UK Health Security Agency

NHS

আপনার শিশুকে RSV থেকে কীভাবে রক্ষা করবেন

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য রেসপিরেটরি সিঙ্কসিটিয়াল ভাইরাস (RSV) সংক্রান্ত নির্দেশিকা

সেপ্টেম্বর 2024 থেকে প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলা নিজেদের শিশুদেরকে রেসপিরেটরি সিঙ্কসিটিয়াল ভাইরাস (RSV)-এর হাত থেকে রক্ষা করার জন্য বিনামূল্যে ভ্যাকসিন ব্যবহার করতে পারেন।

RSV থেকে কেন শিশুদেরকে সুরক্ষিত রাখতে হবে?

রেসপিরেটরি সিঙ্কসিটিয়াল ভাইরাস বা RSV হলো এমন একটি সাধারণ ভাইরাস, যা ব্রংকাইটিস নামের এক প্রকারের ফুসফুসের সংক্রমণ ঘটাতে পারে। ছোট শিশুদের মধ্যে এই অবস্থাটি শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া ও খাওয়ানোকে কঠিন করে তোলে। অধিকাংশ কেসগুলোর সমাধান বাড়িতে করা যেতে পারলেও প্রত্যেক বছর ইংল্যান্ডে ব্রংকাইটিস নিয়ে প্রায় 20,000 সদ্যোজাতকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়। যে সদ্যোজাতদের ব্রংকাইটিস গুরুতর, তাদের ইন্টেনসিভ কেয়ারের প্রয়োজন হতে পারে এবং সংক্রমণ প্রাণঘাতী হতে পারে। RSV সাধারণত কমবয়সী শিশুদের মধ্যে, বিশেষত নির্দিষ্ট সময়ের আগেই যাদের জন্ম হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে গুরুতর হতে পারে এবং যাদের মধ্যে এই সমস্যা আছে, তাদের হার্ট, ব্রিদিং কিংবা ইমিউন সিস্টেমে সমস্যা হতে পারে।

সারা বছর ধরেই RSV সংক্রমণ হতে পারে, তবে প্রত্যেকবার শীতের সময় এই কেসগুলো সবচেয়ে বেশি দেখা দেয়।

কীভাবে RSV ছড়ায়?

RSV অত্যন্ত সংক্রামক এবং বিশেষত শিশুদের মধ্যে হাঁচি-কাশির মাধ্যমে সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। এমনকি হাত-ধোয়া এবং হাঁচির সময় মুখ-নাক ঢেকে নেওয়ার মতো সহজ কিছু পদক্ষেপের মাধ্যমেও পরিবারের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানো কঠিন হয়ে উঠতে পারে। আপনার শিশুকে RSV সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করার সেরা উপায় হলো প্রেগনেন্সির সময় টিকা নেওয়া।

RSV টিকা কতটা কার্যকর?

এই টিকাটি ভাইরাসের বিরুদ্ধে আরও বেশি অ্যান্টিবডি তৈরি করার জন্য আপনার ইমিউন সিস্টেমকে মজবুত করে তোলে। এই অ্যান্টিবডিগুলো তারপর আপনার শিশুকে জন্মের পর থেকেই রক্ষা করতে সাহায্য করার জন্য প্ল্যাসেন্টার মধ্যে দিয়ে যায়। RSV টিকাকরণটি শিশুর জন্মের প্রথম 6 মাসে তার গুরুতর ব্রংকাইটিসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি 70% পর্যন্ত হ্রাস করে।
এই পর্যায়ের পর আপনার শিশুর গুরুতর RSV-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেকটাই হ্রাস পায়।

এছাড়া বেশি বয়সী শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করাও RSV সংক্রমণে আক্রান্ত হতে পারেন, তবে এই রোগটি ছোট শিশুদের মধ্যে ও যাদের বয়স 75 বছর বা তার বেশি, তাদের মধ্যে আরও গুরুতর আকার নিতে পারে।

আমি কখন টিকা নেব?

আপনার অ্যান্টিনাটাল অ্যাপয়েন্টমেন্টের 28 সপ্তাহ নাগাদ এটি নেওয়া উচিত। আপনি এই পর্যায়ে পৌঁছেও যদি এই ব্যাপারে কিছু শুনতে না পান, তাহলে অ্যাপয়েন্ট করার জন্য আপনার মেটারনিটি সার্ভিস কিংবা GP প্র্যাক্টিসের সাথে যোগাযোগ করুন। 28 সপ্তাহে বা এর মধ্যেই কয়েক সপ্তাহের মধ্যে টিকা নিলে তা আপনার শিশুর জন্মের আগে তার শরীরে ভালো পরিমাণ অ্যান্টিবডি গড়ে তুলতে সাহায্য করে। এটি আপনার শিশুকে, নির্দিষ্ট সময়ের আগেই তার জন্মানোর ঝুঁকি সহ তাকে সেরা সুরক্ষা জোগায়।

তবুও আপনি নিজের প্রেগনেন্সির পরের দিকে টিকা নিতে পারেন, তবে সেক্ষেত্রে এটি ততটা কার্যকর নাও হতে পারে। যদি আগেভাগে আপনার পক্ষে টিকা নেওয়া সম্ভব না হয়ে থাকে, তাহলে আপনার শিশুর জন্ম হওয়ার আগে পর্যন্ত এটি দেওয়া যেতে পারে। এটি যদি আপনার প্রেগনেন্সির একদম পরের দিকে দেওয়া হয়, তবুও এটি আপনাকে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারবে এবং আপনার সদ্যোজাত শিশুর মধ্যে সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি হ্রাস করবে।

এটি কীভাবে দেওয়া হয় এবং এটির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?

টিকাটি আপনার হাতের উপরের দিকে একটি ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে দেওয়া হয়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সাধারণত খুবই সামান্য। এর মধ্যে রয়েছে:

- মাথাব্যথা
- মাংসপেশীতে ব্যথা
- যেখানে ইঞ্জেকশন দেওয়া হয়েছে, সেই জায়গাটিতে ব্যথা, লাল হয়ে যাওয়া বা ফুলে যাওয়া

প্রেগনেন্সির সময় RSV টিকা নেওয়াটা কি আমার শিশুর জন্য নিরাপদ হবে?

এই টিকাটি প্রায় 4,000 মহিলাকে ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের মাধ্যমে এবং ন্যাশনাল প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে হাজার হাজার মহিলাকে দেওয়া হয়েছে। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে পর্যবেক্ষণের পর দেখা গিয়েছে, সেখানে যে 100,000-এরও বেশি মহিলাকে এটি দেওয়া হয়েছিল, তাদের সুরক্ষা সংক্রান্ত বিষয়টি বেশ ভালো। প্রধান ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে, টিকাদানের পর প্রথম মাসে টিকা না নেওয়া গ্রুপটির (1.9%) তুলনায় যারা টিকা নিয়েছিল (2.1%), তাদের মধ্যে নির্দিষ্ট সময়ের আগে শিশুর জন্ম হওয়া একটু বেশি ছিল। এই পার্থক্যটি সম্ভবত সুযোগের কারণে হয়ে থাকতে পারে। এই টিকাটি সুরক্ষা, গুণমান এবং নিরাপত্তার ভিত্তিতে যুক্তরাজ্য, ইউরোপ এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের থাকা মেডিসিন রেগুলেটর দ্বারা অনুমোদন করা হয়েছে।

টিকা নেওয়া মানে কি শিশু RSV-তে আক্রান্ত হবে না?

এই টিকাটি নিলে তা গুরুতর RSV রোগে আপনার শিশুর আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করবে। সমস্ত ওষুধের মতো কোনো টিকাই সম্পূর্ণভাবে কার্যকর হতে পারে না এবং কিছু কিছু ক্ষেত্রে মায়েরা টিকা নেওয়ার পরেও তাদের শিশু RSV-তে আক্রান্ত হতে পারে। তবে টিকা নিয়েছেন এমন মায়েদের অধিকাংশ সন্তানদের ক্ষেত্রে RSV-এর যে কোনো সংক্রমণ তীব্র হয় না।

RSV টিকার জন্য আপনি Abrysvo নামের রোগীর তথ্য সম্বলিত লিফলেটটি এখানে পড়তে পারেন: **www.medicines.org.uk/emc/product/15309/pil**

আমার শিশুর যদি উচ্চতর ঝুঁকি থাকে তাহলে কী হবে?

কিছু কিছু শিশুর ক্ষেত্রে RSV-তে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি থাকে, যেমন যাদের নির্দিষ্ট সময়ের আগেই জন্ম হয়, যাদের গুরুতর হার্টের রোগ আছে বা যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল, তাদেরকেও অ্যান্টিবডি ইঞ্জেকশন দেওয়া হতে পারে। এই ইঞ্জেকশনটি তাদের মায়ের কাছ থেকে পাওয়া অ্যান্টিবডিগুলোর পাশাপাশি অতিরিক্ত সুরক্ষা প্রদান করবে।

প্রত্যেক প্রেগনেন্সিতেই কি আমার RSV টিকার দরকার আছে?

হ্যাঁ, আপনার সদ্যোজাত শিশুকে সেরা সুরক্ষা প্রদান করার জন্য প্রত্যেক প্রেগনেন্সিতেই টিকা নেওয়া উচিত।

আমার RSV টিকার সময় কি আমি অন্যান্য মেটারনাল টিকাগুলো নিতে পারব?

আপনার প্রেগনেন্সিতে
সঠিক সময়ে আপনার টিকাগুলো নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ:

- সাধারণত আপনার প্রেগনেন্সির প্রথম দিকে হুপিং কাফের টিকা দেওয়া হয় (সাধারণত 20 সপ্তাহে, মিড প্রেগনেন্সি স্ক্যানের সময়)
- আপনার প্রেগনেন্সি 28 সপ্তাহ হয়ে যাওয়ার পর আপনার RSV টিকা নেওয়া উচিত
- প্রেগনেন্সির যে কোনো পর্যায়ে ফ্লু ভ্যাকসিন দেওয়া যাবে। আপনার কাছে উপলভ্য হওয়ার সাথে সাথেই এটি দেওয়া উচিত

আপনাকে যখন RSV টিকার জন্য ডাকা হবে, আপনার যদি হুপিং কাশি বা ফ্লু টিকা নেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে তখন এগুলো করিয়ে নিন।

আমি কোথা থেকে আরও তথ্য পেতে পারি?

আপনি নিজের মিডওয়াইফ বা GP প্র্যাক্টিসের সাথে কথা বলতে পারেন এবং এই লিফলেটটি অনলাইনে এখানে পড়তে পারেন:

www.gov.uk/government/publications/respiratory-syncytial-virus-rsv-maternal-vaccination

www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations

প্রেগনেন্ট হলে সেই সময়কার টিকা সংক্রান্ত আরও তথ্য এখানে পাওয়া যেতে পারে:

www.gov.uk/government/publications/pregnancy-how-to-help-protect-you-and-your-baby

আমার শিশুর কি RSV ব্রংকিওলাইটিস হতে পারে?

RSV ব্রংকিওলাইটিসের উপসর্গের মধ্যে এগুলো থাকতে পারে:

- নাক থেকে সর্দি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে সমস্যা, ফাস্ট বা নয়েজি (হুইজিং)
- খাওয়াতে সমস্যা
- কাশি
- জ্বর
- চঞ্চল বা শান্ত করতে সমস্যা
- ক্লান্তি বা অনীহা

এছাড়া কম বয়সী শিশুদের মধ্যে RSV-এর কারণে অন্যান্য সমস্যা হতে পারে, যেমন বার্কিং কাফ (ক্রুপ) এবং কানের মধ্যে বেদনাদায়ক সংক্রমণ (ওটিটিস মিডিয়া)

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে সন্দেহ হলে Yellow Card ওয়েবসাইটে অভিযোগ জানাতে 0800 731 6789 (বেলা 9টা থেকে সন্ধ্যা 5টা সোমবার থেকে শুক্রবার) নম্বরে কল করুন অথবা Yellow Card অ্যাপটি ডাউনলোড করুন।

www.mhra.gov.uk/yellowcard

আর্জেন্ট GP অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করুন বা 111 নম্বরে কল করুন যদি:

- আপনার শিশুর ঠান্ডা লেগেছে এবং অবস্থার অবনতি হচ্ছে
- আপনার শিশুর স্বাভাবিকের চেয়ে কম খাচ্ছে বা খাওয়ানো যাচ্ছে
- আপনার শিশুর 12 ঘণ্টা বা তার বেশি সময় ধরে ড্রাই ন্যাপি আছে বা তার ডিহাইড্রেশনের অন্যান্য লক্ষণ দেখা যাচ্ছে।
- আপনার শিশুর বয়স অনুর্ধ্ব 3 এবং তার তাপমাত্র 38°C বা তার বয়স 3 মাসের বেশি এবং তার তাপমাত্র 39°C বা তার বেশি

999 নম্বরে কল করুন বা A&E-তে যান যদি:

আপনার শিশু গুরুতর অসুস্থ বলে মনে হয়, নিজের সিদ্ধান্তে বিশ্বাস রাখুন। এগুলো হলে পদক্ষেপ নিন:

- আপনার শিশুর শ্বাসপ্রশ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে – অল্প শব্দ করছে বা তার বুক ও টামি ওয়াল মাঝখানে বা তার পাঁজরের মধ্যে ঢুকে যাচ্ছে
- আপনার শিশু শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়ার সময় থামছে
- আপনার শিশুর ত্বক, জিভ বা ঠোঁট নীল হয়ে গিয়েছে
- আপনার শিশু অলস এবং ঘুম থেকে উঠবে না জেগে থাকবে না

© Crown copyright 2024. Version 1. UK Health Security Agency Gateway Number 2024207.
Product code: C24RSV03BEN Bengali. 1p 300K JUNE 2024 (APS).
এই অ্যাসেটের আরও কপি অর্ডার করার জন্য অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন: www.healthpublications.gov.uk অথবা 0300 123 1002 নম্বরে কল করুন। এই লিফলেটটি BSL ভিডিও এবং অডিও ফাইল হিসাবে, ব্রেইলে, বড় প্রিন্টে এবং 30 টি অনুবাদিতকমিউনিটি ভাষায় উপলভ্য।