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: