হাম প্রতিরোধ করা

ভ্রমণের আগে এবং পরে

হাম বিপজ্জনক হতে পারে, বিশেষ করে শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের জন্য। গুরুতর হামের কারণে হাসপাতালে ভর্তি করা হতে পারে এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

বিশ্বের অনেক জায়গায় হাম এখনও সাধারণ। এমন কোনো ব্যাক্তি যিনি হাম প্রতিরোধের জন্য সম্পূর্ণ টিকা গ্রহণ করেননি এবং আন্তর্জাতিকভাবে ভ্রমণ করেন অথবা হামের প্রাদুর্ভাব আছে এমন স্থানে ভ্রমণ করেন, তার ঝুঁকি থাকে।

হাম, মাম্পস, রুবেলা (MMR) টিকা নিয়ে আপনি নিজেকে ও নিজের সন্তানদের হামের প্রভাব থেকে রক্ষা করতে পারেন।

আন্তর্জাতিক ভ্রমণের আগে কী করবেন

1. **আপনার ডাক্তার, নার্স, অথবা ক্লিনিকের সাথে কথা বলে নিশ্চিত হোন যে সবাই হামের প্রভাব থেকে সুরক্ষিত।**
2. **যাওয়ার অন্তত 2 সপ্তাহ আগে টিকা নিন।**
   - 6 থেকে 11 মাস বয়সী শিশুদের MMR টিকার একটি ডোজ দেওয়া উচিৎ।
   - 12 মাস বা তার বেশি বয়সী সকলের (প্রাপ্তবয়স্ক সহ) ভ্রমণের আগে মোট 2টি ডোজ নেওয়া উচিৎ।
     - যদি আপনার আগে টিকা না নিয়ে থাকেন তাহলে অবিলম্বে প্রথম ডোজটি নিন। আপনি 28 দিন পরে দ্বিতীয় ডোজটি পেতে পারেন।
     - যদি আপনি আগে 1টি ডোজ নিয়ে থাকেন তাহলে ভ্রমণের আগে 2য় ডোজ নিয়ে নিন।
3. **আপনার ভ্রমণ যদি 2 সপ্তাহেরও মধ্যে হয় তবুও আপনি MMR টিকার 1টি ডোজ নিতে পারেন।**

যদি আপনি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের এমন কোনো অঞ্চলে ভ্রমণের পরিকল্পনা করেন যেখানে হামের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে তাহলে আপনার ডাক্তার, নার্স, অথবা ক্লিনিকের সাথে কথা বলে নিশ্চিত হোন যে সবাই হামের প্রভাব থেকে সুরক্ষিত।

আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পরে অথবা হামের প্রাদুর্ভাব আছে এমন জায়গায় ভ্রমণের পরে কী করবেন

1. ফিরে আসার পরে **3 সপ্তাহ ধরে হামের লক্ষণগুলোর দিকে নজর রাখুন**। হাম **খুবই সংক্রামক** এবং দ্রুত অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
2. **অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে বা ক্লিনিকে কল করুন যদি:**
   - আপনার মনে হয় আপনি বা আপনার সন্তান হামের সংস্পর্শে এসেছেন।
   - আপনি অথবা আপনার সন্তান ফুসকুড়ি এবং জ্বরে অসুস্থ হয়ে পড়েছেন। আপনি কোথায় ভ্রমণ করেছেন এবং আপনি ও আপনার সন্তান MMR টিকা নিয়েছেন কিনা, তা আপনার ডাক্তারকে বলুন।
3. **যদি আপনার বা আপনার সন্তানের ফুসকুড়ি এবং জ্বর থাকে** তাহলে ডাক্তার বা ক্লিনিকের সাথে কথা না বলা পর্যন্ত বাড়িতেই থাকুন।

আরও জানুন