



হাম সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

হাম কি?

হাম একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাসঘটিত রোগ যার কারণে জ্বর এবং এক ধরণের ফুসকুড়ি হয়।

কাদের হাম হয়?

টিকা নেয়নি এমন যেকোন বয়সের মানুষের হাম হতে পারে।

কিভাবে হাম ছড়ায়?

হামের ভাইরাস সংক্রমিত ব্যক্তির নাক এবং গলার স্লেম্মায় থাকে। যখন সেই ব্যক্তি হাঁচি দেয় বা কাশে, হামের ভাইরাস বাতাসে ছড়িয়ে পরে এবং মানুষ সেই ভাইরাস নিঃশ্বাসে গ্রহণ করতে পারে। এই ভাইরাস বাতাসে দুই ঘন্টা পর্যন্ত সক্রিয় এবং সংক্রামক অবস্থায় থাকে।

এই রোগটি অত্যন্ত সংক্রামক — যদি কোন ব্যক্তির এটি হয় তাহলে তার আশেপাশের 90 শতাংশ মানুষেরও এটি হবে যদি না তাদের এটি প্রতিরোধ করার ক্ষমতা থাকে।

হামের উপসর্গগুলি কি?

হামের প্রাথমিক উপসর্গগুলির মধ্যে পড়ে জ্বর (যা 103 থেকে 105 ডিগ্রি ফা. পর্যন্ত উঠতে পারে), কাশি, নাক দিয়ে জল ঝরা এবং এবং চোখ লাল হওয়া অথবা চোখ দিয়ে জল পড়া। উপসর্গগুলি শুরু হওয়ার তিন থেকে পাঁচ দিন পরে, মুখে লাল দাগের মত একধরণের ফুসকুড়ি দেখা যায় আর তারপর সেটি সারা শরীরে ছড়িয়ে পরে।

কতটা দ্রুত এই উপসর্গ দেখা যায়?

ভাইরাস নিঃশ্বাসে গ্রহণের 10 থেকে 12 দিন পরে উপসর্গগুলি সাধারণত দেখা দেয়; উপসর্গগুলি প্রকাশের পরে খুব তাড়াতাড়ি হলে সাত দিনের মধ্যে আর খুব দেরিতে হলে 21 দিনেও শুরু হতে পারে।

একজন হামে আক্রান্ত ব্যক্তি কখন অপর ব্যক্তিদের মধ্যে সেটি ছড়িয়ে দিতে পারে?

ফুসকুড়ি প্রকাশ পাওয়ার চার দিন আগে থেকে প্রকাশের চার দিন পর পর্যন্ত একজন ব্যক্তি হাম ছড়াতে পারে।

একজন ব্যক্তির কি একবারের বেশি হাম হতে পারে?

না। সংক্রমণটি ব্যক্তিকে সারা জীবনের জন্য সেই রোগের প্রতিরোধী করে তোলে; যার অর্থ তাদের আর সেটি হবে না।

হাম প্রতিরোধের কি কোন টিকা আছে?

হ্যাঁ। শিশুর প্রথম জন্মদিনে বা তারপরে হামের টিকা দেওয়া হয়। এটি MMR (মিসেলস বা হাম, মাম্পস এবং রুবেলা) নামক একটি টিকায় মাম্পস এবং রুবেলা টিকার সাথে সঙ্গে সমন্বিত। শিশুদের 4 থেকে 6 বছরে স্কুলে

টোকার সময় MMR টিকার দ্বিতীয় ডোজটি দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। যে ব্যক্তি হামের টিকার দু'টি ডোজ নিয়েছে সে রোগ প্রতিরোধ করতে পারবে বলে মনে করা হয় এবং হাম হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে।

হামের চিকিৎসা কি?

হামের ভাইরাসের চিকিৎসারে জন্য কোন নির্দিষ্ট ওষুধ নেই, তবে কোনও কোনও উপসর্গের চিকিৎসা করার ওষুধ আছে, যেমন বেশি জ্বর কমানোর ওষুধ।

হামের ফলে কি স্বাস্থ্যের অন্য সমস্যা হতে পারে?

তিন ভাগের একভাগ রিপোর্ট করা হামের সংক্রমণের মধ্যে অন্তত একটিতে জটিলতা থাকে। হামের ফলে স্বাস্থ্যের সমস্যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে ডায়রিয়া, কানের সংক্রমণ, নিউমোনিয়া, থিঁচুনি এবং মস্তিষ্কে ও স্নায়ুতন্ত্রে সংক্রমণ। কোনও কোনও ক্ষেত্রে, হামের ফলে মৃত্যু হতে পারে। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে, হামের ফলে গর্ভপাত এবং সময়ের পূর্বে প্রসব হতে পারে। সমস্ত বয়সের গোষ্ঠীতে হাম গুরুতর হতে পারে। তবে, সদ্যোজাত, ছোট শিশু, গর্ভবতী মহিলা এবং রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা দুর্বল এমন ব্যক্তিদের হামের জটিলতায় ভোগার সম্ভাবনা বেশি।

কিভাবে হাম প্রতিরোধ করা যেতে পারে?

হাম প্রতিরোধের সেরা উপায় হল টিকাদান। 1লা জানুয়ারি 1957 সালের পরে জন্মেছেন এমন কোন ব্যক্তি, যে হামের দু'টি ডোজ সমন্বিত টিকা নেয়নি বা এমন কোন রক্ত পরীক্ষা করেনি যা প্রমাণ করে তাদের হাম প্রতিরোধের ক্ষমতা আছে, তাদের MMR টিকার (মিসেলস বা হাম, মাম্পস এবং রুবেলা) দু'টি ডোজ অবশ্যই নেওয়া উচিত। পি-কিন্ডারগার্টেন এবং ডে-কেয়ার প্রোগ্রামে নাম নথিভুক্ত করা প্রত্যেকটি শিশুর হামের টিকার একটি ডোজ গ্রহণ করা প্রয়োজন। স্কুল এবং কলেজ বা ইউনিভার্সিটিতে নাম নথিভুক্ত করা বাচ্চাদের হামের টিকার দু'টি ডোজ অবশ্যই গ্রহণ করতে হবে। স্বাস্থ্য পরিচর্যার কর্মীদের হামের দু'টি ডোজ সমন্বিত টিকা নিতে হবে বা রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে যেটিতে দেখাবে যে তারা সেই রোগ প্রতিরোধ করতে সক্ষম।

MMR (মিসেলস বা হাম, মাম্পস এবং রুবেলা) টিকা কি কাজ করে?

MMR টিকা অত্যন্ত নিরাপদ এবং কার্যকর। MMR টিকার দু'টি ডোজ হাম প্রতিরোধে প্রায় 97 শতাংশ কার্যকর; একটি ডোজ প্রায় 93 শতাংশ কার্যকর।

হামের টিকা কি নিরাপদ?

MMR টিকা গ্রহণকারী অধিকাংশ ব্যক্তির কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকে না। কোন ব্যক্তির জ্বর, সামান্য ফুসকুড়ি বা গাল বা ঘাড়ের গ্ল্যান্ড ফুলে যাওয়ার মত সামান্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়। গুরুতর সমস্যা খুবই বিরল। MMR টিকা বিষয়ক আরও তথ্যের জন্য ইমিউনাইজেশন অ্যাকশন কোয়ালিশন: ভ্যাকসিন তথ্য বিবৃতি দেখুন (Immunization Action Coalition) যান: immunize.org/vis/vis_mmr.aspl

আপনার শিশুকে কোথায় টিকা দিতে পারেন তার সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, 311 নম্বরে ফোন করুন।

হাম বা MMR টিকা সম্পর্কে আমি কোথা থেকে আরো তথ্য পেতে পারি?

অনলাইন সংস্থানের জন্য দেখুন:

হাম (ইমিউনাইজেশন অ্যাকশন কোয়ালিশন): vaccineinformation.org/measles

একনজরে হাম (সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল): cdc.gov/measles