UK Health Security Agency

Bengali version

এমএমআর

হাম | মাম্পস | রুবেলা

টিকাকরণ

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

1 জানুয়ারি 2020 এর আগে জন্মগ্রহণকারী শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

ভ্যাকসিন প্রদান

সব বয়সে, সবাইকে রক্ষা করতে সহায়তা করে

এমএমআর

হাম | মাম্পস | 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 কর্মস্থল থেকে ছুটিতে থাকবেন। হামের কোন চিকিৎসা বা সুরাহা নেই।

হামের **উপসর্গসমূহের** মধ্যে জ্বর, ফোলা লাল চোখ, এবং ফুসকুড়ি থাকতে পারে। কিছু মানুষের জন্য 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, ডায়রিয়া, এনসিফেলাইটিস (মস্তিষ্কের ইনফেকশন) এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি। যাদের জটিলতাসমূহ তৈরি হয় তাদেরকে চিকিৎসার জন্যে হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে।

এটি কি গুরুতর কিছু? হ্যাঁ, হাম আক্রান্ত ৫০০০ ব্যক্তির মধ্যে প্রায় ১ জনের মারা যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

মাম্পস কী?

মাম্পস একটি ভাইরাল রোগ যা কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে বা যার ইতোমধ্যে এই ইনফেকশন আছে এমন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসলে ছড়াতে পারে।

মাম্পসের **উপসর্গসমূহ** সাধারণত দুই সপ্তাহ থাকে এবং এর মধ্যে মাথাব্যথা ও জ্বর থাকতে পারে কিন্তু সবথেকে সাধারণ উপসর্গ হলো মুখের পাশে গ্রন্থিগুলো (গ্লান্ডগুলো) ফুলে যাওয়া। এর ফলে একটি 'হ্যামস্টারের মতো চেহারা' দেখতে হয়ে যায় এবং খাবার বা ঢোক গিলতে ব্যথা ও সমস্যা হয়।

মাম্পসের **জটিলতাসমূহ** অত্যন্ত ব্যথাপূর্ণ হতে পারে এবং ডিম্বাশয় বা অণ্ডকোষে জ্বালাপোড়া ভাব থাকতে পারে, এবং বিরল ক্ষেত্রে, অগ্ন্যাশয়েও এমন হতে পারে। মাম্পসের ফলে ভাইরাল মেনিনজাইটিস ও এনসিফেলাইটিস (মস্তিষ্কের ইনফেকশন) হতে পারে। মাম্পসের পরে চিরতরে শ্রবণশক্তি হারানো বিরল ব্যাপার, তবে সংক্রামিত ২০ জনের মধ্যে প্রায় একজন অস্থায়ী ভাবে শ্রবণশক্তি হারান।

মাম্পসের চিকিৎসা করানোর বর্তমানে কোন ওষুধ নেই তাই চিকিৎসাটি উপসর্গসমূহ থেকে আরোগ্যের উপর কেন্দ্রীভূত হয়ে থাকে। যদি আপনার মাম্পস হয় তবে আপনাকে সম্ভবত কিছুটা বিছানায় বিশ্রাম নিতে হতে পারে এবং ব্যথানাশক নিতে হতে পারে। বেশি চিবোনোর প্রয়োজন নেই এমন নরম খাবারও আপনার খেতে হতে পারে। এখন মাম্পসের বেশিরভাগ ঘটনা তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে হতে দেখা যায় যারা দুই ডোজ এমএমআর টিকা গ্রহণ করেননি।

রুবেলা কী?

রুবেলা একটি ভাইরাল অসুস্থতা, যেটিকে প্রায়শ জার্মান হাম বলা হয়ে থাকে, যা যুক্তরাজ্যে বর্তমানে বিরল, এর জন্যে এমএমআর টিকার সফলতাকে ধন্যবাদ জানাই। এটি মাম্পস ও হামের মতো একইভাবে ছড়ায়। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এটি সাধারণত একটি হালকা অবস্থা যা বিনা চিকিৎসায় ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যে ভালো হয়ে যেতে পারে। তবে, গর্ভবতী নারীদের রুবেলা হলে তাদের আসন্ন শিশুর জন্যে অত্যন্ত গুরুতর হতে পারে।

রুবেলার **উপসর্গগুলোর** মধ্যে ফুসকুড়ি, ঠাণ্ডার মতো উপসর্গ ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা থাকতে পারে।

রুবেলার **জটিলতাসমূহ** অত্যন্ত বিরল কিন্তু যদি একজন গর্ভবতী মহিলার গর্ভাবস্থায় রুবেলা হয়, তবে তার আসন্ন শিশুর জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকারক পরিণাম হতে পারে যার ফলে শিশুর চোখে ছানি (চোখের সমস্যাসমূহ), বধির, হৃদরোগসমূহ বা মস্তিষ্কের ক্ষতি হতে পারে।

১

একটি টিকা

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

২

দুটি টিকা

এমএমআর টিকা টিকার মাত্র দুটি ডোজ দিয়ে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা প্রদান করে থাকে। প্রথম ডোজ ১২ মাস বয়সে দেওয়া হয়ে থাকে এবং দ্বিতীয় ডোজটি ১৮ মাস অথবা তিন বছর চার মাসের সময় দেওয়া হয়ে থাকে। উভয় ডোজ দেওয়া থাকলে হাম, মাম্পস ও রুবেলার থেকে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা থাকে। প্রাপ্তবয়স্ক ও বড় শিশুদেরকে এক মাসের ব্যবধানে দুটি ডোজ দেওয়া যেতে পারে।

৩

তিনটি ইনফেকশন

এমএমআর তিনটি ইনফেকশন; হাম, মাম্পস 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, মাম্পস ও রুবেলা থেকে আপনার নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সবথেকে নিরাপদ ও সবথেকে কার্যকর পন্থা। টিকাটি ১৯৯৮ সালে প্রবর্তিত হওয়ার পর থেকে, এই ব্যাধিগুলো যুক্তরাজ্যে বিরল হয়ে গেছে। যদিও, রোগের প্রাদুর্ভাব, বিশেষ করে হাম, টিকা নেওয়া লোকজনের সংখ্যা যখন 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?

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 যোগাযোগ করা উচিত। যদি আপনার ইতোমধ্যে একজন ছোট শিশু হিসেবে এমএমআর টিকার একটি ডোজ নেওয়া হয়ে থাকে, তবে আপনার আর একটি মাত্র ডোজ প্রয়োজন, কত আগে আপনার প্রথম ডোজটি দেওয়া হয়েছিল তাতে কিছু যায় 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 অন্ধত্ব, 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 যোগাযোগ 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 খুব সম্প্রতি সন্তান প্রসব করে থাকেন এবং নিশ্চিত না হন যে এমএমআরের দুটি ডোজ নিয়েছেন কিনা, তাহলে আপনার ৬ সপ্তাহের প্রসবপরবর্তী পরীক্ষার সময় আপনার জিপি বা প্রাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি

১৯৭০ সালের আগে যুক্তরাজ্যে জন্মগ্রহণকারী প্রাপ্তবয়স্কদের শৈশবে হাম, মাম্পস ও রুবেলা হয়ে থাকার সম্ভাবনা রয়েছে অথবা তারা একক হাম বা রুবেলা টিকা গ্রহণ করে থাকতে পারেন যা ১৯৮৮ সালে এমএমআর চালু হওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়েছিল।

আপনি যদি এই সংক্রমণগুলো বা এগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য টিকা পেয়েছেন কিনা নিশ্চিত না হন তবে আপনার জিপিকে টিকা দেওয়ার জন্য বলতে পারেন। আপনাকে এক মাসের ব্যবধানে দুটি ডোজ গ্রহণ করতে হবে। এমনকি যদি আপনি আগে টিকা নিয়েও থাকেন, তাহলেও অতিরিক্ত ডোজ নেওয়ায় আপনার কোনও ক্ষতি হবে না কারণ আপনার ইমিউন সিস্টেম টিকা ভাইরাসগুলোকে শনাক্ত করবে এবং দ্রুত ধ্বংস করে দেব।

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 জিপির সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। অন্যান্য সংক্রমণ থেকে আপনাকে পুরোপুরি রক্ষা করার জন্য আপনার অন্যান্য টিকাকরণেরও প্রয়োজন হতে পারে।

ছোট শিশুরা

ইউকে ন্যাশনাল ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে জানুয়ারি ২০২৬ থেকে ছোট শিশুদেরকে সমন্বিত এমএমআরভি টিকা দেওয়া হবে। এটি হাম, মাম্পস, রুবেলা ও চিকেনপক্স (ভ্যারিসেলা) থেকে সুরক্ষা দেয়। তাদেরকে টিকার দুটি ডোজ দেওয়া হবে, প্রথমটি ঠিক প্রথম জন্মদিনের পরপর দেওয়া হবে এবং দ্বিতীয় ডোজটি দেওয়া হবে ১৮ মাস বয়সে। আপনার শিশু যদি ১৮ মাস বয়সে টিকা না পায়, তাহলে তারা তাদের ৩ বছর ৪ মাস বয়সের অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ও সেটি পেতে পারে।

টিকাটি কতটা নিরাপদ?

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

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

এমএমআর টিকা কিভাবে কাজ করে?

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

এতে কি কাজ হয়?

হ্যাঁ, টিকাটি হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদানে অত্যন্ত ভালো।

টিকার দুটি ডোজ নিয়েছেন এমন ব্যক্তিদের ৯৯% হাম ও রুবেলা থেকে সুরক্ষিত থাকবেন। যদিও মাম্পসের সুরক্ষা সামান্য নিম্নমাত্রার, টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে তা আরো কম গুরুতর হয়ে থাকে।

এমএমআর ১৯৯৮ সালে যুক্তরাজ্যে আসে, এবং এই সংক্রমণগুলো তৈরি করতে শিশুদের ক্ষেত্রে এখনো বিরল বটে। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে হাম ও মাম্পসে 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 কী কী 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 মাম্পসের মতো দেখতে ফুলে যেতে পারে বা রুবেলার মতো জয়েন্টগুলিতে তাদের ব্যথা হতে পারে। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো প্রথম ডোজের পরে অল্প সংখ্যক লোকের মধ্যে দেখা যায়।

হামের অংশের টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সাধারণত দেখা যায় যখন টিকাটি কাজ করতে শুরু করে - টিকা দেওয়ার প্রায় ৬-১০ দিন পরে। মাম্পস এবং রুবেলা টিকাগুলি কাজ করতে শুরু করলে টিকা দেওয়ার প্রায় দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে মুখ বা জয়েন্টের ব্যথা ফুলে যায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো যেমন 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। এমনটি ঘটলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

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, খুব কম বয়সী শিশু যারা টিকা নিতে পারবে না এবং যে সকল ব্যক্তি দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কারণে টিকা নিতে পারবেন না। 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 ইতোমধ্যে অসুস্থ, এমন কারও কাছে হামের সংক্রমণ তাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুব গুরুতর পরিণতি হতে পারে।

এমএমআর টিকার মধ্যে কি জিলেটিন থাকে?

যুক্তরাজ্যে, 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, মাম্পস 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 আপনার জন্য সার্জারিতে যাওয়ার ব্যবস্থা করার প্রয়োজন হতে পারে যাতে আপনি অল্প বয়সী শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের মতো সংক্রমণের জন্য আরও ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ এড়াতে পারেন।
- আপনার যখন প্রথম হামের ফুসকুড়ি দেখা দেয় তখন থেকে কমপক্ষে চার দিনের জন্য কাজ বা স্কুলে যাওয়া এড়িয়ে চলুন
- সেরে উঠার পর টিকার কোনও ডোজ বাকি থাকলে সেগুলো গ্রহণের ব্যবস্থা করুন। এটি আপনাকে অন্য দুটি ইনফেকশন থেকে সুরক্ষিত করবে।

এমন কেউ কি আছে যার এমএমআর টিকা না নেওয়া উচিত?

যেহেতু এমএমআর টিকাটি একটি জীবন্ত টিকা, তাই এটি গর্ভবতী মহিলাদেরকে বা গুরুতরভাবে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন (ইমিউনোসাপ্রেসড) ব্যক্তিদেরকে দেওয়া ঠিক নয়, যেমন, যাদের অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন হয়েছে বা যারা 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। কারণ এমএমআর টিকাটি ডিমের সাদা বা কুসুমে নয়, চিক সেলে তৈরি। যাদের এমএমআর টিকার একটি নথিভুক্ত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া ছিল তার একজন অ্যালার্জিস্ট দ্বারা মূল্যায়ন করা উচিত।

লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ কী কী?

হাম	মাম্পস	রুবেলা
জ্বর, ঠাণ্ডার মতো উপসর্গসমূহ, ফুসকুড়ি, ফোলা চোখ বা চোখ ওঠা	জ্বর, মাথাব্যথা ও মুখে ফোলা গ্রন্থি (গ্লান্ড)	ফোলা গ্রন্থি (গ্লান্ড), গলা ব্যথা, গা গরম ও ফুসকুড়ি

এটি কি গুরুতর কিছু?

হাম	মাম্পস	রুবেলা
হ্যাঁ ৫ জনের মধ্যে ১ জন হাসপাতালে যান এবং ১৫ জনের মধ্যে একজনের গুরুতর জটিলতা হয়ে থাকে। হামের কারণে বধিরতা, ফিটস, মস্তিষ্কের ক্ষতি এবং মস্তিষ্কের ফোলা এসব হতে পারে।	**হ্যাঁ** যদিও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হালকা হয়ে থাকে, তবে হামের কারণে ভাইরাল মেনিনজাইটিস এবং ডিম্বাশয় বা অণ্ডকোষে ব্যথাপূর্ণ জ্বালাপোড়া হতে পারে এবং বিরল ক্ষেত্রে, অগ্ন্যাশয়েও হতে পারে।	**হ্যাঁ** যদিও কেসগুলি হালকা, তবুও গর্ভাবস্থায় রুবেলা হলে অনাগত শিশুর গুরুতর রোগ হতে পারে, সেই সঙ্গে বধিরতা, অন্ধত্ব এবং এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

কার টিকা নেওয়া প্রয়োজন?

৩১ ডিসেম্বর ২০১৯ তারিখে বা এর আগে জন্মগ্রহণকারী সকলকে দুই ডোজ টিকা গ্রহণ করতে হবে। কম বয়সী শিশুদেরকে এর পরিবর্তে এমএমআরভি টিকা দেওয়া হবে।

- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদেরকে এক মাসের ব্যবধানে টিকার দুটি ডোজ নিতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলাদেরকে নিশ্চিত করতে হবে যে তারা গর্ভবতী হওয়ার আগে টিকা গ্রহণ করেছেন অথবা শিশুর জন্মের পরপরই তাদেরকে টিকাগ্রহণের ব্যাপারটি নিশ্চিত করতে হবে।

আপনি যদি দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন তবে টিকা নেওয়ার ক্ষেত্রে খুব বেশি দেরী হয়ে গেছে বলে কোনও ব্যাপার নেই।

আমি টিকাটি কোথায় পেতে পারি?

আপনার জিপি সার্জারি থেকে

- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা টিকার এক ডোজ নিয়ে থাকলে বা কোনও ডোজই না নিয়ে থাকলে তাদের জিপির সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলারা তাদের শিশুর জন্মের পরে তাদের জিপি সার্জারিতে টিকা নিতে পারেন যদি তারা নির্ধারিত দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন।

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

রোগীদের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে থাকতে হয় এমন হেলথ-ওয়ার্কারদেরকে নিশ্চিত করতে হবে তারা যেন তিনটি রোগ থেকে সুরক্ষা গ্রহণ করেন।

হাম, এটি শুধুমাত্র শিশুদের সমস্যা নয়

এমএমআর

এম — হাম | এম — মাম্পস | আর — রুবেলা

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

২টি ডোজ হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে আজীবন সুরক্ষা পেতে সহায়তা করে
www.nhs.uk/vaccinations/mmr-vaccine/

NHS

© Crown copyright 2025

UKHSA gateway number: 2025943. Product code: 58394ABN001. 1p 70K JAN 2026 (APS).
First Published June 2016.

The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use. You can also order copies of this leaflet in Arabic, Albanian, Bengali, Brazilian Portuguese, Bulgarian, Chinese (traditional), Chinese (Simplified), Dari, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Kurdish Sorani, Latvian, Lithuanian, Nepali,, Panjabi, Pashto, Polish, Romanian, Romany, Russian, Spanish, Somali, Tagalog, Tigrinya, Turkish, Twi, Urdu, Ukrainian, Vietnamese, Yiddish and Yoruba. If you would like more copies of this leaflet, please visit www.gov.uk/public-health-resources using product code: 2201EN001 or phone: 0300 123 1002.

www.nhs.uk/vaccinations