NHS Sussex

Brighton & Hove City Council

দেশ জুড়ে হামের ঘটনা বেড়ে চলেছে।

হাম একটি অত্যন্ত সংক্রামক রোগ যার ফলে গুরুতর অসুস্থতা হতে পারে।

হাম, মাম্পস এবং রুবেলা (MMR) টিকা হামের বিরুদ্ধে দুর্দান্ত সুরক্ষা প্রদান করে এবং এটি NHS-এ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

শিশুদের MMR টিকার প্রথম ডোজটি এক বছর বয়সে এবং দ্বিতীয় ডোজটি 3 বছর 4 মাস বয়সে দেওয়া হয়, তবে তাদের বয়সের উপর নির্ভর করে এক মাসের মতো কম ব্যবধানেও ডোজগুলি দেওয়া যেতে পারে।

আপনার কী করা উচিত?

আপনার সন্তানের MMR টিকা আপ টু ডেট আছে কিনা তা দেখতে, তার লাল বইয়ে দেখুন, অথবা আপনার GP প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করুন। যদি কেউ MMR টিকার একটি বা উভয় ডোজই না নিয়ে থাকে, তাহলে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার GP প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার MMR টিকা নেওয়ার জন্য কখনই খুব বেশি দেরি হয় না।

NHS ওয়েবসাইটে MMR টিকাকরণ।

হামের লক্ষণ ও উপসর্গ

হাম সাধারণত সর্দির মতো উপসর্গগুলির সাথে শুরু হয়, তার কয়েকদিন পরে ফুসকুড়ি দেখা দেয়। কিছু মানুষের মুখে ছোট ছোট দাগও দেখা দিতে পারে।

হামের প্রথম লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- উচ্চ তাপমাত্রা
- নাক থেকে সর্দি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- হাঁচি
- কাশি
- লাল, বেদনাদায়ক, ছলছলে চোখ
- কিছু দিন পরে গালের ভিতরে এবং ঠোঁটের পিছনে ছোট সাদা দাগ দেখা দিতে পারে। এই দাগগুলি সাধারণত কয়েক দিন স্থায়ী হয়।
- সাধারণত ঠান্ডা লাগার মতো উপসর্গগুলির কয়েক দিন পরে ফুসকুড়ি দেখা দেয় - ফুসকুড়িটি ফর্সা ত্বকে বাদামী বা লাল দেখায়। বাদামী এবং কালো ত্বকে এটি দেখতে পাওয়া কঠিন হতে পারে।

NHS ওয়েবসাইটে হাম সম্পর্কে তথ্য - ফুসকুড়ির ফটোর উদাহরণ, উপসর্গ এবং গ্রহণীয় পদক্ষেপ সহ।

আপনার বা পরিবারের কোনো সদস্যের যদি হামের কোনো লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে ফোনে আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

অনুগ্রহ করে আগে কল না করে আপনার GP, ওয়াক-ইন সেন্টার বা অন্য কোনো স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে যাবেন না, কারণ হাম খুবই সংক্রামক।