

MPV সম্পর্কে কিশোরদের কী জানা উচিত

মাস্কিপক্স (monkeypox, MPV) একটি সংক্রামক ভাইরাস। এটি সাধারণত খুব কমই দেখা যায় কিন্তু এখন নিউ ইয়র্ক সিটি (New York City, NYC) এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ছড়াচ্ছে। নিম্নলিখিত তথ্য হল, নিরাপদ থাকতে কিশোরদের MPV সম্পর্কে কী জানা উচিত সে সম্পর্কে।

উপসর্গগুলি কী কী?

MPV-র সবথেকে সাধারণ উপসর্গ হল একটি ফুসকুড়ি বা ঘা যা প্রথমে ব্রণ বা ফোস্কার মতো দেখতে লাগতে পারে, তারপর আরও শক্ত হয়ে যায় এবং মধ্যস্থল ডেবে যায়। ফুসকুড়ি বা ঘা সারা শরীরে বা মুখ, হাত বা পায়ে বা মুখের ভিতরে বা চারপাশে, মৌনাস্র বা মলদ্বার সহ নির্দিষ্ট কিছু অংশে হতে পারে।

কিছু মানুষের জ্বর, শীত করা, মাথাব্যথা, পেশীতে ব্যথা, গ্ল্যান্ড ফুলে যাওয়া বা ক্লান্তির মতো ঝু এর অনুরূপ উপসর্গগুলোও দেখা দিতে পারে। এই উপসর্গগুলো ঘা এর সময়ে বা আগে হতে পারে।

একজনের একটি ফুসকুড়ি বা ঘা হলেই তার MPV হয়েছে এরকম মনে করবেন না এবং আপনার একটি ফুসকুড়ি বা ঘা হলেই আতঙ্কগ্রস্ত হবেন না। বেশিরভাগ ফুসকুড়ি এবং ঘা মাস্কিপক্সের কারণে হয় না। পোকামাকড়ের কামড়, ব্রণ, অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া এবং অন্যান্য সংক্রমণের মতো অনেক কারণে ফুসকুড়ি বা ঘা হতে পারে। আপনার একটি নতুন ফুসকুড়ি বা ঘা হলে, একজন বিশ্বস্ত প্রাপ্তবয়স্ক বা একজন স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীর সাথে কথা বলুন। MPV ফুসকুড়ি বা ঘাগুলো দেখতে, [cdc.gov/monkeypox](https://www.cdc.gov/monkeypox) ভিজিট করুন, "Signs and Symptoms" (লক্ষণ এবং উপসর্গগুলো)-তে ক্লিক করুন এবং "Monkeypox Rash Photos" (মাস্কিপক্স ফুসকুড়ির ফটোগুলো) খুঁজুন।

ভাইরাসটি কীভাবে ছড়ায়?

ভাইরাসে আক্রান্ত এমন কোনো ব্যক্তির ফুসকুড়ি বা ক্ষতের সাথে সংস্পর্শের মাধ্যমে MPV সবচেয়ে বেশি ছড়ায়। খুব কাছাকাছি মুখোমুখি যোগাযোগের সময় বেরনো শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত জলকণার থেকেও এটি ছড়াতে পারে।

বর্তমানে, MPV প্রধানত মৌখিক, মলদ্বার বা যোনিদ্বারের মাধ্যমে যৌনমিলন বা চুম্বন, কামড়, বা মাসাজের মতো অন্যান্য ঘনিষ্ঠ কার্যকলাপের মাধ্যমে ছড়াচ্ছে। ভাইরাসে আক্রান্ত এমন কোনো ব্যক্তির ফুসকুড়ি বা ক্ষতের সংস্পর্শে আসা পোশাক, বিছানা বা অন্যান্য আইটেম স্পর্শ করেও আপনার এটি হতে পারে।

কোনও ব্যক্তির প্রথম উপসর্গ দেখা দেওয়ার থেকে ঘাগুলো পুরো সেরে গিয়ে চামড়ার একটি নতুন স্তর গঠিত হওয়া পর্যন্ত MPV ছড়াতে পারে। এর জন্য দুই থেকে চার সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।

কোন কার্যকলাপগুলো নিরাপদ?

বেশিরভাগ কার্যকলাপের সময় MPV হওয়ার ঝুঁকি কম বা ঝুঁকি নেই। MPV, COVID-19 বা ফ্লুরুর মত অতটা সংক্রামক নয়। স্কুলে যাওয়া, সাবওয়ে বা বাসে চড়া, খেলাধুলো করা এবং বন্ধুবান্ধবের সাথে আড্ডা মারার মতো কার্যকলাপগুলোতে MPV ছড়ানোর সম্ভাবনা নেই বললেই চলে।

MPV প্রতিরোধ করার কয়েকটি উপায় কী?

একাধিক বা অজানা যৌনসঙ্গী/সঙ্গীনী আছে এমন ব্যক্তিবর্গের MPV হওয়ার ঝুঁকি বেশি এবং তাদের টিকা নিয়ে নেওয়া উচিত। টিকা নেওয়া সম্পর্কে আরও জানতে, nyc.gov/mpv ভিজিট করুন এবং **"MPV Vaccination" (MPV টিকাকরণ)**-এ ক্লিক করুন, অথবা **311** নম্বরে কল করুন। সেইসাথে:

- একাধিক বা অজানা সঙ্গী/সঙ্গীনীর সাথে যৌনমিলন বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ সংযোগ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার বা আপনার সঙ্গী/সঙ্গীনী সুস্থ বোধ না করলে বা একটি নতুন ফুসকুড়ি বা ঘা হলে (চুল্লন, কামড়, বা মাসাজের মতো) ঘনিষ্ঠ শারীরিক সংযোগ এড়িয়ে চলুন।
- আপনার সঙ্গী/সঙ্গীনী অসুস্থ বোধ করছেন কিনা বা একটি নতুন ফুসকুড়ি বা ঘা হয়েছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন।
- আনন্দানুষ্ঠান, পার্টি এবং ক্লাবের মতো যেখানে স্বকের সাথে স্বকের সরাসরি সংযোগ এবং ন্যূনতম পোশাক পরা হতে পারে, সেইসমস্ত জায়গাগুলো এড়িয়ে চলুন।
- যে ক্ষেত্রে MPV বীর্ষপাতের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে সে ক্ষেত্রে একটি ল্যাটেক্স বা পলিইউরিথিন কন্ডোম ব্যবহার করুন। কন্ডোমগুলো যৌনবাহিত সংক্রমণ এবং গর্ভাবস্থায় প্রতিরোধ করতে পারে।

আমার উপসর্গগুলো থাকলে বা MPV আক্রান্ত কারোর সংস্পর্শে এলে কী হবে?

পরীক্ষা এবং চিকিৎসার বিকল্পগুলির জন্য একজন ডাক্তারের সাথে এবং সাধারণ তথ্য এবং সহায়তার জন্য একজন স্কুল নার্সের সাথে কথা বলুন। আপনি গোপনে কথা বলার অনুরোধ করতে পারেন যাতে আপনি আপনার প্রবন্ধ এবং সমস্যাগুলো সম্পর্কে সংশ্লিষ্ট থাকতে পারেন।

যে সমস্ত লোকজন সদ্য MPV-র সন্নিধ্যে এসে থাকতে পারেন তাদের এখুনি টিকা নেওয়া উচিত, যেহেতু টিকাকরণ তাদেরকে অসুস্থ হওয়া থেকে আটকাতে পারে এবং তারা ভাইরাসটিতে সংক্রমিত হলে উপসর্গগুলো কমাতে পারে।

আমি কোথায় টিকা নিতে পারবো?

একটি MPV টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে vaccinefinder.nyc.gov ভিজিট করুন বা **877-829-4692**-এ কল করুন। MPV টিকাকরণ বিনামূল্যের। 12 বছর বা তার বেশি বয়সী কিশোরদের বর্তমানে টিকা নেওয়ার জন্য অভিভাবকের সম্মতি নেওয়ার প্রয়োজন নেই। একজন শিশুর বয়স 18 বছরের কম হলে, বাবা-মা বা অভিভাবকরা তাদের টিকার রেকর্ডগুলো অ্যাক্সেস করতে পারবেন।

আপনার যদি একজন স্বাস্থ্য পরিশেষা প্রদানকারী না থাকে:

- একটি NYC স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক (Department of Health and Mental Hygiene Sexual Health Clinic) ভিজিট করুন। তারা গোপন পরিচর্যা প্রদান করে এবং 12 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিবর্গের জন্য অভিভাবকের সম্মতি লাগে না। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health-এ যান এবং **"sexual health clinics"** (যৌন স্বাস্থ্য ক্লিনিক) ভিজিট করুন।
- একজন প্রদানকারী খুঁজতে সহায়তার জন্য **311** বা **844-692-4692**-এ কল করুন।
- NYC Health + Hospitals YouthHealth প্রোগ্রাম সম্পর্কে জানতে nycyouthhealth.org ভিজিট করুন।

অভিবাসন স্থিতি, বীমা বা অর্থ প্রদান করার ক্ষমতা নির্বিশেষে নিউ ইয়র্ক সিটিতে পরিচর্যা প্রদান করা হয়। আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/mpv এবং cdc.gov/monkeypox ভিজিট করুন।