[Bengali translation of the [measles warn and informed letter for settings](https://www.gov.uk/government/publications/national-measles-guidelines) – edit highlighted text and remove highlighting before use]

00 month 20XX

প্রিয় [Name of recipient],

**প্রসঙ্গ: হাম সম্পর্কিত তথ্য**

আপনি বা আপনার সন্তান একজন হামে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকতে পারেন, যিনি (NAME OF PLACE)-এ উপস্থিত ছিলেন। অর্থাৎ আপনি বা আপনার সন্তান মিজেলস, মাম্পস অ্যান্ড রুবেলা (MMR) টিকার 2টি ডোজ নিয়ে হামের বিরুদ্ধে সম্পূর্ণ টিকাকরণ সম্পূর্ণ না করলে, আপনার বা আপনার শিশুর হাম হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এই চিঠিটিতে আপনার স্বাস্থ্য এবং আপনার আশপাশের অন্যান্যদের সুরক্ষার জন্য আপনার করণীয় কাজ সম্পর্কে তথ্য দেওয়া হল।

হাম খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়া এক ধরনের সংক্রমণ। এটি আচমকাই ঘটতে পারে এবং মানুষজন দ্রুত অসুস্থ হয়ে পড়ে। এই চিঠিটির শেষে, হাম সম্পর্কে আরও তথ্য দেওয়া আছে – হামের লক্ষণ, এটি কীভাবে ছড়িয়ে পড়ে এবং হামের বিরুদ্ধে টিকা নেওয়ার বিষয়ে আরও জানতে অনুগ্রহ করে এই অংশটি পড়ুন। এছাড়াও হাম সম্পর্কে আরও তথ্য [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles)-এ পাওয়া যায়।

**কখন আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনার (GP)-র সাথে পরামর্শ করা দরকার**

নিম্নলিখিত ব্যক্তিদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের ডাক্তারের থেকে পরামর্শ গ্রহণ করতে হবে:

**যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল**

আপনার যদি রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়, তাহলে আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের সাথে যোগাযোগ করে তাকে অবগত করা উচিত যে, আপনি সম্ভবত হামে আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে এসেছেন। আপনি হাম থেকে সুরক্ষিত কিনা তা জানতে, আপনার ডাক্তার একটি টেস্ট করতে চাইতে পারেন, অথবা আপনার অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আপনাকে চিকিৎসাধীন অবস্থায় রাখতে পারেন।

**গর্ভবতী মহিলা**

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং মনে করেন যে, আপনি MMR টিকার একটি ডোজ মিস করেছেন বা আপনার কোনও ডোজ নেওয়া আছে কিনা তা নিশ্চিত নন, তবে দয়া করে পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তার বা ধাত্রীর সাথে যোগাযোগ করুন এবং তাদের অবগত করুন যে, আপনি সম্ভবত হামে আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে এসেছেন।

**12 মাসের কম বয়সী শিশু**

আপনার 12 মাসের কম বয়সী শিশু যদি (NAME OF PLACE)-এ একই সময়ে হামে আক্রান্ত কোনও ব্যক্তির সংস্পর্শে এসে থাকে, তবে অনুগ্রহ করে পরামর্শের জন্য আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের সাথে যোগাযোগ করুন।

**অসুস্থ হয়ে পড়া ব্যক্তি**

(NAME OF PLACE)-এ একই সময়ে হামে আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার 3 সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনি বা আপনার সন্তানের কাশি, সর্দি, চোখ লাল হয়ে যাওয়া বা ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার পাশাপাশি দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যায়, তবে GP বা NHS 111-এর সাথে কথা বলা উচিত। আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের সাথে বা NHS 111-এ সরাসরি ভিজিট করার আগে তাদের ফোন করে নিলে ভালো হয়। যাতে অন্যদের মধ্যে হামের সংক্রমণ না ঘটে।

আপনার ডাক্তারকে জানান যে, আপনি বা আপনার সন্তান এই চিঠিটি পেয়েছেন এবং হামে আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে এসেছেন। আপনার সন্তান অসুস্থ হলে কখন সাহায্য চাইতে হবে তা জানা সমস্যাজনক হতে পারে। আপনি যদি আপনার সন্তানের বিষয়ে চিন্তিত হন, বিশেষ করে যদি তাদের বয়স 2 বছরের কম হয়, তাহলে আপনার চিকিৎসামূলক সহায়তা নেওয়া উচিত।

**যাদের MMR টিকার 2টি ডোজ নেওয়া নেই**

আপনি বা আপনার সন্তানের হামের বিরুদ্ধে প্রতিরক্ষাকারী MMR টিকার 2টি ডোজ নেওয়া আছে না নেই, সে ব্যাপারে নিশ্চিত না হলে, টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা করার জন্য আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের সাথে যোগাযোগ করুন। একটি ডোজ না নেওয়া হয়ে থাকলে, আপনি এখনও যেকোনও বয়সে টিকাটি নিয়ে নিতে পারেন। অনুগ্রহ করে ফ্যাক্টশিটে MMR টিকা সম্পর্কে প্রদত্ত আরও তথ্য দেখুন।

**আপনি হামে আক্রান্ত হলে কখন থেকে আবার স্বাভাবিক কাজকর্ম শুরু করতে পারবেন**

যারা হামে আক্রান্ত, তারা ফুসকুড়ি হওয়ার আগে 4 দিনের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে সক্ষম। ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার পরেও, তাদের মাধ্যমে আরও 4 দিনের জন্য সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে।

যদি কেউ হামে আক্রান্ত হয়েছেন বলে মনে করা হয়, তবে ফুসকুড়ি প্রথম দেখা দেওয়ার পর থেকে কমপক্ষে 4 দিনের জন্য তাদের স্কুল বা চাইল্ড কেয়ার সেটিং বা কর্মক্ষেত্র থেকে দূরে থাকা উচিত। তাদের 12 মাসের কম বয়সী শিশু, গর্ভবতী মহিলা এবং দুর্বল প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো উচিত।

আন্তরিক শুভেচ্ছাসহ,

Author’s name

Position or title

**হাম সংক্রান্ত ফ্যাক্টশিট**

**হাম কী**

হাম হল ভাইরাস থেকে হওয়া একটি সংক্রমণ, যা মানুষজনের মধ্যে খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। লক্ষণগুলি দেখা দেওয়া শুরু হলে, খুব দ্রুত অসুস্থতার মাত্রা বেড়ে যেতে পারে। আপনি যে কোনও বয়সে হামে আক্রান্ত হতে পারেন, তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে ছোটো শিশুরা বেশি আক্রান্ত হয়।

**হাম কীভাবে ছড়ায়**

হামে আক্রান্ত এমন কোনও ব্যক্তির ঘনিষ্ট সংস্পর্শে এলে আপনিও সংক্রামিত হতে পারেন। এই ব্যক্তিরা কাশলে বা হাছলে হামের জীবাণু বাতাসে মেশে কিংবা কোনো বস্তুর ওপরে গিয়ে এই জীবাণুগুলি অবস্থান করে। বাতাস থেকে বা এই বস্তুগুলি স্পর্শ করলে আপনার সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা থাকে। হাম এক পরিবার থেকে আরেক পরিবারে এবং অন্যান্য স্থানে যেখানে মানুষজন ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করে, সেখানে খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে।

আপনি হাম ধরা থেকে রক্ষা পেতে পারেন, যদি আপনি মিজেলস, মাম্পস অ্যান্ড রুবেলা (MMR) টিকার 2টি ডোজ নিয়ে থাকেন, অথবা যদি আপনি আগে সংক্রামিত হয়ে থাকেন।

হামে আক্রান্ত কোনও ব্যক্তি ফুসকুড়ি হওয়ার আগের 4 দিন এবং ফুসকুড়ি হওয়ার পরের 4 দিন পর পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা রাখে।

**হামের লক্ষণসমূহ**

হামের লক্ষণগুলি সাধারণত সংক্রামিত হওয়ার 10 থেকে 12 দিনের মধ্যে দেখা যায়। কখনও কখনও কোনও লক্ষণ দেখা দিতে 21 দিন পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।

হাম সাধারণত ঠান্ডা লাগা জাতীয় লক্ষণ দিয়ে শুরু হয়। হামের প্রাথমিক লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

* দেহের তাপমাত্রা বেড়ে যাওয়া
* সর্দি লাগা বা নাক বন্ধ
* হাঁচি
* কাশি
* চোখে লালচে, ফোলাভাব, চোখ দিয়ে জল পড়া

গালের ভিতরে এবং ঠোঁটের ভিতরের দিকে কয়েক দিন পরে ছোট সাদা দাগ দেখা দিতে পারে। এই দাগগুলি সাধারণত কয়েক দিন পর্যন্ত স্থায়ী হয়।

ফুসকুড়ি সাধারণত ঠান্ডা লাগা জাতীয় লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার 2 থেকে 4 দিন পরে দেখা দিতে শুরু করে। ফুসকুড়ি প্রথমে মুখ এবং কানের পিছনে শুরু হয়, তারপর শরীরের বাকি অংশে ছড়িয়ে পড়ে।

ফুসকুড়ির কারণে হওয়া দাগগুলি মাঝেমধ্যে বাড়াবাড়ির পর্যায়ে চলে যায়। এর ফলে এগুলি একত্রে জুড়ে ঘাযুক্ত প্যাচ দেখা দিতে পারে। এইসব জায়গা সাধারণত চুলকায় না।

সাদা ত্বকে ফুসকুড়ি বাদামী বা লালচে দেখায়। বাদামী এবং শ্যামবর্ণ ত্বকে এগুলি চোখে দেখা মুশকিল হতে পারে।

**হাম কতটা গুরুতর?**

হামে আক্রান্ত প্রত্যেক 15 জন ব্যক্তির মধ্যে প্রায় 1 জন অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। অল্পবয়সী শিশু, গর্ভবতী মহিলা এবং দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

হামের গুরুতর জটিলতাগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

* কানের সংক্রমণ
* ফুসফুসের সংক্রমণ (নিউমোনিয়া)
* ডায়রিয়া
* ডিহাইড্রেশন
* খিঁচুনি (খুব বেশি দেখা যায় না)

গর্ভাবস্থায় হামের সংক্রমণের ফলে শিশু গর্ভেই নষ্ট হয়ে যেতে পারে অথবা নির্ধারিত সময়ের আগে ভূমিষ্ঠ হতে পারে।

**হাম প্রতিরোধ**

হাম প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় হল MMR টিকা নেওয়া।

শিশুদের ক্ষেত্রে এই টিকাটি সাধারণত দুটি ডোজে দেওয়া হয়। শিশুদের প্রথম ডোজটি 12 মাস বয়সে দেওয়া হয় এবং তাদের বয়স 3 বছর 4 মাস হওয়ার পর দ্বিতীয় ডোজটি দেওয়া হয়।

যদি আপনার শিশু হাম আক্রান্ত কারোর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে এসেছে বলে জানা যায়, তবে ক্ষেত্রবিশেষে আপনার ডাক্তার MMR টিকাটি এই নির্ধারিত ডোজের আগেই নিয়ে নেওয়ার সুপারিশ করতে পারেন। যদি 12 মাসের কম বয়সী কোনও শিশুকে একটি ডোজ দেওয়া হয়, তবে সেক্ষেত্রেও MMR-এর সাধারণ 2টি ডোজ স্বাভাবিক সময়েই দিতে হবে (প্রতিটি ডোজের মধ্যে ন্যূনতম 1 মাসের ব্যবধান থাকতে হবে)।

কোনও ডোজ মিস হয়ে গেলে অথবা ডোজ দেওয়া হয়েছে কিনা, সে ব্যাপারে অনিশ্চয়তা থাকলে, সেক্ষেত্রে এই টিকাটি যেকোনও বয়সে দেওয়া যেতে পারে। পিতামাতা ও অভিভাবকরা সন্তানদের রেড বুক বা লাল মলাট দেওয়া বইটি থেকে টিকাকরণের তথ্য পেতে পারেন।

গর্ভবতী মহিলা বা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের এই টিকাটি দেওয়া উচিত নয়। যদি তাদের মনে হয় যে, তারা হামে আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে এসেছেন, তবে অতিরিক্ত পরামর্শের জন্য তাদের জেনারেল প্র্যাকটিশনার বা মিডওয়াইফের সাথে আলোচনা করা উচিত।

MMR টিকাকরণ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

<http://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/mmr-vaccine>

অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন:

****

**হামে আক্রান্ত হলে অন্য লোকজনের থেকে দূরে থাকা**

হামে আক্রান্ত কোনও ব্যক্তি ফুসকুড়ি হওয়ার আগের 4 দিন পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা রাখে। ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার পরেও, তার মাধ্যমে আরও 4 দিনের জন্য সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা থাকে।

যদি কোনও হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে জানান যে আপনার সম্ভবত হাম হয়েছে, তবে ফুসকুড়ি প্রথম দেখা দেওয়ার পর থেকে কমপক্ষে 4 দিনের জন্য তাদের স্কুল বা চাইল্ড কেয়ার সেটিং বা কর্মক্ষেত্র থেকে দূরে থাকা উচিত। 4 দিন পরে আপনি যদি সুস্থ বোধ করেন এবং আপনার তাপমাত্রা স্বাভাবিক হয়ে যায়, তবে আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপে ফিরে আসতে পারেন।

**হামে আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসাপদ্ধতি**

সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যেই হাম থেকে ক্রমশ সুস্থ হয়ে ওঠা সম্ভব।

বিশ্রাম করলে এবং ডিহাইড্রেশন এড়াতে প্রচুর তরল যেমন জল পান করলে লাভবান হতে পারেন।

হাম থেকে মাঝেমধ্যে অন্যান্য অসুস্থতাও ঘটে থাকে। সেগুলি নিরাময় করতে আপনাকে অ্যান্টিবায়োটিক খাওয়ার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

যদি কোনও হেলথকেয়ার প্রফেশনাল আপনাকে জানান যে আপনার সম্ভবত হাম হয়েছে এবং দুশ্চিন্তা প্রকাশ করেন যে আপনি বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যে আরও গুরুতর প্রভাব পড়তে চলেছে, তাহলে আপনার জেনারেল প্র্যাকটিশনারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

**হাম সম্পর্কে আরও তথ্য এখানে উপলব্ধ:**

<http://www.nhs.uk/conditions/measles>

অথবা QR কোডটি স্ক্যান করুন:

