UK Health Security Agency

NHS

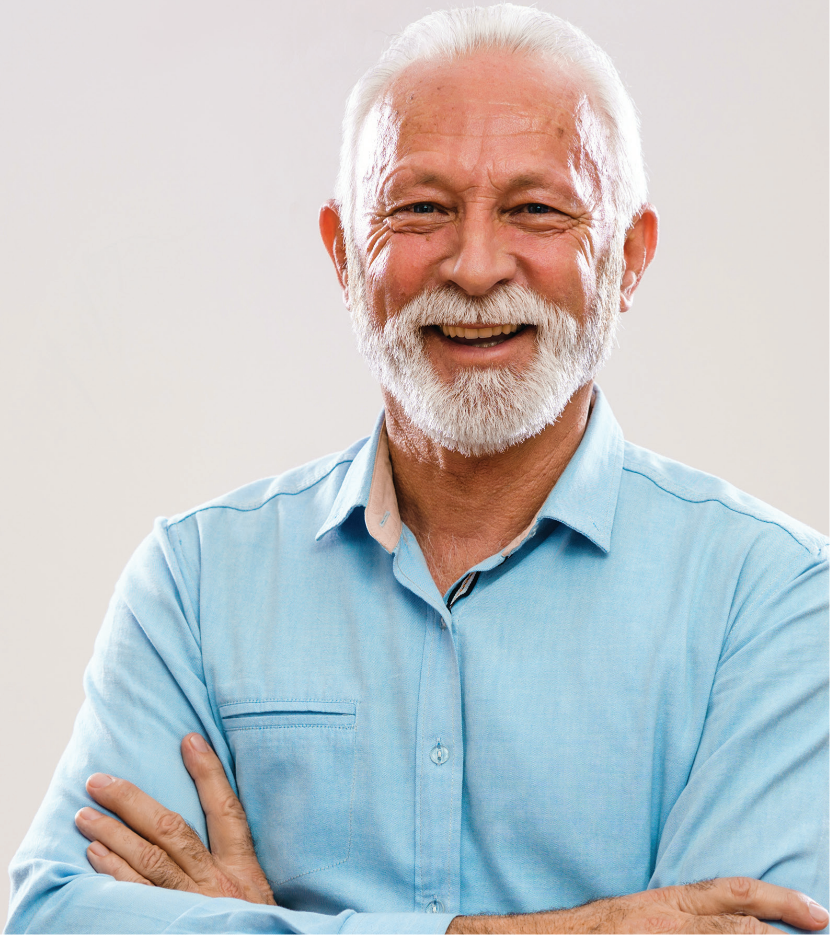
দাদ

এর যন্ত্রণা থেকে সুরক্ষার জন্য একটি ভ্যাকসিন রয়েছে

NHS দাদ সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি কমাতে একটি ভ্যাকসিন দিয়ে থাকে।

এই লিফলেটে জাতীয় দাদ প্রোগ্রাম, ভ্যাকসিনের সুবিধা ও কারা এর উপযুক্ত সে সম্পর্কিত বিবরণ রয়েছে।

দাদের 2টি ভ্যাকসিন রয়েছে, Zostavax ও Shingrix। আপনার জিপি প্র্যাক্টিস অথবা স্থানীয় ফার্মেসি বলতে পারবেন আপনার জন্য সঠিক ভ্যাকসিন কোনটি।



বেশিরভাগ সংক্রমণের মতো দাদ অন্য কারো সংস্পর্শে ছড়ায় না। আমাদের বেশিরভাগেরই ছোটবেলায় চিকেনপক্স হয়ে থাকে, যদিও আমাদের অনেকেরই সে কথা মনে থাকে না।

চিকেনপক্স হওয়ার পরে ভাইরাসটি আমাদের স্নায়ুতে সুপ্ত অবস্থায় থেকে যায়। জীবনের বেশিরভাগ সময় আমাদের এই বিষয়টি খেয়াল থাকে না, তবে সময়ে সময়ে এই ভাইরাসটি ফিরে আসতে পারে ও আমাদের ত্বকে ছড়িয়ে গিয়ে দাদ নামক রোগটি সৃষ্টি করতে পারে।

দাদ খুব বেদনাদায়ক হয় এবং বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানুষকে আরো বেশি আক্রান্ত করে। এর কারণ হতে পারে বাড়ন্ত বয়স, মানসিক চাপ অথবা বিভিন্ন ধরনের অসুস্থতা ও চিকিৎসার কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যাওয়া। কারো কারো ক্ষেত্রে দাদের যন্ত্রণা অনেক বছর পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। দাদ আপনার সকল আনন্দদায়ক কাজকে বাধাগ্রস্ত করে জীবনকে বাজেভাবে প্রভাবিত করতে পারে।

দাদের কারণ কী?

দাদ (হার্পিস জোস্টার নামেও পরিচিত) চিকেনপক্সের সুপ্ত ভাইরাসের কারণে সৃষ্টি হয় যা কোনো একটি স্নায়ু থেকে এসে ত্বকের একটি অংশে ছড়িয়ে পড়ে। এতে করে অত্যন্ত বেদনাদায়ক ও চুলকানিযুক্ত, তরল-ভরা ফোস্কার গুচ্ছ সৃষ্টি হয়। এই ফোস্কাগুলো ফেটে গিয়ে ঘা হয়ে যেতে পারে যা এক সময় শুকিয়ে যায় ও সেরে যায়। এই ফোস্কাগুলো সাধারণত শরীরের এক পাশের একটি অংশকে আক্রান্ত করে, বেশিরভাগ সময় বুকে, তবে কখনো কখনো মাথা, মুখ ও চোখকেও আক্রান্ত করতে পারে।

দাদ দেখতে কেমন?

এটি কতদিন স্থায়ী হয় আর কতটা গুরুতর হতে পারে?

দাদের প্রাথমিক লক্ষণ হিসাবে সাধারণত শরীরের একপাশে ত্বকের একটি অংশে ঝনঝন বা জ্বালাপোড়া সহ অস্বস্তিকর অনুভূতি হতে পারে। এই প্রাথমিক লক্ষণ দেখা দেওয়ার কয়েক দিন পরে তরল-ভরা ফোস্কা সহ একটি বেদনাদায়ক ফুসকুড়ি দেখা দেয়।

শরীরে দাদের কারণে প্রচণ্ড ব্যথা হতে পারে। যদি চোখ ও চোখের পাতায় দাদ হয়, তাহলে সেই চোখের দৃষ্টিশক্তি কমে যেতে পারে বা এমনকি তা স্থায়ী অন্ধত্বের কারণও হতে পারে।

দাদ হওয়া কতটা স্বাভাবিক ব্যাপার?

চিকেনপক্স হয়েছিল এমন প্রতি 5 জনের মধ্যে 1 জনের দাদ হয়ে থাকে। এর মানে হল যে প্রতি বছর ইংল্যান্ড ও ওয়েলসে হাজার হাজার লোক দাদে আক্রান্ত হয়। যদিও দাদ যেকোনো বয়সেই হতে পারে, বয়স বাড়ার সাথে সাথেই দাদ রোগের ঝুঁকি, তীব্রতা ও জটিলতা বেশি বৃদ্ধি পায়।

পোস্ট-হারপেটিক নিউরালজিয়া (PHN)

প্রতি বছর, প্রায় 14,000 মানুষ দাদের পরে পোস্ট-হার্পেটিক নিউরালজিয়া (PHN) এর শিকার হন এবং 1,400 জনেরও বেশি মানুষকে PHN-এর কারণে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।

বেশিরভাগই কয়েক সপ্তাহ পরে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যান, কিন্তু কারো ক্ষেত্রে ব্যথা কয়েক মাস বা এমনকি বছরও থেকে যায় - একে পোস্ট-হারপেটিক নিউরালজিয়া (PHN) বলা হয়। এটি একটি বিশেষ অস্বস্তিকর অবস্থা যাতে স্নায়ুতে প্রচণ্ড জ্বালাপোড়া, দপদপ বা ছুরিকাঘাতের মতো ব্যথা হয়।

আপনার বয়স যত বেশি হবে, আপনার ব্যথা দীর্ঘস্থায়ী হওয়ার সম্ভাবনা তত বেশি। দাদের ভ্যাকসিন দাদ ও PHN-এর ঝুঁকি কমায়।

দাদ কি ছড়াতে পারে?

দাদ চিকেনপক্সের মতো এতো সহজে ছড়ায় না, তবে ফোস্কার তরলের মধ্যে চিকেনপক্স ভাইরাস থাকে। তাই চিকেনপক্সের সংক্রমণ অপ্রতিরোধী কেউ এই তরলের সংস্পর্শে আসলে সংক্রমিত হতে পারেন।

আপনার যদি দাদের ফুসকুড়ি থাকে তাহলে চিকেনপক্স ছড়ানোর ঝুঁকি কমাতে আপনাকে ঢিলেঢালা কাপড় দিয়ে ঐ ফুসকুড়ি ঢেকে রাখতে হবে। গর্ভবতী মহিলা যাদের চিকেনপক্স হয়নি, যেসকল লোকের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল ও নবজাতক শিশুদেরকে এই ফুসকুড়ির সরাসরি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।

কারা ভ্যাকসিন পাবেন?

1 সেপ্টেম্বর 2023 থেকে নিম্নলিখিত লোকদেরকে ভ্যাকসিন প্রোগ্রামের আওতায় আনা হবে:

1. 70 থেকে 79 বছর বয়সের সুস্থ মানুষ যারা এখনো ভ্যাকসিন গ্রহণ করেননি
2. 50 বছরের বেশি বয়সী যেসকল লোকের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুবই দুর্বল
3. 60 থেকে 70 বছর বয়সী সুস্থ ব্যক্তিরা পরবর্তী 5 বছরের মধ্যে ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য উপযুক্ত হবেন, যখন তাদের বয়স 65 বা 70 বছর হবে

আপনি দাদের ভ্যাকসিনের জন্য আপনার 80তম জন্মদিন পর্যন্ত উপযুক্ত থাকবেন (যদি না আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়*), তবে যত দ্রুত আপনি ভ্যাকসিন নেবেন তত দ্রুতই আপনি নিজেকে সুরক্ষিত করতে পারবেন। প্রোগ্রামের প্রথম পাঁচ বছরে কারা ভ্যাকসিন পাবেন তার বিস্তারিত চার্টে রয়েছে।

দাদের ভ্যাকসিন পাওয়ার উপযুক্ত বয়স সীমার নিচের লোকদের ব্যাপারে কী হবে?

কম বয়সী লোকেরা উপযুক্ত বয়স সীমায় পৌঁছালে তাদেরকে ভ্যাকসিন প্রদান করা হবে।

দাদ যেকোনো বয়সেই হতে পারে তবে বয়সের সাথে করে এর ঝুঁকি, গুরুতরতা ও জটিলতা বাড়ে। গুরুতর দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন লোকেরা বেশি ঝুঁকিতে থাকেন আর তাই বয়স কম থাকতেই ভ্যাকসিন গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হয়।

*গুরুতর দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন লোকেরা ভ্যাকসিন পাওয়ার উপযুক্ত হিসাবে গণ্য থাকবেন।

আপনি দাদের ভ্যাকসিন গ্রহণ করলে আপনাকে আপনার নামে একটি রেকর্ড কার্ড দেওয়া হবে যার মধ্যে আপনার দ্বিতীয় ডোজ প্রয়োজন হলে সেই ডোজের অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ উল্লেখ করা থাকবে। সেটি একটি সুরক্ষিত স্থানে রাখুন।

কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে কি?

Zostavax ও Shingrix উভয় ভ্যাকসিনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সাধারণত বেশ হালকা এবং সেগুলো বেশিদিন থাকে না। সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো হলো (প্রতি 10 জনের মধ্যে অন্তত 1 জনের মধ্যে দেখা যায়): ইনজেকশনের স্থানে ব্যথা ও লালভাব, সাধারণ পেশী ব্যথা এবং মাথাব্যথা।

Shingrix ভ্যাকসিন গ্রহণের পর আপনার ক্লান্ত লাগতে পারে ও জ্বর আসতে পারে। আপনি বিশ্রাম নিতে পারেন এবং ভালো বোধ করার জন্য প্যারাসিটামলের স্বাভাবিক ডোজ গ্রহণ করতে পারেন (প্যাকেজিংয়ে দেওয়া পরামর্শ অনুসরণ করুন)। অসুস্থ বোধ করলে কোনো মেশিন বা গাড়ি চালাবেন না।

কিছু দিন পর আপনার সুস্থ অনুভব করার কথা, কিন্তু যদি আপনার উপসর্গগুলো দীর্ঘকাল ধরে থাকে, তাহলে আপনার জিপি বা পেশাদার নার্সের সাথে সেগুলো নিয়ে আলোচনা করতে হবে।

ঐ সকল লোকের ক্ষেত্রে Zostavax ভ্যাকসিন মাঝেমধ্যে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করতে পারে যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব দুর্বল - এ সকল লোকের এর পরিবর্তে Shingrix ভ্যাকসিন গ্রহণ করা উচিত।

আপনি MHRA (yellowcard.mhra.gov.uk) এর ইয়েলো কার্ড (Yellow card) ব্যবহার করে যেকোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কথা জানাতে পারেন - বিস্তারিত জানতে লিফলেটের পিছনের পাতা দেখুন।

এই ভ্যাকসিনগুলো কতটা নিরাপদ, এগুলো কি অন্যান্য দেশে প্রদান করা হচ্ছে?

সকল লাইসেন্সপ্রাপ্ত ভ্যাকসিনের মতোই, দাদের ভ্যাকসিনগুলো পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষা করা হয়েছে এবং সেগুলো কঠোরভাবে ইউকে নিরাপত্তা ও লাইসেন্সিং শর্তগুলো পূরণ করে। উভয় ভ্যাকসিনই গত কয়েক বছর ধরে ইউরোপ ও উত্তর আমেরিকায় ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

এই ভ্যাকসিন কতটা কার্যকর?

এই ভ্যাকসিন গ্রহণের মাধ্যমে আপনি দাদ হওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে কমাতে পারবেন।

জাতীয় প্রোগ্রামের প্রথম 5 বছরে দাদ সংক্রান্ত রোগের জন্য 40,500টি কম জিপি পরামর্শ এবং 1,840টি কম হাসপাতালে ভর্তির ঘটনা ঘটেছিল[1]।

তবুও যদি আপনার দাদ হয়, তাহলে উপসর্গগুলো হালকা হবে এবং ভ্যাকসিন না নেওয়ার কারণে রোগটি হলে সুস্থ হতে যে সময় লাগত তার থেকে কম সময় লাগবে। যুক্তরাজ্যে ব্যবহৃত দাদের উভয় ভ্যাকসিনকেই ভালো সুরক্ষা প্রদান করতে দেখা গেছে।

কিভাবে ও কখন ভ্যাকসিন দেওয়া হবে?

বেশিরভাগ ভ্যাকসিনের মতোই, এই ভ্যাকসিনগুলো বাহুর উপরের দিকে ইনজেকশন হিসাবে দেওয়া হবে। দাদের 2টি ভিন্ন ভ্যাকসিন বিদ্যমান রয়েছে এবং আপনাকে আপনার জন্য উপযুক্ত ভ্যাকসিনটিই দেওয়া হবে।

Shingrix একটি নন-লিভ ভ্যাকসিন এবং সর্বোত্তম দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা পেতে আপনাকে এর 2টি ডোজ নিতে হবে।

বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে প্রথম ডোজ গ্রহণের প্রায় 6 মাস পর থেকে Shingrix এর দ্বিতীয় ডোজ প্রদান করা হবে। আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যদি মারাত্মকভাবে দুর্বল হয়ে থাকে তাহলে আপনার Shingrix-এর দ্বিতীয় ডোজ শীঘ্রই গ্রহণ করা উচিত, তবে তা একটি ডোজ গ্রহণের অন্তত 8 সপ্তাহ পরে।

2য় ডোজের জন্য কখন নিবন্ধন করতে হবে তা আপনার জিপি ডাক্তার আপনাকে জানাবেন।

Zostavax হলো একটি লাইভ ভ্যাকসিন এবং আপনাকে ভালোরুপে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য কেবলমাত্র এর একটি ডোজই প্রয়োজন।

[1] ইংল্যান্ডে প্রবর্তনের 5 বছরে হাসপাতালে ভর্তি এবং সাধারণ অনুশীলনে হারপিস জোস্টার ভ্যাকসিন কর্মসূচির প্রভাব হারপিস জোস্টারের সাথে পরামর্শ করে: একটি জনসংখ্যা-ভিত্তিক গবেষণা - PubMed (nih.gov)

কেন আমি এখনই ভ্যাকসিন নিতে পারব না?

বর্তমান কর্মসূচির অধীনে, 70 থেকে 79 বছর বয়স্ক সকলেই দাদের ভ্যাকসিন পাওয়ার উপযুক্ত। জয়েন্ট কমিটি ভ্যাকসিনেশন ইমিউনাইজেশন (JCVI)-এর সুপারিশ অনুযায়ী, এই কর্মসূচিটি যারা সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে তাদের দিয়ে শুরু করে ধীরে ধীরে সম্প্রসারণ করা হচ্ছে। পরবর্তী 10 বছরে, কর্মসূচিটি পরিশেষে 60 বছর বয়স্ক সবাইকে অন্তর্ভুক্ত করবে।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল হয়ে পড়েছে এমন 50 বছর বা তার বেশি বয়স্ক ব্যক্তিরা ইতোমধ্যেই Shingrix ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য উপযুক্ত।

ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য আমাকে কি কিছু করতে হবে?

যখন আপনি আপনার দাদের ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য উপযুক্ত হবেন তখন আপনার জিপি সার্জারি ডাক্তার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিবন্ধন করার জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। তবে এ ব্যাপারে চিন্তিত হলে দাদ সম্পর্কে পরামর্শের জন্য আপনার জিপি সার্জারি ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

এমন কেউ আছে কি যাদের ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত নয়?

দাদের জন্য 2টি ভ্যাকসিন পাওয়া যায়, Zostavax ও Shingrix। Zostavax লাইভে দাদ ভাইরাসের একটি দুর্বল সংস্করণ রয়েছে।

যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল হয়ে পড়েছে, উদাহরণস্বরূপ ক্যান্সারের চিকিৎসাজনিত কারণে, তাদের লাইভ Zostavax ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত নয় এবং নন-লাইভ ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত। Shingrix দাদের ভ্যাকসিন। আপনার জন্য এটি প্রযোজ্য কিনা সে ব্যাপারে আপনার জিপি ডাক্তার বা অনুশীলনকারী নার্স পরামর্শ দেবেন।

আপনার যদি ভ্যাকসিনের মধ্যে থাকা যে কোনো উপাদানের কারণে তীব্র প্রতিক্রিয়া হয় সেক্ষেত্রে আপনার এই ভ্যাকসিনটি নেওয়া উচিত নয়। এক্ষেত্রেও, আপনার জিপি ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দেবেন।

যুক্তরাজ্যে 70 বছর বা তার বেশি বয়স্কদের দেওয়া দাদের লাইভ ভ্যাকসিনে পোরসিন জেলটিন রয়েছে। কেউ কেউ এই ভ্যাকসিন নাও নিতে চাইতে পারেন তবে এটি সুপারিশকৃত ভ্যাকসিন যদি না আপনার দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কারণে আপনি এটি পাওয়ার অনুপযুক্ত হন।

ভ্যাকসিনটির কারণে কি আমার দাদ হতে পারে?

Shingrix ভ্যাকসিন নেওয়ার দ্বারা আপনার দাদ হওয়ার সুযোগ নেই। খুব কম ক্ষেত্রেই, Zostavax ইনজেকশনের এলাকার চারপাশে ফুসকুড়ির মতো হালকা দাদ সৃষ্টি করতে পারে। আপনার ফুসকুড়ি হলে আপনি NHS 111 এ কল করতে পারেন বা পরামর্শের জন্য আপনার জিপি ডাক্তারকে কল করতে পারেন।

আমি আমার টিকা মিস করলে কী হবে? আমি কী এটা পরে পেতে পারি?

বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে 80 বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত দাদের ভ্যাকসিন দেওয়া হবে। যাইহোক, আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল হয়ে পড়লে যেকোনো বয়স পর্যন্তই ভ্যাকসিন দেওয়া যেতে পারে।

সর্বোত্তম সুরক্ষার জন্য আপনার ভ্যাকসিন নিয়ে রাখা উচিত বা প্রস্তাবিত সময়ে কোর্সটি সম্পূর্ণ করা উচিত। আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনার জিপি ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমার আগে Zostavax নেওয়া থাকলে আমি কী Shingrix ভ্যাকসিনের জন্য উপযুক্ত?

আপনার বয়স যখন 70 থেকে 79 বছরের মধ্যে ছিল তখন যদি আপনাকে নিয়মিত টিকাদান কর্মসূচির অংশ হিসাবে Zostavax দেওয়া হয়ে থাকে তবে আপনার দাদের ভ্যাকসিনের আর কোনো ডোজ নেওয়ার প্রয়োজন নেই।

আপনার এখন 2-ডোজের Shingrix ভ্যাকসিনটি নেওয়ার প্রয়োজন নেই।

দাদের জন্য কোন ভ্যাকসিনটি নেব তা কি আমি নির্বাচন করতে পারি?

না, আপনার জিপি ডাক্তার বা অনুশীলনকারী নার্স আপনার জন্য সুপারিশযোগ্য ভ্যাকসিন আপনাকে প্রদান করবেন। আপনার বয়স এবং আপনার বর্তমান চিকিৎসাগত ইতিহাসের উপর নির্ভর করে NHS প্রোগ্রামের অধীনে আপনি দাদের ভ্যাকসিনের জন্য উপযুক্ত হয়ে উঠবেন।

দেরি করবেন না, যদি আপনি উপযুক্ত হন, তবে যত শীঘ্র সম্ভব আপনার ভ্যাকসিনটি নেওয়ার চেষ্টা করুন

মনে রাখবেন, আপনি যখন টিকাদানের জন্য উপযুক্ত হবেন তখন আপনার জন্য সর্বোত্তম সুরক্ষা নিশ্চিত করতে যত দ্রুত সম্ভব আপনার ভ্যাকসিন নেওয়ার জন্য একটি নিবন্ধন করা উচিত।

অধিকতর তথ্য

আপনি টিকা দেওয়ার পূর্বে বা পরে অধিকতর তথ্য চাইলে আপনার জিপি ডাক্তার বা অনুশীলনকারী নার্সের সাথে কথা বলুন। এছাড়াও আপনি NHS ওয়েবসাইট দেখতে পারেন www.nhs.uk/shingles

দাদের ভ্যাকসিন Zostavax® সম্পর্কে পড়তে, দেখুন www.medicines.org.uk/emc/product/6101/pil

দাদের ভ্যাকসিন Shingrix® সম্পর্কে পড়তে দেখুন www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil

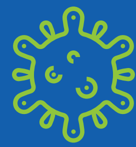
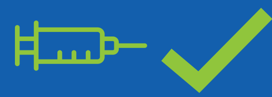
আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যদি মারাত্মকভাবে দুর্বল হয়ে (ব্যাপকভাবে ইমিউনোসপ্রেসড) থাকে তবে আপনাকে 50 বছর বয়স হতে দাদের ভ্যাকসিন দেওয়া হবে

আপনি আপনার 70তম জন্মদিনে ভ্যাকসিন পাওয়ার উপযুক্ত হয়ে উঠবেন

যখন থেকে ভ্যাকসিনের উপযুক্ত (আপনার জন্মদিন)	জন্ম তারিখ	কর্মসূচি শুরুর তারিখ	কর্মসূচির বছর
70তম	1 সেপ্টেম্বর 1953 – 31 আগস্ট 1954	1 সেপ্টেম্বর 2023	বছর 1
	1 সেপ্টেম্বর 1954 – 31 আগস্ট 1955	1 সেপ্টেম্বর 2024	বছর 2
	1 সেপ্টেম্বর 1955 – 31 আগস্ট 1956	1 সেপ্টেম্বর 2025	বছর 3
	1 সেপ্টেম্বর 1956 – 31 আগস্ট 1957	1 সেপ্টেম্বর 2026	বছর 4
	1 সেপ্টেম্বর 1957 – 31 আগস্ট 1958	1 সেপ্টেম্বর 2027	বছর 5

আপনি আপনার 65তম জন্মদিনে ভ্যাকসিন পাওয়ার উপযুক্ত হয়ে উঠবেন

যখন থেকে ভ্যাকসিনের উপযুক্ত (আপনার জন্মদিন)	জন্ম তারিখ	কর্মসূচি শুরুর তারিখ	কর্মসূচির বছর
65তম	1 সেপ্টেম্বর 1958 – 31 আগস্ট 1959	1 সেপ্টেম্বর 2023	বছর 1
	1 সেপ্টেম্বর 1959 – 31 আগস্ট 1960	1 সেপ্টেম্বর 2024	বছর 2
	1 সেপ্টেম্বর 1960 – 31 আগস্ট 1961	1 সেপ্টেম্বর 2025	বছর 3
	1 সেপ্টেম্বর 1961 – 31 আগস্ট 1962	1 সেপ্টেম্বর 2026	বছর 4
	1 সেপ্টেম্বর 1962 – 31 আগস্ট 1963	1 সেপ্টেম্বর 2027	বছর 5

দাদ	ভ্যাকসিন
একটি সাধারণ রোগ যা দীর্ঘস্থায়ী, গুরুতর ব্যথার কারণ হতে পারে 	উল্লেখযোগ্যভাবে সংক্রমণের মাত্রা হ্রাস করছে 
ফোসকা সহ মারাত্মক চুলকানি হতে পারে	এ রোগে সংক্রমিত হয়ে থাকলে ভ্যাকসিন নেওয়া ব্যক্তিদের মধ্যে লক্ষণগুলোর তীব্রতা কমিয়ে দেবে
যেকোনো বয়সে সংক্রমণ হতে পারে তবে ঝুঁকি, তীব্রতা এবং জটিলতা বয়সের সাথে বৃদ্ধি পায়	মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও কানাডার মতো অন্যান্য দেশে ব্যাপকভাবে ব্যবহার করা হয়েছে

আপনার নিয়মিত দাদের টিকা নেওয়া হলো আপনার স্বাস্থ্যের জন্য একটি ভালো উপায় যাতে আপনি দাদের ব্যথা ছাড়াই জীবন উপভোগ করতে পারেন।

ইয়েলো কার্ড (Yellow Card) স্কিমের মাধ্যমে বাবা-মা এবং কেয়ারাররা টিকা এবং ওষুধের সন্দেহজনক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া জানাতে পারেন।

এটি অনলাইনে **yellowcard.mhra.gov.uk** -এ গিয়ে অথবা **0800 731 6789** -এ ইয়েলো কার্ড হটলাইনে কল করার মাধ্যমে করা যেতে পারে। আপনি কিউআর কোড বা ইয়েলো কার্ড অ্যাপ ডাউনলোড করেও ব্যবহার করতে পারেন।

শিংগলস সাপোর্ট সোসাইটি

ওয়েবসাইট: **shinglessupport.org.uk.** গোপনীয় হেল্পলাইন: **0845 123 2305** সকাল 9টা হতে রাত 9টা, অথবা **020 7607 9661** সোমবার থেকে শুক্রবার, দুপুর 12টা হতে রাত 8টা পর্যন্ত। অনুসন্ধান: 0300 030 9333.

ফ্যাশিয়াল পালসি

ওয়েবসাইট: **facialpalsy.org.uk**

পেইন কনসার্ন হেল্পলাইন

টেলিফোন: **0300 123 0789**, ইমেইল: **help@painconcern.org.uk**
ওয়েবসাইট: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2023
Product code: C23SGX1BEN Bengali
Ip 100K (APS) MAY 2023
UK Health Security Agency Gateway number: 2023-110

সহজপ্রাপ্যতার জন্য বড় ফন্ট

আপনি যদি এই লিফলেটের আরও কপি অর্ডার করতে চান, বা অন্য ফরম্যাট যেমন বড় হরফে প্রিন্ট, ব্রেইল বা অনূদিত কপি পেতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে এখানে যান **www.healthpublications.gov.uk**
অথবা টেলিফোন: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (সকাল 8টা হতে বিকাল 6টা, সোমবার হতে শুক্রবার)

www.nhs.uk/vaccinations