



হাম সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

হাম কি?

হাম হল প্রচলিত সংক্রামক ভাইরাস গঠিত রোগ যার ফলে জ্বর এবং ফুসকুড়ি হয়।

হাম কাদের হতে পারে?

যারা এর টিকা নেয়নি তাদের যে কারো যে কোনো বয়সে তা হতে পারে।

হাম কিভাবে ছড়ায়?

হাম হয়েছে এমন লোকের সংস্পর্শে থাকলে রোগীর কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে তা ছড়ায়। হামে আক্রান্ত এমন লোকদের নাক এবং গলার স্লেজ্জাতে হামের ভাইরাস থাকে। যখন সেই ব্যক্তি হাঁচে বা কাশে তখন সেই স্লেজ্জাবিন্দুগুলি বাতাসে মিশে যায়। অন্য লোকেরা শ্বাস নেওয়ার সময় বা সংক্রমিত জায়গা স্পর্শ করার পর মুখে বা নাকে আঙুল দেওয়ার সময় তা তাদের নাকে বা গলায় চলে যেতে পারে। সংক্রমিত জায়গায় ভাইরাস দুই থেকে চার ঘন্টা পর্যন্ত সক্রিয় এবং সংক্রামক থাকে।

রোগটি প্রচলিত সংক্রামক। যদি কেউ এই রোগে আক্রান্ত হয় তাহলে তার পরিচিতিদের মধ্যে 90% এই রোগে আক্রান্ত হবে।

হামের উপসর্গগুলি কি কি?

হামের গোড়ার দিকের উপসর্গ হল জ্বর (103 থেকে 105 ডিগ্রী F পর্যন্ত হতে পারে), কাশি, নাক দিয়ে জল ঝরা, চোখ লাল হওয়া এবং চোখ থেকে জল পড়া। দুই থেকে তিনদিন পর মাড়িতে এবং গালের ভিতরের অংশে সাদা রঙের দাগ দেখা যায় যাকে কপলিক স্পট বলা হয়, যদিও সেগুলি খুবই কম দেখা যায়। তিন থেকে পাঁচদিন পর উপসর্গ শুরু হয়, মুখে লাল দাগের ফুসকুড়ি দেখা দেয় তারপর সেটি সারা শরীরে ছড়িয়ে যায়।

কত তাড়াতাড়ি উপসর্গগুলি দেখা দেয়?

কোনো সংক্রমিত লোকের সংস্পর্শ হওয়ার 10-12 দিনের পর উপসর্গগুলি সাধারণত দেখা দেয়; উপসর্গগুলি সংস্পর্শ হওয়ার সবচেয়ে তাড়াতাড়ি 7 দিনের মধ্যে বা দেরি হল 21 দিন পর দেখা দেয়।

হামে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি কখন অন্যদের এটি ছড়াতে পারে?

ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার চারদিনের আগে থেকে চার দিন পর পর্যন্ত হামে আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি থেকে হাম ছড়াতে পারে।

অতীতে সংক্রমণ হয়ে থাকলে তা কোনো ব্যক্তির মধ্যে হামের অনাক্রমতা হিসেবে কাজ করে?

হ্যাঁ। একবার হাম হয়ে গেলে তা সারা জীবনের জন্য মানব দেহে হামের অনাক্রমতা হিসেবে কাজ করে।

হাম প্রতিরোধ করার কি কোনো টিকা আছে?

হ্যাঁ। হামের টিকা শিশুর জন্মের একবছর পূর্ণ হলে বা তার পরে দেওয়া হয়। এটির সঙ্গে মামস্ এবং রুবেলার ভ্যাকসিন সমন্বিত করে একটি ভ্যাকসিন তৈরি করা হয় যেটিকে MMR (মিজেলস-মামস্-রুবেলা) বলা হয়। শিশুদের বয়স 4 থেকে 6 বছর হওয়ার আগে MMR ভ্যাকসিনের দ্বিতীয় ডোজ নেওয়া বাঞ্ছনীয়। যারাই হামের দুটি কার্যকরী ডোজ নিয়েছে তাদেরকে হামের সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত এবং তাদের হামের অনাক্রমতা আছে বলে বিবেচনা করা হয়। কোথায় আপনি এবং আপনার বাচ্চা ভ্যাকসিন পাবেন, সেই তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে 311 এ কল করুন।

হামের চিকিত্সা কি?

হামের ভাইরাসের চিকিত্সার জন্য নির্দিষ্ট কোনো ওষুধ নেই। হামের উপসর্গগুলির জন্য চিকিত্সা করা যেতে পারে।

হামের ফলে কি অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যা হতে পারে?

হামে আক্রান্ত মোট লোকের এক তৃতীয়াংশ ভাগের হামের সংক্রমণের ফলে অন্তত একটি জটিলতা থাকে। হামের ফলে হতে পারে এমন স্বাস্থ্য সমস্যাগুলি হল ডায়রিয়া, কানের সংক্রমণ, নিউমোনিয়া, মস্তিষ্ক এবং স্নায়ুতন্ত্রে হঠাত আক্রমণ এবং সংক্রমণ। কিছু ক্ষেত্রে হামের ফলে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। গর্ভবতী মহিলার ক্ষেত্রে হামের ফলে গর্ভপাত এবং অসময়ে প্রসব হতে পারে। সদ্যজাত শিশু, গর্ভবতী মহিলা, 20 বা তার বেশি বয়সী যেসব লোকের অনাক্রমতা দুর্বল তাদের ক্ষেত্রে হাম মারাত্মক।

হাম কিভাবে প্রতিরোধ করা যেতে পারে?

হাম প্রতিরোধের সবচেয়ে সেরা উপায় হল টিকাকরণ। 1লা জানুয়ারী 1957 পরে জন্মেছেন এমন যে কোনো ব্যক্তি যিনি হাম সমন্বিত ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ নেন নি অথবা হামের অনাক্রমতা আছে বলে তার রক্ত পরীক্ষায় প্রমাণিত নয়, তাদেরকে MMR ভ্যাকসিনের (মিজেলস, মামস্, রুবেলা সমন্বিত ভ্যাকসিন) এর দুটি ডোজ নিতে হবে। প্রাক-কিন্ডারগার্টেনে এবং দিবায়ল্ল প্রোগামে নথিভুক্ত সমস্ত বাচ্চাকে হামের ভ্যাকসিনের একটি ডোজ নেওয়া প্রয়োজন। স্কুলে এবং কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয়ে নথিভুক্ত বাচ্চাকে অবশ্যই হামের ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ নিতে হবে। স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারী কর্মীদেরকে হাম সমন্বিত ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ নেওয়া প্রয়োজন অথবা তাদের যে হাম প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে তা দেখানোর জন্য রক্ত পরীক্ষা করতে হবে।

MMR (মিজেলস, মামস্ এবং রুবেলা) ভ্যাকসিন কাজ করে কি?

যারা MMR ভ্যাকসিনের (মিজেলস, মামস্ এবং রুবেলার জন্য ভ্যাকসিন) একটি ডোজ নিয়েছেন তাদের 95% এর বেশি লোক তিনটি ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকবেন। প্রথম ডোজে যাদের থেকে কোনো প্রতিক্রিয়া পাওয়া যায়নি তাদেরকে সহ দ্বিতীয় ডোজটি প্রায় সকলকেই সুরক্ষা দেয়।

হামের ভ্যাকসিন কি নিরাপদ?

MMR ভ্যাকসিন নিয়েছেন এমন অধিকাংশ লোকের কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া নেই। কিছু লোকের স্বর, হালকা ফুসকুড়ি বা গালে বা ঘাড়ে গ্রন্থি ফোলার মত হালকা পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। মারাত্মক সমস্যা খুবই

বিরল। MMR ভ্যাকসিন সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, ইমিউনাইজেশন অ্যাকশন কোয়ালিশনে যান:
http://www.immunize.org/vis/vis_mmr.asp এ ভ্যাকসিন সম্পর্কিত তথ্য বিবৃতি পান

কোথায় আপনি এবং আপনার বাচ্চা ভ্যাকসিন পাবেন, সেই তথ্যের জন্য 311 এ কল করুন।

কোথায় আমি হাম অথবা MMR ভ্যাকসিন সম্পর্কে জানতে পারব?

এইসব অনলাইন সম্পদগুলি দেখুন:

হাম (ইমিউনাইজেশন অ্যাকশন কোয়ালিশন): <http://www.vaccineinformation.org/measles/>

হামের সংক্ষিপ্ত ধারণা (সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল): <http://www.cdc.gov/measles/>