নিউ ইয়র্ক সিটিতে হামের প্রাদুর্ভাব

আপনার ভ্যাকসিন সম্পর্কে হালনাগাদ থাকুন

তথ্যঃ নিউ ইয়র্ক সিটির (এনওয়াইসি) কিছু অংশে, বিশেষ করে ব্রুকলিনের উইলিয়ামসবার্গ এবং বোরো পার্ক এলাকায় - বর্তমানে একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাস - হামের প্রাদুর্ভাব ঘটেছে।

তথ্যঃ 09 এপ্রিল, 2019-এ নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য কমিশনার জনস্বাস্থ্যের জরুরি অবস্থা ঘোষণা করে আদেশ দেন যে জিপ কোড 11205, 11206, 11211 এবং 11249-তে বসবাসকারী, কর্মরত এবং সময় ব্যয় করেন এমন প্রত্যেকটি প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুদের টিকাকরণ করতে হবে।

তথ্যঃ স্বাস্থ্য বিভাগ যদি হামের সংস্পর্শে আসা কোনো টিকা না দেওয়া কোনো ব্যক্তিকে সনাক্ত করে জিপ কোড 11205, 11206, 11211 এবং 11249 -এ, তাহলে সেই ব্যক্তি বা তাদের বাবা-মা বা অভিভাবককে 1,000 মার্কিন ডলার জরিমানা করা হতে পারে।

তথ্যঃ সহজেই হামকে প্রতিরোধ করা যায় একটি নিরাপদ টিকার সাহায্যে যার নাম হাম, মাম্পস এবং রুবেলা (measles, mumps and rubella) ভ্যাকসিন, বা MMR।

- **যদি আপনার টিকা দেওয়া না হয়ে থাকে, তাহলে তাড়াতাড়ি এমএমআর টিকা নিন। আপনি যদি আপনার টিকাকরণ ইতিহাস না জানেন, আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।**
- আপনি যদি হামের টিকা নেবার জন্য ক্লিনিক খুঁজে পেতে চান তাহলে **311** নম্বরে কল করুন অথবা **nyc.gov/health** -তে যান এবং **হামের** খোঁজ করুন।
- এমএমআর টিকা আপনার অভিবাসন অবস্থা বা মূল্য প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে Fort Green, Brooklyn এবং এনওয়াইসি হেলথ+ হাসপাতালগুলির স্বাস্থ্য বিভাগের ইমিউনাইজেশন ক্লিনিকে পাওয়া যায়।

Q&A

হাম কাকে বলে?

হাম একটি ভাইরাস যা জ্বর এবং ফুসকুড়ি হবার কারণ; এটি মারাত্মক হতে পারে।

কার হাম হতে পারে?

- যে কোনো মানুষের হাম হতে পারে যে কোনো বয়সে।
- হাম সব বয়সের মানুষের জন্য গুরুতর হতে পারে, কিন্তু যারা সব চেয়ে বেশি ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থায় আছেন তাদের মধ্যে রয়েছে অল্প বয়স্ক শিশু এবং বাচ্চারা, গর্ভবতী ব্যক্তিবর্গ, দুর্বল প্রতিরক্ষা ব্যবস্থার মানুষ এবং প্রাপ্তবয়স্করা যারা হামের প্রতিরোধ ক্ষমতা নেই।

কিভাবে আপনি হাম প্রতিরোধ করবেন?

- হাম প্রতিরোধের সর্বোত্তম উপায় হল টিকাকরণ - এটি নিরাপদ এবং কার্যকর।
- আপনার যদি 6 মাস বয়সের কম কোনও শিশু থাকে তাহলে তাকে অসুস্থ কোনো ব্যক্তির কাছ থেকে দূরে রাখুন। আপনার সন্তান হামের সংস্পর্শে এলে, আপনার ডাক্তারকে কল করুন পরামর্শের জন্য।
- আপনার যদি হাম হয়, তাহলে ফুসকুড়ি শুরু হওয়ার পরে চার দিন বাড়িতে থাকুন - যদি আপনি বাইরে যান তাহলে আপনি অন্যদের মধ্যে হাম সংক্রমণ করবেন। আপনি যদি অসুস্থ হন এবং একজন ডাক্তারকে দেখাতে চান তাহলে আগে কল করুন যাতে তারা আপনাকে বলতে পারেন কিভাবে অন্যদের মধ্যে হাম সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায়।

হামের টিকা কাদের নিতে হবে?

- প্রত্যেকে।
- স্বাস্থ্য কমিশনারের আদেশ অনুসারে, বসবাসকারী প্রত্যেকটি প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু যারা জিপ কোড 11205, 11206, 11211 এবং 11249-এ বসবাস করেন, কাজ করেন বা সময় ব্যয় করেন, তাদের অবশ্যই টিকা নিতে হবে। যাঁরা চিকিৎসাগত অবস্থার কারণে টিকা নিতে পারেন না তাদের টিকা নিতে হবে না।

- এই জিপ কোডগুলিতে বসবাসকারী বা শিশু পরিচর্যায় থাকা বাচ্চাদের অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য 6 থেকে 11 মাস বয়সের মধ্যে ভ্যাকসিনের একটি অতিরিক্ত ডোজ তাড়াতাড়ি দিতে হবে এবং এই জিপ কোডগুলির শিশুরা টিকা ছাড়া স্কুলে উপস্থিত হতে পারবে না।
- অন্যান্য বাচ্চাদেরও ভ্যাকসিনের একটি অতিরিক্ত ডোজ তাড়াতাড়ি পেতে হবে - নির্দেশ পাবার জন্য পরের সেকশনের প্রশ্ন এবং উত্তরগুলি দেখুন।
- 1 বছর বয়স্ক বা তার বেশি বয়সের শিশু যাদের এমএমআর এর প্রথম ডোজ ইতিমধ্যেই নেওয়া হয়ে গেছে তেমন শিশু সহ বাবা-মায়ের উচিৎ দাক্তারের সাথে কথা বলা এবং তারা যদি উইলিয়ামসবার্গ, বোরো পার্ক বা ক্রাউন হাইটস বা অন্য কোনও এলাকায় যেখানে হামের ক্রিয়াকলাপ উপস্থিত সেখানে থাকেন বা সময় কাটান, তাদের দ্বিতীয় ডোজটি তাড়াতাড়ি নেবার কথা বিবেচনা করা উচিৎ।
- আপনি যদি আপনার সন্তানকে টিকা না দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেন, তাহলে আপনি আপনার সন্তান এবং অন্যান্য মানুষদের জীবন বিপন্ন করছেন।

আমার কি টিকা নেওয়া উচিৎ যদি:

- **আমি গর্ভবতী হই?**
  - আপনি গর্ভবতী হন এবং হামের প্রতি আপনার অনাক্রম্যতা থাকে তাহলে গর্ভাবস্থার কোন ঝুঁকি নেই। যদি আপনার টিকাকরণ ইতিহাস না থাকে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- **আমার শিশু 6 থেকে 11 মাস বয়সের?**
  - জিপ কোড 11205, 11206, 11211 এবং 11249-এর শিশুদের অবশ্যই টিকা দিতে হবে।
  - বোরো পার্ক এবং ক্রাউন হাইটসের বাচ্চাদের টিকা দেওয়া উচিত।
  - শিশু ও বাচ্চা সহ বাবা-মা যারা অর্থোডক্স ইহুদি সম্প্রদায়ের সদস্য এবং অন্যান্য NYC অঞ্চলে বসবাস করেন, তাদের উচিৎ তাদের চিকিৎসকের সাথে কথা বলা এবং MMR ভ্যাকসিনের ডোজ তাড়াতাড়ি নেবার কথা বিবেচনা করা উচিৎ।
- **আমি উইলিয়ামসবার্গে কাজ করি?**
  - হ্যাঁ। আপনি যদি জিপ কোড 11205, 11206, 11211 এবং 11249-এ কাজ করেন তাহলে কমিশনারের আদেশের অধীনে আপনাকে টিকা নিতে হবে অথবা আপনার হামের প্রতি অনাক্রম্যতা আছে তা প্রমাণ করতে হবে। যদি আপনার টিকাকরণ ইতিহাস না থাকে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- **আমি উইলিয়ামসবার্গে সময় কাটাই?**
  - স্কুল নিউ ইয়র্কবাসীদের পরিক্ষা করে নিশ্চিত করতে হবে যে তাদের হামের প্রতি অনাক্রম্যতা আছে। যদি আপনি এমএমআর টিকা না পেয়ে থাকেন তাহলে এখন তা করুন।

কিভাবে হাম সংক্রমণ হয়?

- যখন হাম আক্রান্ত কোনো মানুষ হাঁচেন বা কাশেন তখন মানুষ দুই ঘন্টা পর অবধি সেই ভাইরাস নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করতে পারেন এবং হামে আক্রান্ত হতে পারেন।
- হাম অত্যন্ত সংক্রামক। যদি একজন ব্যক্তির এটি হয়, তবে তাদের আশেপাশের 90 শতাংশ মানুষের তাহলে হাম হবে যদি তাদের টিকা না দেওয়া হয়ে থাকে অথবা তাদের হামের প্রতি অনাক্রম্যতা থাকে।
- যাদের হাম হয়েছে তারা ফুসকুড়ি দেখা দেবার চার দিন আগে থেকে এবং চার দিন পর অবধি ভাইরাস ছড়াতে পারেন।

হামের উপসর্গ কি?

- প্রাথমিক উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে প্রচন্ড জ্বর, কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া এবং লাল বা জল ভরা চোখ। তিন থেকে পাঁচ দিন পরে লাল দাগের ফুসকুড়ি দেখা দেয়।
- জটিলতাগুলির মধ্যে ডায়রিয়া, কানের সংক্রমণ, নিউমোনিয়া, খিঁচুনি, মস্তিষ্কের প্রদাহ এবং মৃত্যু অন্তর্ভুক্ত হতে পারে।
- আপনি উপসর্গ দেখতে পেলে, আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন অবিলম্বে। আপনার ডাক্তার আপনাকে কী করতে হবে তা জানাবেন যাতে আপনি অন্যদের মধ্যে হাম সংক্রমণ না করেন।

কিভাবে হামের চিকিৎসা করা হয়?

- হাম একটি নির্দিষ্ট ওষুধের সাহায্যে চিকিৎসা করা যাবে না। জ্বরের মত কিছু উপসর্গের চিকিৎসা ওষুধের সাহায্যে করা যেতে পারে।

হামের ভ্যাকসিন কি অটিজমের কারণ হয়?

- না। বৈজ্ঞানিক গবেষণা প্রমাণ করেছে যে ভ্যাকসিন ও অটিজমের মধ্যে কোন সংযোগ নেই।