হুপিং কাশির টিকা দিয়ে আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত রাখুন

গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির টিকা নিয়ে আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত রাখুন।

আপনার GP বা জেনারেল ফিজিশিয়ানের কাছ থেকে এই টিকা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পেতে পারেন।*

গর্ভাবস্থার 16 থেকে 36 সপ্তাহের মধ্যে টিকা নেওয়া সবচেয়ে ভালো।

গর্ভবতী থাকাকালীন হুপিং কাশির টিকা নিলে, আপনি নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন যে জন্মের সময় থেকেই আপনার সন্তান এই রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকবে।

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ানের সাথে যোগাযোগ করুন।

* আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ানের কাছ থেকে এই টিকা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পেতে পারেন। তবে আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ানের যদি একটি সম্পূর্ণ নিজস্ব ক্লিনিক থাকে, তাহলে সেখানে তিনি এই টিকা দেওয়ার জন্য আপনার থেকে কিছু ভিজিট নিতে পারেন।

হুপিং কাশি (পারটুসিস) কী?

হুপিং কাশি (বা পারটুসিস) হলো একটি অত্যন্ত সংক্রামক সংক্রমণ, যা প্রাণঘাতীও হয়ে উঠতে পারে।

সাধারণত 6 মাসের কম বয়সী শিশুরাই এই সংক্রমণে সবচেয়ে গুরুতর প্রভাবিত হয়। দেখা গেছে, হুপিং কাশিতে আক্রান্ত অনেক শিশুকেই নিউমোনিয়া ও মস্তিষ্কের ক্ষতির মতো বিভিন্ন জটিলতা সহ হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়।

বয়সের কারণে 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের সম্পূর্ণ টিকা দেওয়া যায় না। সেই কারণেই অগ্রিম প্রস্তুতি নেওয়া এবং গর্ভবতী থাকাকালীন আপনার এই টিকা নেওয়া জরুরী।

এর উপসর্গ কী?

হুপিং কাশিতে দীর্ঘ সময় ধরে কাশি হয় এবং দম আটকে যাওয়ার কারণে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে অসুবিধা হয়।

কাশতে-কাশতে নিঃশ্বাস টানার ফলে 'হুপ'-এর মতো আওয়াজ শোনা যায়। ক্রমাগত হুপিং কাশির কারণে শিশু নিঃশ্বাস নিতে না পেরে নীলাভ হয়ে পড়তে পারে বা কাশি থামার পর বমি করতে পারে।

সব শিশুর ক্ষেত্রে "হুপ" আওয়াজ নাও হতে পারে এবং তুলনামূলক বড় শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের শুধু কাশি হতে পারে।

এই কাশি 3 মাস পর্যন্তও চলতে পারে। আপনার সন্তানের একবার হুপিং কাশি হয়ে গেলেও, ভবিষ্যতে আবারও হতে পারে।

এই লিফলেটের 10 নম্বর পৃষ্ঠা থেকে আপনার সন্তানের টিকাকরণের বিষয়ে আরও তথ্য জানতে পারবেন।

এই সংক্রমণ কীভাবে ছড়ায়?

হুপিং কাশিতে সংক্রমিত কোনো ব্যক্তির কাশি, হাঁচির মাধ্যমে অথবা তার কাছাকাছি থাকলে এই রোগ একজনের থেকে অন্যজনের কাছে সংক্রমিত হয়ে যায়।

হুপিং কাশিতে আক্রান্ত কারোর কাশি শুরু হওয়ার পর থেকে, 3 সপ্তাহ পর্যন্ত এই সংক্রমণ ছড়াতে পারে।

হুপিং কাশি হয়েছে এমন অনেক শিশুর ক্ষেত্রেই দেখা গিয়েছে, যে তারা পরিবারের এমন সদস্যদের সংস্পর্শে এসেছিল যাদের 2 সপ্তাহের বেশি সময় ধরে কাশি হচ্ছিল।

কীভাবে এটি প্রতিরোধ করা সম্ভব?

হুপিং কাশি প্রতিরোধ করার শ্রেষ্ঠ পন্থা হলো টিকাকরণ।

আপনি যদি গর্ভবতী হন, তাহলে গর্ভাবস্থার 16–36 সপ্তাহের মধ্যে আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ান আপনাকে বিনামূল্যে হুপিং কাশির টিকাটি দিতে পারেন।

আপনি যদি সম্প্রতি অন্য দেশ থেকে আয়ারল্যান্ডে এসে থাকেন, তাহলে আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত রাখতে গর্ভাবস্থাতেই হুপিং কাশির টিকা নেওয়া উচিত।

এই টিকা নিলে আমার কি হুপিং কাশি হতে পারে?

না, এতে কোনো জীবন্ত ব্যাকটেরিয়া না থাকায়, টিকার কারণে আপনার হুপিং কাশি হবেনা।

গর্ভবতী থাকাকালীন এই টিকা নিলে, তা আমাকে ও আমার সন্তানকে কীভাবে রক্ষা করবে?

এই টিকার কারণে, আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা হুপিং কাশির ব্যাকটেরিয়ার বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য বেশি পরিমাণে অ্যান্টিবডি তৈরি করবে। এই অ্যান্টিবডিগুলো আপনার গর্ভে থাকা সন্তানের মধ্যেও সঞ্চারিত হয় এবং তার জন্মের পর প্রথম কয়েক মাস তাকে এই রোগ থেকে রক্ষা করে।

বর্তমানে এটা জানা গেছে, যে সকল শিশুদের মায়েরা গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির টিকা নেন, তাদের সন্তানদের জন্মের পর প্রথম কয়েক মাস হুপিং কাশি হওয়ার সম্ভাবনা তুলনামূলকভাবে কম থাকে।

আমি ছোটবেলায় হুপিং কাশি প্রতিরোধ করার জন্য টিকা নিয়েছিলাম, আমার কি আবারও টিকা নেওয়ার প্রয়োজন আছে?

হ্যাঁ। গর্ভবতী থাকাকালীন এই টিকা নেওয়াটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভাবস্থায় আপনি যে টিকাটি নেবেন তা আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত রাখবে।

আমার কখন এই টিকা নেওয়া উচিত?

হুপিং কাশির টিকাটি আপনার গর্ভাবস্থার **16–36 সপ্তাহের** মধ্যে নিতে পারেন।

এই টিকা গ্রহণে বিলম্ব করা অর্থহীন। 38° সেলসিয়াসের বেশি তাপমাত্রায় আপনি যদি অস্বস্তিবোধ করেন, তাহলে এই টিকাকরণের সময়ে পরিবর্তন করা যেতে পারে।

গর্ভাবস্থায় হুপিং কাশির যে টিকাটি দেওয়া হয়, সেটির নাম কী?

হুপিং কাশি থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য গর্ভাবস্থায় টিডিএপি টিকা দেওয়া হয়।

এটি কম ডোজের একটি বুস্টার ভ্যাকসিন, যা এগুলো থেকে আপনাকে সুরক্ষিত রাখে:

- ✓ টিটেনাস (টি)
- ✓ ডিপথেরিয়া (ডি)
- ✓ আসেলুলার পারটুসিস (এপি) (হুপিং কাশি)

আমি যতবার গর্ভবতী হবো প্রতিবারই কি এই টিকাটি আমায় নিতে হবে?

হ্যাঁ। এই টিকাকরণের পর আপনার শরীরে যে অ্যান্টিবডিগুলো গড়ে ওঠে, তা সময়ের সাথে-সাথে কমতে শুরু করে। অর্থাৎ আপনি যতবার গর্ভবতী হবেন, ততবার আপনাকে এই টিকা নিতে হবে। তারপর আপনার শরীরে এই অ্যান্টিবডি তৈরি হবে এবং সেগুলো গর্ভস্থ সন্তানের কাছে সঞ্চারিত হবে।

এই টিকা গ্রহণের পর কী হতে পারে?

আপনার শরীরে যে স্থানে টিকাটি দেওয়া হবে তার চারপাশ লাল হয়ে যেতে পারে বা কালশিটে পড়তে পারে। টিকা গ্রহণের পর 48 ঘন্টা পর্যন্ত, আপনি জ্বর ও ক্লান্তির মতো মৃদু ও সাধারণ প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন।

অসুস্থ বোধ করলে আমি কী করব?

টিকা গ্রহণের পর যদি আপনার গা গরম হয়, তাহলে আপনি প্যারাসিটামল খেতে পারেন। **গর্ভাবস্থায় টিকা গ্রহণের পর গা গরম হওয়া কমাতে** আইবুপ্রোফেন বা অ্যাসপিরিনের মতো ওষুধ গ্রহণ করবেন না।

মনে রাখবেন, টিকা গ্রহণের পর আপনি যদি অসুস্থবোধ করেন, তাহলে তা অন্য কারণেও হতে পারে - টিকা গ্রহণের কারণেই যে আপনি অসুস্থবোধ করছেন তা মনে করবেন না। প্রয়োজন পড়লে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

Reporting side effects

কোনো টিকা গ্রহণের পর আপনি যদি মনে করেন আপনার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে, তাহলে www.hpra.ie-এ গিয়ে হেলথ প্রোডাক্ট রেগুলেটরি অথরিটি (HPRA)-এর কাছে রিপোর্ট করুন।

আপনার ডাক্তার, নার্স, ফার্মাসিস্ট অথবা পরিবারের সদস্যরাও এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে HPRA-তে রিপোর্ট করতে পারেন।

গর্ভবতী মহিলার টিকা গ্রহণ কি নিরাপদ?

হ্যাঁ। এই টিকা গর্ভাবস্থায় গ্রহণ করা সম্পূর্ণভাবে নিরাপদ। আয়ারল্যান্ড এবং যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, নিউজিল্যান্ড ও অস্ট্রেলিয়ার মতো দেশগুলোতে গর্ভবতী মহিলাদের হুপিং কাশির টিকা গ্রহণ করার সুপারিশ দেওয়া হয়।

হুপিং কাশির এই টিকাটি গর্ভবতী মহিলাদের ওপর পরীক্ষা করা হয়েছিল এবং তাতে কোনো ঝুঁকির সম্ভাবনা দেখা যায়নি। বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সাধারণ কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা গিয়েছিল এবং খুবই বিরল ক্ষেত্রে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়েছিল।

হুপিং কাশির টিকাটি কাদের নেওয়া উচিত নয়?

এই টিকাটি নেওয়া উচিত নয়, যদি আপনার:

- অতীতে হুপিং কাশির এই টিকার পূর্ববর্তী ডোজ অথবা এই টিকার কোনো ডোজ নেওয়ার পর গুরুতর এলার্জিক প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফিল্যাক্সিস) হয়ে থাকে।
- পূর্ববর্তী ডোজটি নেওয়ার পর যদি আপনার হাত ফুলে যাওয়া ও তাতে ব্যথা হওয়ার মতো ঘটনা ঘটে থাকে। (এটি খুবই বিরল)। আপনার যদি টিকা নেওয়ার স্থানে গুরুতর প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়ে থাকে, তাহলে 10 বছরের মধ্যে একাধিকবার এই টিকা নেওয়া উচিত নয়।

আমি যদি এই টিকাটি গ্রহণ করি এবং যদি আমার সন্তানের প্রিম্যাচিওর জন্ম হয়; তাহলেও কি সে হুপিং কাশি হওয়া থেকে রক্ষা পাবে?

যে সকল শিশুর জন্ম 32 সপ্তাহের পূর্বে হয়ে থাকে, গর্ভে থাকাকালীন আপনার থেকে তাদের শরীরে হয়তো পর্যাপ্ত পরিমাণে অ্যান্টিবডির সঞ্চরণ হয় না। তবে, এই টিকা গ্রহণের কারণে আপনার থেকে আপনার সন্তানের কাছে হুপিং কাশি সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা কমে আসবে।

আপনার প্রিম্যাচিওর সন্তানকে হুপিং কাশির হাত থেকে রক্ষা করতে, আপনি এগুলোও করতে পারেন:

- বাড়িতে থাকা অন্যান্য শিশুদের সম্পূর্ণ টিকাকরণ হয়েছে কি না, তা দেখে নিন
- বাড়িতে থাকা সকল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের সম্পূর্ণ টিকাকরণ হয়েছে কি না, তা দেখে নিন।

গত 10 বছরের মধ্যে আপনার পরিবারের কেউ যদি হুপিং কাশির টিকা না নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার সন্তানের সংস্পর্শে আসার অন্তত 2 সপ্তাহ আগে তাদেরকে তা নিতেই হবে।

গর্ভবতী থাকাকালীন আমি টিকা গ্রহণ করেছিলাম; তা সত্ত্বেও কি আমার সন্তানের হুপিং কাশির টিকা নেওয়ার প্রয়োজন আছে?

হ্যাঁ। আপনার থেকে আপনার গর্ভে থাকা সন্তানের শরীরে যে অ্যান্টিবডিগুলো সঞ্চারিত হয়, তা তার জন্মের প্রথম ছয় মাসের মধ্যে খুবই দ্রুত কমে যায়।

তাই, সঠিক সময় আপনার সন্তানের শৈশবকালীন টিকাকরণ করানো খুবই জরুরী (যার মধ্যে হুপিং কাশির টিকাও অন্তর্ভুক্ত)।

সকল শিশুদের নিম্নলিখিত সময়ে বিনামূল্যে হুপিং কাশির টিকা দেওয়া হয়ে থাকে:

- 2, 4, 6 ও 13 মাসের শিশুদের 6-ইন-1 টিকার অংশ হিসেবে
- 4–5 বছর বয়সের মধ্যে (4-ইন-1 টিকার মাধ্যমে)
- তাদের দ্বিতীয় স্তরের স্কুলের প্রথম বর্ষে (টিডিএপি টিকা)।

আপনার সন্তান সঠিক সময়ে এই সকল টিকা নিলে, সে হুপিং কাশির হাত থেকে রক্ষা পাবে।

হুপিং কাশির টিকার বিষয়ে আরও জানতে আপনি এখানে যেতে পারেন mychild.ie ও immunisation.ie

আমি কীভাবে টিকাটি পেতে পারি?

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ানের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি গর্ভবতী হলে, আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ান বিনামূল্যে আপনাকে হুপিং কাশির টিকাটি দিতে পারেন।

তবে আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ানের যদি একটি সম্পূর্ণ নিজস্ব ক্লিনিক থাকে, তাহলে সেখানে তিনি এই টিকা দেওয়ার জন্য আপনার থেকে কিছু ভিজিট নিতে পারেন।

প্রকাশিত করেছেন: HSE জাতীয় টিকাদানের অফিস
প্রকাশিত হওয়ার তারিখ: মার্চ 2025