হাম নিয়ে প্রায়শ জানতে চাওয়া প্রশ্নাবলী

হাম একটি অত্যন্ত ছোঁয়াচে ভাইরাস যার সংক্রমণে জ্বর আসে ও ফুসকুড়ি ওঠে। হাম আরও অন্যান্য কিছু গুরুতর শারীরিক জটিলতা তৈরি করতে পারে। টিকা নেননি এমন যে কোন বয়সের যে কারো হাম হতে পারে।

হাম কীভাবে ছড়ায়?

হাম ভাইরাস একজন সংক্রমিত ব্যক্তির নাকে এবং গলার মিউকাসে বসবাস করে। সেই ব্যক্তি যখন হাঁচেন বা কাশেন, তখন ভাইরাস বায়ুতে ছড়িয়ে যায় এবং লোকেরা নিঃশ্বাসের মাধ্যমে ভাইরাস শরীরের মধ্যে প্রবেশ করায়। এই ভাইরাস দুই ঘন্টা অবধি বায়ুতে সক্রিয় ও সংক্রামক অবস্থায় থাকে। এছাড়াও লোকেরা এই ভাইরাস রয়েছে এমন উপরিতলগুলিকে স্পর্শ করে ও তারপর নিজেদের চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করেও এই ভাইরাসে সংক্রামিত হতে পারেন।

হাম অত্যন্ত ছোঁয়াচে — কোন ব্যক্তি যদি এর দ্বারা সংক্রামিত হন, তাহলে তার আশেপাশে থাকা 90% মানুষ তার দ্বারা সংক্রামিত হবেন যদি তাদের টিকা না নেওয়া হয়ে থাকে বা অন্যথায় রোগপ্রতিরোধী না হন।

হামের লক্ষণগুলি কী কী এবং কখন সেগুলি শুরু হয়?

গোড়ার দিকের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে জ্বর, যা 104 ডিগ্রি ফারেনহাইট (40 ডিগ্রি সেলসিয়াস) অবধি উঠতে পারে; কাশি; নাক দিয়ে জল পড়া; এবং চোখ জলে ভরা ও লাল হওয়া। লক্ষণগুলি শুরু হবার তিন থেকে পাঁচ দিন পরে, মুখে লাল রংয়ের ফুসকুড়ি উঠতে থাকে এবং তারপর সারা শরীরে তা ছড়িয়ে যায়।

লক্ষণগুলি সাধারণত ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার সাত থেকে 14 দিনের মধ্যে শুরু হয়; লক্ষণগুলি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার 21 দিন পর থেকেও শুরু হতে পারে।

হাম হয়েছে এমন ব্যক্তি কখন অন্যদের মধ্যে তা ছড়াতে পারেন?

একজন ব্যক্তি তার হামের প্রথম ফুসকুড়ি ওঠার চার দিন আগে থেকে শুরু করে চার দিন পরে অবধি হাম ছড়াতে পারেন।

একজন ব্যক্তির কি একের বেশি বার হাম হতে পারে?

না। যে ব্যক্তির একবার হাম হয়েছে তার আবার হাম হতে পারে না।

আমি কীভাবে নিজেকে হাম থেকে সুরক্ষিত রাখব?

হাম প্রতিরোধের সবচেয়ে ভাল উপায় হল টিকাকরণ। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, হামের টিকা মাম্পস ও রুবেলার টিকার সাথে একসাথে করে একটি টিকা তৈরি করা হয় যার নাম হাম, মাম্পস, রুবেলা (measles,

mumps, rubella, MMR) টিকা। MMR টিকা নিরাপদ ও কার্যকরী। MMR টিকার দুটি ডোজ হাম প্রতিরোধে প্রায় 97% কার্যকরী; একটি ডোজ প্রায় 93% কার্যকরী। MMR টিকা সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য cdc.gov/measles দেখুন।

লোকেদের কখন টিকা নেওয়া উচিৎ?
মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, MMR টিকার প্রথম ডোজ একটি শিশুর প্রথম জন্মদিনের পর দেওয়া হয়। দ্বিতীয় ডোজটি দেওয়া হয় যখন সেই শিশু 4 থেকে 6 বছর বয়সের মধ্যে স্কুলে ভর্তি হবার আগে। 1956 সালের আগে জন্মেছেন এমন যে কোন ব্যক্তির, যিনি হাম-সম্বলিত টিকার দুটি ডোজ নেননি বা যার রক্তপরীক্ষা থেকে হামের প্রতিরোধক্ষমতা দেখা যায় না, দুটি MMR টিকা নেওয়া উচিৎ।

6 থেকে 11 মাস বয়সের নবজাতককে নিয়ে বিদেশে যাত্রা করতে হলে যথাসময়ের পূর্বে, অতিরিক্ত একটি ডোজ দেওয়া উচিৎ। 12 বছর বা তার বেশি বয়সী শিশুদের আন্তর্জাতিক ভ্রমণের আগে দুটি ডোজ নেওয়া উচিৎ। আপনি যদি একটি ভ্রমণ পরিকল্পনা করে থাকেন তাহলে আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার শিশুরোগ বিশেষজ্ঞকে দেখিয়ে নিন।

হাম কি অন্য কোন শারীরিক সমস্যার সৃষ্টি করতে পারে?
হ্যাঁ। হাম সব বয়স শ্রেণির জন্য গুরুতর হতে পারে। তবে, 5 বছরের কম বয়সী শিশু (এবং বিশেষকরে নবজাতক), গর্ভবতী মহিলা এবং দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতার মানুষজনের (যেমন ক্যানসারের চিকিৎসা থেকে বা HIV) হামের কারণে শারীরিক জটিলতা সৃষ্টির সম্ভাবনা থাকে।

টিকা নেননি এমন হামে সংক্রামিত প্রায় 20% লোক হাসপাতালে ভর্তি আছেন। হামের কারণে যে সব শারীরিক সমস্যা হয় তার মধ্যে রয়েছে উদরাময়, কানে সংক্রমণ, নিউমোনিয়া এবং এনসেফেলাইটিস (মস্তিষ্ক ফুলে যাওয়া)। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, হাম থেকে মৃত্যুও হতে পারে। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে হামের কারণে গর্ভস্রাব, অকাল প্রসব এবং জন্মের সময় বাচ্চার কম ওজন হতে পারে। বিরল ক্ষেত্রে, হাম হয়ে যাবার অনেক বছর পরে লোকেদের মধ্যে এক ধরনের জটিলতা তৈরি হতে পারে যাকে সাবঅ্যাকিউট স্ক্লেরোসিং প্যানএনসেফেলাইটিস (subacute sclerosing panencephalitis, SSPE) বলে, যা কেন্দ্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের একটি প্রাণঘাতী ব্যাধি।

হামের কি কোন চিকিৎসা আছে?
হামের কোন নির্দিষ্ট ওষুধ নেই, তবে এমন ওষুধ আছে যা লক্ষণগুলিকে, যেমন জ্বর, কমাতে পারে। লোকেদের তাদের শারীরিক সমস্যাগুলির নিরীখে জটিলতাগুলির চিকিৎসার দরকার হয়।

আমি বা আমার সন্তান হামের প্রভাবাধীন হয়ে পড়লে আমার কী করা উচিৎ?
সঙ্গে-সঙ্গে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীকে কল করুন। আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী আপনার বা আপনার সন্তানের মূল্যায়ন করতে পারেন এবং লক্ষণগুলির উপর নজর রাখায় সাহায্য করতে পারেন। এছাড়াও তিনি আপনাদের টিকাকরণের ইতিহাস, বয়স বা রক্তপরীক্ষার ভিত্তিতে নির্ধারণ করতে পারেন আপনি বা আপনার শিশু হাম প্রতিরোধী কিনা।

- যে সব ব্যক্তি হামের দুটি টিকা নিয়েছেন বা যাদের অন্যভাবে রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা রয়েছে তারা সুরক্ষিত থাকেন এবং তাদের হাম হবার সম্ভাবনা থাকে না।
- আপনি বা আপনার সন্তানের যদি রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা না থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাদের জন্য MMR টিকা সুপারিশ করতে পারেন।

- আপনার বা আপনার সন্তানের জন্য শারীরিক জটিলতার উচ্চ ঝুঁকি থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাদের জন্য একটি ওষুধের সুপারিশ করতে পারেন যার নাম ইমিউন গ্লোবিউলিন।
- প্রাথমিক সংস্পর্শের তিন দিনের মধ্যেই টিকা নিয়ে নিলে অথবা প্রাথমিক সংস্পর্শের ছয় দিনের মধ্যেই ইমিউন গ্লোবিউলিন নিয়ে নিলে তা হাম হবার ঝুঁকি কমায় এবং হাম হলে তার লক্ষণগুলিকে কম করতে পারে।
- প্রভাবাধীন হবার পর যে সব ব্যক্তি MMR টিকা নেন তাদের ডে-কেয়ারে, স্কুলে বা কাজে যাওয়া উচিৎ নয় এবং 21 দিন অবধি অন্য লোকেদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা উচিৎ। যে সব লোকেরা ইমিউন গ্লোবিউলিন নিয়েছেন তাদের এই সব কাজগুলি থেকে 28 দিন অবধি বিরত থাকা উচিৎ।

আমি একজন চিকিৎসা প্রদানকারীকে বা একটি টিকাকরণ কেন্দ্র কোথায় খুঁজে পেতে পারি?

চিকিৎসা প্রদানকারী খুঁজতে সাহায্যের জন্য 844-692-4692 অথবা **311** নম্বরে কল করুন। বেশিরভাগ শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ MMR টিকা দিয়ে থাকেন। অন্যান্য টিকাকরণকেন্দ্রগুলি খুঁজে পেতে, **311** নম্বরে কল করুন, nyc.gov/health/map দেখুন অথবা nyc.gov/health দেখুন এবং "immunization clinics" (টিকাকরণ ক্লিনিক) কথাটি খুঁজুন। হাম সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য nyc.gov/health/measles দেখুন।