টিকার তথ্য বিবৃতি BENGALI

Many Vaccine Information Statements are available in Bengali and other languages. See www.immunize.org/vis

অনেক টিকার তথ্য বিবৃতি বাংলা এবং অন্যান্য ভাষায় উপলব্ধ। www.immunize.org/vis দেখুন

জলবসন্ত (চিকেনপক্স) টিকা:
আপনার যা জানা আবশ্যক

1 কেন টিকা নেবেন?

জলবসন্ত (চিকেনপক্স নামেও পরিচিত) একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাল রোগ। এটি ভেরিসেল্লা জস্টার ভাইরাসের কারণে হয়। চিকেনপক্সের প্রভাব সাধারণত হালকা, তবে 12 মাসের কমবয়সী ছোট শিশু, কিশোর, প্রাপ্তবয়স্ক, গর্ভবতী মহিলা এবং দুর্বল রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা থাকা ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে গুরুতর হয়ে উঠতে পারে।

চিকেনপক্সের কারণে একধরণের চুলকানি প্রবণ ফুসকুড়ি হয় যেটি সাধারণত এক সপ্তাহ মত থাকে। এছাড়াও এই রোগের কারণে হতে পারে:
- জ্বর
- ক্লান্তিভাব
- ক্ষুধামান্দ্য
- মাথা ব্যথা

আরও গুরুতর জটিলতার মধ্যে থাকতে পারে:
- ত্বকের সংক্রমণ
- ফুসফুসে সংক্রমণ (নিউমোনিয়া)
- রক্তনালীগুলিতে প্রদাহ
- মস্তিষ্কে এবং/অথবা মেরুদণ্ডের আস্তরণ (এনসেফালিটিস বা মেনিঞ্জাইটিস) ফুলে যায়
- রক্ত প্রবাহ, হাড় অথবা জয়েন্টে সংক্রমণ

কিছু ব্যক্তি এতটাই অসুস্থ হয়ে পরে যে তাদের হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়। এটা প্রায়শই না হলেও চিকেনপক্সের ফলে মানুষ মারা যেতে পারে। ভ্যারিসেলা টিকার আগে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের প্রায় প্রত্যেকের চিকেনপক্স হত, যা গড়ে প্রতি বছর 4 মিলিয়ন।

যে শিশুদের চিকেনপক্স হয়েছে তারা অন্তত 5 বা 6 দিন স্কুল বা শিশু পরিচর্যায় যেতে পারে না।

জলবসন্ত হওয়া কিছু ব্যক্তির কয়েক বছর পরে কোঁচদাদ নামক একধরণের যন্ত্রণাদায়ক ফুসকুড়ি (যা herpes zoster নামেও পরিচিত) হয়।

চিকেনপক্স সহজেই কোনো সংক্রামিত ব্যক্তির থেকে অন্য এমন ব্যক্তির কাছে ছড়িয়ে যেতে পারে যার আগে চিকেনপক্স হয়নি এবং চিকেনপক্সের টিকা নেয় নি।

2 চিকেনপক্সের টিকা

12 মাস থেকে 12 বছর বয়সের শিশুদের 2টি ডোজের চিকেনপক্সের টিকা নেওয়া উচিত, সাধারণত:
- প্রথম ডোজ/মাত্রা: 12 থেকে 15 মাস বয়সে
- দ্বিতীয় ডোজ/মাত্রা: 4 থেকে 6 বছর বয়সে

13 বছর বা তার থেকে বেশি বয়সী ব্যক্তি যারা তাদের তরুণ বয়সে টিকা নেয়নি এবং কখনো চিকেনপক্স হয়নি, তাহলে অন্তত 28 দিনের ব্যবধানে 2টি ডোজ নেওয়া উচিত।

যে ব্যক্তি আগে চিকেনপক্সের টিকার একটি ডোজ/মাত্রা নিয়েছে তার এই সিরিজটি সম্পূর্ণ করার জন্য দ্বিতীয় ডোজ/মাত্রাটি নেওয়া উচিত। 13 বছরের কমবয়সীদের প্রথম ডোজ/মাত্রাটি নেওয়ার অন্তত 3 মাস পরে, আর যাদের বয়স 13 বছর বা তার বেশি তাদের প্রথম ডোজ/মাত্রার 28 দিন পরে দ্বিতীয় ডোজ/মাত্রাটি দেওয়া উচিত।

অন্য টিকাগুলির মতো একই সময় চিকেনপক্সের টিকা নেওয়ার ফলে কোনো ঝুঁকি হয় কিনা জানা নেই।

MMRV নামে একটি একযোগে দেওয়ার টিকা আছে যাতে চিকেনপক্স এবং MMR টিকা দুটিই থাকে। 12 মাস থেকে 12 বছর পর্যন্ত বয়সের কিছু শিশুদের জন্য MMRV একটি বিকল্প। MMRV নিয়ে একটি আলাদা টিকার তথ্যের বিবৃতি রয়েছে। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে আরও তথ্য দিতে পারবেন।

3 কিছু লোকের এই টিকা নেওয়া উচিত নয়

আপনার টিকা প্রদানকারীকে বলুন যদি যিনি টিকা নিচ্ছেন তার:

- **কোনো গুরুতর, প্রাণঘাতী অ্যালার্জি আছে।** চিকেনপক্সের টিকার পূর্ববর্তী ডোজের পরে কোনো ব্যক্তির প্রাণঘাতী অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়ে থাকলে বা এই টিকার আংশিক প্রয়োগের ফলে গুরুতর অ্যালার্জি দেখা দিলে, টিকা নেওয়া উচিত নয়। টিকার উপকরণগুলি সম্বন্ধে তথ্য জানতে চাইলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- **গর্ভবতী অথবা গর্ভবতী হতে পারেন বলে ভাবছেন।** গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভাবস্থা কাটিয়ে না ওঠা পর্যন্ত চিকেনপক্সের টিকা নেওয়ার বিষয়ে অপেক্ষা করা উচিত। চিকেনপক্সের টিকা নেওয়ার পরে অন্তত 1 মাস মহিলাদের গর্ভবতী হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা উচিত।
- **রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা দুর্বল** রোগ (যেমন ক্যান্সার বা HIV/AIDS) বা চিকিৎসার কারণে (যেমন রেডিয়েশন, ইমিউনোথেরাপি, স্টেরয়েড বা কেমোথেরাপি)।
- **বাবা-মা, ভাই বা বোনের রোগপ্রতিকার ব্যবস্থা বিষয়ক সমস্যার ইতিহাস আছে।**
- **স্যালিসাইলেট নিচ্ছে (যেমন অ্যাসপিরিন)।** ভ্যারিসেলা টিকা নেওয়ার পরে 6 সপ্তাহের জন্য লোকেদের স্যালিসাইলেটের ব্যবহার এড়িয়ে চলা উচিত।
- **সম্প্রতি রক্তের ট্রান্সফিউশন (পরিবর্তন) হয়েছে অথবা রক্তে থাকা অন্য বস্তু গ্রহণ করা হয়েছে।** আপনাকে 3 মাস বা তার বেশি সময়ের জন্য চিকেনপক্সের টিকাকরণ স্থগিত করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে।
- **যক্ষা আছে।**
- **গত 4 সপ্তাহে অন্য কোনো টিকা নিয়েছেন।** লাইভ টিকা ব্যবধানের মধ্যে না দিলে ভালো করে কাজ নাও করতে পারে।
- **সুস্থ বোধ করছেন না।** সর্দিকাশির মত সামান্য অসুস্থতার জন্য সাধারণত টিকাকরণ পিছিয়ে দেওয়া হয় না। মাঝারি বা গুরুতর অসুস্থ হওয়া কোনো ব্যক্তির সুস্থ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত। আপনার চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

4 টিকার প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি

টিকা সহ যে কোনো ওষুধের ক্ষেত্রে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা থাকে। সাধারণত এগুলি হালকাভাবে দেখা দেয় এবং নিজে থেকেই কমে যায়, কিন্তু মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হওয়ারও সম্ভাবনা থাকে।

চিকেনপক্স রোগটি হওয়ার থেকে চিকেনপক্সের টিকা নেওয়া অনেক নিরাপদ। চিকেনপক্সের টিকা নেওয়া বেশিরভাগ লোকেদের কোনো সমস্যা হয়নি।

চিকেনপক্সের টিকাকরণের পর, কোনো ব্যক্তির নিম্নলিখিত অভিজ্ঞতাগুলি হতে পারে:

সামান্য ঘটনা:
- ইঞ্জেকশন থেকে হাতে ব্যথা
- জ্বর
- ইঞ্জেকশনের জায়গায় লালচে ভাব বা ফুসকুড়ি

এই ঘটনাগুলি ঘটলে, সেগুলি সাধারণত শট নেওয়ার 2 সপ্তাহের মধ্যে শুরু হয়। দ্বিতীয় ডোজ/মাত্রা নেওয়ার পরে এগুলি ঘটার প্রবণতা কমে যায়।

চিকেনপক্সের টিকাকরণের পরে হওয়া **আরও গুরুতর ঘটনাগুলি** বিরল। এগুলির মধ্যে রয়েছে:
- খিঁচুনি (ঝাঁকানি অথবা একদৃষ্টে তাকিয়ে থাকা) প্রায়ই জ্বরের সঙ্গে হয়।
- ফুসফুসে সংক্রমণ (নিউমোনিয়া) বা মস্তিষ্ক এবং মেরুদন্ডের আবরণে সংক্রমণ (মেনিঞ্জাইটিস)
- সারা শরীরে ফুসকুড়ি

চিকেনপক্সের টিকা নেওয়ার পরে যে ব্যক্তির ফুসকুড়ি হয়েছে সে জলবসন্ত টিকার ভাইরাস ভ্যারিসেলা টিকা কোনো অসুরক্ষিত ব্যক্তির কাছে ছড়িয়ে দিতে পারে। যদিও এটি খুবই বিরলভাবে ঘটে, তবুও যে ব্যক্তির এই ফুসকুড়ি হয় তার ফুসকুড়ি সেরে না ওঠা পর্যন্ত দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকা ব্যক্তি এবং টিকা না নেওয়া ছোট শিশুদের থেকে দূরে থাকা উচিত। আরও জানতে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

অন্যান্য সমস্যা যা এই টিকা নেওয়ার পরে হতে পারে:
- টিকা সহ চিকিৎসা সংক্রান্ত পদ্ধতির পর মানুষ অনেক সময় অজ্ঞান হয়ে যায়। প্রায় 15 মিনিট ধরে বসে বা শুয়ে থাকলে অজ্ঞান হওয়া এবং পড়ে যাওয়ার ফলে হওয়া আঘাত প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আপনার মাথা ঘুরলে অথবা চোখে অন্ধকার দেখলে বা কান বাজলে চিকিৎসককে বলুন।
- কিছু মানুষের কাঁধে ব্যথা হয়, যেটি গুরুতর আকার ধারণ করতে পারে এবং ইঞ্জেকশনগুলি দেওয়ার পরে নিয়মিত ব্যথার থেকে আরও বেশি দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। এইরকম খুবই কম হয়।
- যে কোনো ওষুধ থেকে তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। টিকা থেকে এই ধরনের প্রতিক্রিয়া খুব কম হয়, প্রায় এক মিলিয়ন ডোজের মধ্যে 1 জনের এবং সেটিও টিকা দেওয়ার কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে হবে।

যেকোনো ওষুধের মতো, টিকা নেওয়ার ফলে গুরুতর আহত হওয়া বা মৃত্যু হওয়ার বিরল সম্ভাবনা থেকে।

টিকার নিরাপত্তার প্রতি সবসময় নজর দেওয়া হচ্ছে। আরও তথ্যের জন্য, দেখুন: **www.cdc.gov/vaccinesafety/**

5 মারাত্মক সমস্যা দেখা দিলে কী হবে?

আমার কী খেয়াল রাখা উচিত?
- আপনার উদ্বেগের কারণ হতে পারে এমন সবকিছুর দিকে খেয়াল রাখুন, যেমন তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ, খুব বেশি জ্বর, বা অস্বাভাবিক আচরণ।

তীব্র অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে আমবাত, মুখ এবং গলা ফুলে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট, দ্রুত হৃৎস্পন্দন, মাথা ঘোরা, এবং দুর্বলতা। সাধারণত টিকাকরণের পরের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে এগুলি শুরু হবে।

আমার কী করা উচিত?
- আপনার যদি মনে হয় এটি **গুরুতর অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া** বা অন্য কোন আপৎকালীন অবস্থা যার জন্য অপেক্ষা করা যাবে না, তাহলে 9-1-1 নম্বরে ফোন করুন এবং নিকটস্থ হাসপাতালে যান। অন্যথা, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

এরপর, প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS) (ভ্যাক্সিন এডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম)-এ রিপোর্ট করতে হবে। VAERS ওয়েবসাইট **www.vaers.hhs.gov**-তে গিয়ে অথবা **1-800-822-7967** নম্বরে ফোন করে আপনার চিকিৎসক এই রিপোর্টটি ফাইল করতে পারেন অথবা আপনি নিজেই তা করতে পারেন।

VAERS চিকিৎসার পরামর্শ প্রদান করে না।

6 ন্যাশানাল ভ্যাকসিন ইনজুরি কমপেনসেশন প্রোগ্রাম

The National Vaccine Injury Compensation Program (VICP) (ন্যাশনাল ভ্যাক্সিন ইনজুরি কম্পেনশেসন প্রোগ্রাম) হল একটি ফেডারেল কর্মসূচি যেটি নির্দিষ্ট কিছু টিকার দ্বারা আহত হওয়া ব্যক্তিদের ক্ষতিপূরণ প্রদানের জন্য তৈরী করা হয়েছে।

যে ব্যক্তিরা মনে করেন তারা হয়তো টিকার কারণে আহত হয়েছেন তারা এই কর্মসূচি এবং অভিযোগ দাখিল করার পদ্ধতি সম্বন্ধে তথ্য **1-800-338-2382** নম্বরে ফোন করে বা VICP ওয়েবসাইট **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** দেখে জানতে পারেন। ক্ষতিপূরণের দাবি দাখিল করার জন্য সময়সীমা রয়েছে।

7 আমি কিভাবে আরও বেশী জানব?

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। তিনি আপনাকে টিকার প্যাকেজের মধ্যে থাকা কাগজটি দিতে পারেন বা তথ্যের অন্য উৎস সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে ফোন করুন।
- Centers for Disease Control and Prevention (রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র, CDC)-এ যোগাযোগ করুন:
  - **1-800-232-4636** (**1-800-CDC-INFO**) নম্বরে ফোন করুন অথবা
  - CDC-এর ওয়েবসাইট **www.cdc.gov/vaccines** দেখুন।

Vaccine Information Statement
Varicella Vaccine
Bengali

Office use only

2/12/2018 42 U.S.C. § 300aa-26

DCH-0451BE
AUTH: P. H. S., Act 42, Sect. 2126.

Bengali translation provided by the NYC Department of Health and Mental Hygiene

ü¡ØbÉ fÏl®oh¡ f¡c¡eL¡l£l¡ k¡®a ÏVL¡c¡e pÇfÏLÑa pÏWL abÉ, ÏVL¡c¡®el HLÏV j§mÉ¡ue Hhw iÏhoÉv ÏVL¡c¡®el HLÏV Ïed¢Ñ¡Ïla pjup§ÏQ f¡e a¡l SeÉ ÏjÏQN¡e ®Lu¡l Cj f¦¡ i®j¾V ®lÏSØVÈ®a abÉ f¡W¡®e¡ q®hz ®L¡e hÉÏš² Q¡C®m a¡®cl ÏVL¡c¡®el abÉ ®lÏSø£®a e¡ f¡W¡®e¡l Ae¤®l¡d ü¡ØbÉ fÏl®oh¡ f¡c¡eL¡l£l L¡®R Ll®a f¡®lez