নিজেকে পোলিওর হাত থেকে বাঁচান

পোলিওমায়েলাইটিস, বা পোলিও হল এক ধরনের এন্টারোভাইরাস, পোলিওভাইরাস সৃষ্ট একটি ভাইরাল সংক্রমণ। এর অসুস্থতার মূল লক্ষণগুলি হল হাত, পা বা দুটিতেই পক্ষাঘাত বা দুর্বলতা দেখা দেওয়া। 1979–এর পর থেকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রাকৃতিক ধরনের পোলিওভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার কোনও ঘটনা ঘটেনি।

বাচ্চা এবং প্রাপ্তবয়স্কদের পক্ষে নিজেদেরকে পোলিও থেকে বাঁচানোর সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ উপায়. হল তারা যদি পোলিও টিকার প্রস্তাবিত সবকটি ডোজ না নিয়ে থাকেন তাহলে যত শীঘ্র সম্ভব সেই টিকাগুলি নেওয়া। বাচ্চাদের দুই মাস বয়স থেকে শুরু করে পোলিওভাইরাস টিকার চারটি ডোজ দেওয়া উচিত। চার বছর বয়সের পর থেকে টিকার ক্রম শুরু করা ব্যক্তিদের জন্য মোট তিনটি ডোজ নিতে হবে।

যেসব প্রাপ্তবয়স্করা বাচ্চাদের মতোই সম্পূর্ণ টিকাপ্রাপ্ত এবং যাদের পোলিওভাইরাসের জন্য ঝুঁকি আছে তাদের এখন একটি প্রাপ্তবয়স্ক বুস্টার ডোজ টিকা নেওয়া উচিত।

পোলিও সম্পর্কে আপনার যা যা জানা উচিত

পোলিও কাদের হয়?
টিকা না নেওয়া ব্যক্তি — শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক — যে কেউ যে কোনও বয়সে পোলিওতে আক্রান্ত হতে পারেন।

পোলিও কীভাবে ছড়ায়?
পোলিভাইরাস বেশিরভাগ সময়েই সংক্রামিত ব্যক্তির মল (বিষ্ঠা) থেকে হাত বা কোনও বস্তুর মাধ্যমে এমন ব্যক্তিদের মধ্যে ছড়ায় যাদের সম্পূর্ণ টিকাকরণ করানো নেই। বারংবার, বিশেষ করে শৌচাগারে যাওয়া এবং ডায়পার পাল্টানোর পরে, হাত ধোওয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। লালা এবং শ্বাসপ্রশ্বাসে বেরোনো তরলের বিন্দুর মাধ্যমেও পোলিওভাইরাস ছড়ানো সম্ভব। টিকা নেওয়া হয়নি যেসব পরিবারে, সেখানে পোলিওভাইরাস সহজে ছড়ায়।

পোলিওর উপসর্গগুলো কী কী?
পোলিওভাইরাসে সংক্রামিত বেশিরভাগ ব্যক্তির মধ্যে কোনও উপসর্গ দেখা দেয় না, যদিও তারা অন্যদের মধ্যে রোগ ছড়াতে পারেন। পোলিওভাইরাস সংক্রামিত চারজনের মধ্যে প্রায় একজন ব্যক্তি ফ্লুয়ের মতো বিভিন্ন উপসর্গ, যেমন, গলা ব্যথা, জ্বর, ক্লান্তি, বমিভাব এবং পেটে ব্যথায় ভোগেন। পোলিওভাইরাস সংক্রামিত এক শত জনের মধ্যে প্রায় চারজন ব্যক্তি চার শতাংশ মেনিনজাইটিসে ভোগেন, যা মস্তিষ্ক এবং মেরুদণ্ডের ঝিল্লি ও তরলের এক সংক্রমণ। পোলিওভাইরাস সংক্রামিত দুইশত জনের মধ্যে প্রায় একজন ব্যক্তি শূন্য দশমিক পাঁচ শতাংশ পক্ষাঘাতে ভোগেন।

সংক্রমণের কত সময় পরে উপসর্গ দেখা দেয়?
পোলিওভাইরাসের সংস্পর্শে আসা ব্যক্তিদের মধ্যে সংস্পর্শে আসার পরে তিন থেকে ছয় দিনের মধ্যে সংক্রমণ দেখা দিতে পারে; সংস্পর্শে আসার পরে সাত এবং 21 দিনের মধ্যে পক্ষাঘাত ঘটতে পারে।

কোনও ব্যক্তি কখন এবং কত সময় ধরে পোলিও ছড়াতে পারেন?
পোলিওভাইরাস অত্যন্ত ছোঁয়াচে। পোলিওভাইরাস সংক্রামিত রোগীরা তাদের প্রথম উপসর্গ দেখা দেওয়ার আগে এবং পরে দুই সপ্তাহ পর্যন্ত ভাইরাসটি ছড়াতে পারেন। তবে, রোগীদের মল এবং লালাতে যতক্ষণ ভাইরাসটি থাকে ততক্ষণই তারা রোগ ছড়াতে পারেন। এমনকি কোনও ব্যক্তির কোনও উপসর্গ না থাকলেও তাদের থেকে পোলিওভাইরাস ছড়াতে পারে।

পোলিওর জন্য কী কী টিকা উপলভ্য আছে?
দুই ধরনের পোলিও টিকা হয়: একটি জীবন্ত, ক্ষয়প্রাপ্ত ভাইরাসের ওরাল টিকা এবং একটি নিষ্ক্রিয় ভাইরাসের ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে নেওয়ার টিকা। **2000 সাল থেকে, শুধুমাত্র নিষ্ক্রিয় ভাইরাসের ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে নেওয়ার টিকাটিই মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে উপলভ্য আছে, যদিও জীবন্ত, ক্ষয়প্রাপ্ত ভাইরাসের ওরাল টিকা অন্যান্য দেশে এখনও ব্যবহার করা হতে পারে।**

ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে দেওয়ার টিকাটি হাতে বা পায়ে দেওয়া হয় এবং তা থেকে পক্ষাঘাত সৃষ্টি হতে পারে না। টিকাটি নিরাপদ, অত্যন্ত কার্যকর, এবং তা থেকে আপনার পোলিও হতে পারে না। ইঞ্জেকশনটির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অত্যন্ত মৃদু, যাতে অন্তর্ভুক্ত আছে হাতে বা পায়ে যেখানে ইঞ্জেকশন দেওয়া হয়েছিল সেখানে টনটন করা।

টিকা-উদ্ভূত পোলিওভাইরাস (vaccine-derived polivirus, VDPV) কী?
VDPV হল দুর্বল পোলিওভাইরাসের একটি স্ট্রেন যা জীবন্ত ক্ষয়প্রাপ্ত ভাইরাসের ওরাল টিকায় থাকে। VDPV সময়ের সাথে সাথে পাল্টেছে এবং অনেকটাই প্রাকৃতিক পোলিওভাইরাসের মতো আচরণ করে। যাদের পোলিওর টিকা করানো নেই এবং যারা কোনও সংক্রামিত ব্যক্তির মল, লালা বা শ্বাসপ্রশ্বাস থেকে নির্গত তরল বিন্দুর সংস্পর্শে আসেন তাদের মধ্যে এটি সহজে ছড়াতে পারে। প্রাকৃতিক পোলিওভাইরাসের মতো VDPV-ও পোলিওর টিকা না নেওয়া ব্যক্তিদের মধ্যে পক্ষাঘাত সহ অন্যান্য অসুস্থতা তৈরি করতে পারে।

কীভাবে পোলিও প্রতিরোধ করা যায়?
টিকাকরণের মাধ্যমে পোলিও ও এটির জটিলতাগুলি প্রতিরোধ করা যায়। টিকাকরণ করালে তা প্রাকৃতিক-ধরনের পোলিওভাইরাস এবং VDPV উভয়ের বিরুদ্ধেই সুরক্ষা দেয়। সংক্রমণ প্রতিরোধের একমাত্র কার্যকর উপায় হল কমিউনিটিতে সর্বোচ্চ সম্ভব টিকাকরণের স্তর বজায় রাখা।

মানুষজন কীভাবে পোলিও রুখতে টিকাকরণ করাতে পারেন?
আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা আপনার শিশুর প্রদানকারীর সাথে কথা বলে পোলিও এবং হাম, মাম্পস, হুপিং কাশি, চিকেন পক্স ও কোভিড-19 এর মতো অন্যান্য বিপজ্জনক রোগের টিকাকরণের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করান। আপনার যদি কোনও প্রদানকারী না থাকে, তাহলে কোনও প্রদানকারী খুঁজে বের করতে সহায়তার জন্য **311** বা **844-692-4692** নম্বরে ফোন করুন-নিউ ইয়র্ক সিটিতে অভিবাসন স্থিতি, বিমা বা টাকা দেওয়ার ক্ষমতা নির্বিশেষে স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদান করা হয়।

এছাড়াও, 4 বছর বা তার বেশি বয়সী বাচ্চারা তাদের টিকা NYC স্বাস্থ্য বিভাগের Fort Greene Health Center-এ, 295 Flatbush Ave. Ext., Fifth Floor, Brooklyn, NY, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8:30টা থেকে দুপুর 2:30টা পর্যন্ত নিতে পারে। অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে, **nyc.gov** এ যান এবং **"immunization clinic" (টিকাদান ক্লিনিকের)** অনুসন্ধান করুন।

অতীতে পোলিও সংক্রমণ হয়ে থাকলে কি তা রোগ থেকে প্রতিরোধ জোগায়?
সেরকম যে হবেই এমন নয়। তিন ধরনের পোলিওভাইরাস হয়-যে কোনও এক ধরনের ভাইরাস সংক্রামিত হলে সেই ধরনটি থেকে অনাক্রম্যতা পাওয়া যায়, অন্য দুটি ধরন থেকে নয়। পোলিও একটি বিপজ্জনক রোগ এবং টিকা নিয়ে নেওয়াই সেটির সেরা সুরক্ষা।

পোলিওর কী কী চিকিৎসা আছে?
এমন কোনও নির্দিষ্ট ওষুধ বা অ্যান্টিবায়োটিক নেই যা পোলিওর বিরুদ্ধে কাজ করে। পোলিও থাকা ব্যক্তিদেরকে রোগটির জটিলতার প্রতি বিশেষ চিকিৎসা পরিচর্যা নিতে হয় এবং পুনর্বাসনের ব্যবস্থা করতে হয়।

পরিস্থিতি অন্য কোনও দিকে মোড় নিলে NYC স্বাস্থ্য বিভাগ সুপারিশগুলির পরিবর্তন করতে পারে।

28 শে জুলাই 2022