[Sylheti 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 সম্বন্ধে তইথ্য

আফনে বা আফনার বাইচ্চা হয়তো (NAME OF PLACE) ও হাম থাকা একজন বেক্তির সংস্পর্শে আইছে। এর মানে অইলো যে যদি আফনার বা আফনার বাইচ্চার হাম, মাম্পস আর রুবেলা (MMR) টীকার 2টা ডোজ সইতে হামর বিরুদ্ধে পুরা টীকাকরণ না অইয়া থাকে, তাইলে আফনার বা আফনার বাইচ্চার মাঝে হাম বিকশিত অওয়ার ঝুকি থাকতো পারে। ই চিঠির মাঝে অউসব তইথ্য দেওয়া আছে যে আফনার আর আফনার আশপাশে থাকা অইন্যরার স্বাইস্থ্য সুরক্ষিত রাখার লাগি আফনার কিতা করা উচিত।

হাম অইলো একটা সংক্রমণ যেটা খুব সহজে ছড়ায়। ইটা হঠাত অইতো পারে, আর মানুষ তাড়াতাড়ি অসুখ অইতা পারইন। ই চিঠিখানর শেষে, হাম সম্পর্কে আরও বেশি তইথ্য রইছে-হামর লক্ষণগুলা, ইটা কিলান ছড়ায় আর হামর বিরুদ্ধে টীকাকরণ সম্পর্কে আরও বেশি করিয়া জানতে দয়া করিয়া ইগুলাইন পড়িবা। ইতা ছাড়াও [www.nhs.uk/conditions/measles](http://www.nhs.uk/conditions/measles) ওয়েবসাইটো হাম সম্পর্কে আরও তইথ্য পাওয়া যাইবো।

**কুন সময় আফনার জেনারেল প্রেকটিশনার (GP) এর লগে কথা কওয়া লাগবো**

কিছু মাইনসরে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তারার ডাক্তরর লগে পরামর্শ চাওয়া লাগবো:

**দুর্বল প্রতিরক্ষা প্রণালী থাকা মানুষ**

যদি আফনার দুর্বল প্রতিরক্ষা প্রণালী থাকে, তাইলে আফনার GP এর লগে যুগাযুগ করিয়া ইটা কওয়া উচিত যে আফনে হয়তো ইলান কেউরর লগে যুগাযুগ করছইন যান হাম আছে। আফনে হাম থাকি সুরক্ষিত কিনা ইটা জানতে আফনার ডাক্তর হয়তো একটা পরীক্ষা করতা পারইন, বা আফনারে অসুস্থ করার ঝুকি কম করার লাগি আফনারে চিকিত্সা দিতা পারইন।

**গর্ভবতী মহিলা**

আফনে যদি গর্ভবতী অইন আর মনে করইন যে আফনার MMR টিকার একটা ডউজ বাদ পড়ছে বা আফনে টীকাটা লইছইন কি না ই বেফারে অনিশ্চিত থাকইন, তাইলে আফনার ডাক্তর বা ধাইর লগে যুগাযুগ করিয়া তারারে কইবা যে ইলান কেউরর লগে যুগাযুগ করছইন যান হাম আছে।

**12 মাসর কম বয়সী বাইচ্চারা**

আফনার বাইচ্চার যদি বয়স 12 মাসর কম অয় আর হাম আছে ইলান কেউরর লগে (NAME OF PLACE) ও উপস্থিত অইয়া থাকে, তাইলে দয়া করিয়া পরামর্শর লাগি GP এর লগে যুগাযুগ করবা।

**যেসব মানুষরা অসুস্থ অইন**

যদি আফনার বা আফনার বাইচ্চার হাম থাকা কেউরর লগে একলগে (NAME OF PLACE) ও উপস্থিত অওয়ার 3 হাপ্তার মাঝে কাশি, নাক দিয়া পানি পড়া, বেদনাযুক্ত লাল চউখ বা ফুসকুড়ি সইতে বেশি তাপমাত্রা দেখা দেয় তাইলে আফনার উচিত আফনার GP বা NHS 111 এর লগে কথা কওয়া। বেক্তিগত ভাবে তারার লগে দেখা করার আগে আফনার উচিত আফনার GP বা NHS 111 এর লগে ফোন করা। অইন্যরার মাঝে হাম ছড়ানি এড়ানির লাগি ইলান করা অয়।

আফনার ডাক্তররে কইবা যে আফনে বা আফনার বাইচ্চা ই চিঠিখান পাইছইন আর হাম আছে ইলান কেউরর লগে হয়তো যুগাযুগ করছইন। যদি আফনার বাইচ্চা অসুখ অয় তাইলে কুন সময় সাইয্য চাওয়া লাগবো ইটা জানাটা কঠিন অইতো পারে। যদি আফনে আফনার বাইচ্চারে লইয়া উদ্বিগ্ন থাকইন, বিশেষ করিয়া যদি তারার বয়স 2 বছরর নীচে অয়, তাইলে আফনার উচিত চিকিত্সা সাইয্য চাওয়া।

**যেসব মানুষরা MMR টীকার 2টা ডোজ লইছইন না**

আফনে বা আফনার বাইচ্চা MMR টিকার দুইটা ডউজ লইছে কি না ই বেফারে আফনে যদি অনিশ্চিত থাকইন, যেটা আফনারে হামর বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখবো, তাইলে টীকাকরণর বেবস্থার লাগি আফনার GPর লগে যুগাযুগ করবা। আফনার যদি একটা ডউজ বাদ পড়ি যায় তাইলে এখনও আফনে যে কুনু বয়সে টিকা লইতা পারইন। দয়া করিয়া তইথ্যপত্র MMR টীকা সম্পর্কে আরও তইথ্য দেখবা।

**আফনার হাম থাকলে আফনে কুন সময় স্বাভাবিক কামকাজো ফিরিয়া যাইতা পারবা**

হাম থাকা একজন বেক্তি তারার মাঝে ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার 4 দিন আগে সংক্রমণ ছড়াইতো পারে। একবার তারার ফুসকুড়ি অই গেলে, তারা এর বাদে আরও 4 দিন পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়াইতা পারইন।

যদি কেউরর হাম অইছে মনে করা অয়, তাইলে তারারে পইলা ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার বাদে থাকি কমপক্ষে 4 দিন পর্যন্ত শিক্ষা বা বাইচ্চা দেখাশুনার সেটিং, বা কামর জেগা থাকি দূরই থাকা উচিত। ইতা ছাড়াও তারারে 12 মাসর কম বয়সী বাইচ্চা, গর্ভবতী মহিলা আর দুর্বল প্রতিরক্ষা প্রণালী থাকা মাইনসর লগে ঘনিষ্ট ভাবে মিলামিশা এড়াইয়া চলা উচিত।

আন্তরিক শুভেচ্ছা,

Author’s name

Position or title

হামর তইথ্যপত্র

হাম কিতা

হাম অইলো একটা সংক্রমণ যেটা ভাইরাস দ্বারা ঘটে, আর খুব সহজে মাইনসর মাঝে ছড়াই যায়। একবার লক্ষণগুলা শুরু অওয়ার বাদে, মানুষ খুব তাড়াতাড়ি অসুস্থ অই যাইন। আফনার যে কুনু বয়সো হাম অইতো পারে, কিন্তু প্রায়ই হরু বাইচ্চারার হাম অইতে দেখা যায়।

হাম কিলান ছড়ায়

হাম অইছে ইলান কুনু মাইনসর লগে ঘনিষ্ঠ ভাবে যুগাযুগ করলে আফনার হাম অইতো পারে। ইটা তারা যখন কাশি বা হাঁছি দেইন তখন বাতাস থাকি, বা হাম অওয়া কুনু বেক্তি কাশি বা হাঁছি দিছইন ইলান কুনু জিনি স্পর্শ করলে অইতো পারে। হাম বাড়ীর মাঝে আর অইন্য জেগা যেখানো মানুষ একজন আরেক জনর লগে ঘনিষ্ঠ ভাবে মিলামিশা করইন ইখানো খুব তাড়াতাড়ি ছড়ায়।

আফনার যদি মিসেলস, মাম্পস আর রুবেলা (MMR) টীকার 2টা ডউজ লওয়া থাকে বা আগে যদি আফনার সংক্রমণটা অইয়া থাকে তাইলে আফনে হাম অওয়া থাকি সুরক্ষিত অইতা পারবা।

হাম অওয়া একজন বেক্তি ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার 4 দিন আগে থাকি তারার মাঝে ফুসকুড়ি বিকশিত অওয়ার 4 দিন বাদে পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়াইতা পারইন।

হামর লক্ষণগুলা

হামর লক্ষণগুলা সাধারণত সংক্রমণ অওয়ার বাদে 10 আর 12 দিনর মাঝে দেখা দেওয়া শুরু অয়। কুনু কুনু সময় লক্ষণগুলা দেখা দিতে 21 দিন পর্যন্ত সময় লাগতো পারে।

হাম সাধারণত ঠান্ডার মতন উপসর্গ দিয়া শুরু অয়। হামর পইলা লক্ষণগুলার মাঝে অন্তর্ভুক্ত অইলো:

* তাপমাত্রা খুব বাড়ি যাওয়া
* নাক দিয়া পানি পড়া বা নাক বন্ধ অওয়া
* হাঁছি দেওয়া
* কাশি
* লাল, কালশিটা পড়া, ঝলঝল করা চউখ

গালর ভিতরে আর কিছু দিন পরে ঠুটর পিছন বায়দি ছুট সাদা দাগ দেখা দিতো পারে। ই দাগগুলা সাধারণত কয়েক দিন ধরিয়া স্থায়ী অয়।

সর্দির মতন উপসর্গ শুরু অওয়ার 2 থাকি 4 দিন বাদে সাধারণত ফুসকুড়ি দেখা দেয়। শরীরর বাকি অংশত ছড়ানির আগে মুখো আর কানর পিছে দি ফুসকুড়ি শুরু অয়।

হামর ফুসকুড়ির দাগগুলা কুনু কুনু সময় ফুলিয়া বড় অই যাইতো পারে। ইগুলা একটা আরেকটার লগে যুগ অইয়া দাগযুক্ত পেচ অইতো পারে। ইগুলা সাধারণত চুলকানিযুক্ত অয় না।

সাদা চামড়াত ফুসকুড়িগুলা বাদামী বা লাল দেখায়। বাদামী বা কালা চামড়াত ইগুলা দেখা কঠিন অইতো পারে।

হাম কতটা মারাত্মক**?**

হামে আক্রান্ত প্রায় প্রত্যেক 15 জনর মাঝে 1 জন মারাত্মক ভাবে অসুস্থ অইতা পারইন। ছুট বাইচ্চা, গর্ভবতী মহিলা আর দুর্বল প্রতিরক্ষা প্রণালী থাকা মানুষরার মারাত্মক ভাবে অসুস্থ অওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

হামর বেশি মারাত্মক জঠিলতাগুলাত অন্তর্ভুক্ত অইতো পারে:

* কানর সংক্রমণ
* ফুসফুসর সংক্রমণ (নিউমুনিয়া)
* ডাইরিয়া
* ডিহাইড্রেশন
* ফিট অওয়া (যেটা কম সাধারণ)

গর্ভবতী থাকার সময় হামর সংক্রমণ অইলে বাইচ্চা নষ্ট অওয়া বা সময়র আগে জন্ম অইতো পারে।

হাম প্রতিরুধ করা

হাম প্রতিরুধ করার সবচাইতে ভালা উপায় অইলো MMR টীকা লওয়া।

টীকাটা সাধারণত বাইচ্চারারে দুইটা ডউজে দেওয়া অয়। পইলা ডোজটা বাইচ্চারারে 12 মাস বয়সে দেওয়া অয়, আর দুই নম্বর ডউজটা তারার বয়স 3 বছর আর 4 মাস অওয়ার বাদে দেওয়া অয়।

যদি আফনার বাইচ্চারে হামে আক্রান্ত ইলান কেউরর ঘনিষ্ট পরিচিত হিসাবে চিন করা অয়, কুনু সময় আফনার ডাক্তর সুপারিশ করতা পারইন যে ই নির্ধারিত ডউজগুলার আগে MMR টীকা যেন দেওয়া অয়। যদি 12 মাসর কম বয়সী কুনু বাইচ্চারে ডউজ দেওয়া অয় তাইলে MMR এর স্বাভাবিক 2টা ডউজ এখনও স্বাভাবিক সময়ে দেওয়া লাগবো (ডউজগুলার মাঝে কমপক্ষেও 1 মাসর বেবধান রাখিয়া)।

যদি কেউরর একটা ডউদ বাদ পড়ি যায় বা তারা কুনু টীকা লইছইন কি না ই বেফারে অনিশ্চিত থাকলে, যেকুনু বয়সে টীকাটা দেওয়া যাইতো পারে। মা-বাফ আর অভিভাবকরারে তারার বাইচ্চার টীকাকরণ রেকর্ডর লাগি তারার রেডবুক যাচাই করা লাগবো।

গর্ভবতী মহিলা বা রুগ প্রতিরুধ ক্ষমতা দুর্বল থাকা বেক্তিরারে টিকাটা দেওয়া উচিত নায়। যদি তারার মনে অয় যে তারার হাম অওয়া কুনু বেক্তির লগে যুগাযুগ অইছে আওর পরামর্শর লাগি তারার GP বা ধাইর লগে তারার কথা কওয়া উচিত।

MMR টিকাকরণ সম্বন্ধে আরও তইথ্যর লাগি ভিজিট করবা:

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

বা QR কউড স্কেন করবা:

**আফনে যদি হাম অইয়া অসুস্থ থাকইন তাইলে অইন্য মাইনসর থাকি দূরে থাকা**

হাম অওয়া একজন বেক্তির মাঝে ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার 4 আগে সংক্রমণটা ছড়াইতা পারইন। একবার একজন বেক্তির ফুসকুড়ি অওয়ার বাদে, তারা এখনও আরও 4 দিন পর্যন্ত সংক্রমণটা ছড়াইতা পারইন।

যদি আফনারে একজন স্বাইস্থ্যপরিচর্যা পেশাজীবি কইন যে আফনার হাম অইতো পারে, আফনার পইলা ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার থাকি অন্তত 4দিন পর্যন্ত বাইচ্চা দেখাশুনা, ইস্কুল বা কামর জেগাত থাকি দূরই থাকা উচিত। আফনে যদি ভালা অনুভব করইন আর আফনার তাপমাত্রা বেশি না থাকে তাইলে 4 দিন বাদে আফনে আফনার স্বাভাবিক কামকাজো ফিরিয়া যাইতা পারইন।

হাম অওয়া মাইনসর চিকিত্সাগুলা

হাম সাধারণত প্রায় এক হাপ্তায় ভালা অওয়া শুরু অই যায়।

আরাম করা আর বেশি পরিমানে তরল, যেমন জল পান করলে ডিহাইড্রেশন এড়াইতে সাইয্য অইতো পারে।

হামর কারনে কুনু সময় অইন্য অসুখ অইতো পারে। ইগুলার চিকিত্সার লাগি আফনারে এন্টিবায়োটিক দেওয়া অইতো পারে।

যদি একজন স্বাইস্থ্যপরিচর্যা পেশাজীবি আফনারে কইন যে আফনার হাম অইতো পারে আর মনে করইন যে আফনার বা আফনার বাইচ্চার মাঝে বেশি মারাত্মক স্বাস্থ্য প্রভাব বিকশিত অর, আফনার উচিত আফনার GP এর লগে যুগাযুগ করা।

হাম সম্পর্কে আরও তইথ্য ইখানো পাওয়া যাইবো**:**

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

বা কিউআর কউড স্কেন করবা:

