

M

হাম



M

মাৰ্পস



R

ৰুবেলা



টিকাৰান

এই লিফলেটটি হাম, মাৰ্পস এৰং
ৰুবেলা সৰ্পৰ্কে ও এমএমআৰ টিকাৰান
সৰ্পৰ্কে ব্যাখ্যা কৰবে যা এই তিনটি
ৰোগ হতে সুৰক্ষা দিতে সহায়তা কৰে

i টিকাৰান

সবাইকে, সকল বয়সে সুৰক্ষিত কৰতে সহায়তা কৰে



M

হাম

M

মাম্পস

R

রুবেলা

হাম কি?

হাম খুবই সংক্রামক ভাইরাল রোগ যা হাচি ও কাশির মাধ্যমে ছড়ায়। যদি আপনি সুরক্ষিত না হন হাম রয়েছে এমন কোন ব্যক্তির সংস্পর্শে আসেন তবে সম্ভাবনা রয়েছে যে আপনিও এতে আক্রান্ত হতে পারেন। যদি আপনি হামে আক্রান্ত হন তবে আপনি সম্ভবত খুবই খারাপ অনুভব করবেন এবং 10 দিনের জন্য শুল বা কাজ হতে দূরে সরে যাবেন। হামের কোন নিরাময় বা চিকিৎসা নেই।

হামের **লক্ষণগুলোর** মধ্যে রয়েছে জ্বর, চোখ লাল হওয়া এবং র্যাস উঠা। এটি কিছু মানুষের জন্য খুবই মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে।

কিছু মানুষের ক্ষেত্রে **জটিলতা** দেখা দিতে পারে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুবই দুর্বল, এক বছরের কম বয়সী শিশুদের এবং গর্ভবতী নারীদের জটিলতা দেখা দিতে পারে। জটিলতার মধ্যে আছে বুকে ও কানে ইনফেকশন (সংক্রমন), ফিটস, ডায়রিয়া, এনসেফালাইটিস (মস্তিষ্কে ইনফেকশন হওয়া) এবং ব্রেইন ড্যামেজ। যাদের জটিলতা দেখা দিলে তাদের চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে ভর্তি করাতে হবে।

এটি কি মারাত্মক? হ্যাঁ, প্রতি 5000 জন হামে আক্রান্ত মানুষের মধ্যে একজন মারা যায় এবং 2006 সাল থেকে ইংল্যান্ড এবং ওয়েল্‌স 3 জন মৃত্যু বরন করেছেন।

মাম্পস কি?

মাম্পস একটি ভাইরাল অসুস্থতা যা হার্ট ও কাশির মাধ্যমে বা এই রোগে ইতোমধ্যে আক্রান্ত হয়েছে এমন ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে এই রোগ ছড়ায়।

হামের **লক্ষণগুলো** সচরাচর দুই সপ্তাহ থাকে এবং এর মধ্যে রয়েছে মাথা ব্যথা এবং জ্বর কিন্তু সবচেয়ে প্রচলিত লক্ষণ হলো মুখের পাশে গ্রন্থি ফুলে যাওয়া। এটি আপনাকে ‘হ্যামস্টার ফেস’ এর চেহারা দিতে পারে এবং ব্যথা ও গিলতে অসুবিধা হতে পারে।

মাম্পসের **জটিলতা** হতে পারে খুবই যন্ত্রণাদায়ক এবং ডিম্বাশয়ে ও অন্ডকোষে ইনফেকশন দেখা দিতে পারে এবং খুবই দুর্লভ ক্ষেত্রে অগ্নাশয়ে ইনফেকশন হতে পারে। মাম্পসের কারণে ঝিল্লীর প্রদাহ এবং মস্তিষ্কের প্রদাহের (মস্তিষ্কের ইনফেকশন) কারণ হতে পারে।

যদিও মাম্পসের কারণে স্থায়ীভাবে শ্রবণশক্তি হারিয়ে ফেলা খুবই কম ঘটে, প্রতি 20 জন আক্রান্তের মধ্যে মাত্র একজন অস্থায়ীভাবে শ্রবণশক্তি হারিয়ে ফেলে।

মাম্পস নিরাময়ের জন্য বর্তমানে কোন চিকিৎসা নেই তাই এর চিকিৎসা হলো এর লক্ষণসমূহ কমিয়ে আনা। যদি আপনি মাম্পসে আক্রান্ত হন তবে আপনাকে সম্ভবত কয়েকদিন বিছানায় বিশ্রামে থাকতে হবে এবং এই সময়টাকে আপনাকে পেইনকিলার সেবন করতে হবে। আপনাকে নরম খাবার খেতে হতে পারে যা চিবানোর প্রয়োজন হয় না।

হামের অধিকাংশ ঘটনাগুলো ঘটে তরুণ প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে যারার এখনও এমএমআর টিকার দুই ডোজ পায় নি।

রুবেলা কি?

রুবেলা একটি ভাইরাল অসুস্থতা, মাঝে মাঝে এতে জার্মান হাম বলে ডাকা হয় যা এখন যুক্তরাজ্যে খুবই দুর্লভ এমএমআর টিকাকে এই সফলতার জন্য ধন্যবাদ। এটি হাম এবং মাম্পস এর মত করেই ছড়ায়। অধিকাংশ মানুষের ক্ষেত্রে এটি হালকা অবস্থা করে যা কোন চিকিৎসা ছাড়াই 7 হতে 10 দিনের মধ্যেই সেরে যায়। তবে, গর্ভবতী নারীদের রুবেলা হয় তবে তাদের গর্ভস্থ শিশুর জন্য এটি খুবই মারাত্মক হতে পারে।

রুবেলার **লক্ষণসমূহের** মধ্যে আছে র‍্যাস উঠা, ঠান্ডার মত লক্ষণ এবং সন্ধিতে ব্যথা হতে পারে।

রুবেলার **জটিলতা** বিরল কিন্তু গর্ভবতী মহিলার গর্ভাবস্থায় রুবেলা ধরা পড়লে তার অনাগত শিশুর জন্য ক্ষতির পরিণতি হতে পারে যার ফলে শিশুটি চোখের ছানি (চোখের সমস্যা), কানে না শোনা, হার্টের সমস্যা বা মস্তিষ্কের ক্ষতি নিয়ে জন্মাতে পারে।

1

প্রথম টিকা

এমএমআর ভ্যাকসিন হল একটি একক ইনজেকশন যা ছোট বাচ্চাদের উরুতে বা বড় শিশুদের বা প্রাপ্তবয়স্কদের উপরের বাহুতে দেওয়া হয়। এটি একটি লাইভ ভ্যাকসিন যার মানে এতে হাম, মাম্পস এবং রুবেলা ভাইরাসের দুর্বল সংস্করণ রয়েছে।

এগুলি রোগ সৃষ্টি না করেই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে যথেষ্ট দুর্বল হয়ে পড়েছে।

2

দ্বিতীয় ডোজ

এমএমআর ভ্যাকসিন টিকার মাত্র দুটি ডোজ দিয়ে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা দেয়। প্রথম ডোজটি 12 মাস বয়সে দেওয়া হয় এবং দ্বিতীয় ডোজটি স্কুল শুরু করার আগে প্রায় তিন বছর এবং চার মাস বয়সে দেওয়া হয়। উভয় ডোজ হাম, মাম্পস এবং রুবেলার বিরুদ্ধে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা দেয়। প্রাপ্তবয়স্ক এবং বয়স্ক শিশুদের মধ্যে, দুটি ডোজ তাদের মধ্যে এক মাসের ব্যবধানে দেওয়া যেতে পারে।

3

তিন সংক্রমণ

এমএমআর ভ্যাকসিন হল হাম, মাম্পস এবং রুবেলা থেকে নিজেকে রক্ষা করার সবচেয়ে নিরাপদ এবং সবচেয়ে কার্যকর উপায়। যেহেতু ভ্যাকসিনটি 1988 সালে চালু করা হয়েছিল, এই অবস্থাগুলি যুক্তরাজ্যে বিরল হয়ে উঠেছে। যাইহোক, রোগের প্রাদুর্ভাব, বিশেষ করে হাম, যখন ভ্যাকসিন নেওয়া লোকের সংখ্যা কমে গেছে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনি আগে ভ্যাকসিনটি নিয়েছেন কি না, আপনি আপনার জিপির সাথে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন, আরও ডোজ দিলে কোনো ক্ষতি হবে না।

»

দীর্ঘ-মেয়াদী সুরক্ষা

এমএমআর ভ্যাকসিন হল হাম, মাম্পস এবং রুবেলা থেকে নিজেকে রক্ষা করার সবচেয়ে নিরাপদ এবং সবচেয়ে কার্যকর উপায়। যেহেতু ভ্যাকসিনটি 1988 সালে চালু করা হয়েছিল, এই অবস্থাগুলি যুক্তরাজ্যে বিরল হয়ে উঠেছে। যাইহোক, রোগের প্রাদুর্ভাব, বিশেষ করে হাম, যখন ভ্যাকসিন নেওয়া লোকের সংখ্যা কমে গেছে। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনি আগে ভ্যাকসিনটি নিয়েছেন কি না, আপনি আপনার জিপির সাথে পরীক্ষা করে দেখতে পারেন, আরও ডোজ দিলে কোনো ক্ষতি হবে না।

কাকে টিকা দিতে হবে?

ছোট শিশু

ইউকে জাতীয় টিকাদান কর্মসূচির অংশ হিসাবে অল্পবয়সী শিশুদের টিকা দেওয়া উচিত।

তাদের ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ দেওয়া হবে, প্রথমটি প্রথম জন্মদিনের ঠিক পরে এবং দ্বিতীয় ডোজ তারা স্কুল শুরু করার আগে – সাধারণত তিন বছর চার মাস বয়সে।

বড় শিশু, কৈশোর এবং তরুণ প্রাপ্ত বয়স্ক

আপনার যদি আগে কখনও এমএমআর ভ্যাকসিন না থাকে বা এটির কেবলমাত্র একটি ডোজ থাকে তবে আপনার অসামান্য ডোজগুলি ধরার ব্যবস্থা করার জন্য আপনার জিপি সার্জারির সাথে যোগাযোগ করা উচিত। যদি আপনি ইতিমধ্যে একটি ছোট শিশু হিসাবে এমএমআর ভ্যাকসিনের একটি ডোজ পেয়ে থাকেন তবে আপনার কেবল আরও একটি ডোজের প্রয়োজন হবে, আপনার প্রথম ডোজটি কত দিন আগে দেওয়া হয়েছিল তা কোন ব্যাপার না। আপনার যদি দুটি ডোজের প্রয়োজন হয় তবে তাদের মধ্যে এক মাসের ব্যবধান দিয়ে তাদের দেওয়া যেতে পারে।

সন্তান জন্মদানের বয়সী নারী

রুবেলা অনাগত শিশুদের জন্য একটি খুব গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে, এটি অন্ধত্ব, বধিরতা এবং এমনকি মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

আপনি যদি সন্তান জন্মদানের বয়সী মহিলা হন, এমনকি যদি আপনি বাচ্চা নেওয়ার পরিকল্পনা নাও করে থাকেন তবে গর্ভবতী হওয়ার আগে আপনার এমএমআর ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ থাকা উচিত। আপনার যদি দুটি ডোজ না থাকে, বা আপনি অনিশ্চিত হন তবে আপনার জিপি সার্জারির সাথে যোগাযোগ করা উচিত যাতে এখনও অসামান্য কোনও ডোজের সাথে যোগাযোগ করা যায়। যেহেতু এটি একটি লাইভ ভ্যাকসিন, তাই আপনার ভ্যাকসিনের পরে এক মাসের জন্য গর্ভবতী হওয়া এড়ানো উচিত তাই আপনার এই সময়ের মধ্যে গর্ভনিরোধের একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতিও ব্যবহার করা উচিত।

আপনি যদি গর্ভবতী হন বা সবেমাত্র একটি বাচ্চা হয়ে থাকেন এবং আপনার এমএমআরের দুটি ডোজ রয়েছে কিনা তা নিশ্চিত না হন তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন বা আপনার 6 সপ্তাহের প্রসবোত্তর চেকের সময় নার্স এর সাথে দেখা করুন।

বয়স্ক প্রাপ্ত বয়স্ক

1970 সালের আগে যুক্তরাজ্যে জন্মগ্রহণকারী প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শৈশবে হাম, মাম্পস এবং রুবেলা থাকার সম্ভাবনা রয়েছে বা একক হাম বা রুবেলা টিকা ছিল যা 1988 সালে এমএমআর চালু হওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়েছিল।

আপনি যদি এই সংক্রমণগুলি বা তাদের বিরুদ্ধে রক্ষা করার জন্য ভ্যাকসিনগুলি 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 থাকা থেকে আপনার কোনও ক্ষতি হবে না কারণ আপনার ইমিউন সিস্টেম ভ্যাকসিন ভাইরাসগুলি সনাক্ত করবে এবং দ্রুত ধ্বংস করবে।

বিদেশে জন্ম নিয়েছেন বা বেড়ে উঠেছেন?

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 ভ্যাকসিন ব্যবহার করে না। আপনি যে টিকা পেয়েছেন বা অনিশ্চিত তা সম্পর্কে আপনার যদি কোনও রেকর্ড না থাকে তবে আপনার জিপির সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। অন্যান্য সংক্রমণ থেকে আপনাকে পুরোপুরি রক্ষা করার জন্য আপনার অন্যান্য টিকাকরণেরও প্রয়োজন হতে পারে।

কিভাবে এমএমআর টিকা কাজ করে?

এমএমআর ভ্যাকসিন একটি জীবন্ত ভ্যাকসিন যা হাম, মাম্পস এবং রুবেলা থেকে রক্ষা করে। দুটি ডোজ পা বা উপরের বাহুতে ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া হয়। আপনার রোগ প্রতিরোধ সিস্টেম তিনটি ভাইরাসের প্রতিটিকে সনাক্ত করে এবং মনে রাখে এমন কোষ তৈরি করে ভ্যাকসিনের প্রতিক্রিয়া জানায়। আপনি যদি ভবিষ্যতে কোনও রোগের সংস্পর্শে থাকেন তবে এই কোষগুলি জেগে উঠবে এবং আপনার শরীরকে দ্রুত অ্যান্টিবডি তৈরি করতে সক্রিয় করবে। এই সুরক্ষা সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী হয়।



টিকা কতটুকু নিরাপদ?

সম্মিলিত এমএমআর ভ্যাকসিনটি বিশ্বের অনেক দেশে বছ বছর ধরে শিশুদের নিরাপদে রক্ষা করেছে। যুক্তরাজ্যে, 1988 সালে চালু হওয়ার পর থেকে লক্ষ লক্ষ ডোজ দেওয়া হয়েছে। টিকা ব্যবহার করার আগে, তাদের সুরক্ষার জন্য পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষা করতে হবে।

যদিও টিকা থেকে কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে, তবে তারা সাধারণত হালকা এবং রোগের চেয়ে অনেক কম গুরুতর হয়। টিকা নেওয়ার পরে গুরুতর প্রতিক্রিয়া বিরল।

এমএমআর ভ্যাকসিনের সুরক্ষা এবং কার্যকারিতা দেখার জন্য অনেক গবেষণা হয়েছে। প্রমাণগুলি স্পষ্ট যে এমএমআর ভ্যাকসিন এবং অটিজমের মধ্যে কোনও যোগসূত্র নেই।

এটি কি কাজ করে?

হ্যাঁ, হাম, মাস্পস এবং রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদানের ক্ষেত্রে ভ্যাকসিনটি খুব ভাল।

যাদের কাছে ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ রয়েছে তাদের মধ্যে 99 শতাংশেরও বেশি হাম এবং রুবেলা থেকে রক্ষা পাবে। যদিও মাস্পস সুরক্ষা কিছুটা কম, তবে টিকা নেওয়া ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে অনেক কম গুরুতর।

এমএমআর 1988 সালে যুক্তরাজ্যে চালু করা হয়েছিল, এবং এখন শিশুদের জন্য এই সংক্রমণগুলি বিকাশ করা বিরল। সেখানে ছিল

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে হাম এবং মাস্পস প্রাদুর্ভাব বেড়েছে। এগুলি এমন জায়গায় ঘটে যেখানে টিকা দেওয়ার মাত্রা কম থাকে, তবে তারা যে কোনও সময় ঘটতে পারে তাই এমএমআর ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ পেয়ে আপনি সুরক্ষিত আছেন তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কি?

ভ্যাকসিন থেকে সবাই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পায় না। সুরক্ষা প্রদানের জন্য, ভ্যাকসিনটি তিনটি সংক্রমণের অনুকরণ করে যা এটি রক্ষা করে। কিছু লোক ফুসকুড়ি পেতে পারে যা হামের একটি হালকা ফর্মের মতো দেখায়, মুখটি মাস্পসের মতো দেখতে ফুলে যেতে পারে বা রুবেলার মতো জয়েন্টগুলিতে তাদের ব্যথা হতে পারে। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি প্রথম ডোজের পরে অল্প সংখ্যক লোকের মধ্যে ঘটে থাকে।

ভ্যাকসিনের হামের অংশ থেকে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত দেখা যায় যখন ভ্যাকসিনটি কাজ করতে শুরু করে - টিকা দেওয়ার প্রায় 6-10 দিন পরে। মাস্পস এবং রুবেলা ভ্যাকসিনগুলি কাজ করতে শুরু করলে টিকা দেওয়ার প্রায় দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে মুখ বা জয়েন্টের ব্যথা ফুলে যায়।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যেমন একটি ফুসকুড়ি বা ঘাড় ফুলে যাওয়া শুধুমাত্র প্রায় 2-3 দিনের জন্য স্থায়ী হয় এবং সংক্রামক নয়।

এর মানে হল যে আপনি যদি এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি বিকাশ করেন তবে আপনি অন্যদের কাছে সংক্রমণটি প্রেরণ করতে পারবেন না।

বিরল সময়ে, একটি লালচে-বেগুনি ফুসকুড়ি যা ছোট ছোট ক্ষতের মতো দেখায় তা টিকা দেওয়ার পরে ছয় সপ্তাহ পর্যন্ত ঘটতে পারে।

কেন আমার বা আমার সন্তানের টিক নেওয়া উচিত?

তিনটি গুরুতর সংক্রমণের হাত থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য আপনার কাছে ভ্যাকসিন থাকা উচিত। এটি করার মাধ্যমে আপনি ভ্যাকসিন নিতে পারবেন না এমন অন্যদেরও রক্ষা করতে সহায়তা করবেন। এর মধ্যে রয়েছে অনাগত শিশু, শিশুদের যারা টিকা নেওয়ার জন্য খুব কম বয়সী এবং শিশু / প্রাপ্তবয়স্করা যারা টিকা নিতে পারে না কারণ তারা ইমিউন সিস্টেমকে দুর্বল করে দিয়েছে। এটি রোগের বড় প্রাদুর্ভাব প্রতিরোধে সহায়তা করবে।

আপনি যদি ছোট শিশুদের সাথে কাজ করেন বা আপনার কাজের অংশ হিসাবে মানুষের যত্ন নেন তবে আপনারও ভ্যাকসিন 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 সন্তান ধারণ করা এড়িয়ে চলা উচিত।

এমএমআর টিকাতে কি জিলেটিন রয়েছে?

যুক্তরাজ্যে, আমাদের দুটি এমএমআর ভ্যাকসিন রয়েছে যা খুব ভাল কাজ করে। তাদের মধ্যে একটিতে শূকর থেকে উদ্ভূত জিলেটিন রয়েছে এবং অন্যটি তা করে না। আপনি যদি জিলেটিন ধারণ করে না এমন ভ্যাকসিনটি পেতে পছন্দ করেন তবে আপনার অনুশীলন নার্স বা জিপির সাথে কথা বলুন।



যদি আপনি মনে করেন যে আপনার হাম, মাল্পস বা রুবেলা হয়েছে তবে এই সংক্রমন অন্যদের মধ্যে ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার উচিতঃ:

- উপদেশের জন্য আপনার জিপিকে ফোন করুন, দিনের শেষে আপনার জন্য সার্জারিতে আপনার ভিজিটের জন্য তাদের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করার প্রয়োজন হতে পারে যাতে আপনি মানুষের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে পারেন যাদের সংক্রমন হওয়া ঝুঁকি রয়েছে যেমন ছোট শিশু এবং গর্ভবতী নারী।
- আপনার যখন প্রথম হামের রাস উঠবে তখন থেকে আপনাকে অন্তত চার দিনের জন্য কাজ বা বিদ্যালয় পরিহার করবেন।
- আপনি একবার সুস্থ হয়ে উঠলে ভ্যাকসিনের কোনও অসামান্য ডোজ রাখার ব্যবস্থা করুন। এটি আপনাকে অন্য দুটি সংক্রমনের হাত থেকে রক্ষা করবে।

এমন কেউ আছে কি যার এমএমআর টিকা নেওয়ার প্রয়োজন নেই?

যেহেতু এমএমআর ভ্যাকসিনটি একটি লাইভ ভ্যাকসিন, তাই এটি গর্ভবতী মহিলাদের বা গুরুতরভাবে 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 নিওমাইসিনের একটি নিশ্চিত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া থাকে তবে আপনার ভ্যাকসিনটি থাকা উচিত নয়। যদি আপনার জিলেটিনের একটি নিশ্চিত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া থাকে তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলা উচিত এবং জিলাটিন-মুক্ত ভ্যাকসিনের ব্যবস্থা করা উচিত।

ডিমে এলার্জি

যাদের ডিমে এলার্জির সমস্যা আছে যেমন এজমায় আক্রান্ত শিশুদের তারা তাদের জিপি সার্জারিতে এমএমআর টিকা নিতে পারবে। যাদের অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়ার সমস্যায় আক্রান্ত তাদেরকে একজন এলার্জি বিশেষজ্ঞ দ্বারা মূল্যায়ন করতে হবে।

লক্ষণ এবং চিহ্নগুলো কি কি?

হাম

জ্বর, ঠান্ডার মত লক্ষণ,
র্যাস, চোখে ব্যাথা বা
কনজেক্টিভাইটিস

মাম্পস

জ্বর, মাথাব্যথা এবং
মুখের গ্রন্থি ফুলে যাওয়া

রুবেলা

গ্রন্থি ফুলে যাওয়া, গলায়
ব্যাথা হওয়া, তাপমাত্রা
এবং র্যাস

এটি কি মারাত্মক?

হ্যাঁ

প্রতি 5 জনের 1 জন
হাসপাতালে যায় এবং প্রতি
15 জনের মধ্যে 1 জনের
জটিলতা তৈরি হয়।

হামের কারণে কানে না
শোনা, ফিটস, মস্তিষ্কের
ক্ষতি এবং মস্তিষ্ক ফুলে
যাওয়ার সমস্যা হয়।

2006 সাল থেকে
যুক্তরাজ্যে তিন জন হামে
প্রাণ হারিয়েছেন।

হ্যাঁ

যদিও বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই
হালকা, তবে মাম্পস
ভাইরাল মেনিনজাইটিস
এবং ডিম্বাশয় বা
অণুকোষের বেদনাদায়ক
প্রদাহ এবং বিরল ক্ষেত্রে
অগ্ন্যাশয়ের কারণ হতে
পারে।

হ্যাঁ

যদিও বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই
হালকা, তবে গর্ভাবস্থায়
রুবেলা হলে তা অনাগত
শিশুর জন্য মারাত্মক
অসুস্থতার কারণ হতে
পারে যার মধ্যে রয়েছে
কানে না শোনা, অন্ধত্ব
এবং এমনকি মৃত্যুও হতে
পারে।

কাকে টিকা দেওয়া প্রয়োজন?

- এক বছরের বেশি বয়সী সকল শিশুকে দুই ডোজ টিকা দিতে হবে, সচরাচর প্রথম ডোজ দেওয়া হয় এক বছর বয়সে এবং সচরাচর দ্বিতীয় ডোজ দেওয়া হয় তিন বছর চার মাস বছর বয়সে।
- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্ত বয়স্কদেরকে এক মাস বিরতিতে দুইটি ডোজ টিকা দিতে হবে।
- গর্ভবতী নারীদের এটি নিশ্চিত করতে হবে যে গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে তারা সুরক্ষিত বা নিশ্চিত করতে হবে যে সন্তান জন্মদানের সাথে সাথে তাদের টিকা দেওয়া হয়েছে।



যদি আপনি দুই ডোজ টিকা না পেয়ে থাকেন তবে টিকা দেওয়ার জন্য খুব বেশি দেরী হয়ে যায় নি।

আমি কোথায় টিকা পেতে পারি?

আপনার জিপি সার্জারি হতে

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

আপনার স্কুলে

কিছু কিশোর ও তরুন প্রাপ্তবয়স্কদেরকে তাদের অন্যান্য কিশোর বুষ্টার টিকার সাথে এমএমআর টিকার বাকি ডোজ দেওয়া প্রস্তাব করা হয়।

আপনার নিয়োগকর্তার পেশাগত স্বাস্থ্য সেবা হতে

সরাসরি রোগীদের সংস্পর্শে থাকা হেল্থ-কেয়ার ওয়ার্কারদের এটি নিশ্চিত করতে হবে যে তারা এই তিনটি রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত।

হাম, এটি শুধু বাচ্চাদের
সমস্যা নয়

M হাম	M মাম্পস	R রুবেলা
-----------------	--------------------	--------------------

এমএমআর সম্পর্কে যদি আপনার আরোও অধিকতর তথ্যের প্রয়োজন হয় তবে অনুগ্রহ
করে নিম্ন লিখিত ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx



©Crown copyright 2016
3219250 1পি 75কে জুন 2016 (পিইউআর)

প্রথম প্রকাশ জুন 2016

ব্যক্তিগত বা বাড়িতে ব্যবহারের জন্য এই নথিপত্রের বিবরণ কোন
আনুষ্ঠানিক অনুমতি বা চার্জ ব্যতীত পুনরায় তৈরি করা যাবে।

এই বুকলেটের আরো অনুলিপির জন্য আদেশ প্রদান করতে অনুগ্রহ করে
ভিজিট করুন: www.orderline.dh.gov.uk
বা ফোনে: 0300 123 1002,
মিনিকম: 0300 123 1003
(সকাল 8 হতে সন্ধ্যা 6টা, সোমবার হতে শুক্রবার)

www.nhs.uk/vaccinations