



## রুবেলা

রুবেলা (বা জার্মান হাম) একটি সংক্রামক রোগ যা দাগযুক্ত ফুসকুড়ি সৃষ্টি করে। এটি সাধারণত গুরুতর নয়, তবে গর্ভবতী মহিলা এবং তার বিকাশমান শিশুর জন্য এটি অত্যন্ত বিপজ্জনক। MMR ভ্যাকসিনের প্রবর্তনের পর থেকে, রুবেলা এখন যুক্তরাজ্যে অস্বাভাবিক।

### রুবেলায় আক্রান্ত হওয়া

কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে রুবেলা ছড়ায়।

রুবেলায় আক্রান্ত ব্যক্তি লক্ষণ শুরু হওয়ার 1 সপ্তাহ আগে থেকে এবং ফুসকুড়ি দেখা দেওয়ার 5 দিন পর পর্যন্ত সংক্রামক থাকে।

রুবেলা আক্রান্ত ব্যক্তির জন্য গর্ভবতী যে কারো সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

### রুবেলার লক্ষণগুলি



ফুসকুড়ি



জ্বর



কালশিটে, লাল চোখ



মাথাব্যথা



প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের মধ্যে জয়েন্টগুলোতে ব্যাথা

রুবেলার প্রধান লক্ষণ হল দাগযুক্ত ফুসকুড়ি যা মুখে বা কানের পিছনে শুরু হয় এবং ঘাড় ও শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। রুবেলায় আক্রান্ত হওয়ার পর ফুসকুড়ি দেখা দিতে 2 থেকে 3 সপ্তাহ সময় লাগে। অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া এবং গলা ব্যাথা। রুবেলা সাধারণত মৃদু হয় এবং কিছু লোকের কোনো লক্ষণ দেখা যায় না।

### সম্ভাব্য জটিলতাগুলি

আপনি যদি গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে রুবেলায় আক্রান্ত হন তবে এটি গর্ভপাত, মৃত সন্তানের জন্ম বা আপনার অনাগত শিশুর বৃদ্ধি এবং বিকাশের সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। এটি শেখার অক্ষমতা, অন্ধত্ব, বধিরতা, বৃদ্ধির সমস্যা এবং হৃদযন্ত্রের সমস্যা সহ শিশুর জন্য গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে। রুবেলার কোনো চিকিৎসা বা নিরাময় নেই।



আপনি গর্ভবতী হলে অবিলম্বে আপনার মিডওয়াইফ, ম্যাটারনিটি ইউনিট বা GP সার্জারির জন্য কল করুন এবং হয়:

- আপনার একটি নতুন ফুসকুড়ি হয়েছে
- আপনি রুবেলা আক্রান্ত ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করেছেন

## সংখ্যায় রুবেলা

আপনি যদি গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে রুবেলায় আক্রান্ত হন তবে আপনার শিশুর গর্ভপাত হওয়ার সম্ভাবনা 5 এর মধ্যে 1 থাকে।



গর্ভাবস্থার প্রথম দিকে রুবেলা সংক্রমণ থেকে বেঁচে থাকা 10 টির মধ্যে 9টি শিশু আজীবন প্রতিবন্ধী হয়ে জন্মগ্রহণ করবে।



রুবেলা সংক্রামিত 10 জনের মধ্যে 7 জন প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা জয়েন্টগুলোতে ব্যথা অনুভব করবেন।



## রুবেলা প্রতিরোধ

MMR টিকাই রুবেলা প্রতিরোধের একমাত্র উপায়।

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

MMR টিকা খুব ভালো কাজ করে। 2 ডোজের পরে, 99% লোক রুবেলার 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



রুবেলা সম্পর্কে আরও



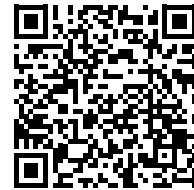
(nhs.uk)

জন্মগত রুবেলা সিন্ড্রোম:  
ইয়ানের গল্প



(YouTube.com)

MMR টিকা সম্পর্কে আরও



(nhs.uk)

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

NHS North Central London Integrated Care Board দ্বারা বিকশিত।