খন্ড ১১, সংখ্যা ২

স্বাস্থ্য বুলেটিন

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব্ হেলথ অ্যান্ড হাইজিন

নিউ ইয়র্কের সকল অধিবাসীর জরুরি প্রয়োজনের বিষয়গুলোতে স্বাস্থ্য বুলেটিনের একটি সিরিজের ৯৩ তম সংখ্যা

ভালোভাবে শুরু করুন: টিকা দিন

আপনার সন্তানদের মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখুন। আপনার সন্তানদের টিকা দিন।

NYC Health

আপনার সন্তানদের টিকা নেওয়ার সুবিধা

টিকা নিলে তা আপনার সন্তানদের অনেক ভয়ানক রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখে।

- টিকা (ভ্যাকসিন বা শট) তা আপনার সন্তানদের হাম, মাম্পস, হুপিং কাশি (পার্টুসিস) এবং চিকেনপক্স সহ অনেক মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখে। যে সমস্ত শিশুদের টিকা দেয়া হয়নি তারা এইসব রোগে সহজেই আক্রান্ত হতে পারে, এমনকি তাদের মৃত্যু পর্যন্ত ঘটতে পারে।
- শিশুদেরকে সঠিক সময়ে প্রস্তাবিত টিকা দেওয়া উচিত। নিউ ইয়র্ক স্টেটে শিশুরা যদি শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র বা স্কুলে যায় তাহলে তাদের টিকা নিতে হবে।
- আপনার সন্তানের কোন টিকা প্রয়োজন ও কখন তা সম্পর্কে জানতে আপনার শিশুর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী (হেলথ কেয়ার প্রোভাইডার) এর কাছে থেকে জেনে নিন। আপনার নিকটস্থ প্রদানকারী সম্পর্কে জানতে, **311**-এ ফোন করুন।

টিকা দিলে অন্যেরাও সুরক্ষিত থাকে।

- আপনার শিশুকে সম্পূর্ণভাবে টিকা দিলে তা অন্যদের সুস্থ থাকতে সাহায্য করে, বিশেষ করে নবজাত ও সদ্যজাত শিশুরা হল টিকা নেয়ার ক্ষেত্রে অত্যন্ত অল্পবয়সী।

শৈশবের টিকাকরণ: আপনার সন্তানের জন্য সুরক্ষা

টিকা হল খুবই সুরক্ষিত। এর সুবিধা সমস্ত ঝুঁকি রোধ করে।

- কোনো টিকা ব্যবহার করার জন্য অনুমোদন পাওয়ার আগে, তা কয়েক বছর ধরে পরীক্ষা করা হয়। তারপর সুরক্ষার জন্য এবং সেটি কতটা ভালো কাজ করছে তা দেখার জন্য প্রতিটি টিকা নিরীক্ষণ করা হয়।
- টিকাকরণের সুবিধা ঝুঁকির থেকে অনেক গুণ বেশী। টিকা দেয়ার আগে দেখা গেছে যে বর্তমানের তুলনায় অনেক বেশি লোক অসুস্থ্য হয়ে পড়তেন বা এই সব রোগের কারণে মারা যেতেন।
  - হামের টিকা নেয়ার আগে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ৩ মিলিয়নের থেকে বেশী লোক হামের কারণে অসুস্থ হয়ে পড়ে। তাদের মধ্যে, 48000 জনকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয় এবং প্রায় 450 জন মারা যায়।
- টিকা থেকে গুরুতর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া খুব কম দেখা দেয়। যে কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার মাত্রা মৃদু থাকে যেমন, যে স্থানে টিকা দেওয়া হয় সেখানে ব্যাথা।

পিতা-মাতাদের জন্য টিকাকরণের পরামর্শ

- ডাক্তারের কাছে প্রতিবার সাক্ষাতের সময় আপনার শিশুর টিকাকরণের কার্ড নিয়ে যান। এটি আপনার শিশুর জন্য প্রস্তাবিত টিকা সময়ে দেওয়াতে সাহায্য করবে।
- আপনি যদি না জানেন যে আপনার সন্তানকে কোন টিকা দেয়া আছে তাহলে **311**-এ ফোন করে সিটিওয়াইড ইমিউনাইজেশন রেজিস্ট্রি (CIR)-এর সঙ্গে কথা বলুন। CIR আপনার শিশুর টিকাদানের ইতিহাস নথিভুক্ত করে রাখে। নিউ ইয়র্কে জন্ম নিয়েছে বা টিকা নিয়েছে এমন প্রতিটি শিশুর নাম CIR-এ নথিভুক্ত করা হয়।
- বিনামূল্যে ও স্বল্প মূল্যে টিকাদানের জন্য, **311**- ফোন করুন অথবা **nyc.gov** ওয়েবসাইটে **childhood immunizations** (শৈশবের টিকাকরণ সম্পর্কে অনুসন্ধান করুন)।

শৈশবের টিকাকরণ

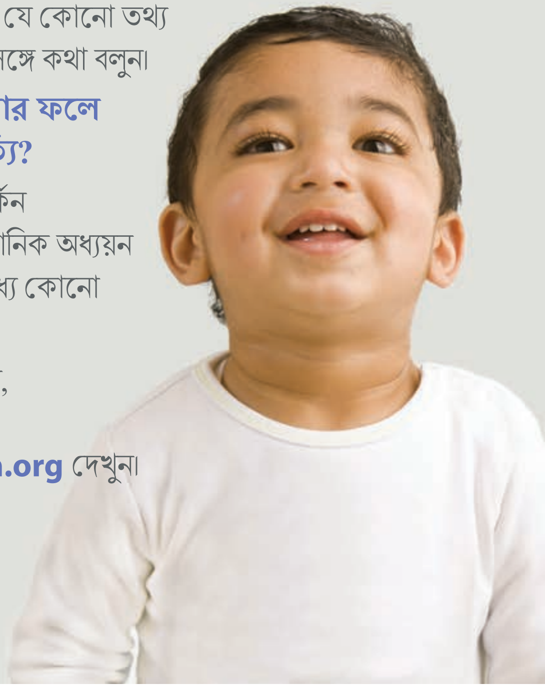
প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

1 আমি টিকা নেয়া সম্পর্কে অনেক নেতিবাচক বিষয় সম্পর্কে শুনেছি। কি করে বুঝব কোনটি বিশ্বাস করব?

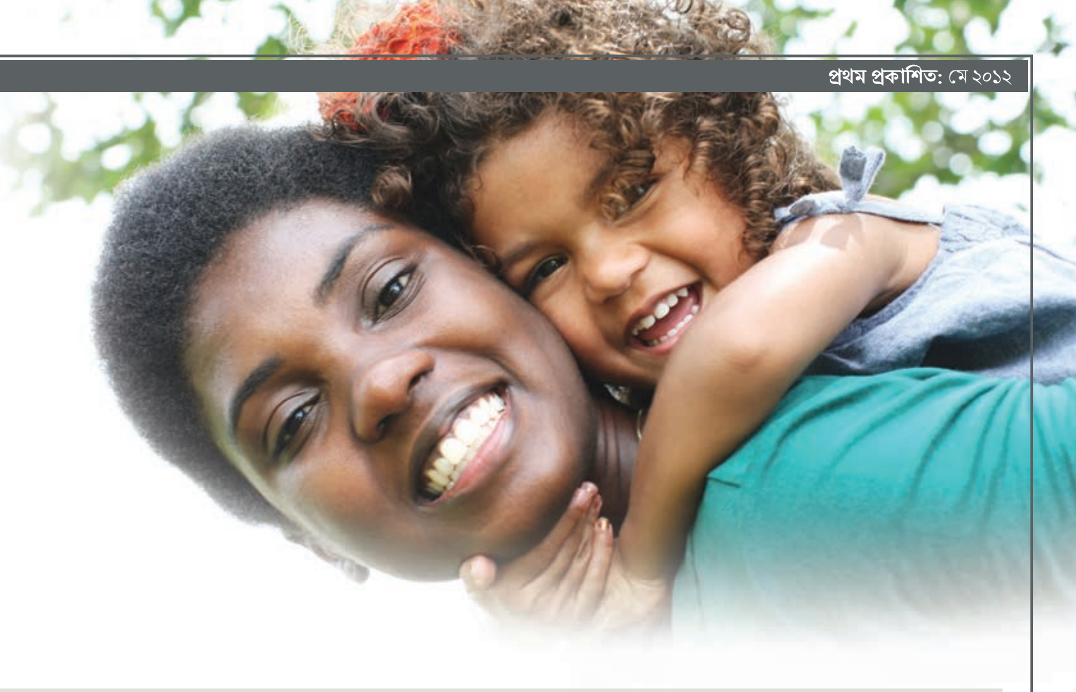
- চিলড্রেন'স হসপিটাল অফ ফিলাডেলফিয়ার ভ্যাকসিন এডুকেশন সেন্টার (**vaccines.chop.edu**) এবং পেরেন্টস অফ কিডস উইদ ইনফেকটেড ডিজিজ (**pkids.org**)-এর মতো সংস্থায় নির্ভরযোগ্য তথ্য পাওয়া যায়।
- টিকা নেয়া সম্পর্কে ভুল তথ্য শোনা বন্ধ করুন। ভুল ও বিভ্রান্তিকর তথ্য ইন্টারনেট বিশেষ করে চ্যাটের মাধ্যমে দ্রুত ছড়ায়।
- আপনার কাছে উদ্বেগের বিষয় এমন যে কোনো তথ্য সম্পর্কে আপনার শিশুর ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন।

2 আমি শুনেছি যে কিছু টিকা নেয়ার ফলে অটিজম হতে পারে। এটি কি সত্যি?

- না। টিকার ফলে অটিজম হয় *না*। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের এবং বিশ্বের অনেক বৈজ্ঞানিক অধ্যয়ন থেকে অটিজম এবং টিকা নেয়ার মধ্যে কোনো সম্পর্ক খুঁজে পাওয়া যায়নি।
- অটিজম সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **autismspeaks.org** বা **autismsciencefoundation.org** দেখুন।



প্রথম প্রকাশিত: মে ২০১২



3 কেন আমি আমার সন্তানকে টিকা দেব? আমি ভেবেছিলাম কেউ আর এই রোগে আক্রান্ত হয় না।

- টিকা দানের কারণে শৈশবের অনেক রোগ আর সাধারণ নয়। কিন্তু এইসব রোগ যেসব জীবাণুর কারণে হয় তা এখনও আমাদের আশেপাশে রয়েছে। 2008 থেকে 2011 সালের মধ্যে, প্রতি বছর প্রায় 700 জন নিউ ইয়র্কবাসী টিকা দ্বারা-প্রতিরোধযোগ্য রোগে অসুস্থ হয়ে পড়েছিল।
- যখন টিকা দানের হার কম হয়, তখন এইসব রোগ আবার হতে দেখা যায়।
  - ইউরোপে, 2011 সালে 30 টি দেশে প্রায় 26000 মানুষ হামে আক্রান্ত হয়। রোগের এই প্রার্দুভাব মূলত কম টিকা দানের হারের কারণে হয়েছিল।
  - 2011 সালে, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় 225 জন মানুষ হামে আক্রান্ত হন এবং নিউ ইয়র্কে 25 জন মানুষ, এদের মধ্যে বেশীরভাগই ছিলেন শিশু ও প্রাপ্তবয়স্ক যাদের টিকাকরণ হয়নি।

4 একেবারে আপনার সন্তানকে অনেক টিকা দেয়াটি কি ঠিক হবে?

- হ্যাঁ। শিশুরা প্রতিদিন হাজার হাজার জীবাণুর সম্মুখীন হয়। শিশুরা লক্ষ লক্ষ যেসব জীবাণুর সঙ্গে প্রতিদিন লড়াই করে তার কিছু সংখ্যক টিকা দ্বারা নির্মূল করা হয়।
- আপনার শিশুর ডাক্তারের সঙ্গে সমন্বিত টিকা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন যা একবারে অনেক রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে। তারা আপনার শিশুর টিকা দানের সংখ্যা কমাতে পারে এবং আপনার শিশুকে ডাক্তারের কাছে কম যেতে হবে।

5 আমি শুনেছি যে কিছু টিকা না নিলেও চলে অথবা আমার শিশুর টিকা দানের জন্য অপেক্ষা করা দরকার। এটি কি সত্যি?

- না। আপনি আপনার শিশুর কিছু টিকাকরণ না করালে বা তার জন্য অপেক্ষা করে থাকলে তা আপনার সন্তানকে ঝুঁকির মুখে ফেলবে। আপনার সন্তান খুব অসুস্থ হয়ে যেতে পারে বা এমনকি মারাত্মক রোগ প্রতিরোধ করতে না পারলে মারা পর্যন্ত যেতে পারে।
- শিশুদেরকে সঠিক সময়ে প্রস্তাবিত টিকা দেওয়া উচিত।

আরো তথ্য

- নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব্ হেলথ অ্যান্ড হাইজিন (New York City Department of Health and Mental Hygiene): **nyc.gov**-এ যান এবং **childhood immunizations** (শৈশবের টিকাকরণের) জন্য অনুসন্ধান করুন, বা **311**-এ কল করুন
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention): **cdc.gov/vaccines** বা **800-CDC-INFO (800-232-4636)**
- আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব্ পেডিয়াট্রিকস (American Academy of Pediatrics): **aap.org**
- চিলড্রেন'স হসপিটাল অফ ফিলাডেলফিয়ার ভ্যাকসিন এডুকেশন সেন্টার: **vaccines.chop.edu**
- পেরেন্টস অফ কিডস উইদ ইনফেকটেড ডিজিজ (Parents of Kids with Infectious Diseases): **pkids.org**
- ইমিউনাইজেসন অ্যাকশন কোয়ালিশন (Immunization Action Coalition): **immunize.org**
- এভরি চাইল্ড বাই টু (Every Child By Two): **ecbt.org**

ডায়াল করুন 311

যে কোনো স্বাস্থ্য বুলেটিনের কপির জন্য

এছাড়াও সমস্ত বুলেটিন **nyc.gov**-এ উপলব্ধ, স্বাস্থ্য বুলেটিনের জন্য অনুসন্ধান করুন।

বিনামূল্যের ই-মেল সাবক্রিপশনের জন্য **nyc.gov/health/email**-এ যান।

খন্ড ১১, সংখ্যা ২

স্বাস্থ্য বুলেটিন

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব্ হেলথ অ্যান্ড হাইজিন

নিউ ইয়র্কের সকল অধিবাসীর জরুরি প্রয়োজনের বিষয়গুলোতে স্বাস্থ্য বুলেটিনের একটি সিরিজের ৯৩ তম সংখ্যা

নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব্ হেলথ অ্যান্ড হাইজিন
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

ভালোভাবে শুরু করুন: টিকা দিন

আপনার সন্তানদের মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখুন। আপনার সন্তানদের টিকা দিন।

ডায়াল করুন 311

নিউ ইয়র্কের অ-জরুরী পরিষেবার জন্য
১৭০ টিরও বেশী ভাষায় টেলিফোনে দোভাষী পরিষেবা

DIS691306B – 2.15 (Bengali) LL