ভ্যাকসিন আমাদের সেরা সুরক্ষা

টিকার মাত্র দুটি ডোজ মিজেল, মাম্পস এবং রুবেলার বিরুদ্ধে প্রত্যেককে সারা জীবনের জন্য কার্যকর সুরক্ষা দেয় যা তাদেরকে এবং তাদের আশেপাশের মানুষজনকে নিরাপদ রাখে।

তিন বছর চার মাসের কম বয়সী যেসব শিশু তাদের এমএমআর **(MMR)** টিকার প্রথম ডোজ আগে পায়নি তারা এখন তাদের জিপি প্র্যাকটিস থেকে এটি পেতে পারে। আর তিন বছর চার মাসের বেশি বয়সী শিশুরা যারা তাদের এমএমআর টিকার একটি বা উভয় ডোজই পায়নি তারা এখন তাদের জিপি প্র্যাকটিস থেকে দুটি ডোজই পেতে পারে।

ডাঃ নকভি বলেন, যেসব প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুর এমএমআর **(MMR)** টিকার একটি বা উভয় ডোজই নেননি তারা এখন তাদের টিকা নিতে পারেন। আপনার সন্তানের সুরক্ষার জন্য তাদের বাদ পড়া এমএমআর **(MMR)** টিকা নিতে তাদের জিপিকে ফোন করে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

আরো বলেন, "যদি রোজা থাকার সময়ে আপনাকে মিজেল বা কোভিডের প্রতিষেধক টিকা নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানানো হয় তাহলে আপনি না করবেন না। কারণ, বেশিরভাগ মুসলিম পণ্ডিত এ ব্যাপারে একমত যে, রোজা অবস্থায় টিকা নিলে আপনার রোজা ভঙ্গ হবে না। এছাড়া যে টিকায় শূকরের জিলেটিন নেই আপনাকে সেই টিকা দেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করতে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার সময় আপনি আপনার জিপিকে বলতে পারেন।

যদি আপনি বা আপনার শিশুর ক্ষেত্রে নিচের কোনোটি প্রযোজ্য হয়ে তাহলে জরুরি জিপি অ্যাপয়েন্টমেন্ট চান বা এনএইচএস **111** থেকে সাহায্য নিন:

- হাম হয়েছে বলে মনে হচ্ছে
- শিশুর বয়স **1** বছরের কম এবং সে এমন কারও সংস্পর্শে এসেছে যাঁর হাম রয়েছে।
- গর্ভবতী বা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন এবং এমন কারও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছেন যাঁর হাম হয়েছে।
- জ্বর খুব বেশি এবং প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন নেওয়ার পরও কমেনি।
- শ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে – আপনার স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি শ্বাসকষ্ট অনুভব হতে পারে।
- ভালোভাবে খাচ্ছে না, বা স্বাভাবিকের চেয়ে কম খাবার বা তরল নিচ্ছে, কম প্রস্রাব করছে (বা আপনার শিশুর ডায়াপার স্বাভাবিকের চেয়ে কম ভিজছে)।
- খুবই অসুস্থ বোধ করছে, বা আপনি চিন্তিত যে কোনো গুরুতর সমস্যা হয়েছে।

BIMA
BRITISH ISLAMIC MEDICAL ASSOCIATION

NHS

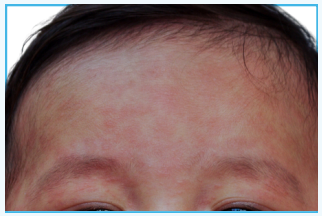
শিশুদের হাম, মাম্পস এবং রুবেলা।

আপনার শিশুকে যেভাবে সুরক্ষিত রাখবেন

মিজেল (হাম), মাম্পস এবং রুবেলা কি?

হাম সাধারণত ঠাণ্ডার লাগার মতো উপসর্গ দিয়ে শুরু হয়। কয়েকদিন পরে শরীরে সামান্য ফুলে ওঠা ফুসকুড়ির দাগ দেখা দেয়। এটি শরীরে ছড়িয়ে পড়ার আগে মুখে শুরু হয়।

- ফ্যাকাশে ত্বকে ফুসকুড়ি লাল বা লালচে-বাদামী রঙের দেখাতে পারে
- কালো বা বাদামী ত্বকে ফুসকুড়ি ঘন বাদামী রঙের হতে পারে যা নজরে আসা কঠিন হতে পারে।
- এই দাগগুলি একসাথে যুক্ত হয়ে ফুসকুড়ি সৃষ্টি করতে পারে। এসব ফুসকুড়ি খুব রঞ্জক এবং অসমতল হতে পারে।



থেকে ছবি www.swLondon-healthiertogether.nhs.uk

হাম সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যে ভালো হতে শুরু করে, তবে আপনাকে জটিলতার বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে।

মিজেল নিয়ে উদ্বেগের ব্যাপারটি ডাঃ নকভি বোঝেন: "মিজেল থেকে নিউমোনিয়া এবং মস্তিষ্কের সংক্রমণসহ গুরুতর সব জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে। আর মিজেল, মাম্পস বা রুবেলার কোনও প্রতিকার নেই।"

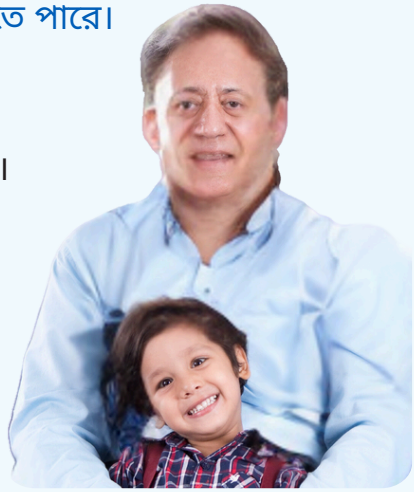
লণ্ডনের একজন জিপি
ডাঃ মুহাম্মদ নকভির

এসব জটিলতা বিরল হলেও দুঃখজনকভাবে, মিজেলে আক্রান্ত প্রতি পাঁচজনের মধ্যে একজন শিশুর হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন হয়। আপনার বা আপনার সন্তানের মিজেল হলে এবং শরীর খারাপের দিকে যাচ্ছে মনে হলে দয়া করে করে জরুরিভিত্তিতে পরামর্শ নিন।"

"আপনার সন্তানের এমএমআর **(MMR)** টিকার উভয় ডোজ নেওয়া আছে কিনা তা জানতে তার শিশুস্বাস্থ্য রেকর্ড যা লাল বই নামেও পরিচিত সেটি দেখে নিতে পারেন অথবা তার জিপি প্র্যাকটিসকে জিজ্ঞাসা করে জেনে নিতে পারেন।"

মিজেল (হাম) খুব সহজে ছড়ায়

যদি আপনাকে বা আপনার শিশুকে টিকা না দেওয়া হয়ে থাকে তবে আপনি মিজেলে আক্রান্ত হবার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন। এটি সহজেই ছড়িয়ে পড়ে এবং ক্লাসের কারো মিজেল হলে টিকা না নেওয়া দশজন শিশুর মধ্যে নয়জন শিশুই তাতে আক্রান্ত হতে পারে।



আপনার সন্তানের মিজেল হলে তার শরীরে র‍্যাশ (ফুসকুড়ি) প্রথম দেখা দেওয়ার দিন থেকে অন্তত চার দিন তাকে স্কুলে দেবেন না। মিজেলে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য পরামর্শ হলো- নিয়মিত সাবান এবং পানি দিয়ে আপনারা হাত ধোবেন যাতে আরও বেশী ঝুঁকিতে থাকা মানুষ যেমন শিশু, বয়স্ক, সংক্রমণপ্রবণ ব্যক্তি বা টিকা না নেওয়া গর্ভবতী মায়েদের কাছে এটি সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

মাম্পস প্রায়শই মুখের পাশে কানের নীচে ফুলে থাকা অবস্থায় দেখা যায়। এতে ব্যথা থাকে । এটিকে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে "হ্যামস্টার ফেইস" চেহারা হিসাবে বর্ণনা করা হয়।

"সৌভাগ্যক্রমে, মাম্পস থেকে সৃষ্ট জটিলতা থেকে ভাইরাল মেনিনজাইটিস অথবা অণ্ডকোষ বা ডিম্বাশয় ফুলে যাওয়ার মতো পরিস্থিতি হয়ে থাকলেও তা বিরল।"

রুবেলার প্রধান উপসর্গ (যাকে কেউ কেউ জার্মান মিজেল বলে থাকেন) হলো একটি দাগযুক্ত ফুসকুড়ি যা মুখে বা কানের পিছনে শুরু হয় এবং ঘাড় ও শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

"টিকার কল্যাণে গর্ভাবস্থায় রুবেলা হওয়ার ঘটনা খুবই বিরল। কিন্তু ডাঃ নকভি সতর্ক করে দিয়ে বলেছেন, এ সময় রুবেলায় আক্রান্ত হলে গর্ভের শিশুর স্বাস্থ্যের মারাত্মক ক্ষতি হওয়ার, এমনকি গর্ভ নষ্ট হয়ে যাওয়ারও সত্যিকারের ঝুঁকি তৈরী হতে পারে।"

www.nhs.uk/mmr