NHS

North East London

শৈশবে টিকাদান

আপনার সন্তানের জীবনের শুরুর সময়কে সবচেয়ে উজ্জ্বল ও স্বাস্থ্যকর করে তোলা

টিকাদান আপনার সিদ্ধান্ত। আমরা আপনাকে আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় সব তথ্য প্রদান করতে চাই।

Bright Start in Life

আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট **northeastlondon.icb.nhs.uk/BrightStart** -এ ভিজিট করুন অথবা এই QR কোড স্ক্যান করুন।

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 1 11/06/2024 09:08

টিকা যে কারণে গুরুত্বপূর্ণ

আপনার সন্তানকে টিকা দিবেন কিনা সেটা আপনার সিদ্ধান্ত এবং আপনার ও আপনার সন্তানের জন্য এটা সঠিক কিনা সে সম্পর্কে প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকা স্বাভাবিক।

যুক্তরাজ্যে টিকা গ্রহণ করা বেড়ে ওঠার একটি স্বাভাবিক অংশ। নিজেদের সন্তানকে মেনিনজাইটিস, পোলিও, হাম, মাম্পস ও রুবেলার মতো গুরুতর রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য মানুষের করা অনেকগুলো কাজের মধ্যে এটি একটি।

একজন বাবা বা মা অথবা অভিভাবক হিসেবে, আপনি জানেন যে শিশুদের মধ্যে কত সহজে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং এটি ঘটা প্রতিরোধ করা কতটা কঠিন। টিকাদান এই মানসিক প্রশান্তি দেয় যে আপনার সন্তান গুরুতর অসুস্থ হওয়া থেকে সুরক্ষিত রয়েছে।

টিকা বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ জীবন বাঁচায় এবং আপনার সন্তানের জন্য সেরা সুরক্ষা প্রদান করে। এছাড়াও সেগুলো স্থানীয় কমিউনিটিতে বিপজ্জনক রোগ ছড়িয়ে পড়া বন্ধ করতে সাহায্য করে।

তাই, যখন আপনি আপনার সন্তানকে তার টিকা গ্রহণের জন্য নিয়ে যান, আপনি শুধু তাকেই সুরক্ষিত রাখছেন না, বরং আপনি যাদের কথা ভাবেন এমন অন্য ব্যক্তিদেরকে নিরাপদ রাখতেও সাহায্য করছেন।

টিকা কিভাবে আমার সন্তানকে সুরক্ষিত রাখে?

টিকা একটি সংক্রমণের অনুকরণ করা এবং দেহকে রোগের বিরুদ্ধে লড়াইকারী অ্যান্টিবডি তৈরি করতে শেখানোর মাধ্যমে বিপজ্জনক রোগে আক্রান্ত হওয়ার আগেই কিভাবে সেগুলো থেকে দেহকে সুরক্ষিত রাখতে হবে তা আপনার সন্তানের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শিখতে সাহায্য করে। অ্যান্টিবডি দেহের প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষাকে শক্তিশালী করে এবং আপনার সন্তানের ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া অথবা গুরুতর অসুস্থ হওয়া রোধ করে।

শৈশবে টিকাদানের রুটিনের নির্ধারিত সময়সূচির সাথে হালনাগাদ থাকা আপনার সন্তানকে প্রাণঘাতী রোগসমূহের বিরুদ্ধে সেরা সুরক্ষা প্রদান করে।

টিকা কিভাবে আপনার সন্তানকে গুরুতর অসুস্থতা থেকে নিরাপদ রাখতে পারে সে সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট **northeastlondon.icb.nhs.uk/BrightStart**-এ ভিজিট করুন।

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 2 11/06/2024 09:08

যেভাবে টিকা নিতে হয়

NHS -এর শৈশবের টিকাগুলো বিনামূল্যে পাওয়া যায়। আপনার সন্তানের টিকা নেওয়ার সময় হলে আপনার GP প্র্যাকটিস আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। আপনি চিঠি, ফোন কল, টেক্সট বা ইমেইলের মাধ্যমে একটি আমন্ত্রণ পেতে পারেন। আপনার সন্তান হালনাগাদ আছে কিনা সে ব্যাপারে আপনি নিশ্চিত না হলে, আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

যদি আপনি কোনো GP-এর সাথে নিবন্ধিত না থাকেন, তাহলে আপনি কিভাবে নিবন্ধন করবেন তা আমাদের ওয়েবসাইটে খুঁজে নিতে পারেন অথবা সরাসরি আপনার স্থানীয় প্র্যাকটিসে চলে যেতে পারেন।

ইংল্যান্ডের যেকোনো ব্যক্তি বিনামূল্যে একটি GP সার্জারিতে নিবন্ধন করতে পারেন। আপনার কোনো ঠিকানা বা অভিবাসনগত অবস্থার প্রমাণ, আইডি, অথবা কোনো NHS নম্বর প্রয়োজন হবে না।

যদি আমার সন্তান তার টিকার একটি ডোজ মিস করে থাকে তাহলে কী ঘটবে?

যদি আপনি চিন্তিত হন যে আপনার সন্তান তার টিকার একটি ডোজ মিস করেছে, তাহলে এখনো সেটি প্রদান করার সুযোগ রয়েছে। আপনি আপনার GP-এর সাথে যোগাযোগ করতে পারেন, যিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

যুক্তরাজ্যে, একটি শিশু জন্মগ্রহণ করলে বাবা-মা বা দেখাশোনাকারীকে শিশুর একটি স্বাস্থ্য রেকর্ড প্রদান করা হয়, যেটিকে রেড বুক বলা হয়। এই রেড বুকে আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য ও বিকাশ সংক্রান্ত তথ্য রেকর্ড করা হয়। এছাড়াও এতে তার টিকা সংক্রান্ত বিস্তারিত তথ্য রেকর্ড করা হয়। আপনার সন্তানের হালনাগাদ টিকা দেওয়া হয়েছে তা নিশ্চিত করতে আপনি রেড বুক চেক করতে পারেন।

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 3 11/06/2024 09:08

কোন বয়সে আপনার সন্তানের টিকা নেওয়া উচিত?

আপনার সন্তানের টিকা গ্রহণ হালনাগাদ রাখা তাকে প্রাণঘাতী রোগের বিরুদ্ধে সেরা সুরক্ষা প্রদান করবে।

বয়স	টিকা	টিকা যেসব রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়
8 সপ্তাহ	1-এর-মধ্যে-6 টিকা (1ম ডোজ)	পোলিও, হেপাটাইটিস বি, হুপিং কাশি (পার্টুসিস), ডিপথেরিয়া, Hib (হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ বি) ও টিটেনাস
	রোটাভাইরাসের টিকা (1ম ডোজ)	রোটাভাইরাস
	MenB টিকা (1ম ডোজ)	মেনিনজোকক্কাল গ্রুপ বি ব্যাকটেরিয়া যা মেনিনজাইটিস ও সেপসিস সৃষ্টি করতে পারে
12 সপ্তাহ	নিউমোকক্কাল টিকা (1ম ডোজ)	সেপসিস, মেনিনজাইটিস, ও নিউমোনিয়া সৃষ্টি করে এমন ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়
	1-এর-মধ্যে-6 টিকা (2য় ডোজ)	উপরে দেখুন
	রোটাভাইরাসের টিকা (2য় ডোজ)	উপরে দেখুন
16 সপ্তাহ	1-এর-মধ্যে-6 টিকা (3য় ডোজ)	উপরে দেখুন
	MenB টিকা (2য় ডোজ)	উপরে দেখুন
1 বছর	Hib/MenC টিকা	হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ বি (Hib) এবং মেনিনজাইটিস সি

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 4 11/06/2024 09:08

1 বছর	MMR টিকা (1ম ডোজ)	হাম, মাম্পস ও রুবেলা
	নিউমোকক্কাল টিকা (2য় ডোজ)	উপরে দেখুন
	MenB টিকা (3য় ডোজ)	উপরে দেখুন
2-15 বছর	শিশুদের ফ্লু-এর টিকা (প্রতি বছর)	ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা) যা নিউমোনিয়া সৃষ্টি করতে পারে
3 বছর ও 4 মাস	MMR টিকা (2য় ডোজ)	হাম, মাম্পস ও রুবেলা
	1-এর-মধ্যে-4 প্রি-স্কুল বুস্টার টিকা	টিটেনাস, হুপিং কাশি, ডিপথেরিয়া, ও পোলিও
12-13 বছর	HPV টিকা	হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (HPV) যা সার্ভিক্যাল ক্যান্সার সহ নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে
14 বছর	1-এর মধ্যে-3 কৈশোরের বুস্টার টিকা (Td/IPV টিকা)	পোলিও, ডিপথেরিয়া, ও টিটেনাস
	MenACWY টিকা	মেনিনজোকক্কাল ব্যাকটেরিয়ার 4টি ভিন্ন স্ট্রেইন – A, C, W ও Y যা মেনিনজাইটিস, সেপ্টিসেমিয়া (রক্তে বিষক্রিয়া) ও সেপসিস সৃষ্টি করতে পারে

নিউহ্যামে সব শিশুকে জন্মের প্রথম 28 দিনের মধ্যে টিউবারকুলোসিসের (TB) বিরুদ্ধে BCG টিকা প্রদান করা হয়। নিউহ্যামের বাইরে, শুধু TB-তে আক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি রয়েছে এমন শিশুদেরকে BCG টিকা প্রদান করা হয়। যদি আপনি নিউহ্যামে বসবাস করেন এবং আপনার শিশুকে জন্মের 28 দিনের মধ্যে BCG টিকা প্রদান না করা হয়, তাহলে **0208 214 1395** নম্বরে ফোন করুন অথবা **newham.bcg@nhs.net** ঠিকানায় ইমেইল করুন।

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 5 11/06/2024 09:08

এসব টিকা আমার সন্তানকে কোন রোগগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখে?

ডিপথেরিয়া
ডিপথেরিয়া হলো অত্যন্ত ছোঁয়াচে একটি সংক্রমণ যা নাক, গলা, এবং কখনো কখনো ত্বককে প্রভাবিত করতে পারে। দ্রুত চিকিৎসা না করা হলে, এটি একটি গুরুতর অসুস্থতায় রূপ নিতে পারে এবং প্রাণঘাতী হতে পারে, বিশেষ করে শিশুদের মধ্যে।

ফ্লু
ফ্লু শিশুদের জন্য অত্যন্ত অপ্রীতিকর একটি অসুস্থতা হতে পারে। এটির কারণে আরো গুরুতর সমস্যা দেখা দিতে পারে, যেমন ব্রঙ্কাইটিস ও নিউমোনিয়া যেগুলোর জন্য হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

HPV
হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (HPV) একটি কমন ভাইরাস যা ত্বকের সংস্পর্শের মাধ্যমে (সাধারণত যৌনমিলনের সময়) ছড়িয়ে পড়তে পারে। HPV-এর কিছু ধরন সার্ভিক্যাল ক্যান্সারের মতো ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে।

হাম
হাম এমন একটি সংক্রমণ যা খুব সহজে ছড়িয়ে পড়ে এবং গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, বিশেষ করে ছোট বাচ্চা ও শিশুদের মধ্যে। সাধারণত এটি ঠাণ্ডার মতো উপসর্গ ও ফুসকুড়ির মধ্য দিয়ে শুরু হয় এবং কিছু ক্ষেত্রে বড় ধরনের জটিলতার দিকে নিয়ে যেতে পারে এবং হাসপাতালে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন দেখা দিতে পারে।

MenB ও MENACWY
মেনিনজোকক্কাল সংক্রমণ মেনিনজাইটিস ও রক্তে বিষক্রিয়ার (সেপসিস) মতো গুরুতর অসুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে যা জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।

মাম্পস
মাম্পস একটি ভাইরাসজনিত ছোঁয়াচে সংক্রমণ যা মুখমণ্ডলে ব্যথাযুক্ত ফোলাভাব সৃষ্টি করতে পারে এবং কিছু ক্ষেত্রে, বিশেষ করে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে, আরো গুরুতর জটিলতার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

নিউমোকক্কাল
নিউমোকক্কাল সংক্রমণ নিউমোনিয়া, সেপসিস ও মেনিনজাইটিসের দিকে নিয়ে যেতে পারে। ছোট বাচ্চা ও অল্পবয়সী শিশুদের নিউমোকক্কাল সংক্রমণের কারণে গুরুতর অসুস্থতা দেখা দেওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

পোলিও
পোলিও একটি গুরুতর সংক্রমণ যা এখন টিকাদান কর্মসূচির কারণে খুব বিরল হয়ে গেছে। পোলিওর কারণে ফ্লু-এর মত লক্ষণসমূহ দেখা দিতে পারে, কিন্তু কিছু ক্ষেত্রে পোলিওর কারণে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতে সমস্যা ঘটতে পারে যার ফলে পেশির দুর্বলতা (প্যারালাইসিস) ঘটতে পারে এবং এটি জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।

টিটেনাস
টিটেনাস হলো ক্ষতস্থানে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করার কারণে সৃষ্ট জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ গুরুতর একটি সংক্রমণ। এটি চোয়াল শক্ত হয়ে থাকা, পেশিতে খিঁচুনি, উচ্চ তাপমাত্রা, শ্বাসকষ্ট ও ফিট হয়ে যাওয়া, ইত্যাদির কারণ ঘটাতে পারে।

হুপিং কাশি (পার্টুসিস)
হুপিং কাশি হলো ফুসফুসের একটি সংক্রমণ যা ছোট বাচ্চা ও অল্পবয়সী শিশুদেরকে খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে। 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের শ্বাসকষ্ট ও নিউমোনিয়া হওয়ার ঝুঁকি বেশি, যার কারণে হাসপাতালে চিকিৎসা নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 6 11/06/2024 09:08

আমার সন্তানকে টিকাদান করা কি নিরাপদ?

টিকাদান করা আপনার সন্তানকে গুরুতর অসুস্থতা থেকে সুরক্ষিত রাখার সবচেয়ে নিরাপদ, সবচেয়ে ফলপ্রসূ উপায়।

টিকাগুলো কঠোর নিরাপত্তা যাচাইয়ের মধ্য দিয়ে যায় এবং লোকজনকে প্রদান করার আগে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষা করা হয় যাতে এই বিষয়টি নিশ্চিত করা যায় যে সেগুলো আপনার ও আপনার পরিবারের গ্রহণ করার জন্য নিরাপদ।

তারপর টিকাগুলো সতর্কতার সাথে পর্যবেক্ষণ করা হয় এবং যেকোনো বিরল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে রিপোর্ট করা হয়। টিকা বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ শিশুকে প্রাণঘাতী রোগের ঝুঁকি থেকে নিরাপদ রাখতে সাহায্য করেছে।

টিকা চালু হওয়ার পর থেকে, স্মলপক্স ও টিটেনাসের মতো রোগ, যেগুলো লক্ষ লক্ষ মানুষের মৃত্যুবরণ করা বা প্রতিবন্ধী হয়ে যাওয়ার কারণ হতো, সেগুলো এখন নিশ্চিহ্ন হয়ে গেছে অথবা খুব বিরল ক্ষেত্রে দেখা যায়।

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কী?

যেকোনো ওষুধের মতোই মৃদু কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যেতে পারে, কিন্তু সেগুলো বেশি দিন থাকবে না, এবং কিছু শিশুর ক্ষেত্রে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই দেখা যায় না।

কমন মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- টিকার ইনজেকশন যেখানে দেওয়া হয়েছে সেই জায়গায় লালচে ভাব বা ব্যথা হওয়া
- উচ্চ তাপমাত্রা
- কিছুটা খারাপ বোধ করা, অসুস্থ হয়ে যাওয়া অথবা ক্ষুধামন্দা দেখা দেওয়া
- বিষণ্ন বোধ করা, খিটখিটে ভাব বেড়ে যাওয়া বা কান্না করা

এই বিষয়টি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এসব ছোটখাট পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার ঝুঁকির তুলনায় এসব বিপজ্জনক রোগের কারণে আপনার সন্তানের গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি অনেক বেশি।

শূকরের জিলাটিন রয়েছে এমন টিকা সম্পর্কে আমি কিভাবে জানতে পারবো?

কিছু MMR টিকা ও ফ্লু-এর নাকের স্প্রেতে অল্প পরিমাণ শূকরের জিলাটিন রয়েছে। তবে, সেগুলোর উভয়ের জন্যেই বিকল্প পাওয়া যায় যা আপনি যেগুলোতে শূকরের জিলাটিন রয়েছে সেগুলোর পরিবর্তে ব্যবহার করতে পারেন। যদি আপনার সন্তানের টিকার উপাদান নিয়ে আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে, অথবা আপনি কোনো বিকল্প পেতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার GP-এর সাথে কথা বলুন।

655_1-NHS_A5_VACCINATION_LEAFLET_Bengali_translated.indd 7 11/06/2024 09:08

টিকা সম্পর্কে আরো তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

আপনার সন্তানের জন্য টিকাদান সঠিক সিদ্ধান্ত কিনা সে সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে কোনো সমস্যা নেই। কিন্তু আপনি আপনার তথ্য কোথা থেকে পাচ্ছেন সে ব্যাপারে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে অনলাইনে অথবা লোকমুখে প্রায় ক্ষেত্রেই টিকা-বিরোধী গল্প ও মিথ্যা তথ্য ছড়িয়ে পড়তে পারে।

আপনার টিকা ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য সবসময় আস্থাভাজন উৎস থেকে, যেমন NHS অথবা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) কাছ থেকে গ্রহণ করুন।

যদি টিকা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনি আপনার GP, মিডওয়াইফ অথবা আপনার হেলথ ভিজিটরের সাথে কথা বলতে পারেন, যিনি যেকোনো উদ্বেগ বা জিজ্ঞাসা নিয়ে কথা বলতে পারবেন যাতে আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

বর্তমানে সব প্রমাণ বলছে যে টিকা গ্রহণ করা, টিকা গ্রহণ না করার চেয়ে বেশি নিরাপদ।

আরো তথ্যের জন্য, সেইসাথে আপনার সন্তানের টিকার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সাবলীলভাবে সম্পন্ন করতে সাহায্য করার জন্য পরামর্শ পেতে, আমাদের ওয়েবসাইটে ভিজিট করুন। এছাড়াও আপনি সেখানে নিজের সন্তানদের টিকা দেওয়া সম্পর্কে বাবা-মায়েদের বাস্তব জীবনের গল্প খুঁজে পাবেন।

আমাদের ওয়েবসাইটে অনুবাদ ও বিকল্প ফরম্যাট পাওয়া যাবে।

VISIT OUR WEBSITE • VISIT OUR WEBSITE •

northeastlondon.icb.nhs.uk/BrightStart