



হাম

হাম খুবই সংক্রামক ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি মারাত্মক রোগ। এটি বিপজ্জনক হতে পারে, বিশেষ করে শিশু, অল্পবয়সী শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য।

হামে আক্রান্ত হওয়া

আক্রান্ত ব্যক্তি শ্বাস-প্রশ্বাস, কাশি বা হাঁচি দিলে হাম সহজেই ছড়িয়ে পড়ে।

ভাইরাসটি বাতাসে এবং পৃষ্ঠে 2 ঘন্টা পর্যন্ত থাকতে পারে। আপনি হামে আক্রান্ত পাবেন শুধু এমন একটি ঘরে থাকার জন্য যেখানে একজন আক্রান্ত ব্যক্তি থেকেছে, এমনকি তারা চলে যাওয়ার 2 ঘন্টা পরে পর্যন্ত।

হামে আক্রান্ত ব্যক্তি ফুসকুড়ি হওয়ার 4 দিন আগে এবং ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার 4 দিন পর পর্যন্ত সংক্রমণ ছড়াতে পারে।

হামের লক্ষণগুলি



ফুসকুড়ি



জ্বর



ক্ষুধা কমে যাওয়া



কালশিটে, লাল চোখ



কাশি

অন্যান্য প্রাথমিক লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে হাঁচি এবং সর্দি বা বন্ধ নাক। হামে আক্রান্ত ব্যক্তি খুব আনওয়েল বোধ করবেন। তাদের প্রায় পাঁচ দিন বিছানায় কাটাতে হবে এবং প্রায় 2 সপ্তাহের জন্য স্কুল বা কাজ বন্ধ থাকবে। হামের কোনো চিকিৎসা বা নিরাময় নেই।

আপনি যদি মনে করেন আপনার হাম হতে পারে, তাহলে আপনার GP সার্জারিকে কল করা গুরুত্বপূর্ণ। রোগ ছড়ানো এড়াতে আপনাকে অন্য লোকদের থেকে দূরে থাকতে হবে।

সম্ভাব্য জটিলতাগুলি



শ্রবণশক্তি হ্রাস



অন্ধত্ব



নিউমোনিয়া



এনসেফালাইটিস



মস্তিষ্কের ক্ষতি



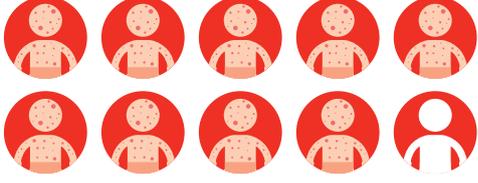
মৃত্যু

আপনি যদি গর্ভবতী থাকা অবস্থায় হামে আক্রান্ত হন তবে এটি আপনার শিশুর ক্ষতি করতে পারে। এটি গর্ভপাত বা মৃত সন্তানের জন্ম, সময়ের পূর্বে জন্ম বা আপনার শিশুর কম ওজনের কারণ হতে পারে।

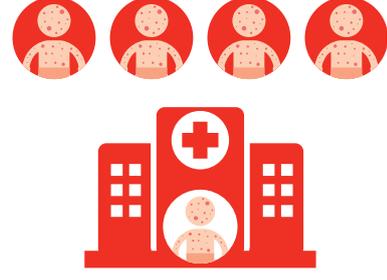
হামের ভাইরাস আপনার ইমিউন সিস্টেমকেও আক্রমণ করে, বিশেষ শ্বেত রক্তকণিকাকে ধ্বংস করে যা আপনার ইতিমধ্যেই থাকা সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য দ্রুত প্রতিক্রিয়া দেখায়। এর মানে হল যে লোকদের হাম হয়েছে তাদের অন্যান্য রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, এমনকি যেগুলি আগেও হয়েছিল। হাম থেকে সেরে ওঠার পর এই প্রভাব 3 বছর পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

সংখ্যায় হাম

টিকা না নেওয়া 10 জনের মধ্যে 9 জনের হামে আক্রান্ত হবে যদি তারা কোনো সংক্রামিত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসে।



হামে আক্রান্ত প্রতি 5 জনের মধ্যে 1 জনকে হাসপাতালে ভর্তি করা হবে।



হামে আক্রান্ত 15 জনের মধ্যে 1 জন শিশু এক বা একাধিক জটিলতায় ভুগবে।



হামে আক্রান্ত প্রতি 5,000 জনের মধ্যে 1 জনের মৃত্যুর সম্ভাবনা রয়েছে।



হাম প্রতিরোধ

MMR টিকাই হাম প্রতিরোধের একমাত্র উপায়।

প্রত্যেকের জন্য দুটি ডোজ প্রয়োজন, আদর্শভাবে 1 বছর বয়সে এবং 3 বছর 4 মাস বয়সে দেওয়া হয়। MMR টিকা মাম্পস এবং রুবেলা থেকেও রক্ষা করে।

MMR টিকা খুব ভালো কাজ করে। 2 ডোজের পরে, 99% লোক হামের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত হবে।

টিকাটি সবার জন্য বিনামূল্যে। আপনি বা আপনার সন্তান কোনো ডোজ মিস করে থাকলে ক্যাচ আপ করার জন্য আপনার GP সার্জারির সাথে যোগাযোগ করুন। টিকা নেওয়ার জন্য আপনি কখনই খুব বেশি বয়সী নন।

1 বছর বয়সে 1ম ডোজ



3 বছর
4 মাস বয়সে
2য় ডোজ



হাম সম্পর্কে আরও



(nhs.uk)

MMR টিকা সম্পর্কে আরও



(nhs.uk)

হামের কেস সংখ্যা



(gov.uk)

এটি ডায়াগনস্টিক টুল নয়। আপনি যদি মনে করেন আপনার সন্তানের হাম হতে পারে, তাহলে অবিলম্বে আপনার জিপি সার্জারি বা 111 নম্বরে কল করুন।

NHS North Central London Integrated Care Board দ্বারা বিকশিত।