টীকা অসুস্থ্যতা রোধ করে

রোধ করা না হলে মানুষকে অসুস্থ্য করে তুলতে পারে বা এমনকি মৃত্যুও ঘটাতে পারে এমন অনেক অসুস্থ্যতা রোধ করা যায় টীকার মাধ্যমে, যাকে প্রতিষেধকও বলা হয়। টীকা দেহের যে অংশ সংক্রামণ ও রোগের বিরুদ্ধে লড়াই করে সেই রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করে যাতে দেহ সুস্বাস্থ্য ফিরে পায়। দেহের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থা যদি প্রস্তুত ও শক্তিশালী থাকে এটি খুব দ্রুতই হুমকি সনাক্ত করতে পারে এবং ইতোমধ্যেই জানে কিভাবে সেগুলোর সাথে লড়াই করতে হবে। টীকা আপনার অসুস্থ্যতাগুলো হওয়ার কারণ নয়।

টীকা কিভাবে কাজ করে? একটি টীকা তৈরী করা হয় মৃদু ক্ষমতাসম্পন্ন বা অকার্যকর জীবাণূ দ্বারা এবং এর উপস্থিতি দেহকে জানিয়ে দেয় যে ব্যক্তিকে অসুস্থ্য করে তোলার আগে ভবিষ্যতে কিভাবে একই রকমের জীবাণূ রোধ করতে হবে। অসুস্থ্যতাগুলোর বিরুদ্ধে সফলভাবে লড়াই করতে নির্দিষ্ট 'এ্যান্টিবডি' তৈরী করার মাধ্যমে দেহ এই প্রতিরক্ষা তৈরী করে। এই এ্যান্টিবডিগুলো আপনাকে এবং আপনার চারপাশে বসবাসকারী সকলকে অসুস্থ্যতা সৃষ্টিকারী জীবাণূর বিরুদ্ধে রক্ষা করে।

শিশুরা তাদের প্রয়োজনীয় কিছু এ্যান্টিবডি নিয়ে জন্মায় যা সরাসরি তারা তাদের মায়েদের কাছ থেকে পায়। মায়েরা শিশুদেরকে বুকের দুধ খাওয়ানোর ফলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা আরও শক্তিশালী হয়। শিশু বড় হতে থাকলে টীকা শিশুর দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গঠন করে। ঠিক যেমন পুষ্টি শিশুর দেহের বৃদ্ধিতে সাহায্য করে তেমন টীকা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গড়ে তুলতে সাহায্য করে।

প্রতিষেধক সত্যিই কাজ করে। কোন কোন অসুস্থ্যতা যেমন গুটি বসন্ত যা বিগত দিনে অনেক ব্যক্তিকেই মৃত্যুর মুখে ঠেলে দিয়েছে বা প্রতিবন্ধী করেছে তা এখন আর নেই, আর তাই টীকারও আর প্রয়োজন নেই।

প্রতিষেধক দ্বারা নিশানা করা অন্যান্য অসুস্থ্যতাগুলোও এখন আর তেমন দেখা যায় না। সকল নবজাতক ও শিশুদের এবং সেই সাথে প্রয়োজন মতো প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতিষেধক দেয়ার মাধ্যমে অনেক অসুস্থ্যতার বিস্তৃত হওয়া বা ফিরে আসা রোধ করা যায়।

একতায় বল! যখন বেশীরভাগ মানুষই টীকাপ্রাপ্ত হয় তখন অসুস্থ্যতা প্রতিরোধে তাদের ক্ষমতা যারা এখনও ছোট বা এতো অসুস্থ্য যে টীকা নিতে পারছে না তাদেরকে রক্ষা করে। এটিকে বলা হয় কঠিন প্রতিষেধক।

যে ব্যক্তি টীকা নেয় তাকে টীকাটি রক্ষা করে, এবং অন্যান্যদেরকেও রক্ষা করে যখন যথেষ্ট সংখ্যক ব্যক্তি টীকা নেয়। তাই যখন কোন রোগ টীকা না নেয়া কোন ব্যক্তিকে আর খুঁজে না পায় তখন তা ছড়াতেও পারে না। সময়ের আবর্তে যত বেশী লোকের টীকা নেয়া থাকবে ততই রোগের সংখ্যা কম যাবে।

টীকা ও কেন আমাদের এগুলো প্রয়োজন সে সম্পর্কে জানুন

টীকা অনেক বিপজ্জনক রোগ থেকে শিশুদেরকে রক্ষা করে, যার মধ্যে আছে হুপিং কাশি, টিটেনাস, নিউমোনিয়া, হাম, হেপাটাইটিস বি, টিউবারকুলোসিস, এবং রোটাভাইরাসের সংক্রামণের ফলে সৃষ্ট ডায়রিয়া। এইচপিভির (এক ধরনের ভাইরাস) বিরুদ্ধে টীকা কোন কোন ক্যান্সার রোধ করে। আপনার সন্তানদের যদি টীকা দেয়া হয়ে থাকে, তবে তারা সঙ্কটজনক অসুস্থ্যতা থেকে রক্ষা পাবে।

নবজাতক এবং শিশুদের জন্য টীকা সাধারণতঃ বিনামূল্যে দেয়া হয়, এবং প্রতিটি দেশেই তা কখন দেয়া হবে তার একটি নির্দিষ্ট সময়সূচী আছে। নবজাতক ও শিশুরা ভালভাবে বেড়ে উঠছে কিনা তা নিশ্চিত করতে স্বাস্থ্য কর্মীরা তাদেরকে পরিদর্শন করার সময়সূচী তৈরী করে, এবং তাদের সুস্বাস্থ্যে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় টীকা দেয়ার ব্যবস্থা করে।

একটি নির্দিষ্ট রোগের বিরুদ্ধে আমাদের দেহের বলশক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে অনেক টীকাই একাধিক বার দিতে হতে পারে। ব্যক্তিটি প্রথম পর্যায় বা প্রথম ক্রমের একই টীকা, উদারহণস্বরূপ, ৬ মাসে ৩টি ইঞ্জেকশান নেবার পর তাকে হয়তো পরে আবারও একটি কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রার টীকা নিতে হতে পারে। যখন টীকার প্রভাব শেষ হয়ে যায় তখন কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রাটি কিভাবে অসুস্থ্যতার সাথে লড়াই করতে হয় তা দেহকে মনে করিয়ে দেয়।

? টীকা দেবার সময়সূচী যখন নির্দিষ্ট করা হয়ছে সে সময়টায় আমার সন্তান অসুস্থ্য থাকলে কী হবে?

➡ কারো ঠাণ্ডা লাগলে বা মৃদু অসুস্থ্যতা থাকলেও তাকে টীকা দেয়া যায়। যদি একজন ব্যক্তির সঙ্কটজনক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তবে টীকা দেয়া বিলম্বিত করতে হবে কিনা তা স্বাস্থ্য কর্মীটি পরিবারকে জানাবে। যখন পরিবারের অন্যান্যদেরকে আর এলাকার জনগণকে টীকা দেয়া হয় তখন তা যারা টীকা নিতে পারে না তাদেরকে অসুস্থ্যতার হাত থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করতে পারে।

? টীকা কী নিরাপদ?

➡ টীকা নিরাপদ। এগুলো অসুস্থ্যতা ছড়ায় না। কোন কোন টীকা হয়তো ব্যথা বা মৃদু জ্বরের সৃষ্ট করতে পারে, কিন্তু তা দ্রুতই চলে যাবে। আপনি যদি গুজব শোনেন যে টীকা অনিরাপদ, তবে নির্ভরযোগ্য তথ্য পাবার জন্য বিশ্বস্ত স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

? টীকা কী শুধুমাত্র শিশুদের জন্য?

➡ সকল শিশুদেরই টীকা নেয়া প্রয়োজন কিন্তু টীকা নেয়ার প্রয়োজনীয়তা শিশুকাল শেষ হবার পরই শেষ হয়ে যায় না। কোন কোন অসুস্থ্যতার জন্য বড় শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের সুরক্ষিত থাকার জন্য অতিরিক্ত ইঞ্জেকশান নেবার প্রয়োজন আছে যেগুলোকে 'কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রা' বলা হয়। এর কারণ হলো সময়ের আবর্তে কোন কোন টীকার কার্যকারিতা শেষ হয়ে যায়। গর্ভবতী নারীদেরকেও মা ও শিশুর স্বাস্থ্য রক্ষা করতে টীকা দেয়া হয়। বয়স্ক ব্যক্তি বা সঙ্কটজনক অসুস্থ্যতাযুক্ত ব্যক্তি হয়তো টীকা নেয়ার মাধ্যমে ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো অসুস্থ্যতার বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করায় উপকার পাবে যেহেতু তাদের দেহ এরোগটিকে ভালভাবে রোধ করতে পারে না।

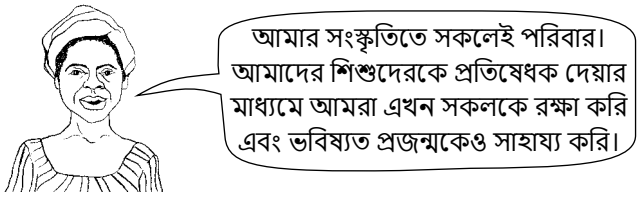
? আমার প্রথম সন্তানের সময়ের তুলনায় টীকার সংখ্যা ও ধরন পরিবর্তন হয়ছে। কেন?

➡ কোন কোন রোগের ক্ষেত্রে একাধিক ঔষধপ্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান প্রতিষেধক তৈরী করেছে যা নিরাপদ ও ভাল কাজ করে। এগুলোর হয়তো ভিন্ন ভিন্ন সময়সূচী থাকতে পারে। তাই যদি দুই দেশ ভিন্ন টীকার মার্কা ব্যবহার করে, বা একই দেশ একটি পরিবর্তন করে অন্যটি ব্যবহার করে তবে ইঞ্জেকশান নেবার সময়সূচীরও পরিবর্তন হতে পারে। অন্যান্য পরিবর্তনও দেখা যায় যখন একটি নতুন টীকা আবিষ্কার করা হয় বা পুরোনোটির আর কোন প্রয়োজনীয়তা থাকে না।

কার টীকা প্রয়োজন এবং কখন?

প্রতিটি অঞ্চল, দেশ, এমনকি একটি দেশের মধ্যে প্রতিটি জেলার কখনও কখনও প্রয়োজনীয় টীকার নিজস্ব তালিকা থাকতে পারে:

- কোন কোন টীকা প্রায় সকলকেই দেয়া হয়—ছোট শিশু, বড় শিশু, এবং প্রাপ্ত বয়স্ক। বড় শিশু বা প্রাপ্তবয়স্ক যারা ছোট শিশু থাকাকালীন টীকা দেয়া থেকে বাদ পড়েছে তারা হয়তো পরবর্তীতে এগুলো নিতে পারে।
- কোন কোন টীকা শুধুমাত্র নির্দিষ্ট এলাকার জন্য উপকারী এবং শুধুমাত্র সেখানে যারা বাস করে বা সেখানে বেড়াতে গেছে তাদের দেয়া হয়।
- কোন কোন টীকা সকলের জন্য প্রয়োজনীয় নয় কিন্তু নির্দিষ্ট দলের জন্য সুপারিশ করা হয়, যেমন গর্ভবতী নারী, স্বাস্থ্যকর্মী, বা বয়স্ক ব্যক্তি।
- যখন কোন অঞ্চলে একটি রোগ নতুন দেখা যায়, তখন সাধারণতঃ প্রত্যেকেরই টীকা নেবার প্রয়োজন হবে।



নিয়মিত টীকা কোলের শিশু এবং বড় শিশুদের রক্ষা করে

স্বাস্থ্য কর্মীরা শিশুদেরকে তাদের জীবনের প্রথম বছরে বেশ কয়েকবার পরীক্ষা করে। এই সময়গুলোতেই তারা বেশীরভাগ টীকাগুলো দিয়ে থাকে। কোন ধরনের এবং কখন প্রতিটি টীকা দিতে হবে তা আপনার দেশের স্বাস্থ্য সুপারিশের উপর নির্ভর করবে।

ছোট শিশু বা বড় শিশুদেরকে স্বাস্থ্যবান রাখতে টীকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু রোগ প্রতিরোধ করে এমন বসবাসের অবস্থাও তেমন গুরুত্বপূর্ণ। নিরাপদ পানীয় জল, ভাল পয়ঃপ্রণালী, শিশুর জীবনের কমপক্ষে প্রথম ৬ মাস বুকের দুধ খাওয়ানো, এবং পরিমাণ মতো পুষ্টিকর খাবার খাওয়া অনেক অসুস্থ্যতা রোধ করবে। (জল ও পয়ঃপ্রণালী: সুস্বাস্থ্যে থাকার চাবিকাঠি এবং ভাল খাবার ভাল স্বাস্থ্য তৈরী করে অধ্যায়গুলো দেখুন)

শৈশব পরবর্তী সময়ে প্রতিরক্ষা দীর্ঘস্থায়ী করতে বা যেহেতু শিশু অবস্থায় তারা তাদের সকল টীকা গ্রহণ করেনি তাই বয়স্কদের টীকা এবং টীকার কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রা দেয়া হয়।

প্রতিটি দেশের স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ নবজাতক ও শিশুদের জন্য টীকা দেবার একটি সময়সূচীর সুপারিশ করে। এতে কোন টীকা একসাথে এবং কোন বয়সে দেয়া হয় তা দেখানো হয়েছে। যখন ২টি টীকা একত্রে দেয়া যায় না বেশীরভাগ সময়েই তার কারণ হলো এগুলো একই সময়ে দেহের মধ্যে প্রবেশ করালে ততো ভাল কাজ করে না।

আপনার দেশে শিশুদের কখন টীকা নেয়া প্রয়োজন?

জন্মের ঠিক পর পরই		বিসিজি হেপবি
২ মাস	১ম মাত্রা প্রতিটি:	পোলিও পেন্টাভ্যালেন্ট রোটাভাইরাস নিউমোকক্কাল
৪ মাস	২য় মাত্রা প্রতিটি:	
৬ মাস	৩য় মাত্রা প্রতিটি:	পোলিও নিউমোকক্কাল
৯ থেকে ১২ মাস		১ম এমএমআর নিউমোকক্কাল কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রা
১৮ মাস		২য় এমএমআর পোলিও কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রা
৪ থেকে ৬ বছর		ডিপিটি ২য় পোলিও কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রা
৯ থেকে ১১ বছর		টিটেনাস কার্যকারিতা বৃদ্ধিকারী মাত্রা এইইচপিভি এর ২য় মাত্রা

টীকার সময়সূচী বেশীরভাগ সময়ই এটির মতো দেখায়, যদিও প্রতিটি শ্রেণীর টীকার ক্ষেত্রে বয়স হয়তো দেশ ভেদে ভিন্ন হবে। এছাড়াও সকল দেশই টীকার একই সমন্বয় ব্যবহার করে না এবং সকল টীকাই সকল জায়গায় প্রয়োজন হয় না। আপনি যেখানে থাকেন সেখানে কোনগুলোর সুপারিশ করা হয়েছে তা জানুন।

টীকা ও এইচআইভি

সাধারণভাবে, এইচআইভিযুক্ত শিশু ও প্রাপ্ত বয়স্কদের অন্যান্য ব্যক্তিদের মতোই একই টীকার প্রয়োজন হয়। কোন কোন ক্ষেত্রে এইচআইভিযুক্ত একটি শিশু বা একজন প্রাপ্ত বয়স্কের হয়তো একটি অতিরিক্ত মাত্রা নেবার প্রয়োজন হতে পারে, যেমন হামের টীকার ক্ষেত্রে হয়।

কয়েকটি টীকার ক্ষেত্রে (বিসিজি, এমএমআর, ওপিভি) নিশ্চিত হোন যেন স্বাস্থ্য স্থিতিশীল থাকে এবং টীকা শুরু করার আগে এইচআইভির চিকিৎসা শুরু করা হয়। এইচআইভির চিকিৎসার ফলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী হয় এবং এর ফলে টীকা আরও ভালভাবে কাজ করে।

বিসিজি টীকার ক্ষেত্রে মায়ের এইচআইভি থাকা সত্বেও জন্মের পর শিশুকে দেয়া নিরাপদ। তবে শিশুটি যদি বড় শিশু হয় এবং তার এইচআইভি থাকে তবে প্রথমে তার এইচআইভির চিকিৎসা করা উচিত।

টীকা এবং গর্ভধারণ

টীকা মা ও বেড়ে ওঠা শিশুর স্বাস্থ্য রক্ষা করে। এছাড়াও গর্ভবতী নারী টীকায় থাকা এ্যান্টিবডি তার গর্ভে থাকা শিশুর মধ্যে সঞ্চালিত করে যা জন্মের পর শিশুটিকে রক্ষা করতে সাহায্য করে। নবজাতকরা তাদের জীবনের প্রথম সপ্তাহ বা মাসগুলোতে এতো ছোট থাকে যে তারা কোন কোন টীকা নিতে পারে না।

মেয়ে হিসেবে সম্পূর্ণভাবে টীকা নেয়া হলে পরবর্তীতে গর্ভধারণ নিরাপদ হবে। আপনি যদি গর্ভধারণ করতে চান তবে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলে নিশ্চিত হোন যে আপনার সকল টীকা নেয়া হাল নাগাদ রয়েছে।

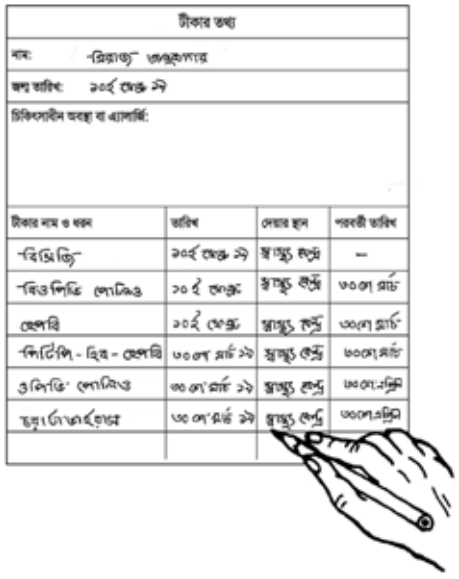
এই তথ্য মেয়েদের পিতামাতা এবং গর্ভবতী নারীদের সাথে বিনিময় করুন:

- টীকা একটি মেয়ে বা নারীর গর্ভধারণ করার ক্ষমতায় কোন প্রভাব ফেলে না।
- বেশীরভাগ টীকাই গর্ভধারণকালীন নেয়া নিরাপদ।
- শিশু অবস্থায় মেয়েরা যদি তাদের সকল টীকা নিয়ে থাকে তবে গর্ভধারণের সময় কম সংখ্যক টীকা প্রয়োজন হবে। রুবেলার (জার্মান হাম) টীকা একটি খুব ভাল উদাহরণ যেটি শিশুদের বা গর্ভধারণের আগে যুবতীদের দেয়া উপকারী কারণ গর্ভবতী মায়ের রুবেলা হলে তা শিশুর জন্য খুবই বিপজ্জনক।
- প্রত্যেকেরই টিটেনাসের টীকা কয়েক বছর ধরে নেয়া উচিত, হয় একটি একক টীকা হিসেবে বা একটি সমন্বিত টীকার অংশ হিসেবে। একজন নারী যদি সম্প্রতি টিটেনাসের বিরুদ্ধে কোন টীকা না নিয়ে থাকে তবে তার গর্ভধারণকালীন একটি নেয়া প্রয়োজন হবে। এই টীকা নবজাতকের মধ্যে বিপজ্জনক টিটেনাস সংক্রামণ রোধ করে যা শিশুর জন্মের সময় অপরিশুদ্ধ একটি যন্ত্র ব্যবহার করার ফলে ঘটে থাকে।
- আপনার দেশে স্বাস্থ্য কর্মীরা হয়তো গর্ভধারণকালীন অন্যান্য টীকার সুপারিশ করতে পারে, যেমন হুপিং কাশি বা ফ্লুয়ের টীকা।

কোন কোন টীকা গর্ভধারণের সময়ে এড়িয়ে যাওয়া হয়, যেমন বিসিজি বা হামের টীকা। টীকা দেবার সময় নারীটি গর্ভধারণ করবে কিনা তা তাকে প্রথমে জিজ্ঞাসা করুন।

তথ্য লিপিবদ্ধ করুন

টীকার কার্ড বা কাগজ চেয়ে নিন এবং সংরক্ষণ করুন যেখানে টীকার নাম এবং তারিখ লেখা আছে। বিদ্যালয়ে ভর্তি হবার জন্য শিশুদের প্রায়ই এই লিপিবদ্ধ তথ্য প্রয়োজন হবে এবং প্রাপ্তবয়স্কদের তা প্রয়োজন হবে তাদের কাজ ও ভ্রমণের জন্য, আর কোন কোন টীকা তারা ইতোমধ্যেই নিয়েছে এবং কোনগুলো তাদের এখনো নেয়া প্রয়োজন তা স্বাস্থ্য কর্মীদেরকে দেখানো জন্য। আপনার ক্লিনিকে যদি তাদের কাছে কোন কার্ড না থাকে তবে আপনি নিজেই তথ্য সংরক্ষণ করুন এবং যে ব্যক্তিটি টীকা দিয়েছে তাকে তথ্যগুলো পূরণ করে স্বাক্ষর করতে বলুন।



সচরাচর ব্যবহৃত টীকা

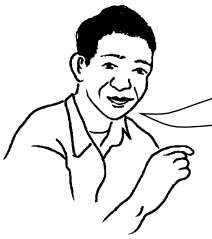
বেশীরভাগ দেশেই নীচেরগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য টীকা পাওয়া যায়:

- টিউবারকুলোসিস (টিবি)
- টিটেনাস
- ডিপথেরিয়া
- হুপিং কাশি (পারটুসিস)
- হেপাটাইটিস বি
- হেমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ বি, যেটি বেশ কয়েকটি রোগের সৃষ্টি করে
- পোলিও
- রোটাভাইরাস, কোলের শিশু এবং বড় শিশুদের মধ্যে ডাইরিয়া সৃষ্টি করে
- নিউমোকক্কাস, যা নিমোনিয়ার এবং অন্যান্য সংক্রমণের সৃষ্টি করে
- হাম
- রুবেলা (জার্মান হাম)
- হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস (এইচপিভি), যা জরায়ুর ক্যান্সার সৃষ্টি করে।

যেখানে প্রয়োজন সেখানে নীচেরগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য টীকা রয়েছে:

- কলেরা
- ম্যানিনজোকক্কাল সংক্রামণ
- পীত জ্বর
- জাপানী এনসেফালাইটিস
- আঁটুলি-বাহিত এনসেফালাইটিস
- হেপাটাইটিস এ
- জল বসন্ত (ভ্যারিসেলা)
- ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)
- টাইফয়েড জ্বর
- জলাতঙ্ক রোগ

বিসিজি টীকা টিউবারকুলোসিস (টিবি) এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
বিসিজি একটি ইঞ্জেকশান যা ত্বকের ঠিক নীচে দেয়া হয়। এটি জন্মের পরপরই যত শীঘ্র সম্ভব দেয়া হয়। · কোন বাড়ীতে কারো যদি টিবি থাকে, এবং শিশুদেরকে কখনোই টীকা দেয়া হয়ে না থাকে তবে যত শীঘ্র সম্ভব তাদেরকে টীকা দিন। · গর্ভবতী নারীদেরকে বিসিজি টীকা দেবেন না। · এইচআইভিযুক্ত মায়ের গর্ভে জন্ম নেয়া শিশু জন্মের ঠিক পরপরই বিসিজি নিতে পারে। নিশ্চিতভাবে এইচআইভি হয়েছে এমন যে কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে বিসিজি দেয়ার আগে এন্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ দ্বারা এইচআইভির চিকিৎসা করা শুরু করুন।	টিউবারকুলোসিস (টিবি) একটি বিপজ্জনক সংক্রামণ, সাধারণতঃ ফুসফুসে হয় যেটি ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা ও নিরাময় করা যায়। যদি চিকিৎসা করা না হয় তবে টিবি ধীরে ধীরে ফুসফুসকে ধ্বংস করে ব্যক্তির শ্বাস নেয়া রোধ করে। বিসিজি টীকা সবথেকে বিপজ্জনক ধরনের টিবি রোধ করে এবং অন্যান্য সংক্রামণ রোধ করায়ও দেহকে সাহায্য করে।



সমন্বিত টীকা তৈরী করা হয়েছে যাতে কম সংখ্যক ইঞ্জেকশান প্রয়োজন হয়। পেন্টাভ্যালেন্ট হলো এরকম একটি সচরাচর ব্যবহৃত সমন্বিত টীকা যা মাত্র একটি ইঞ্জেকশানের মাধ্যমে ৫টি রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়: ডিপথেরিয়া, পারটুসিস, টিটেনাস, হেপাটাইটিস বি, ম্যানিনজাইটিস। কোন কোন দেশে ৬টি রোগ থেকে সুরক্ষা পেতে হেক্সাভ্যালেন্ট ব্যবহার করা হয়: পেন্টাভ্যালেন্টের একই ৫টি রোগসহ পোলিও।

ডিপিটি (ডিট্যাপ, টিড্যাপ বলা হয়) ডিপথেরিয়া, পারটুসিস, টিটেনাস থেকে সুরক্ষা দেয়	
ডিপিটি টীকা ৩টি রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়। পেন্টাভ্যালেন্ট ও হেক্সাভ্যালেন্ট টীকার মধ্যে ডিপিটি অন্তর্ভূক্ত। শিশুদের বয়স ৬মাস হওয়ার মধ্যেই তারা নির্দিষ্ট সময় পরপর ৩টি ইঞ্জেকশান পেয়ে থাকে। · বড় শিশুরা সাধারণতঃ ডিপিটি-এর ৩টি শক্তিবৃদ্ধিকারী মাত্রার ইঞ্জেকশান পেয়ে থাকে বা ডিপথেরিয়া এবং টিটেনাস (টিডি, ডিটি) রোধের জন্য সমন্বিত টীকা পেয়ে থাকে। · গর্ভধারণের সময় ডিপিটি টীকা শিশুর সুরক্ষায় সাহায্য করে। · ডিপিটির ৬টি মাত্রার (সাধারণ ৩টি এবং শক্তিবৃদ্ধিকারী মাত্রার ৩টি) সবগুলো পেয়ে থাকলে টিটেনাসের বিরুদ্ধে যুগ যুগ ধরে সুরক্ষা পাওয়া যায়। ছোট বেলার প্রয়োজনীয় টীকামালা অসম্পূর্ণ থেকে থাকলে বা আপনার যদি গভীর বা অপরিষ্কার ক্ষত থেকে থাকে তবে টিটেনাসের শক্তিবৃদ্ধিকারী মাত্রা (টিটি) নেয়ার প্রয়োজন হবে।	ডিপথেরিয়া বেশীরভাগ ক্ষেত্রেই শিশুদেরকে আক্রান্ত করে এবং গলাকে এতো বেশী ফুলিয়ে তুলতে পারে যে ব্যক্তিটি শ্বাস নিতে পারবে না। পারটুসিস হুপিং কাশি নামের একটি খারাপ কাশির সৃষ্টি করে, যা শ্বাস নেয়ে কঠিন করে তোলে। এটি শিশুর জন্য বিশেষভাবে বিপজ্জনক। টিটেনাস খুব দ্রুতই মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে। যে কোন ব্যক্তি এটি একটি কাটা বা ক্ষত থেকে পেতে পারে। সদ্যজাতরা টিটেনাস পেতে পারে যদি মায়েদের টীকা দেয়া না থাকে।

হেপবি (এছাড়াও এইচবিভি) হেপাটাইটিস বি এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
বয়স ৬মাস হবার মধ্যেই শিশুরা ক্রমান্বয়ে ৩টি বা ৪টি ইঞ্জেকশান পেয়ে থাকে। · প্রথম টীকাটি দেয়া হয় জন্মের ঠিক পরপরই এবং অন্যগুলো তাদের ৬মাস বয়স হবার মধ্যে দেয়া হয়, হয় ডিপিটির টীকাক্রম হিসেবে অথবা পেন্টাভ্যালেন্ট বা হেক্সাভ্যালেন্ট টীকার অংশ হিসেবে। · বড় শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের হেপবি ক্রমের ৩টি ইঞ্জেকশানের টীকা দিন যদি তারা এটি শিশু অবস্থায় গ্রহণ করে না থাকে।	হেপাটাইটিস বি সঙ্কটজনক যকৃতের সমস্যা এবং কোন কোন সময় যকৃতের ক্যান্সার সৃষ্টি করতে পারে। জন্মের সময় এটি মা থেকে শিশুতে অথবা যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে বা অপরিষ্কার সূঁই ব্যবহারের ফলে দুই ব্যক্তির মধ্যে বাহিত হতে পরে।

হিব টীকা হেমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ বি এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
৬ মাস বয়সের মধ্যে শিশুরা ইঞ্জেকশানক্রমের ৩টি পেয়ে থাকে, হয় ডিপিটিক্রমের সাথে বা পেন্টাভ্যালেন্ট বা হেক্সাভ্যালেন্ট টীকার অংশ হিসেবে। · ১২ মাস বা ১৫ মাস বয়সের সময় হয়তো শক্তিবৃদ্ধিকারী মাত্রা নেবার প্রয়োজন হতে পারে। · প্রপ্তবয়স্ক এবং পাঁচ বছরের বেশী বয়সের শিশুর সাধারণতঃ হিব টীকা নেবার প্রয়োজন হয় না যদি না তাদের সিকেল সেল এনিমিয়া বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থায় কোন সমস্যা না থাকে।	হেমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা টাইপ বি সাধারণভাবে ফ্লু বলা ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো নয়। এটি একটি জীবাণূ যা ম্যানিনজাইটিস, নিউমোনিয়া, ত্বক ও অস্থির সংক্রামণ, এবং অন্যান্য সঙ্কটজনক অসুস্থ্যতার সৃষ্টি করে।

পোলিও টীকা (ওপিভি, আইপিভি) পোলিওর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
৬ মাস বয়সের মধ্যে শিশুরা ৩ থেকে ৪টি ক্রমের মাত্রা পেয়ে থাকে। · প্রথম মাত্রাটি জন্মের ঠিক পরপরই দেয়া হয় এবং অন্যগুলো তাদের ৬মাস বয়স হবার মধ্যে ডিপিটির টীকাক্রমের সাথে দেয়া হয়। · ওপিভি (মুখে খাবার পোলিও টীকা) হলো এমন একধরনের টীকা যা ফোঁটা ফোঁটা করে মুখে দেয়া হয় এবং আইপিভি (অসক্রিয় করা পোলিও টীকা) একটি ইঞ্জেকশান হিসেবে দেয়া হয়। দেশের উপর নির্ভর করে পোলিও টীকার ক্রমগুলিতে সাধারণতঃ ওপিভি এবং আইপিভি উভয়ই অন্তর্ভূক্ত থাকে।	পোলিও একটি ভাইরাস যার থেকে পক্ষাঘাত, শ্বাস কষ্ট হতে পারে, এবং মৃত্যুও ঘটতে পারে। যেহেতু এতো বেশী লোক এর বিরুদ্ধে টীকা গ্রহণ করেছে তাই পোলিও প্রায় নিশ্চিহ্ন হয়ে গেছে।
রোটাভাইরাসের (আরভি) টীকা রোটাভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
৬ মাস বয়সের মধ্যে টীকা উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানভেদে এই টীকাটি শিশুরা ২ থেকে ৩ বার পেয়ে থাকে। এটি মুখে ফোঁটা আকারে দেয়া হয়। · ডিপিটি বা পেন্টাভ্যালেন্ট ক্রমের টীকা দেয়ার একই সময় এটি দেয়া হয়। শিশুকে টীকা দেবার পর ২ সপ্তাহ পর্যন্ত মৃদু অসুস্থ্যতা এড়াতে শিশুর লেংটি পরিবর্তনের সময় অতিরিক্ত সতর্কতার সাথে ভালভাবে হাত ধৌত করুন।	রোটাভাইরাস একটি সাধারণ রোগ যারা ফলে তীব্র ডাইরিয়া, জ্বর, এবং বমির সৃষ্টি হয়। এটি খুব সহজেই ছড়ায় এবং এটি বিশেষভাবে কোলের শিশু ও বড় শিশুদের জন্য বিপজ্জনক।
নিউমোকক্কাল (সংযুক্ত) টীকা নিউমোনিয়া ও অন্যান্য সংক্রামণের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
শিশুরা ক্রমান্বয়ে ৩টি ইঞ্জেকশান পেয়ে থাকে। · এ টীকা সাধারণতঃ ডিপিটি বা পেন্টাভ্যালেন্ট ক্রমের টীকা দেয়ার একই সময় দেয়া হয় কিন্তু কোন কোন দেশে প্রথম ২টি ইঞ্জেকশান ৬মাস বয়সের মধ্যে দেয়া হয় এবং ৩য়টি পরে দেয়া হয়।	এই টীকা নিউমোকক্কাস জীবাণূ দ্বারা সৃষ্ট সঙ্কটজনক ফুসফুস, মস্তিষ্ক, এবং রক্তের সংক্রামণ রোধ করে। সকল শিশুকেই টীকা দেয়া অগ্রাধিকার, কিন্তু এটি নিউমোনিয়ার বিরুদ্ধে বয়স্ক ব্যক্তিদেরকেও সুরক্ষা দিতে সাহায্য করে।
হাম, এমআর, এমএমআর টীকা হামের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
এই টীকাটি বেশীরভাগ সময়ই সমন্বিত টীকার একটি অংশ হিসেবে দেয়া হয়, হয় এমআর (হাম এবং রুবেলা), বা এমএমআর (হাম, মাম্পস, এবং রুবেলা) হিসেবে। শিশুদের ন্যুনতম ২ মাত্রা নেয়া প্রয়োজন হবে। · হামের প্রাদুর্ভাব হলে ৬ মাস বয়সী শিশুদের পর্যন্ত টীকা দেয়া যেতে পারে। পরবর্তীতে তারা তাদের স্বাভাবিক ২টি মাত্রা গ্রহণ করে। · এইচআইভিযুক্ত একটি শিশুরও ২টি বা ৩টি ইঞ্জেকশান নেবার প্রয়োজন হয় কিন্তু এইচআইভির কারণ খুবই অসুস্থ্য একটি শিশুর টীকা নেয়ার আগে এইচআইভি এর চিকিৎসা করা এবং স্থিতিশীল স্বাস্থ্য থাকা প্রয়োজন।	হাম সহজেই শিশুদের মধ্যে ছড়ায় এবং ফুসকুড়ি, জ্বর এবং কাশির সৃষ্টি করে। চিকিৎসা করা না হলে এটি ডাইরিয়া, চোখ বা কানের সংক্রামণ, অন্ধত্ব, বা মৃত্যু ঘটাতে পারে।
রুবেলা, এমআর, এমএমআর টীকা রুবেলার (জার্মান হাম) বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়	
শিশুদের কমপক্ষে ১টি ইঞ্জেকশান প্রয়োজন। প্রথম হামের টীকার সাথে দিন। · অনেক শিশুই ২টি ইঞ্জেকশান পেয়ে থাকে কারণ রুবেলার টীকা ২ সচরাচর ব্যবহৃত সমন্বিত টীকার অংশ, এমআর (হাম এবং রুবেলা) এবং এমএমআর (হাম, মাম্পস, এবং রুবেলা) ২বার দেয়া হয়। · যে সমস্ত জায়গায় বেশীরভাগ মানুষকেই কোলের শিশু থাকা কালীন টীকা দেয়া হয়নি, সেখানে রুবেলা টীকার প্রচারণা কিশোরী মেয়েদেরকে প্রাধান্য দিতে পারে।	রুবেলা ফুসকুড়ি ও জ্বর সৃষ্টি করতে পারে এবং তা পরে চলেও যাবে। কিন্তু একজন গর্ভবতী নারী যদি রুবেলা আক্রান্ত হয় তবে তার গর্ভে থাকা শিশুর জন্য এটি খুবই বিপজ্জনক হবে। সকল শিশুকে টীকা দেয়া হলে রুবেলা হওয়া রোধ করা যায় এবং গর্ভবতী নারীদের এটিতে আক্রান্ত না হওয়ায় ক্ষেত্রে সাহায্য হয়। এছাড়াও যে মেয়েরা টীকা নিয়েছে তারা প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে গর্ভবতী হলে রুবেলায় আক্রান্ত হবে না।

এইচপিভি টীকা হিউম্যান প্যাপিলোমাভাইরাস থেকে সুরক্ষা দেয়	
মেয়েরা তাদের বয়সের উপর নির্ভর করে ২ থেকে ৩টি ইঞ্জেকশান পেয়ে থাকে। · প্রথম ইঞ্জেকশানটি ৯ থেকে ১০ বছর বয়েসের সময় দেয়া হয়, এবং পরেরটা ৬মাস পর। যে নারীর বয়স ইতোমধ্যেই ১৫ বা তার বেশী হয়েছে তার জন্য প্রথম ইঞ্জেকশানটি দিন, দ্বিতীয়টির জন্য ৪ সপ্তাহ অপেক্ষা করুন, এবং তৃতীয়টি দেবার জন্য আরও ১২ সপ্তাহ অপেক্ষা করুন।	এই টীকাটি নারীর জরায়ুর ক্যান্সার ও পুরুষদের কোন কোন ক্যান্সার রোধে সাহায্য করে। মেয়েদের জন্য এটি খুবই গরুত্বপূর্ণ, কিন্তু যদি বাজেট ও সরবরাহ অনুমোদন করে তবে কোন কোন দেশ ছেলেদেরকেও এই টীকা নিতে সাহায্য করে।

টীকা শুধুমাত্র কয়েকটি অঞ্চলে ব্যবহৃত হয় এবং অন্যান্য টীকা যেগুলো মাত্র নির্দিষ্ট কিছু ব্যক্তির প্রয়োজন হয়

কলেরা

কলেরা একটি ডাইরিয়া জাতীয় রোগ যা জলশূন্যতার মাধ্যমে খুব দ্রুতই মানুষ মেরে ফেলতে পারে, বিশেষ করে কোলের শিশু ও বড় শিশুদের। (পেটে ব্যথা, ডাইরিয়া, এবং কৃমি অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ২৮ থেকে ২৯ দেখুন)।

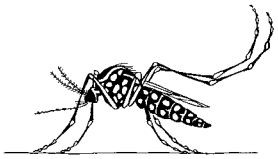
কলেরার বিরুদ্ধে টীকা মুখে খাওয়ার মাধ্যমে নেয়া হয় এবং যেখানে প্রাদুর্ভাব শুরু হয়েছে বা শুরু হতে পারে বিশেষভাবে বিভিন্ন শিবির বা বসতি এলাকা যেখানে শরণার্থী বা বাস্তুচ্যুত ব্যক্তিরা থাকে সেখানে এগুলো ব্যবহার করা হয়। টীকা উৎপাদনকারী ভেদে হয় ২ বা ৩ মাত্রা প্রয়োজন হবে। কোন এলাকায় যদি কলেরা আবারও ফিরে আসে তবে লোকেদের আবারও টীকার সম্পূর্ণ ক্রমগুলো নেয়া প্রয়োজন হবে বা শুধুমাত্র একটি শক্তিবৃদ্ধিকারী মাত্রা নিতে হবে।

গর্ভবতী এবং বুকের দুধ পান করানো নারী এবং এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তিদেরকে কলেরা টীকার প্রচারণায় অন্তর্ভূক্ত করা উচিত।

ম্যানিনজোকক্কাল সংক্রামণ

এই টীকা উত্তর ও মধ্য আফ্রিকার একটি খুবই সঙ্কটজনক ম্যানিনজাইটিস মস্তিষ্কের সংক্রামণ থেকে রক্ষা করে। টীকাটি শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য। রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিলে স্বাস্থ্য কর্মীদের এটির প্রয়োজন হবে। গর্ভবতী নারীদের জন্য এটি নিরাপদ। টীকা উৎপাদনকারী ভেদে হয় ১টি বা ২টি মাত্রা প্রয়োজন হবে। ভিন্ন ভিন্ন অঞ্চলে অবস্থিত ম্যানিনজোকক্কাল জীবাণূর ধরন অনুযায়ী অঞ্চলগুলো এই টীকার ভিন্ন ভিন্ন সংস্করণগুলো ব্যবহার করে।

পীত জ্বর



পীত জ্বর মশাবাহিত একটি ভাইরাস। পীত জ্বর যখন কোন নতুন এলাকায় আসে তখন এটি খুব দ্রুত ছড়ায় এবং বিশেষভাবে ছোট শিশুদের জন্য খুবই বিপজ্জনক।

যেখানে পীত জ্বর সচরাচর দেখা যায়, সেখানে শিশুদেরকে ৯ থেকে ১২ মাস বয়সের সময় হামের টীকার সাথে সাথে ১ মাত্রার পীত জ্বরের টীকা দিন। একটি নতুন অঞ্চলে পীত জ্বর দেখা দিলে ৬মাসের বেশী বয়সের শিশুদেরসহ সকলকে টীকা দিন।

জাপানী এনসেফালাইটিস

জাপানী এলসেফালাইটিস এশিয়ার বিভিন্ন অংশে মশাবাহিত ও মশার মাধ্যমে ছড়ানো একটি ভাইরাস। টীকা দান কর্মসূচীতে হয়তো প্রথমেই ১৫ বছরের শিশুদেরকে আওতায় আনা হবে। তারপর শুধু নতুন শিশুদেরকে টীকা দেবার প্রয়োজন হবে। টীকা উৎপাদনকারী ভেদে শিশুদের ১ বা ২টি ইঞ্জেকশান নেয়ার প্রয়োজন হবে।

আঁটুলি-বাহিত এনসেফালাইটিস

এই এনসেফালাইটিস আঁটুলিবাহিত, আঁটুলি একধরনের ক্ষুদ্র কীট যা ত্বকের মধ্যে বাসা বাঁধে আর এদেরকে দেখা খুব কঠিন।

শিশুদের সাধারণতঃ ৩টি ইঞ্জেকশান প্রয়োজন হয়, টীকার ধরন ও উৎপাদনকারীর উপর নির্ভর করে প্রথমটি ১ বা ৩ বছর বয়সের সময়, ২য়টি ১ থেকে ৭ মাস পর, এবং ৩য়টি ২য়টির ৯ থেকে ১২ মাস পর নিতে হয়। যেহেতু এই অসুস্থ্যতা বয়স্ক ব্যক্তিদের জন্য বিশেষভাবে বিপজ্জনক, সেহেতু টিকা কর্মসূচী হয়তো পঞ্চাশোর্ধো ব্যক্তিদের উপর প্রাধান্য দিতে পারে।

হেপাটাইটিস এ

দূষিত খাবার বা জলের মাধ্যমে হেপাটাইটিস এ ছড়াতে পারে এবং তা যকৃতের ক্ষতি করতে পারে। এর ফলে প্রচুর ক্লান্তি লাগে, কখনও কখনও মাসের পর মাস। এটি নিজে নিজেই চলে যায় এবং আর কখনওই ফেরত আসে না। যেখানে হেপাটাইটিস এ সচরাচর দেখা যায়, সেখানে টীকার প্রয়োজন নেই, কিন্তু যেখানে বেশীরভাগ লোকেরই কখনও এই অসুস্থ্যতা হয়নি তাদের ক্ষেত্রে এই টীকা এই অসুস্থ্যতা হওয়া রোধ করতে পারে।

উৎপাদনকারী ভেদে হয় ১টি বা ২টি মাত্রার টীকা দেয়া হয়। যখন নিয়মিতভাবে শিশুদের দেয়া হয় তখন প্রথম ইঞ্জেকশানটি শিশুদের ১২মাসের সময় দেয়া হয়, এবং দ্বিতীয়টি ৬ থেকে ১৮ মাস পর।

জলবসন্ত (ভ্যারিসেলা)

এই টীকা জলবসন্ত রোধ করে, এটি এমন একটি রোগ যা প্রথম ১ বা ২ সপ্তাহে জ্বর ফুসকুড়ি, চুলকানি, এবং ক্লান্তির সৃষ্টি করে। উৎপাদনকারী ভেদে প্রতিটি শিশুকে ১টি বা ২টি ইঞ্জেকশান দেয়া হয়, কখনও কখনও বড় শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদেরকেও এটি দেয়া হয়।

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) হলো একদল ভাইরাসের নাম যেগুলো প্রতি বছর কয়েক মাসের জন্য ছড়ায় আর জ্বর, কাঁপুনি, এবং সাধারণ ঠাণ্ডা লাগার লক্ষণগুলোর মতোই কিন্তু আরও বেশী সঙ্কটজনক অন্যান্য লক্ষণের সৃষ্টি করে। বেশীরভাগ লোকই ফ্লু থেকে নিরাময় হয়, কিন্তু এটি শিশু, বৃদ্ধ-বৃদ্ধা, এবং স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য সঙ্কটজনক হতে পারে। পরিবর্তনশীল এই ফ্লু ভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য প্রতি বছর একটি করে নতুন টীকা সৃষ্টি করা হয়। গর্ভবতী নারীদেরকে টীকা দান করা প্রায়শই প্রাধান্য পায় কারণ তাদের মাধ্যমেই গর্ভে বেড়ে ওঠা শিশুটি সুরক্ষা পেয়ে থাকে, যেহেতু তাদের বয়স ৬মাস হওয়া না পর্যন্ত তাদেরকে টীকা দেয়া যাবে না।

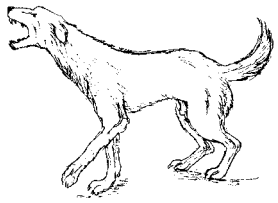
সাধারণতঃ প্রতিবছর একটি ইঞ্জেকশান দেয়া হয়। প্রথমবার টীকার দেবার সময় ৬মাস থেকে ৫বছরের শিশুদেরকে ৪মাসের ব্যবধানে ২টি করে ইঞ্জেকশান দেয়া হয়।

টাইফয়েড জ্বর

টাইফয়েড একটি সংক্রামণ যা জ্বর, বমি এবং অন্যান্য লক্ষণের সৃষ্টি করে। এটিকে জীবাণূনাশক দ্বারা চিকিৎসা করা যায়। খাবার বা জলের মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে টাইফয়েড ছড়ায়। হাত ধোয়া এবং পরিষ্কার জল ও পয়ঃপ্রণালীতে প্রবেশগম্যতার মাধ্যমে এটি ছড়ানো রোধ করা যায়। টাইফয়েডের বিরুদ্ধে সুরক্ষার টীকা ২ আকারে পাওয়া যায়: ইঞ্জেকশান বা বড়ি। এই টীকা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই টাইফয়েডের প্রাদুর্ভাব দেখা দিলে ব্যবহার করা হয় এবং যারা টাইফয়েড সচরাচর হয়ে থাকে এমন জায়গায় যাতায়াত করে তাদের জন্য ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

জলাতঙ্ক

জলাতঙ্ক একটি মারাত্মক ভাইরাস যা প্রাণীবাহিত হয়, সাধারণতঃ কুকুর বা বাঁদুরবাহিত। কোন কোন দেশে জলাতঙ্ক রোগ কদাচিত দেখা যায় আর অন্য দেশে প্রায়ই দেখা যায়। সকল কুকুরকে জলতঙ্কের টীকা দিলে তা মানুষদের মধ্যে হবার ঝুঁকি কমায়। যদি জলাতঙ্ক আক্রান্ত কোন প্রাণী মানুষকে কামড়ায় তবে তাকে ততক্ষণাৎ জলাতঙ্ক টীকার ক্রম নেবার প্রয়োজন হবে এবং তাদের হয়তো জলাতঙ্ক ইম্মিউনোগ্লোবালিন (প্রাথমিক চিকিৎসার অধ্যায়ে পৃষ্ঠা ৭৫ দেখুন) আরও একটি ইঞ্জেকশান নেবার প্রয়োজন হবে। কমপক্ষে ১৫ মিনিট সাবান ও জল দিয়ে কামড়ের জায়গাটি ভালভাবে ধোয়া গুরুত্বপূর্ণ।



একটি প্রাণীর কামড়ের পর জলাতঙ্কের টীকা নেয়া: ব্যক্তিটির যখন জলাতঙ্ক ইম্মিউনোগ্লোবালিন এবং জলাতঙ্ক টীকা উভয়ই নেয়া প্রয়োজন হয়। কামড়ের দিন সম্পূর্ণ শিশির টীকা (উৎপাদনকারীর উপর নির্ভর করে হয় ০.৫মিলি বা ১মিলি) ব্যক্তির উপর বাহুর পেশীতে প্রবিষ্ট করুন, এবং তারপর আবার ৩য় এবং ৭ম দিনে একই কাজ করুন। তারপর ৪র্থ ইঞ্জেকশানটি কামড়ের পর ১৪দিন (২ সপ্তাহ) ও ২৮দিনের (৪ সপ্তাহ) মধ্যে দেয়া হয়। দু'ই বছর বা তার থেকে ছোট শিশুর জন্য ইঞ্জেকশানটি উপরের উরুতে দেয়া হয়। জলাতঙ্কের টীকা পেছনে দিবেন না।

জলাতঙ্কের ইম্মিউনোগ্লোবালিন যদি পাওয়া নাও যায় তবে ততক্ষণাৎ কামড়ের জায়গায় ত্বক ভালভাবে ধোয়ার মাধ্যমে এবং জলাতঙ্ক রোগের টীকার ক্রম দেয়ার মাধ্যমে জলাতঙ্ক রোধ করা যায়।

একজন ব্যক্তি কুকুরের কামড় খাওয়ার আগে জলাতঙ্ক রোগের টীকা দিয়ে জলাতঙ্ক হওয়া রোধ করা হয় কিন্তু এটি সাধারণতঃ যারা সরসরি প্রাণীদের নিয়ে কাজ করে যাদের জলাতঙ্ক হবার সম্ভবনা আছে শুধুমাত্র তাদের জন্য প্রয়োজন হয়।

স্বাস্থ্য কর্মী: টীকার চাবিকাঠি

সকলে সুস্বাস্থ্যে থাকার জন্য শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদেরকে টীকা নেয়ায় সাহায্য করার ক্ষেত্রে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ উপাদান হলো স্বাস্থ্য কর্মীরা। এমনকি আপনি যদি টীকা না দেয়া স্বাস্থ্য কর্মীও হন, মানুষ আপনার কথা শুনবে। এলাকার অংশ হিসেবে মানুষ আপনাকে বিশ্বাস করবে এবং সরকারী টীকাদান কর্মসূচীর জন্য বাইরে থেকে আসা একজন অতিথীকে হয়তো বিশ্বাস নাও করতে পারে।

আপনি যদি একটি স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা ক্লিনিকে কাজ করেন:

- প্রত্যেক রোগীর সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করুন ও স্বাগত জানান। পিতামাতাদের জানান যেকোন প্রশ্নই ভাল প্রশ্ন এবং তা জিজ্ঞাসা করার জন্য তাদের দুঃখিত হবার প্রয়োজন নেই।
- ইঞ্জেকশানে ব্যথা লাগতে পারে তাই শিশুটির জন্য এই অভিজ্ঞতাটি যত ভাল করে তোলা যায় তার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন। ইঞ্জেকশান দেবার পর শিশুটির মন আপনি হয়তো কোন একটি উজ্জ্বল রঙের বস্তু দিয়ে বা কোন শব্দ সৃষ্টি করে অন্য দিকে ঘুরিয়ে দিতে পারেন।

- টীকা দেবার আগে টীকা কী এবং কেন তা প্রয়োজন তা একটি দলে বা প্রতিটি পরিবারের কাছে ব্যাখ্যা করুন। এটি নেয়ার ফলে স্বাভাবিকভাবে মৃদু জ্বর বা বাহুতে ব্যথার সৃষ্টি করে কিনা তা ব্যাখ্যা করুন যাতে তারা চিন্তিত না হয়। পিতা-মাতারা এ্যালার্জিগত প্রতিক্রিয়ার মতো কোন বিপদচিহ্ন লক্ষ্য করলে কী করবে তা ব্যাখ্যা করুন।
- ক্লিনিকে যদি প্রয়োজনীয় টীকা শেষ হয়ে গিয়ে থাকে তবে এটি অন্য ক্লিনিকে পাওয়া যায় কিনা তা দেখুন বা পরিবারটি আবার কখন টীকার জন্য ফিরে আসতে পারে তার তারিখ নির্ধারণ করুন। আপনি তাদের ক্লিনিক বা টীকার কার্ডের উপর স্মারক হিসেবে লিখে দিতে পারেন।
- শিশু স্বাস্থ্য পুস্তিকা বা অন্য কোন পদ্ধতিতে টীকার তথ্য লিপিবদ্ধ রাখায় পরিবারকে সাহায্য করুন। এর ফলে মানুষ তাদের সন্তানদের স্বাস্থ্যের বিষয়ে পরিকল্পনা করতে ও সিদ্ধান্ত নিতে উৎসাহিত করে।

অনেক স্বাস্থ্য ক্লিনিক তাদের প্রয়োজনীয় সম্পদগুলো সবসময় পায় না। এর ফলে ক্লিনিকে মানুষের অভিজ্ঞতা খারাপ হলে তারা টীকা নিতে আর হয়তো ফেরত আসবে না। কিন্তু কর্মী সংখ্যা বা সরবরাহের পরিমাণ কম থাকলেও ক্লিনিকে আসার বিষয়ে মানুষের অভিজ্ঞতার উৎকর্ষতা বাড়াতে এবং তাদের মধ্যে ভাল অনুভূতির উদ্রেক করার উপায় খুঁজুন।

এলাকার মধ্যে পরিবারগুলোকে টীকা নেয়ায় উৎসাহিত করুন:

- মাতা ও পিতা উভয়ের কাছেই যান। যদিও মায়েরাই সাধারণতঃ শিশুকে ক্লিনিকে নিয়ে আসে কিন্তু বাবারাও যদি টীকার গুরুত্ব বুঝতে পারে তবে সন্তানদের টীকা নেবার সম্ভাবনা অনেক বেশী। হয়তো পিতামহ-পিতামহী বা পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে কথা বললে সাহায্য হতে পারে।
- যদি একটি পরিবার টীকা দেয়া এড়িয়ে গিয়ে থাকে তবে তারা কেন তা করছে তা জানুন। হয়তো তাদের পরিবহণ, অর্থ বা আপনি সমাধান দিয়ে সাহায্য করতে পারেন এমন অন্য কিছুর সমস্যা আছে। তাদেরকে টীকার নিরাপত্তা এবং মূল্যের বিষয়ে নিশ্চিন্ত করুন।
- ধাত্রীমাতা বা অন্যান্যরা যারা গর্ভবতী নারীদেরকে সাহায্য করে এবং নতুন মায়েদের প্রশিক্ষিত এবং জড়িত করুন যাতে তারা টীকা সম্পর্কে প্রশ্নের উত্তর দিতে পারে এবং মানুষকে তা নেয়ায় সাহায্য করতে পারে।
- টীকার প্রসার করতে শিশুদেরকে জড়িত করুন। শিশুরা যদি এবিষয়ে বিদ্যালয়ে কিছু শেখে তবে তারা তাদের পিতামাতার কাছে তাদের ভাইবোন, পরিবারের অন্যান্য সদস্য, এবং প্রতিবেশীদের টীকা নেয়ার বিষয়ে কথা বলতে পারে।
- আপনার এলাকায় যে বিষয়টি ভাল কাজ করে তাই করুন। মানুষের সাথে তাদের বাড়ী বাড়ী গিয়ে কথা বললে সাহায্য হবে। অথবা আপনি হয়তে দেখবেন যে পিতামাতারা স্বাস্থ্যকেন্দ্র আসতে পছন্দ করে। শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং ধর্মীয় নেতা বা অন্যান্য নেতাদের সাথে কথা বললে হয়তো আরও বেশী সংখ্যক লোক টীকা নিতে আগ্রহী হবে।

আপনিই আপনার এলাকাবাসীকে ভাল চেনেন। সকল শিশুই তাদের টীকা নিয়েছে তা নিশ্চিত করতে যখন কর্মসূচীর আয়োজন করবেন তখন কাদের কাছে আপনি পৌঁছাতে চাচ্ছেন এবং কোন বিষয়গুলো তাদেরকে উৎসাহিত করে, তাদের চিন্তার বিষয় কী কী, কোন ব্যক্তি কোন পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে, এবং কিভাবে এলাকার গন্যমান্য নেতাদের কিভাবে জড়িত করবেন তার দেখুন। এছাড়াও জানুন যে মানুষের জন্য স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ এবং স্বাস্থ্য সেবা পাওয়া কঠিন কিনা এবং এটি কিভাবে সহজ করা যায়।

বিদ্যালয়গুলো কিশোর-কিশোরীদের টীকার গুরুত্ব এবং কিভাবে এগুলো কাজ করে সেই বিজ্ঞানের বিষয়ে শিক্ষা দিতে পারে। টীকা কর্মসূচীগুলো শিশুদের কাছে পৌঁছাতে বিদ্যালয়ে গিয়ে শিশুদের টীকা দিতে পারে।

গণ অংশগ্রহণ: সমতার জন্য একটি টীকা

বিগত সময়ে মৃত্যু বা সঙ্কটজনক স্বাস্থ্য সমস্যার সৃষ্টি করেছে এরকম অনেক অসুস্থ্যতা দুর করা বা ছড়িয়ে যাওয়া রোধ করে টীকা। কিন্তু এর বেশীরভাই সত্যি যেখানে টীকা বিনামূল্যে বা কম মূল্যে পাওয়া যায় এবং এগুলো যারা সরবরাহ করে সেই স্বাস্থ্য ব্যবস্থা সত্যিই কাজ করে। তাই টীকাদান এতই গুরুত্বপূর্ণ যে সরকার ও ঔষধ উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠানের উপর ছেড়ে দিলে চলবে না। স্বাস্থ্য কর্মী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, এবং এলাকার অন্যান্য নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিদের সরব হতে হবে যাতে টীকাদান সবসময়ই নিরাপদ করা নিশ্চিত করা যায়, বিনামূল্যে দেয়া হয়, এবং যুবক ও বৃদ্ধ যারাই চাইবে তারাই যেন তা পায়। জনগণকে অনিরাপদ জলের সমস্যা সমাধানে, পয়ঃপ্রণালী অব্যবস্থা, দারিদ্র, বৈসম্য, টীকার অভাবের বিরুদ্ধে তাদের সরকারকে চাপ দিতে হবে—যার সবই রুগ্ন স্বাস্থ্যের কারণ।

টীকা ব্যবস্থাপনা

টীকাগুলোকে সঠিক তাপমাত্রায় রাখা (শীতলতার ধারা বজায় রাখা)

টীকাগুলোকে সঠিক তাপমাত্রায় রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কোন নির্দিষ্ট টীকা যদি উষ্ণ হয়ে যায় তবে তা হয়তো নষ্ট হবে এবং আর কাজ করবে না। এবং কোন কোন টীকাকে ঠাণ্ডায় রাখতে হবে কিন্তু হিমায়িত করা যাবে না নহলে এগুলো কাজ করবে না। টীকাগুলোকে যেখানে সেগুলো উৎপাদিত হয়েছে সেই কারখানা থেকে যে এলাকায় স্বাস্থ্যকর্মী শিশুদের টীকা দেবে সেই জায়গা পর্যন্ত সঠিক তাপমাত্রায় রাখতে হবে। যে কোন সময় উৎপাদনকারী থেকে পরিবহণ, পরিবহণ থেকে সংরক্ষণের জায়গা পর্যন্ত টীকাগুলো যদি উষ্ণ হয়ে যায়, বা হিমায়িত হয়ে যায় যা এগুলোর হওয়ার কথা না তবে এগুলো ব্যবহার অযোগ্য হয়ে যায়।

হিমায়িত করা যায় এমন টীকা:

হাম

এমআর

এমএমআর

বিসিজি

ওপিভি (মুখে খাবার পোলিওভাইরাস)

পীতজ্বর

জাপানী এনসেফালাইটিস

খুবই ঠাণ্ডায় রাখা হয় কিন্তু কখনওই হিমায়িত করবেন না:

কলেরা

পেন্টাভ্যালেন্ট

হেপাটাইটিস বি (হেপ বি)

হিব (তরল)

এইচপিভি (হিউমান প্যাপিলোমাভাইরাস)

আইপিভি (অসক্রিয় করা পোলিওভাইরাস)

ইনফ্লুয়েঞ্জা

নিউমোকক্কাল

রোটাভাইরাস (তরল ও হিমায়িত করে শুকানো)

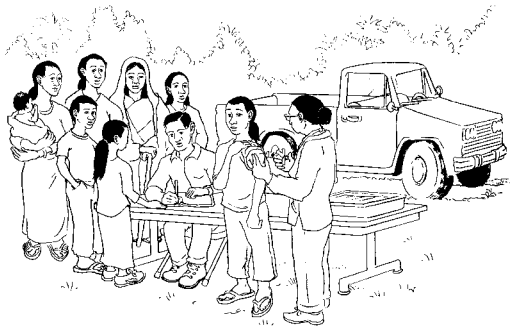
টিটেনাস (ডিটি, টিডি)

হিমায়নযন্ত্রগুলো টীকা ও সেই সাথে টীকাগুলোকে দ্রবিভূত করার জন্য ব্যবহৃত তরল পদার্থগুলো পরিবহণ ও সংরক্ষণের জন্য ব্যবহার করা হয়। কোন টীকা কত তাপমাত্রায় সংরক্ষণ করা হয় এবং প্রতিটির জন্য কোন তাক বা কোন খোপ ব্যবহার করা হয় তা জানুন। সাধারণভাবে টীকা সংরক্ষণ করা হয় যে তাপমাত্রায় তা হলো ৮° সে এবং হিমাঙ্কের থেকে সামান্য উপরে (২° সে)। কোন কোন টীকা অতিরিক্ত গরম হয়ে উঠতে দেয়া যাবে না এবং কোনগুলোকে হিমায়িত করতে হবে তার তালিকা দেখুন বাক্সের মধ্যে।

বিসিজি এবং এমএমআরসহ কোন কোন টীকা উজ্জ্বল আলোতে নষ্ট হয়ে যেতে পারে। এগুলোকে সূর্য্যালোক ও শক্তিশালী ঘরের আলো থেকে রক্ষা করতে এদের গাঢ় রঙের শিশি ও এগুলোর অতিরিক্ত মোড়কগুলোর মধ্যেই রাখুন।

যখন একটি টীকা দ্রবীভূত করার তরল পদার্থের মাধ্যেমে দ্রবীভূত করে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত করা হয়, তখন এগুলোকেও অবশ্যই ঠাণ্ডায় সংরক্ষণ করতে হবে। টীকা নিয়ে কাজ করা প্রশিক্ষিত ব্যক্তিরা ভাল জানবে যে মিশ্রণের পর কতঘন্টা পর পর্যন্ত টীকা কার্যকারী থাকে এবং এগুলোকে দিনের শেষে ফেলে দিতে হবে কিনা।

কিভাবে টীকা সংরক্ষণ করা, প্রস্তুত করা, এবং দিতে হয় তা শিখুন



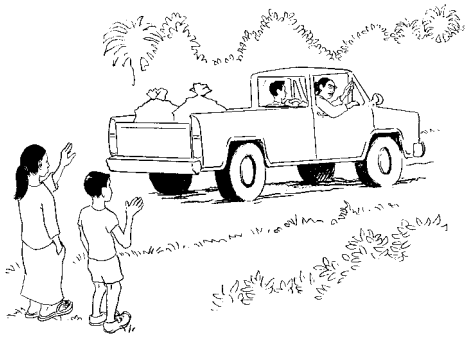
সকলেই টীকার প্রসার করতে পারে এবং অনেক স্বাস্থ্য কর্মীই সেগুলো কিভাবে দিতে হয় তা শেখে। আপনি যদি টীকা দেন বা টীকা ঘাঁটাঘাটি করেন তবে আপনার প্রশিক্ষণের মধ্যে থাকবে:

- কিভাবে টীকা প্রস্তুত করতে হয়।
- কিভাবে বিভিন্ন বয়স শ্রেণীর জন্য টীকার মাত্রা নির্ধারণ করতে হয়।
- কোথায় মেয়াদ শেষ হবার তারিখ দেখা যাবে এবং কিভাবে মেয়াদ শেষ হয়ে যাওয়া টীকাগুলোকে বর্জ্য হিসেবে ফেলে দিতে হবে।
- কিভাবে সঠিক সূঁইয়ের আকার, ইঞ্জেকশান দেবার কোণ, এবং প্রতিটি টীকার ক্ষেত্রে দেহে ইঞ্জেকশান দেবার জায়গা নির্ধারণ করতে হবে।

আপনার নিজের স্বাস্থ্যের জন্য এবং আপনি যাদেরকে সাহায্য করছেন তাদের স্বাস্থ্যের জন্য প্রত্যেক জনকে টীকা আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন। একটি সূঁই একবার মাত্র ব্যবহার করুন এবং তারপর তা নিরাপদে ফেলে দিতে হবে।

টীকার বর্জ্যের দ্বায়িত্ব নিন

টীকাদান কর্মসূচীর সর্বশেষ ধাপটি প্রায়শই ভুলে যাওয়া হয়: সঠিকভাবে বর্জ্যগুলোকে ফেলে দেয়া। রয়ে যাওয়া প্লাষ্টিক, সূঁই, এবং আধিভৌতিক উপকরণগুলো মানুষ ও পরিবেশের জন্য স্বাস্থ্য সমস্যা সৃষ্টি করে, বিশেষ করে এগুলোকে যদি অনিরাপদভাবে পুড়িয়ে বা পুতে ফেলা হয়, বা এমন জায়গায় ফেলা হয় যেখান থেকে শিশুরা সেগুলো তুলে নিতে পারে। একটি টীকাদান কর্মসূচী নিরাপদে বর্জ্য ফেলার পরিকল্পনা করতে পারে:



- বর্জ্যগুলোকে প্রক্রিয়াজাত করা ও নিরাপদে ফেলে দিতে, যে গাড়ীতে করে টীকার সরবরাহ করা হয় সেই একই গাড়ী ব্যবহার করার মাধ্যমে।
- মাটি চাপা দেবার গর্তসহ আঞ্চলিক বর্জ্য প্রক্রিয়াজাতকরণ কেন্দ্র স্থাপন করার মাধ্যমে। কম্যুউনিটি ক্লিনিকগুলোকে বর্জ্য আলাদাকরণ এবং নিরাপদে মাটি চাপা দেবার গর্তসহ সাধারণ স্বাস্থ্য পরিচর্যার বর্জ্য ফেলার ব্যবস্থা স্থাপন করতে সাহায্য করার মাধ্যমে। (*পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ে জনগোষ্ঠীর জন্য সহায়িকার অধ্যায় ১৯: স্বাস্থ্য পরিচর্যার বর্জ্য* দেখুন।)