

# বিদেশে হাম (মীজেলস) ছড়িয়ে পড়ছে, এবং ভিক্টোরিয়ায় এর সংক্রমণ বাড়ছে।

হাম একটি ভাইরাসজনিত রোগ যা খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে এবং কখনও কখনও গুরুতর অসুস্থতার কারণ হয়, এমনকি সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের মধ্যেও।

১ মাস বা তার বেশি সময়ের ব্যবধানে ২টি MMR টিকা দিয়ে এটি প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

## MMR টিকা দিয়ে নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন

- আজীবন সুরক্ষার জন্য নিশ্চিত করুন যে আপনি MMR টিকার ২টি ডোজ (হাম, মাম্পস এবং রুবেলা) গ্রহণ করেছেন।
- যদি আপনার জন্ম ১৯৬৬ থেকে ১৯৯২ সালের মধ্যে অস্ট্রেলিয়ায় হয়ে থাকে, অথবা আপনি বিদেশে জন্মগ্রহণ করেন, তাহলে সম্ভবত আপনি মাত্র ১টি ডোজ নিয়েছেন এবং সম্পূর্ণরূপে সুরক্ষিত নন।
- যদি আপনার দুটি ডোজ আছে কিনা তা অজানা থাকে, তাহলে আরেকটি MMR নিন!
- MMR নিরাপদ এবং অত্যন্ত কার্যকর।
- ক্যাচ-আপ MMR ভ্যাকসিনের জন্য আপনার জিপি (সাধারণ চিকিৎসক), ফার্মেসি, স্থানীয় কাউন্সিল বা আদিবাসী স্বাস্থ্য পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন।
- টিকা নেওয়ার জন্য আপনার মেডিকেল কার্ড থাকার প্রয়োজন নেই।
- বিদেশ ভ্রমণের আগে নিশ্চিত করুন যে আপনি এবং আপনার পরিবার (৬-১১ মাস বয়সী শিশু সহ) সম্পূর্ণ টিকাপ্রাপ্ত হয়েছেন।

## আপনার এখনই একটি MMR টিকা নেওয়া উচিত, যদি না:

- আপনার টিকাদানের রেকর্ড আছে যা দেখায় যে আপনি MMR এর ২টি ডোজ নিয়েছেন। অথবা,
- রক্ত পরীক্ষা করলে দেখা যাবে যে আপনার হামের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে। অথবা,
- আপনি ১৯৬৬ সালের আগে অস্ট্রেলিয়ায় জন্ম নিয়েছেন।

## হাম একটি গুরুতর সংক্রমণ

- অস্ট্রেলিয়ায় হামের সংক্রমণ সাধারণ নয়। যারা বিদেশ ভ্রমণ করেছেন অথবা হামে আক্রান্ত কারো সংস্পর্শে এসেছেন তাদের সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি।
- লক্ষণগুলি হল জ্বর, কাশি, নাক দিয়ে পানি পড়া, চোখ লাল হওয়া এবং মুখে ফুসকুড়ি দেখা যা প্রায়শই সারা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। অনেকেরই হাসপাতালে যেতে হয়।
- কিছু লোকের ফুসফুসের সংক্রমণ (নিউমোনিয়া), মস্তিষ্কের ফুলে যাওয়া (এনসেফালাইটিস), গর্ভাবস্থার জটিলতা বা দীর্ঘমেয়াদী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার সমস্যা সহ গুরুতর অসুস্থতা দেখা দিতে পারে।
- যদি আপনার হামের লক্ষণ দেখা দেয় তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার জিপির সাথে দেখা করুন। আগে থেকে ফোন করুন এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে মাস্ক পরে আসুন।
- আরও তথ্যের জন্য দেখুন:

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/measles>