে আপনি
অন্যদেরকেও সুরক্ষিত করতে
পারেন যারা টিকা নিতে
পারবেন না। এর মধ্যে রয়েছে
অনাগত শিশু, শিশু যারা টিকা
নেওয়ার জন্য খুব কম বয়সী
এবং শিশু / প্রাপ্তবয়স্করা যারা
টিকা নিতে পারবেন না কারণ
তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
দুর্বল। এটি রোগের বড় প্রাদুর্ভাব
প্রতিরোধে সহায়তা করবে।
আপনি যদি ছোট বাচ্চাদের সাথে
কাজ করেন বা আপনার কাজের
অংশ হিসাবে মানুষের যত্ন নেন
তবে আপনারও টিকা থাকা উচিত।

এমএমআর টিকা নেওয়ার জন্য খুব কম
বয়সী শিশুদের বা ইতিমধ্যে অসুস্থ,
এমন কারও কাছে হামের সংক্রমণ তাদের
স্বাস্থ্যের জন্য খুব গুরুতর পরিণতি হতে
পারে। সতর্কতা হিসাবে, মহিলাদের
এমএমআর টিকা দেওয়ার পরে এক
মাসের জন্য গর্ভবতী হওয়া এড়ানো উচিত।

এমএমআর টিকাটিতে কি জেলাটিন থাকে?

যুক্তরাজ্য, আমাদের দুটি এমএমআর টিকা
রয়েছে যা অত্যন্ত ভালোভাবে কাজ করে।
এর মধ্যে একটিতে জেলাটিন
থাকে যা শূকর থেকে নেওয়া
হয় এবং অন্যটিতে থাকে না।
আপনি যদি জেলাটিনহীন
টিকা নিতে চান, তবে আপনার
প্র্যাকটিস নার্স বা জিপির সঙ্গে
কথা বলুন।





যদি আপনার মনে হয় যে আপনার ইতোমধ্যে হাম, মাস্পস বা রুবেলা হয়ে থাকতে পারে, তবে অন্য লোকেদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যা করা উচিত:

- পরামর্শের জন্য আপনার জিপিকে ফোন করুন, তাদের হয়ত শেষ পর্যন্ত আপনাকে সার্জারিতে যাওয়ার ব্যবস্থা করার প্রয়োজন হতে পারে যাতে আপনি অল্প বয়স্ক শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের মতো সংক্রমণের জন্য আরও ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ এড়াতে পারেন।
- আপনার যখন প্রথম হামের ফুসকুড়ি হয়েছিল তখন থেকে কমপক্ষে চার দিনের জন্য কাজ বা স্কুল এড়িয়ে চলুন
- আপনি একবার সেরে উঠলে টিকার বাকি থাকা যেকোনো ডেজগুলোর জন্যে ব্যবস্থা করুন। এটি আপনাকে অন্য দুটি ইনফেকশন থেকে সুরক্ষিত করবে।

এমন কেউ কি আছে যার এমএমআর টিকা না নেওয়া উচিত?

যেহেতু এমএমআর টিকাটি একটি জীবস্ত টিকা, তাই এটি গর্ভবতী মহিলাদের বা গুরুতরভাবে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকা (ইমিউনোসাপ্রেসড) ব্যক্তিদের দেওয়া উচিত নয়, উদাহরণস্বরূপ, যাদের অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন হয়েছে বা ইমিউনোসাপ্রেসেন্ট ওষুধ খাচ্ছেন। আপনি যদি অনিশ্চিত হন তবে আপনার ডাক্তারের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার যদি নিয়োমাইসিনের একটি নিশ্চিত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া থাকে তবে আপনার টিকাটি নেওয়া উচিত নয়। যদি আপনার জিলেটিনের একটি নিশ্চিত অ্যানাফিল্যাকটিক (গুরুতর এলার্জি) প্রতিক্রিয়া থাকে তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলা উচিত এবং জিলেটিন-মুক্ত টিকার ব্যবস্থা করা উচিত।

ডিমে অ্যালার্জি

হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুসহ যাদের ডিমে অ্যালার্জি রয়েছে, তারা সবাই তাদের জিপি সার্জারিতে এমএমআর টিকা নিতে পারেন। যাদের এমএমআর টিকার একটি নথিভুক্ত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া ছিল তার একজন অ্যালার্জিস্ট দ্বারা মূল্যায়ন করা উচিত।

চিহ্ন ও লক্ষণসমূহ কি কি?

হাম	মাম্পস	রবেলা
জ্বর, সর্দির মতো লক্ষণসমূহ, ফুসকুড়ি, ফোলা চোখ বা চোখ ওঠা।	জ্বর, মাথাব্যথা ও মুখে ফোলা প্রস্তুতি (গ্লান্ড)	ফোলা প্রস্তুতি (গ্লান্ড), গলা ব্যথা, তাপমাত্রা ও ফুসকুড়ি

এটি কি গুরুতর?

হাঁ	হাঁ	হাঁ
৫ জনের মধ্যে ১ জন হাসপাতালে যান এবং ১৫ জনের মধ্যে একজনের গুরুতর জটিলতা হয়ে থাকে। হামের কারণে বধিরতা, ফিটস, মস্তিষ্কের ক্ষতি এবং মস্তিষ্কের ফোলাভাব। ২০০৬ থেকে যুক্তরাজ্য হামে তিনটি মৃত্যু হয়েছে।	যদিও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হালকা হয়ে থাকে, তবে হামের কারণে ভাইরাল মেনিনজাইটিস এবং ডিম্বাশয় বা অগ্নকোষে ব্যথাপূর্ণ জ্বালাপোড়া হতে পারে এবং বিরল ক্ষেত্রে, অগ্ন্যাশয়েও হতে পারে।	যদিও কেসগুলি হালকা, তবুও গভীরস্থায় রবেলা হলে অনাগত শিশুর গুরুতর রোগ হতে পারে, সেই সঙ্গে বধিরতা, অন্ধত্ব এবং এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।



কার টিকা নেওয়া প্রয়োজন?

- এক বছরের বেশি বয়সী সকল শিশুকে টিকার দুটি ডোজ দিতে হবে, প্রথম ডোজ সাধারণত এক বছর বয়সে দেওয়া হয় এবং দ্বিতীয় ডোজটি সাধারণত তিন বছর চার মাস বয়সে দেওয়া হয়।
- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে এক মাসের ব্যবধান সহ টিকার দুটি ডোজ থাকা উচিত।
- গর্ভবতী মহিলাদের নিশ্চিত করা উচিত যে তারা গর্ভবতী হওয়ার আগে সুরক্ষিত রয়েছে বা শিশুর জন্মের পরপরই তাদের টিকা দেওয়া হয়েছে তা নিশ্চিত করা উচিত।



আপনি যদি দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন তবে টিকা নেওয়ায় বিলম্ব বলে কোন ব্যাপারই নেই।

আমি টিকাটি কোথায় পেতে পারি?

আপনার জিপি সার্জারি থেকে

- এক বছর থেকে তিন বছর চার মাস বয়সী সকল শিশুকে তাদের জিপি সার্জারিতে তাদের রুটিন টিকার অংশ হিসাবে টিকা দেওয়া উচিত।
- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদের তাদের জিপির সাথে যোগাযোগ করা উচিত যদি তাদের টিকার এক বা কোনও ডোজ না থাকে।
- গর্ভবতী মহিলারা তাদের শিশুর জন্মের পরে তাদের জিপি সার্জারিতে টিকা নিতে পারেন যদি তাদের দুটি নথিভুক্ত ডোজ না থাকে।

আপনার স্কুলে

কিছু কিশোর-কিশোরী ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কগণ তাদের অন্য টিনেজ বুস্টার টিকার সঙ্গে এমএমআর টিকার তাদের না দেওয়া ডোজগুলি দিয়ে থাকে।

আপনার চাকরিদাতার পেশাগত স্বাস্থ্য পরিষেবা থেকে

প্রত্যক্ষ রোগী যোগাযোগ সম্পন্ন হেলথ-ওয়ার্কার কর্মীদের এটি নিশ্চিত করা উচিত যে তারা তিনটি রোগ থেকে নিরাপদ আছেন।



হাম, এটি শুধুমাত্র শিশুদের সমস্যা নয়

এম
হাম
এম
মাম্পস
আর
রুবেলা

এমএমআর সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে আপনি ইচ্ছুক হলে অনুগ্রহ করে দেখুন
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx



© Crown copyright 2022
3219250BEN Bengali 2p 75K MAR 2020 (APS)

প্রথম প্রকাশনা জুন ২০১৬

এই নথির পাঠ্যাটি ব্যক্তিগত বা বাড়িতে ব্যবহারের জন্যে কোনোপ আনুষ্ঠানিক
অনুমোদন বা অর্থপরিশোধ ছাড়াই পুনরায় তৈরি করা যেতে পারে।
আপনি যদি এই লিফলেটের আরো বেশি অনুলিপি পেতে চান, তবে অনুগ্রহ করে
দেখুন www.healthpublications.gov.uk/Home.html প্রোডাক্ট কোড
ব্যবহার করে: 3219250BEN Bengali বা ফোন করুন 0300 123 1002,
মিনিক্যুম: 0300 123 1003 (সকাল ৮টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা, সোম থেকে শুক্রবার)

www.nhs.uk/vaccinations