NHS
North East London

সেকেন্ডারি স্কুলে টিকাদান

টিকা গ্রহণ করা একটি পছন্দ।

আমরা আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় তথ্য দিতে চাই।

আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইটে **northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines** ঠিকানায় ভিজিট করুন অথবা এই QR কোড স্ক্যান করুন।

সেকেন্ডারি স্কুলে কোন টিকাগুলো দেওয়া হয়?

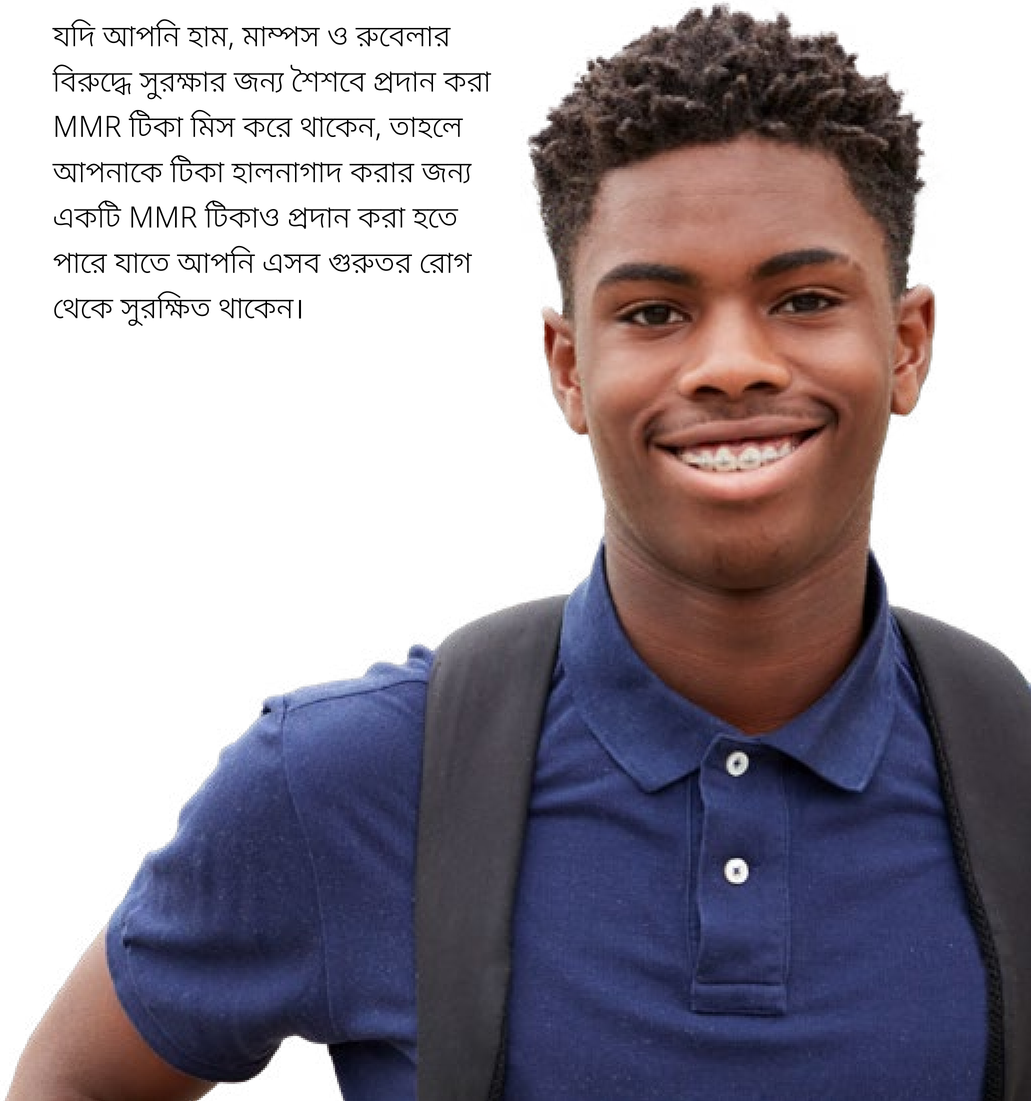
যুক্তরাজ্যে টিকা গ্রহণ করা বেড়ে ওঠার একটি স্বাভাবিক অংশ। টিকা বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ জীবন বাঁচায় এবং স্মলপক্স ও পোলিওর মতো রোগ, যেগুলো লক্ষ লক্ষ মানুষের মৃত্যুবরণ করা বা প্রতিবন্ধী হয়ে যাওয়ার কারণ ছিল, সেগুলো এখন নিশ্চিহ্ন হয়ে গেছে অথবা খুব বিরল ক্ষেত্রে দেখা যায়।

বেশিরভাগ টিকা একটি শিশু প্রাইমারি স্কুল শুরু করার আগেই দেওয়া হয়, কিন্তু সেকেন্ডারি স্কুলে গুরুতর রোগগুলো থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য তিনটি টিকা প্রদান করা হয়।

স্কুলবর্ষ/বয়স	টিকা	যেটির বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য
12 থেকে 13 বছর বয়সী (স্কুলবর্ষ 8)	HPV টিকা	হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (HPV) যা সার্ভিক্যাল ও পুরুষাঙ্গের ক্যান্সার সহ নির্দিষ্ট ধরনের ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে
13 বা 14 বছর বয়সী (স্কুলবর্ষ 9 বা 10)	MenACWY টিকা	মেনিনজাইটিস এবং সেপ্টিসেমিয়া (রক্তে বিষক্রিয়া)
13 বা 14 বছর বয়সী (স্কুলবর্ষ 9)	1-এর-মধ্যে-3 কৈশোরের বুস্টার টিকা	পোলিও, ডিপথেরিয়া ও টিটেনাস এবং শৈশবে প্রদান করা টিকার সুরক্ষা হালনাগাদ করা

প্রতি বছর শরতকালে ভর্তি হওয়ার বয়স থেকে 11 বছর বয়সী সব শিশুকে ফ্লু-এর টিকা দেওয়া হয়। ফ্লু ভাইরাসের পরিবর্তনের কারণে প্রতি বছর ফ্লু-এর টিকা প্রদান করা হয়, তাই আপনার হালনাগাদ থাকা এবং পুরোপুরি সুরক্ষিত থাকা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনি হাম, মাম্পস ও রুবেলার বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য শৈশবে প্রদান করা MMR টিকা মিস করে থাকেন, তাহলে আপনাকে টিকা হালনাগাদ করার জন্য একটি MMR টিকাও প্রদান করা হতে পারে যাতে আপনি এসব গুরুতর রোগ থেকে সুরক্ষিত থাকেন।



এসব টিকা কোন রোগগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখে?

ডিপথেরিয়া

ডিপথেরিয়া হলো অত্যন্ত ছোঁয়াচে একটি সংক্রমণ যা নাক, গলা, এবং কখনো কখনো ত্বককে প্রভাবিত করতে পারে। এটি প্রাণঘাতী হতে পারে।

HPV

হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস (HPV) একটি কমন ভাইরাস যা ত্বকের সংস্পর্শের মাধ্যমে (সাধারণত যৌনমিলনের সময়) ছড়িয়ে পড়তে পারে। HPV-এর কিছু ধরন সার্ভিক্যাল ক্যান্সার ও পুরুষাঙ্গে ক্যান্সারের মতো ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে।

MenACWY

এটি একটি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট সংক্রমণ যা গুরুতর অসুস্থতা যেমন মেনিনজাইটিসের কারণ হতে পারে যেটি প্রাণঘাতী হতে পারে। কলেজ ও বিশ্ববিদ্যালয়ের মতো স্থানগুলোতে মেনিনজাইটিস খুব দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে।

পোলিও

পোলিও একটি গুরুতর সংক্রমণ যা এখন টিকাদান কর্মসূচির কারণে খুব বিরল হয়ে গেছে। পোলিওর কারণে মস্তিষ্ক ও স্নায়ুতে সমস্যা ঘটতে পারে যার ফলে পেশির দুর্বলতা (প্যারালাইসিস) ঘটতে পারে এবং যা জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে।

টিটেনাস

টিটেনাস হলো ক্ষতস্থানে ব্যাকটেরিয়া প্রবেশ করার কারণে সৃষ্ট সম্ভাব্য প্রাণঘাতী একটি গুরুতর সংক্রমণ। এটি চোয়াল শক্ত হয়ে থাকা, পেশিতে খিঁচুনি, উচ্চ তাপমাত্রা, শ্বাসকষ্ট ও ফিট হয়ে যাওয়া, ইত্যাদির কারণ ঘটাতে পারে।

ফ্লু

ফ্লু অত্যন্ত অপ্রীতিকর একটি অসুস্থতা হতে পারে এবং এর ফলে লোকজন গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে যেতে পারে এবং হাসপাতালে চিকিৎসা করানোর প্রয়োজন হতে পারে।

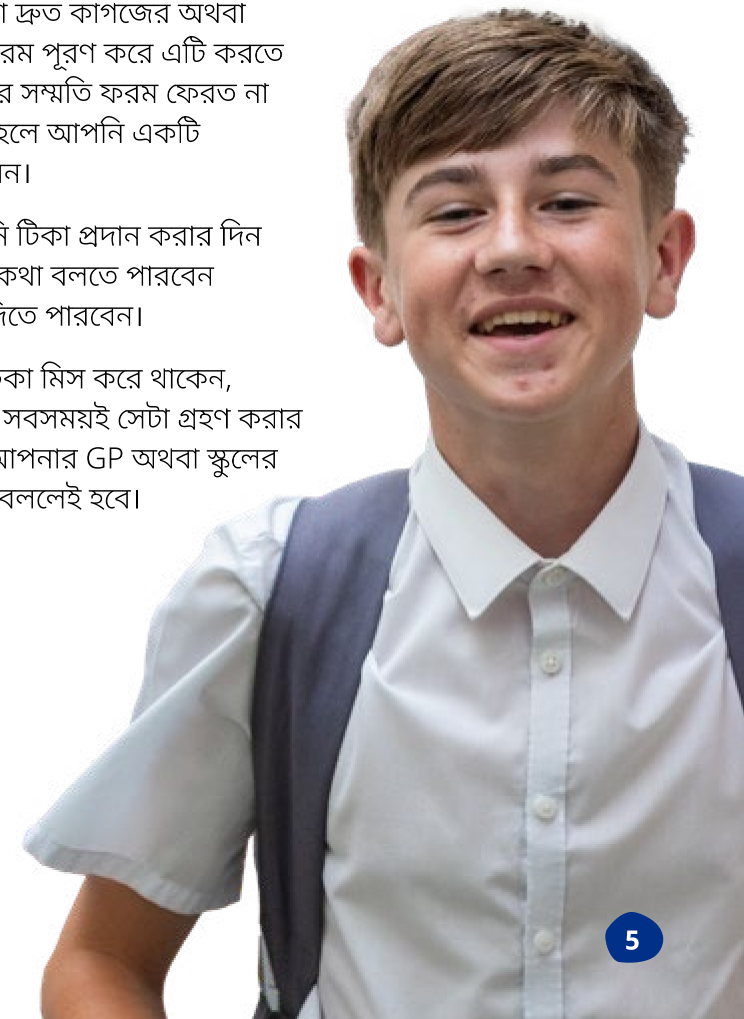
স্কুলে টিকাদান কিভাবে কাজ করে?

প্রশিক্ষিত টিকাদানকারীদের একটি দল আপনার স্কুলে আসবে। তারা অত্যন্ত অভিজ্ঞ এবং প্রতি বছর হাজার হাজার টিকা প্রদান করে থাকেন।

তারা আসার আগে, আপনার স্কুলের তরফ থেকে টিকাদানের বিষয়টি ব্যাখ্যা করে এবং বাবা-মায়ের কাছে তাদের সম্মতি চেয়ে একটি চিঠি পাঠানো হবে। আপনার বাবা-মা দ্রুত কাগজের অথবা অনলাইনের একটি ফরম পূরণ করে এটি করতে পারবেন। যদি আপনার সম্মতি ফরম ফেরত না দেওয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনি একটি রিমাইন্ডার পেতে পারেন।

কখনো কখনো আপনি টিকা প্রদান করার দিন টিকাদানকারীর সঙ্গে কথা বলতে পারবেন এবং নিজেই সম্মতি দিতে পারবেন।

যদি আপনি কোনো টিকা মিস করে থাকেন, তাহলে আপনার জন্য সবসময়ই সেটা গ্রহণ করার সুযোগ থাকবে। শুধু আপনার GP অথবা স্কুলের টিকাদানকারী দলকে বললেই হবে।



সুঁই নিয়ে বিচলিত?

এটা জানা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি একা নন।

প্রচুর কিশোর-কিশোরী ও প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি টিকা গ্রহণ করতে বিচলিত বোধ করেন, কিন্তু প্রায় ক্ষেত্রেই দেখতে পান যে তাদের দুশ্চিন্তাগুলো নিয়ে কথা বলা এবং শান্ত হওয়ার জন্য সহায়ক কিছু কৌশল ব্যবহার করার মাধ্যমে, এটি তারা যেমন হবে বলে ভেবেছিলেন তার চেয়ে ভালো অভিজ্ঞতায় রূপ নেয়।

যদিও সুঁইয়ের ব্যাপারে বিচলিত বোধ করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক একটি ব্যাপার, আপনার দুশ্চিন্তা যেন আপনার স্বাস্থ্যের জন্য ইতিবাচক কোনো সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে বাধা না দেয় সে বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ।

সুঁইয়ের ব্যাপারে আপনাকে আরো বেশি আত্মবিশ্বাসী বোধ করতে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু টিপস দেওয়া হলো:

- আপনাকে শান্ত থাকতে সাহায্য করে এমন জিনিসগুলোর কথা চিন্তা করুন, এটি হতে পারে নির্দিষ্ট কিছু জিনিসের প্রতি মনোযোগ দেওয়া, শান্তিপূর্ণ পরিবেশের দৃশ্য কল্পনা করা অথবা মনে মনে কোনো গান গাওয়া।
- শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম অনুশীলন করুন। একটি স্বাচ্ছন্দ্যপূর্ণ অবস্থানে বসুন এবং আপনার কাঁধ ও চোয়ালকে শিথিল হতে দিন। এক হাত আপনার পেটের উপর রাখুন এবং একটি লম্বা, গভীর ও ধীর শ্বাস নিন, আপনার নাক দিয়ে শ্বাস নিন এবং আপনার মুখ দিয়ে শ্বাস ছাড়ুন। নিঃশ্বাসকে আপনার পাকস্থলীতে পৌঁছাতে দিন।
- যিনি আপনাকে ইনজেকশন দিচ্ছেন তাকে আপনার দুশ্চিন্তার কথা জানান। তিনি আপনার যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবেন এবং টিকা গ্রহণ করার সময় আপনাকে আশ্বস্ত করতে পারবেন।
- আপনি আপনার বিচলিত ভাব প্রকাশ করলে অন্যরা কী ভাববে তা নিয়ে দুশ্চিন্তা করবেন না, প্রতি 10 জনের মধ্যে 1 জন ব্যক্তি সুঁইকে ভয় পান, তাই আপনার বন্ধুবান্ধবের মধ্যে অনেকেরই আপনার মতো একই অনুভূতি হবে।

এসব টিকায় কি শকরের জিলাটিন আছে?

যদিও তিনটি প্রধান টিকায় নেই, কিন্তু কিছু MMR টিকা ও ফ্লু-এর নাকের স্প্রেতে অল্প পরিমাণ শূকরের জিলাটিন রয়েছে। তবে, সেগুলোর উভয়ের জন্যেই বিকল্প পাওয়া যায় যা আপনি যেগুলোতে শূকরের জিলাটিন রয়েছে সেগুলোর পরিবর্তে ব্যবহার করতে পারেন। যদি আপনার কোনো উদ্বেগ থাকে অথবা আপনি কোনো বিকল্প পেতে চান, তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্কুলের টিকাদানকারী অথবা আপনার GP-এর সাথে কথা বলুন।

কোনো পাশ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কী?

যেকোনো ওষুধের মতোই মৃদু কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা যেতে পারে, কিন্তু সেগুলো বেশি দিন থাকবে না, এবং অনেকেরই কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াই দেখা যায় না।

কমন মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

- টিকার ইনজেকশন যেখানে দেওয়া হয়েছে সেই জায়গায় লালচে ভাব বা ব্যথা হওয়া
- কিছুটা খারাপ লাগা, যার মধ্যে মাথা ব্যথা, অসুস্থ বোধ করা বা ঝিমুনি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে

এই বিষয়টি মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে এসব ছোটখাট পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার ঝুঁকির তুলনায় এসব বিপজ্জনক রোগের কারণে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি অনেক বেশি।

টিকা সম্পর্কে আরো তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

টিকা গ্রহণ সম্পর্কে প্রশ্ন থাকলে কোনো সমস্যা নেই। কিন্তু আপনি আপনার তথ্য কোথা থেকে পাচ্ছেন সে ব্যাপারে সচেতন হওয়া গুরুত্বপূর্ণ। সোশ্যাল মিডিয়ার মাধ্যমে অনলাইনে অথবা লোকমুখে প্রায় ক্ষেত্রেই টিকা-বিরোধী গল্প ও মিথ্যা তথ্য ছড়িয়ে পড়তে পারে। আপনার টিকা ও স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য সবসময় আস্থাভাজন উৎস থেকে, যেমন NHS অথবা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (WHO) কাছ থেকে গ্রহণ করুন।

যদি টিকা সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনি আপনার GP, স্কুল নার্স অথবা স্কুলে টিকাদানকারী নার্সের সাথে কথা বলতে পারেন, যিনি যেকোনো উদ্বেগ বা জিজ্ঞাসা নিয়ে কথা বলতে পারবেন যাতে আপনার জন্য আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

সব প্রমাণ বলছে যে টিকা গ্রহণ করা, টিকা গ্রহণ না করার চেয়ে বেশি নিরাপদ।

আমাদের ওয়েবসাইটে বাস্তব জীবনের গল্প ও ভিডিও সহ আরো তথ্য রয়েছে।

আরো তথ্যের জন্য আমাদের ওয়েবসাইট **northeastlondon.icb.nhs.uk/TeenVaccines** ভিজিট করুন অথবা এই QR কোড স্ক্যান করুন।

PROTECT THEIR POTENTIAL