

হাম (মীজেলস)

ভিক্টোরিয়া এবং সারা বিশ্বে হামের ঘটনা বৃদ্ধি পেয়েছে।

হামের বিরুদ্ধে নিজেকে, আপনার পরিবার এবং সম্প্রদায়কে রক্ষা করার জন্য হাম-মাস্পস-রুবেলা (MMR) টিকার দুই ডোজ নেয়া হল সর্বোত্তম উপায়।

হাম (মীজেলস) কী?

হাম একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাল রোগ যা আক্রান্ত ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাস, কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে সহজেই বাতাসের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে।

হাম বিপজ্জনক হতে পারে, বিশেষ করে শিশু, ছোট শিশু, গর্ভবতী এবং দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের জন্য।

গুরুতর হাম হলে হাসপাতালে ভর্তি হতে হতে পারে এবং মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।

হামের লক্ষণগুলি কী কী?

সাধারণত সংস্পর্শে আসার ৭ থেকে ১৮ দিন পরে লক্ষণগুলি দেখা দেয় এবং এর মধ্যে জ্বর, কাশি, নাক দিয়ে পানি পড়া, চোখ লাল-জলযুক্ত হওয়া এবং ফুসকুড়ি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

যদি আপনার মনে হয় আপনার হাম হয়েছে, তাহলে পরীক্ষা করান। আপনার হাম হতে পারে বলে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সংস্থাকে ফোন করুন এবং সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়া রোধ করার জন্য একটি ফিটেড ফেস মাস্ক পরুন।

কিভাবে নিজেকে রক্ষা করবেন

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার জন্য MMR টিকার দুটি ডোজ প্রয়োজন। যদি আপনার দুটি ডোজ দেয়া না থাকে, অথবা আপনি জানেন না, তাহলে টিকা নিন।

আপনার এবং আপনার পরিবারের সকলেই দুটি ডোজ গ্রহণ করেছেন কিনা তা নিশ্চিত করতে আপনার জিপি বা স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন, অথবা এখানে [দেখুন](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/how-to-find-your-immunisation-records): <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/how-to-find-your-immunisation-records>

যদি আপনি কোথাও ভ্রমণ করেন, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনি MMR টিকার দুটি ডোজ নিয়েছেন। যদি আপনি বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারের সাথে দেখা করতে যান, তাহলে নিশ্চিত করুন যে আপনার টিকাগুলি হালনাগাদ করা হয়েছে।

ভিক্টোরিয়ায়, MMR টিকা বিনামূল্যে পাওয়া যায় যদি আপনি:

- জাতীয় টিকাদান কর্মসূচির অধীনে যোগ্য বিবেচিত হবেন:
 - ১২ এবং ১৮ মাস বয়সী শিশুরা
 - ২০ বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের যাদের ক্যাচ-আপ (আরেকটি) টিকা প্রয়োজন
 - যেকোনো বয়সের শরণার্থী এবং মানবিক অনুপ্রবেশকারী।
- ভিক্টোরিয়া প্রদেশ-অর্থায়িত MMR প্রোগ্রামের অধীনে যোগ্য বিবেচিত হবেন:
 - ১৯৬৬ সালের মধ্যে বা তার পর থেকে জন্মগ্রহণকারী এবং MMR ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ গ্রহণ করেননি এমন যে কেউ।
 - বিদেশ ভ্রমণের আগে ৬-১১ মাস বয়সী শিশুরা

প্রদেশ-অর্থায়নে পরিচালিত MMR ভ্যাকসিন পেতে কোনও মেডিকেলের কার্ডের প্রয়োজন নেই।

হাম এবং নিজেকে এবং অন্যদের কীভাবে রক্ষা করবেন সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দেখুন [Better Health Channel – হাম \(মীজেলস\)](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/condition/sandtreatments/measles)

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

এই ডকুমেন্টটি অন্য ফর্ম্যাটে পেতে, ফোন করুন 1300 651 160 নম্বরে, প্রয়োজনে ন্যাশনাল রিলে সার্ভিস ব্যবহার করে 13 36 77 নম্বরে, অথবা ইমেইল করে infectious.diseases@health.vic.gov.au <infectious.diseases@health.vic.gov.au>।

ভিক্টোরিয়ান সরকার কর্তৃক অনুমোদিত এবং প্রকাশিত, ১ ট্রেজারি প্লেস, মেলবোর্ন।

© স্টেট অফ ভিক্টোরিয়া, অস্ট্রেলিয়া, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মে ২০২৫।