UK Health Security Agency

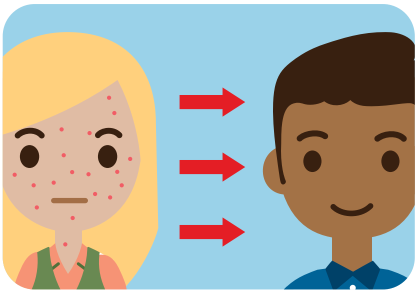
easy read

আপনি যে জায়গায় গিয়েছিলেন: ……………………………………

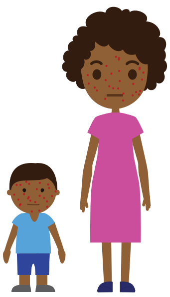
আপনি যে তারিখে এই জায়গায় গিয়েছিলেন: ……………………

প্রিয় ……………………………………………………………………

যে ব্যক্তি ……………………………………………………… এ গিয়েছিলেন তার হাম হয়েছে।



হাম এমন একটি রোগ যা সহজেই মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে।



এর মানে হল আপনার বা আপনার শিশুর হাম হতে পারে।

হাম, মাম্পস এবং রুবেলা (MMR) টিকা আপনাকে হাম থেকে রক্ষা করতে পারে।

MMR টিকার 2 টি ইনজেকশন নিয়েছেন এমন মানুষদের হামে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা খুব কম।

এই তথ্য প্যাকটি আপনাকে হাম সম্পর্কে বলবে এবং আপনাকে এখন কী করতে হবে তা জানাবে।

প্যাকটির শেষ পর্যন্ত পড়া গুরুত্বপূর্ণ।

আপনাকে ....

দ্বারা এই তথ্য প্যাক পাঠানো হচ্ছে

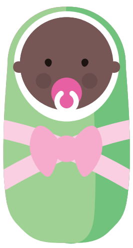
আপনাকে এখন কী করতে হবে

এই চিঠি পাওয়া কিছু মানুষকে ডাক্তারের সাথে কথা বলতে হতে পারে।

আপনার একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত এবং তাকে এই চিঠিটি সম্পর্কে বলা উচিত যদি:

- আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়। এটা সেই সময়ে হয় যখন আপনার শরীর সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং সুস্থ থাকতে সমস্যায় পড়ে

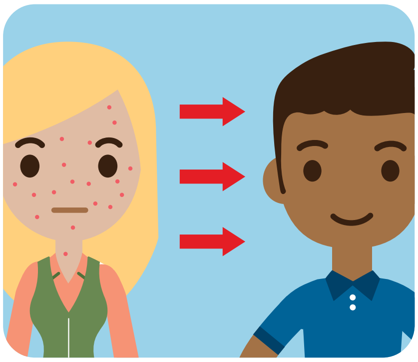
- আপনি গর্ভবতী হয়েছেন এবং আপনি MMR টিকা নিয়েছেন কিনা তা জানেন না



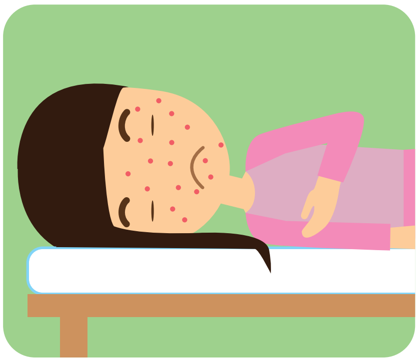
- আপনার 1 বছরের কম বয়সী এক বা একাধিক সন্তান আছে

- আপনি MMR টিকার 2টি ইনজেকশন নেননি বা আপনি নিয়েছেন কিনা সে বিষয়ে নিশ্চিত নন

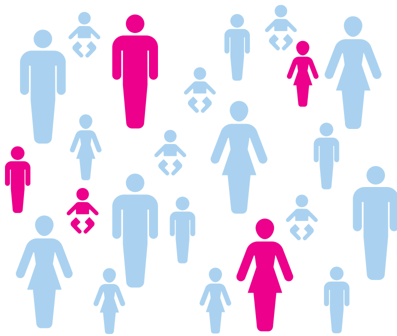
1 হাম কী



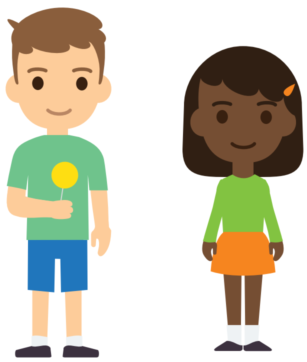
হাম এমন একটি রোগ যা সহজেই মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে।



এটি আপনাকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে।

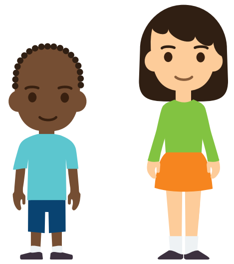


কিছু লোকের হামের কারণে খুব অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা অন্য লোকেদের তুলনায় বেশি।

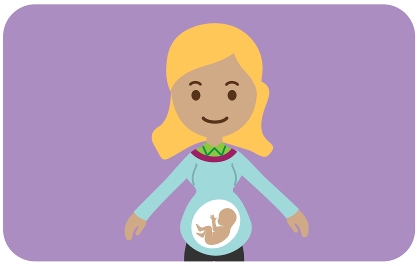


যে কারও হাম হতে পারে, তবে এটি সাধারণত শিশুদের হয়।

যারা হামের কারণে খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়েন তারা হলেন:



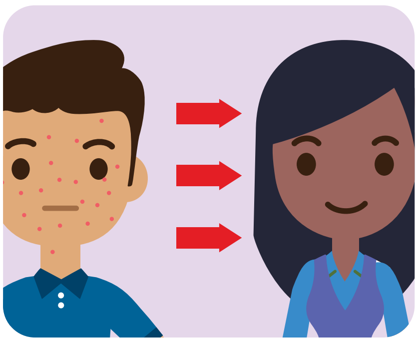
- ছোট বাচ্চা



- গর্ভবতী মহিলা

- যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল। এটা সেই সময়ে হয় যখন আপনার শরীর সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে এবং সুস্থ থাকতে সমস্যায় পড়ে

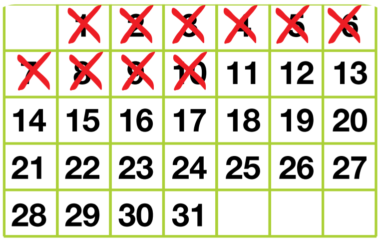
2 আপনি কীভাবে হামে আক্রান্ত হন



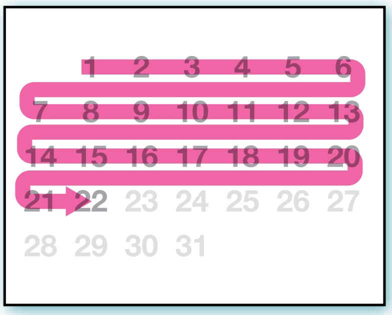
আপনি হামে আক্রান্ত অন্য কারো কাছাকাছি এলে আপনার হাম হতে পারে।

কাশি বা হাঁচি দেওয়া হয়েছে এমন কোনো জিনিস স্পর্শ করেও আপনি হামে আক্রান্ত হতে পারেন।

3 আপনার হাম হলে কী হয়



বেশিরভাগ লোক হাম হওয়ার 10 দিন পরে অসুস্থ বোধ করতে শুরু করে।



তবে কখনও কখনও এটি হতে 3 সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে। এটি 21 দিনের সমান।

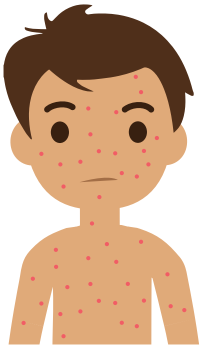
আপনি যখন প্রথম হামে অসুস্থ বোধ করেন তখন আপনার নিম্নলিখিতগুলি থাকতে পারে:

- উচ্চ তাপমাত্রা, যার মানে হল 37.5°C বা তার বেশি তাপমাত্রা
- নাক থেকে সর্দি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- হাঁচি বা কাশি
- লাল, বেদনাদায়ক, অশ্রুপূর্ণ চোখ

আপনি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করার কয়েক দিন পরে আপনার মুখে ছোট ছোট সাদা দাগ হতে পারে।

আপনি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করার 2 থেকে 4 দিনের মধ্যে সাধারণত আপনার ফুসকুড়ি হয়।

আপনার মুখে এবং আপনার কানের পিছনে ফুসকুড়ি শুরু হয়।



তারপর তা আপনার শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

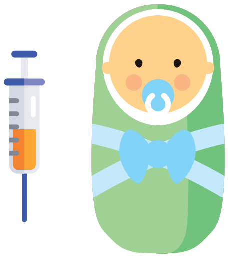
আপনার ত্বক ফর্সা হলে ফুসকুড়ি বাদামী বা লাল দেখায়।

আপনার ত্বক বাদামী বা কালো হলে ফুসকুড়ি দেখা কঠিন হতে পারে।

4 হাম, মাম্পস এবং রুবেলা টিকা (MMR)

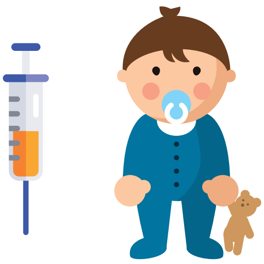
MMR টিকাটি একটি ইনজেকশন।

এটি আপনাকে হাম থেকে রক্ষা করার সবচেয়ে ভালো উপায়।



শিশুরা MMR টিকার 2টি ইনজেকশন নেয়।

তারা সাধারণত 1 বছর বয়সে প্রথম ইনজেকশনটি নেয়।



তারা 3 বছর বয়সে দ্বিতীয় ইনজেকশনটি নেয়।

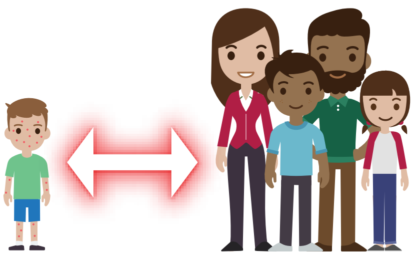
যদি আপনার শিশু হাম আক্রান্ত কারোর কাছে এসে থাকে, তাহলে তার স্বাভাবিক সময়ের আগে MMR টিকার প্রয়োজন হতে পারে।

যদি আপনি শিশু বয়সে MMR টিকা না নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি যে কোনো বয়সেই এটা নিতে পারেন।

5 আপনি বা আপনার সন্তান অসুস্থ হয়ে পড়লে কী করবেন

আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং মনে করেন যে এটি হাম হতে পারে, তাহলে ফোনে একজন ডাক্তারের সাথে কথা বলুন এবং তাকে এই চিঠি সম্পর্কে বলুন।

অথবা আপনি NHS 111 online (https://111.nhs.uk/) সাহায্য পেতে পারেন।



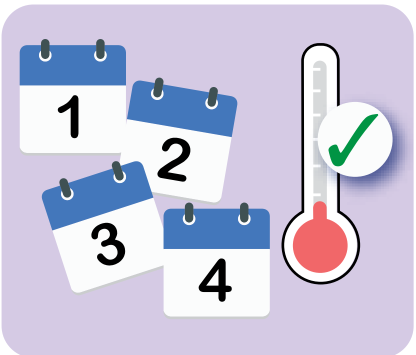
আপনার হাম হলে আপনি অন্য মানুষদের মধ্যে এটা ছড়াতে পারেন।

আপনার হাম হলে, হাম ছড়ানো বন্ধ করতে অন্য লোকেদের থেকে দূরে থাকুন।

আপনার ফুসকুড়ি হওয়ার পর আপনি 4 দিনের জন্য অন্য লোকেদের হাম দিতে পারেন।

আপনার সন্তানের হাম হলে তার স্কুলে বা নার্সারিতে বা শিশুর পরিচর্যাকারীর কাছে যাওয়া উচিত নয়।

আপনি সাধারণত যে জায়গাগুলিতে যান সেখানে যাবেন না। এটি কাজ, স্বেচ্ছাসেবা দেওয়া, কলেজ, বা একটি ডে সেন্টার হতে পারে।



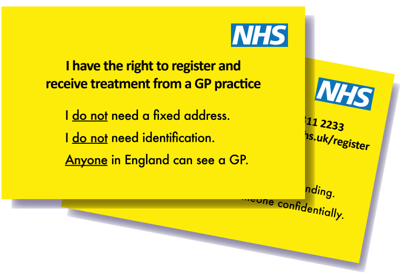
4 দিন পরে আপনি স্বাভাবিকভাবে কাজ চালিয়ে যেতে পারবেন, যদি আপনি ভাল বোধ করেন এবং আপনার উচ্চ তাপমাত্রা না থাকে।

6 আপনি যদি কোনো ডাক্তারের (GP) সাথে নিবন্ধিত না থাকেন

কীভাবে একজন ডাক্তারের চিকিৎসাকেন্দ্রে যোগ দেওয়া যায় তা আপনি জাতীয় স্বাস্থ্য পরিষেবার (NHS) ওয়েবসাইটে জানতে পারেন।

আপনি আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি স্ক্যান করতে পারেন বা এখানে যান:

https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/



ডাক্তারের চিকিৎসাকেন্দ্রে যোগদান করা কিছু লোকের জন্য বেশি কঠিন হতে পারে।

'আমার স্বাস্থ্যসেবার অধিকার' (my right to healthcare) কার্ড এটিকে সমর্থন করতে পারে।

একটি কার্ড অ্যাক্সেস করতে, আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি স্ক্যান করুন বা এখানে যান:

https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/

স্বাস্থ্যসেবা খোঁজার বিষয়ে একটি দরকারী নির্দেশিকাও আছে।

এই তথ্য পাওয়ার জন্য, আপনি আপনার ফোনের ক্যামেরা দিয়ে QR কোডটি স্ক্যান করতে পারেন বা এখানে যেতে পারেন:

https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/

© Crown copyright 2024