টিকার তথ্য বিবৃতি BENGALI

হেপাটাইটিস বি টিকা

আপনার যা জানা আবশ্যক

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

1 কেন টিকা নেবেন?

হেপাটাইটিস বি একটি বিপজ্জনক রোগ যা লিভারকে প্রভাবিত করে। এটি হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের কারণে হয়। হেপাটাইটিস বি-র কারণে সামান্য জ্বর হতে পারে যা কয়েক সপ্তাহ থাকে অথবা এটি গুরুতর আকার ধারণ করে আজীবন অসুস্থতায় পরিণত হতে পার।

হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের সংক্রমণ তীব্র হতে পারে অথবা দুরারোগ্য হতে পারে।

তীব্র হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের সংক্রমণ হল একটি স্বল্পমেয়াদী অসুস্থতা যেটি কোনো ব্যক্তির হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার প্রথম 6 মাসের মধ্যে হয়। এর ফলে হতে পারে:
- জ্বর, ক্লান্তি, ক্ষুদামান্দ্য, বমি ভাব এবং/অথবা বমি করা
- জন্ডিস (চোখ বা চামড়ে হলদে হওয়া, গাঢ় প্রস্রাব, ধূসর বর্ণের পায়খানা)
- পেশী, গ্রন্থি এবং পেটে ব্যথা

দুরারোগ্য হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের সংক্রমণ হল একটি দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা, কোনো ব্যক্তির শরীরে হেপাটাইটিস বি ভাইরাস থেকে যাওয়ার কারণে যেটি হয়। দুরারোগ্য হেপাটাইটিস বি হওয়া বেশিরভাগ মানুষের উপসর্গ দেখা যায় না, তবুও এটি অত্যন্ত আশঙ্কাজনক হয় এবং এর থেকে হতে পারে:
- লিভারের ক্ষতি (সিরোসিস)
- লিভার ক্যান্সার
- মৃত্যু

দুরারোগ্যভাবে-সংক্রামিত ব্যক্তিরা বোধ অসুস্থ না করলেও অথবা তাদের দেখে অসুস্থ বলে মনে না হলেও, তারা হেপাটাইটিস বি-এর ভাইরাস অন্যদের ছড়িয়ে দিতে পারে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় 1.4 মিলিয়ন মানুষের দুরারোগ্য হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ থাকতে পারে। হেপাটাইটিস বি হওয়া প্রায় 90% ছোট শিশু দীর্ঘস্থায়ীভাবে সংক্রামিত হয়ে গেছে এবং তাদের প্রায় 4 জনের মধ্যে 1 জন মারা গেছে।

হেপাটাইটিস বি ছড়িয়ে পরে যখন রক্ত, বীর্য বা শরীরের অন্যান্য তরল পদার্থ হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের সঙ্গে সংক্রামিত হয়ে এমন কোনো ব্যক্তির শরীরে প্রবেশ করে যে সংক্রামিত নয়। মানুষ ভাইরাসে সংক্রামিত হতে পারে এইগুলির মাধ্যমে:
- জন্ম (সংক্রামিত মায়ের কোনো সন্তান জন্মের সময় বা তারপরে সংক্রামিত হতে পারে)
- কোনো সংক্রামিত ব্যক্তির সঙ্গে রেজার বা টুথব্রাশের মত আইটেমগুলি ভাগ করা
- সংক্রামিত ব্যক্তির রক্ত অথবা উন্মুক্ত ব্যথার জায়গা স্পর্শ
- সংক্রামিত সঙ্গীর সঙ্গে যৌন সঙ্গম
- ছুঁচ, সিরিঞ্জ বা অন্যান্য ড্রাগ-ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম ভাগ করা
- ছুঁচের স্টিক বা অন্য তীক্ষ্ম সরঞ্জাম থেকে বেরিয়ে আসা রক্ত

প্রত্যেক বছর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় 2,000 মানুষের হেপাটাইটিস বি- সম্পর্কিত লিভারের রোগে মৃত্যু হয়।

হেপাটাইটিস B টিকা হেপাটাইটিস বি এবং লিভার ক্যান্সার ও সিরোসিস সহ তার অনুসারী পরিণতিগুলি প্রতিরোধ করতে পারে।

2 হেপাটাইটিস বি টিকা

হেপাটাইটিস B টিকা হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের অংশগুলি থেকে তৈরি হয়েছে। এটি হেপাটাইটিস বি সংক্রমণের কারণ হতে পারে না। সাধারণত টিকাটি 1 থেকে 6 মাস ধরে 2, 3 বা 4 শটে দেওয়া হয়।

ছোট শিশুদের হেপাটাইটিস বি টিকার প্রথম ডোজ/মাত্রাটি জন্মের সময় নেওয়া উচিত এবং সাধারণত 6 মাস বয়সে এই সিরিজটি সম্পূর্ণ হয়ে যাবে।

সমস্ত 19 বছরের কম বয়সী **শিশু এবং কিশোর** যারা এখনও টিকা নেয়নি তাদের অবশ্যই টিকাকরণ করানো উচিত।

হেপাটাইটিস বি টিকা নিম্নলিখিত ব্যক্তিবর্গ সহ সেই টিকাকরণ না করানো **প্রাপ্তবয়স্কদের** জন্যও সুপারিশ করা হয় যাদের হেপাটাইটিস বি ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি আছে:
- যে ব্যক্তিদের যৌন সঙ্গীর হেপাটাইটিস বি আছে
- যৌনগতভাবে সক্রিয় ব্যক্তি যারা দীর্ঘকালীন একক সম্পর্কে থাকে না
- যৌনবাহিত রোগের জন্য মূল্যায়ন বা চিকিৎসা চাওয়া ব্যক্তিগণ
- অন্য পুরুষদের সঙ্গে যৌন সম্বন্ধ রাখা পুরুষরা
- ছুঁচ, সিরিঞ্জ বা অন্য ড্রাগ-ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম ভাগ করে যে ব্যক্তিরা
- হেপাটাইটিস বি ভাইরাসে সংক্রামিত হওয়া কোনো ব্যক্তির সঙ্গে পারিবারিক সম্বন্ধ থাকা ব্যক্তিগণ
- স্বাস্থ্য সেবা এবং সরকারি নিরাপত্তার কর্মীরা রক্ত বা শরীরের তরলে ছোঁয়া লাগার কারণে ঝুঁকিপূর্ণ অবস্থানে থাকে
- উন্নয়নমূলকভাবে প্রতিবন্ধী/অক্ষম ব্যক্তিদের জন্য সুবিধাগুলির আবাসিক এবং কর্মী
- সংশোধনাগারের সুবিধা কেন্দ্রগুলিতে থাকা ব্যক্তিরা
- যৌন নির্যাতনের বা নিগ্রহের শিকারগণ
- হেপাটাইটিস বি-এর হার বৃদ্ধি পাওয়া এলাকাগুলিতে ভ্রমণকারীরা
- দুরারোগ্য লিভারের রোগ, কিডনীর রোগ, এইচআইভি সংক্রমণ বা ডায়াবেটিস থাকা ব্যক্তিরা
- হেপাটাইটিস বি থেকে সুরক্ষিত থাকতে চাওয়া যেকোনো ব্যক্তি

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

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

3 কিছু লোকের এই টিকা নেওয়া উচিত নয়

যে ব্যক্তি টিকা দিচ্ছেন তাকে বলুন:

- **যে ব্যক্তি টিকা নিচ্ছেন তার কোনো গুরুতর, প্রাণঘাতী অ্যালার্জি থাকলে।**
  হেপাটাইটিস বি টিকার ডোজ/মাত্রা নেওয়ার ফলে আপনার কখনো কোনো প্রাণঘাতী অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়ে থাকলে অথবা এই টিকার আংশিক প্রয়োগের ফলে গুরুতর অ্যালার্জি দেখা দেয়, তাহলে আপনার টিকা নেওয়া উচিত নয় বলে পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। টিকার উপকরণগুলি সম্বন্ধে তথ্য জানতে চাইলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- **যে ব্যক্তি টিকা নিচ্ছেন তিনি যদি অসুস্থ বোধ করেন।**
  যদি সর্দিকাশির মত সামান্য অসুস্থতা আপনার হয়, সেক্ষেত্রে সম্ভবত আজই আপনি এই টিকা নিতে পারবেন। যদি আপনি কিছুটা বা গুরুতরভাবে অসুস্থ হন, তাহলে আপনি সুস্থ হয়ে ওঠা পর্যন্ত আপনার অপেক্ষা করা উচিত। আপনার চিকিৎসক আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

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।

হেপাটাইটিস বি টিকা নেওয়া বেশিরভাগ মানুষেরই এটি নিয়ে কোনো সমস্যা হয় না।

হেপাটাইটিস বি টিকা নেওয়ার পরে হওয়া **সামান্য সমস্যার** মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- যেখানে শট দেওয়া হয়েছে সেখানে ব্যথা বা লালচে ভাব
- তাপমাত্রা 99.9°F বা তার বেশি

এই ধরণের সমস্যা দেখা দিলে, সেগুলি সাধারণত টিকাটি দেওয়ার পর মুহূর্তেই শুরু হয় এবং 1 বা 2 দিন পর্যন্ত থাকে।

এই প্রতিক্রিয়াগুলি সম্বন্ধে আপনার চিকিৎসক আপনাকে আরও বেশি বলতে পারবেন।

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 প্রদানকারীকে 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 থাকে।

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, সঙ্কটজনক হৃৎস্পন্দন, মাথা ঘোরা, এবং দুর্বলতা। টিকাকরণের পরের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে এগুলি শুরু হবে।

আমার কী করা উচিত?

- আপনার যদি মনে হয় যে এটি **গুরুতর অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া** বা অন্য কোন আপৎকালীন অবস্থা যার জন্য অপেক্ষা করা যাবে না, 9-1-1 নম্বরে ফোন করুন এবং নিকটস্থ হাসপাতালে যান। অন্যথা, আপনার ক্লিনিকে 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) এর
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** নম্বরে ফোন করুন অথবা
  - CDC-র ওয়েবসাইট **www.cdc.gov/vaccines** দেখুন

Vaccine Information Statement
Hepatitis B Vaccine
Bengali

Office use only

10/12/2018 | 42 U.S.C. § 300aa-26

DCH-0450BE AUTH: P. H. S., Act 42, Sect. 2126.

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

ü¡Øbÿ 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 ÏedÑ¡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¡Øbÿ fÏl®oh¡ f¦c¡eL¡l£l L¡®R Ll®a f¡®lez