টিকার তথ্য বিবৃতি

MMR (হাম, মাম্পস এবং রুবেলা) টিকা
আপনার যা জানা আবশ্যক

Many Vaccine Information Statements are available in Bengali and other languages. See www.immunize.org/vis

অনেক টিকার তথ্য বিবৃতি বাংলা এবং অন্যান্য ভাষায় উপলব্ধ। www.immunize.org/vis দেখুন

1 কেন টিকা নেবেন?

হাম, **মাম্পস** এবং **রুবেলা** একধরণের ভাইরাল রোগ যার পরিণতি গুরুতর হতে পারে। এই টিকাগুলির আগে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে এই রোগগুলি একসময় অত্যন্ত প্রচলিত ছিল, বিশেষ করে শিশুদের মধ্যে। এগুলি বিশ্বের অনেক অংশে এখনও যথেষ্ট প্রচলিত।

হাম
- হামের ভাইরাসের কারণে যে উপসর্গগুলি হয় তার মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া এবং চোখ লাল ও জলসিক্ত হয়ে যাওয়া, যেগুলি সাধারণত সারা শরীর জুড়ে একধরণের র‍্যাশ বা ফুসকুড়ি হওয়ার পরে হয়।
- হামের ফলে কানের সংক্রমণ, ডায়রিয়া এবং ফুসফুসে সংক্রমণ (নিউমোনিয়া) হতে পারে। কদাচিৎ, হামের থেকে মস্তিষ্কের ক্ষতি বা মৃত্যু হতে পারে।

মাম্পস
- মাম্পস ভাইরাসের কারণে জ্বর, মাথা ব্যথা, মাংশপেশীর ব্যথা, ক্লান্তিভাব, ক্ষুধামান্দ্য হয় এবং কানের নিচে একপাশে বা দু'পাশে লালা গ্রন্থি ফুলে যায় ও দুর্বল হয়ে পরে।
- মাম্পসের কারণে বধিরতা হতে পারে, মস্তিষ্কে এবং/অথবা মেরুদণ্ডের আস্তরণ (এনসেফালিটিস বা মেনিঞ্জাইটিস) ফুলে যেতে পারে, অণ্ডকোষ বা ডিম্বাশয় যন্ত্রণাদায়ক ফুলে যেতে পারে এবং বিরলক্ষেত্রে মৃত্যুও হতে পারে।

রুবেলা (এছাড়াও যেটি **জার্মান হাম নামে** পরিচিত)
- রুবেলা ভাইরাসের কারণে জ্বর, গলা ব্যথা, ফুসকুড়ি, মাথা ব্যথা এবং চোখে অস্বস্তি হয়।
- রুবেলার কারণে অর্ধেক তরুণ এবং প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের আর্থারাইটিজ হতে পারে।
- গর্ভবতী থাকা অবস্থায় কোনো মহিলার রুবেলা হলে, তার গর্ভপাত হতে পারে অথবা তার সন্তান গুরুতর জন্মকালীন ত্রুটি নিয়ে জন্মাতে পারে।

এই রোগগুলি সহজেই একজন ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তির কাছে ছড়িয়ে পরে। হামের ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে স্পর্শ করারও প্রয়োজন হয় না। হাম হওয়া কোনো ব্যক্তি কোনো ঘর থেকে 2 ঘন্টা আগে বেড়িয়ে যাওয়ার পরে সেখানে প্রবেশ করলেও আপনার হাম হয়ে যেতে পারে।

টিকা এবং টিকাকরণ করানোর উচ্চ হার এই রোগগুলিকে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র তুলনামূলক কম প্রচলিত করে তুলেছে।

2 MMR টিকা

শিশুদের MMR টিকার 2 ডোজ নেওয়া উচিত, সাধারণত:
- প্রথম ডোজ/মাত্রা: 12 থেকে 15 মাস বয়সে
- দ্বিতীয় ডোজ/মাত্রা: 4 থেকে 6 বছর বয়সে

6 থেকে 11 মাসের ছোট শিশু যারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে ভ্রমণ করবে তাদের ভ্রমণের আগে MMR টিকার একটি ডোজ/মাত্রা নেওয়া উচিত। এটি অস্থায়ীভাবে হামের সংক্রমণকে প্রতিরোধ করতে পারে, তবে স্থায়ীভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দেয় না। তবুও দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষার জন্য সুপারিশকৃত বয়সগুলিতে শিশুদের 2টি ডোজ নেওয়া উচিত।

প্রাপ্তবয়স্কদেরও MMR টিকার প্রয়োজন হতে পারে। 18 বছর বা তার বেশি বয়সী অনেক প্রাপ্তবয়স্ক না জেনে হাম, মাম্পস এবং রুবেলার প্রতি সংবেদনশীল হতে পারে।

মাম্পসের কিছু নির্দিষ্ট প্রকোপের পরিস্থিতিতে MMR-এর একটি তৃতীয় ডোজ নেওয়ার জন্য পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।

অন্য টিকাগুলির মতো একই সময় MMR টিকা নেওয়ার ফলে কোনো ঝুঁকি হয় কিনা জানা নেই।

MMRV নামে একটি একযোগে দেওয়ার টিকা (combination vaccine) আছে যাতে চিকেনপক্স এবং MMR টিকা দুটিই থাকে। 12 মাস থেকে 12 বছর পর্যন্ত বয়সের শিশুদের জন্য MMRV একটি বিকল্প। MMRV নিয়ে একটি আলাদা টিকার তথ্যের বিবৃতি রয়েছে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারবেন।

3 কিছু লোকের এই টিকা নেওয়া উচিত নয়

যে ব্যক্তি টিকা নিচ্ছেন তিনি যদি অসুস্থ বোধ করলে আপনার টিকা প্রদানকারীকে বলুন:

- **কোনো গুরুতর, প্রাণঘাতী অ্যালার্জি আছে।** MMR টিকার পূর্ববর্তী ডোজের পরে কোনো ব্যক্তির প্রাণঘাতী অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়ে থাকলে বা এই টিকার আংশিক প্রয়োগের ফলে গুরুতর অ্যালার্জি দেখা দিলে, টিকা নেওয়া উচিত নয়। টিকার উপকরণগুলি সম্বন্ধে তথ্য জানতে চাইলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- **গর্ভবতী অথবা গর্ভবতী হতে পারেন বলে ভাবছেন।** গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভাবস্থা কাটিয়ে না ওঠা পর্যন্ত MMR টিকা নেওয়ার বিষয়ে অপেক্ষা করা উচিত। MMR টিকা নেওয়ার পরে অন্তত 1 মাস মহিলাদের গর্ভবতী হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা উচিত।
- **রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা দুর্বল** রোগ (যেমন ক্যান্সার বা HIV/AIDS) বা চিকিৎসার কারণে (যেমন রেডিয়েশন, ইমিউনোথেরাপি, স্টেরয়েড বা কেমোথেরাপি)।
- **বাবা-মা, ভাই বা বোনের রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা বিষয়ক সমস্যার ইতিহাস আছে।**
- **এমন কোনো পরিস্থিতি কখনও ছিল যার কারণে সহজে কালশিটে বা রক্ত পড়ত।**
- **সম্প্রতি রক্তের ট্রান্সফিউশন (পরিবর্তন) হয়েছে অথবা রক্তে থাকা অন্য বস্তু গ্রহণ করা হয়েছে।** আপনাকে 3 মাস বা তার বেশি সময়ের জন্য MMR টিকাকরণ স্থগিত করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।
- **যক্ষা আছে।**

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

- **গত 4 সপ্তাহে অন্য কোনো টিকা নিয়েছেন।** লাইভ টিকা ব্যবধানের মধ্যে না দিলে ভালো করে কাজ নাও করতে পারে।
- **সুস্থ বোধ করছেন না।** সর্দিকাশির মত সামান্য অসুস্থতার জন্য সাধারণত টিকাকরণ পিছিয়ে দেওয়া হয় না। মাঝারি বা গুরুতর অসুস্থ হওয়া কোনো ব্যক্তির সুস্থ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত। আপনার চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

4 টিকার প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি

টিকা সহ যে কোনো ওষুধের ক্ষেত্রে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা থাকে। সাধারণত এগুলি হালকাভাবে দেখা দেয় এবং নিজে থেকেই কমে যায়, কিন্তু মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হওয়ারও সম্ভাবনা থাকে।

হাম, মাম্পস বা রুবেলা রোগটি হওয়ার থেকে MMR টিকা নেওয়া অনেক নিরাপদ। MMR টিকা নেওয়া বেশিরভাগ লোকেদের কোনো সমস্যা হয়নি।

MMR টিকাকরণের পর, কোনো ব্যক্তির নিম্নলিখিত অভিজ্ঞতাগুলি হতে পারে:

সামান্য ঘটনা:
- ইঞ্জেকশন থেকে হাতে ব্যথা
- জ্বর
- ইঞ্জেকশনের জায়গায় লালচে ভাব বা ফুসকুড়ি
- গাল বা ঘাড়ের গ্ল্যান্ড ফুলে যাওয়া

এই ঘটনাগুলি ঘটলে, সেগুলি সাধারণত শট নেওয়ার 2 সপ্তাহের মধ্যে শুরু হয়। দ্বিতীয় ডোজ/মাত্রা নেওয়ার পরে এগুলি ঘটার প্রবণতা কমে যায়।

মাঝারি ঘটনা:
- খিঁচুনি (ঝাঁকানি অথবা একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকা) প্রায়ই জ্বরের সঙ্গে হয়।
- অস্থায়ী ব্যথা এবং জয়েন্টে কাঠিন্য, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তরুণ বা প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে দেখা যায়।
- অস্থায়ী কম প্লেটলেট কাউন্ট, যার কারণে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ বা কালশিটে দাগ হতে পারে
- সারা শরীরে ফুসকুড়ি

খুব কদাচিৎ গুরুতর ঘটনাগুলি ঘটে:
- বধিরতা
- দীর্ঘমেয়াদী খিঁচুনি, কোমা বা চেতনার অবনতি
- মস্তিষ্কের ক্ষতি

অন্যান্য সমস্যা যা এই টিকা নেওয়ার পরে হতে পারে:
- টিকা সহ চিকিৎসা সংক্রান্ত পদ্ধতির পর মানুষ অনেক সময় অজ্ঞান হয়ে যায়। প্রায় 15 মিনিট ধরে বসে বা শুয়ে থাকলে অজ্ঞান হওয়া এবং পড়ে যাওয়ার ফলে হওয়া আঘাত প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আপনার মাথা ঘুরলে অথবা চোখে অন্ধকার দেখলে বা কান বাজলে প্রদানকারীকে বলুন।
- কিছু মানুষের কাঁধে ব্যথা হয়, যেটি গুরুতর আকার ধারণ করতে পারে এবং ইঞ্জেকশনগুলি দেওয়ার পরে নিয়মিত ব্যথার থেকে আরও বেশি দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। এইরকম খুবই কম হয়।
- যে কোনো ওষুধ থেকে তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। টিকা থেকে এই ধরনের প্রতিক্রিয়া খুব কম হয়, প্রায় এক মিলিয়ন ডোজের মধ্যে 1 জনের এবং সেটিও টিকা দেওয়ার কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে হবে।

যেকোনো ওষুধের মতো, টিকা নেওয়ার ফলে গুরুতর আহত হওয়া বা মৃত্যু হওয়ার বিরল সম্ভাবনা থাকে।

টিকার নিরাপত্তার প্রতি সবসময় নজর দেওয়া হচ্ছে। আরও তথ্যের জন্য, দেখুন: **www.cdc.gov/vaccinesafety/**

5 গুরুতর সমস্যা দেখা দিলে কী হবে?

আমার কী খেয়াল রাখা উচিত?
- আপনার উদ্বেগের কারণ হতে পারে এমন সবকিছুর দিকে খেয়াল রাখুন, যেমন তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ, খুব বেশি জ্বর, বা অস্বাভাবিক আচরণ।

  তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে আমবাত, মুখ এবং গলা ফুলে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট, সঙ্কটজনক হৃৎস্পন্দন (হার্ট বিট), মাথা ঘোরা, এবং দুর্বলতা। সাধারণত টিকাকরণের পরের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে এগুলি শুরু হবে।

আমার কী করা উচিত?
- আপনার যদি মনে হয় এটি **গুরুতর অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া** বা অন্য কোন আপৎকালীন অবস্থা যার জন্য অপেক্ষা করা যাবে না, তাহলে 9-1-1 নম্বরে ফোন করুন এবং নিকটস্থ হাসপাতালে যান। অন্যথা, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

  এরপর, প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS) (ভ্যাক্সিন এডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম)-এ রিপোর্ট করতে হবে। VAERS ওয়েবসাইট **www.vaers.hhs.gov**-তে গিয়ে অথবা **1-800-822-7967** নম্বরে ফোন করে আপনার চিকিৎসক এই রিপোর্টটি ফাইল করতে পারেন অথবা আপনি নিজেই তা করতে পারেন।

VAERS চিকিৎসার পরামর্শ প্রদান করে না।

6 ন্যাশানাল ভ্যাকসিন ইনজুরি কমপেনসেশন প্রোগ্রাম

The National Vaccine Injury Compensation Program (VICP) (ন্যাশনাল ভ্যাক্সিন ইনজুরি কম্পেনসেসন প্রোগ্রাম) হল একটি ফেডারেল কর্মসূচি যেটি নির্দিষ্ট কিছু টিকার দ্বারা আহত হওয়া ব্যক্তিদের ক্ষতিপূরণ প্রদানের জন্য তৈরী করা হয়েছে।

যে ব্যক্তিরা মনে করেন তারা হয়তো টিকার কারণে আহত হয়েছেন তারা এই কর্মসূচি এবং অভিযোগ দাখিল করার পদ্ধতি সম্বন্ধে তথ্য **1-800-338-2382** নম্বরে ফোন করে বা VICP ওয়েবসাইট **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** দেখে জানতে পারেন। ক্ষতিপূরণের দাবি দাখিল করার জন্য সময়সীমা রয়েছে।

7 আমি কিভাবে আরও বেশী জানব?

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। তিনি আপনাকে টিকার প্যাকেজের মধ্যে থাকা কাগজটি দিতে পারেন বা তথ্যের অন্য উৎস সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে ফোন করুন।
- Centers for Disease Control and Prevention (রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র, CDC) এর
  - **1-800-232-4636** (**1-800-CDC-INFO**) নম্বরে ফোন করুন অথবা
  - CDC-র ওয়েবসাইট **www.cdc.gov/vaccines** দেখুন

Vaccine Information Statement

MMR Vaccine

Bengali

Office use only

2/12/2018	42 U.S.C. § 300aa-26

Bengali translation provided by the NYC Department of Health and Mental Hygiene