Alexandra Park Junior School
To Learn, Be Happy and Achieve Our Best

THE Pinnacle LEARNING TRUST

Principal's Newsletter 18th September 2026

Dear Parents and Carers,

Thank you to our families

A huge thank you to all the families who attended our recent parent meeting about the changes to our PSHE curriculum, which we have been reviewing and developing in line with the latest DfE guidance. We really appreciate the time you took to come along, listen, ask thoughtful questions and share your views. It was fantastic to have such open and constructive conversations, and we particularly valued the many helpful suggestions and ideas you shared with us. Working in partnership with our families is incredibly important to us, and your feedback will help us to ensure that our PSHE curriculum continues to meet the needs of our children and supports them to learn, be happy and achieve their best.

Celebrating Community Partnership

We were delighted to welcome Shaykh Syed Attah Ullah Shah Bukhari (Iman from Greengate Mosque), Navaid Afsal (Oldham Inter Faith Forum) and Eshal Tahir (Teacher Greengate Mosque) from Greengate Trust Mosque to school. They very thoughtfully brought a special gift for our staff, which was a wonderful expression of compassion, generosity and community partnership. We would like to say a heartfelt thank you for your kindness and thoughtfulness. We greatly value our close partnership with Greengate Trust Mosque and look forward to continuing to work together to strengthen our community, celebrate our shared values and bring people together.

A fantastic start for our year 3 children

We are incredibly proud of our new Year 3 children and how wonderfully they have settled into life at Alexandra Park Junior School. They have made a fantastic start and are already showing our school values every day. We are especially delighted that Year 3 currently has the best attendance in school! To celebrate their excellent attendance, the children will be enjoying a well-deserved waffle treat today! A huge thank you to all our Year 3 families for supporting your children to attend school regularly and on time. Good attendance is so important as it gives

Alexandra Park School, Brook Lane, Glodwick, Oldham, OL8 2BE
Tel: 0161 770 8321 E-Mail: info@alexandrapark.oldham.sch.uk Website: www.alexandrapark.oldham.sch.uk

The Pinnacle Learning Trust is compliant with the General Data Protection Regulation (GDPR). To learn more about how we collect, keep, and process your private information in compliance with GDPR, please view our privacy policy on our website or contact the Data Protection Officer dataprotection@pinnaclelearningtrust.org.uk or by telephone 0161 287 8000.

children the best opportunity to learn, build friendships, develop confidence and make the most of everything school has to offer. Well done, Year 3 — what a fantastic start!

Important Allergy Reminder – Keeping Our School Community Safe

We have children and staff within our school community who live with life-threatening allergies, including anaphylaxis. We therefore ask all families to take extra care when preparing food for children to bring into school. Please do not send any food containing nuts or nut products into school. This includes products such as Nutella or other nut spreads, as well as foods that may contain or be topped with nuts. Please also be mindful of sesame, including sesame seeds found on some burger buns and other bread products, as these can also cause serious allergic reactions. We appreciate your support in helping us maintain a safe environment for everyone. Thank you for helping us to keep all members of our school community safe.

Come and Play with me – invitation for families

We are inviting our families to come along and “Come and Play with Me!” on Wednesday 23rd September, from 12:00pm–12:45pm. This is a wonderful opportunity to experience our fantastic OPAL (Outdoor Play and Learning) play offer and see how we use play to support children’s happiness, wellbeing, creativity, resilience, independence and friendships. Most importantly, it’s a chance to have fun and play alongside your child! We know how important play is for children’s development, and we would love our families to experience the opportunities our children enjoy every lunchtime. Come along, get involved and rediscover the joy of play with us! We look forward to seeing you there.

Important Health Information – Measles

Families may be aware that Bangladesh has experienced a significant outbreak of measles during 2026. As measles is highly contagious, we are sharing this information with our families as a precaution, particularly as Oldham has a large Bangladeshi community. Please ensure that your child’s MMR vaccinations are up to date and speak to your GP if you are unsure about their vaccination status. Symptoms of measles can include a high temperature, cough, runny nose, red or sore eyes and, after a few days, a red blotchy rash which usually starts on the face and spreads to the body. If your child develops symptoms, please seek medical advice and inform the healthcare professional if you have recently travelled to Bangladesh or another area affected by measles. Please see the attached leaflets for further information and advice. Thank you for helping us to keep our whole school community safe.

You're invited to the BIG Welcome at Northern Roots

Northern Roots will open its doors for the first time with a free, family-friendly afternoon of food, play, and entertainment on Saturday 19 September 2026 from 12noon to 4pm. Explore the new

Alexandra Park School, Brook Lane, Glodwick, Oldham, OL8 2BE
Tel: 0161 770 8321 E-Mail: info@alexandrapark.oldham.sch.uk Website: www.alexandrapark.oldham.sch.uk

The Pinnacle Learning Trust is compliant with the General Data Protection Regulation (GDPR). To learn more about how we collect, keep, and process your private information in compliance with GDPR, please view our privacy policy on our website or contact the Data Protection Officer dataprotection@pinnaclelearningtrust.org.uk or by telephone 0161 287 8000.

play area and Snipe Clough Farm, enjoy live music, meet roaming stilt walkers and unicyclists, and take part in creative and mindfulness activities, face painting and henna art and more at The BIG Welcome event. The Northern Roots cafe, led by award-winning chef Mary Ellen McTague, will serve seasonal dishes made with farm produce, alongside an outdoor BBQ, children's menu, Grandpa Greene's ice cream, tea and cakes. Northern Roots, a new urban farm and eco-park in the heart of Oldham next to Alexandra Park on Kings Road, opens for business as usual on Thursday 24 September 2026. From this date, Northern Roots will be open Thursday to Sunday at 9am to 4pm.

Visit Northern Roots website to plan your visit here:

[Northern Roots](#)

Secondary School Applications Now Open

For our Year 6 families, secondary school applications are now open. The deadline for applying for your child's secondary school place is 31 October 2026. We encourage all families to complete their application as soon as possible and to carefully consider their school preferences.

For applications click this link:
Apply for a school place | Oldham Council

For advice click this link:
Starting secondary school - BBC Parents' Toolkit - BBC Bitesize

To Learn. Be Happy. Achieve our Best.

We look forward to working in partnership with you throughout the year.

Mrs J L Seabright
Principal
Alexandra Park Junior School

Alexandra Park School, Brook Lane, Glodwick, Oldham, OL8 2BE
Tel: 0161 770 8321 E-Mail: info@alexandrapark.oldham.sch.uk Website: www.alexandrapark.oldham.sch.uk

The Pinnacle Learning Trust is compliant with the General Data Protection Regulation (GDPR). To learn more about how we collect, keep, and process your private information in compliance with GDPR, please view our privacy policy on our website or contact the Data Protection Officer dataprotection@pinnaclelearningtrust.org.uk or by telephone 0161 287 8000.

UK Health Security Agency

NHS

M M R

MEASLES **MUMPS** **RUBELLA**

VACCINATION

This leaflet explains about measles, mumps and rubella and the MMR vaccination which helps protect against all three diseases.

For children and adults born before 1 January 2020.

immunisation

Helping to protect everyone, at every age

M MEASLES | M MUMPS | R RUBELLA

What is measles?

Measles is a very infectious viral illness that is spread by coughs and sneezes. If you are not protected and have even passing contact with someone who has measles, the chances are that you will be infected too. If you catch measles you will probably feel very poorly and be off school or work for around 10 days. There is no treatment or cure for measles.

Symptoms of measles include fever, sore red eyes, and rash. It can be a very serious infection for some people.

Complications are more likely to occur in certain groups including people with weakened immune systems, babies under one year old and pregnant women. Complications can include chest and ear infections, fits, diarrhoea, encephalitis (infection of the brain) and brain damage. Those who develop complications may need to be admitted to hospital for treatment.

Is it serious? Yes, around one in 5000 individuals with measles is likely to die.

What is mumps?

Mumps is a viral illness that is spread by coughs and sneezes or close contact with someone who already has the infection.

Symptoms of mumps usually last around two weeks and can include headache and fever but the most common symptom is swelling of the glands at the side of the face. This can give you the appearance of having a 'hamster face' and can cause pain and difficulty swallowing.

Complications of mumps can be very painful and can include inflammation of the ovaries or testicles, and in rarer cases, the pancreas. Mumps can also cause viral meningitis and encephalitis (infection of the brain). Although permanent hearing loss after mumps is rare, around one in 20 people infected may have temporary hearing loss.

There is currently no medication to cure mumps so treatment is focused on relieving symptoms. If you develop mumps you will probably need some bed rest and painkillers during this time. You may also need to eat soft foods that do not require a lot of chewing. Most cases of mumps now occur in young adults who haven't had two doses of MMR vaccine.

What is rubella?

Rubella is a viral illness, often called German measles, that is now rare in the UK thanks to the success of the MMR vaccine. It is spread in a similar way to mumps and measles. For most people, it is usually a mild condition that gets better in 7 to 10 days without treatment. However, if pregnant women develop rubella it can be very serious for their unborn baby.

Symptoms of rubella include a rash, cold-like symptoms, and aching joints.

Complications of rubella are rare but if a pregnant woman catches rubella during pregnancy, there can be devastating consequences for her unborn baby which could lead to the baby being born with cataracts (eye problems), deafness, heart problems or brain damage.

1

One vaccine

The MMR vaccine is a single injection that is administered into the thigh of young children or the upper arm of older children or adults. It is a live vaccine which means that it contains weakened versions of measles, mumps and rubella viruses. These have been weakened enough to produce immunity without causing disease.

2

Two doses

The MMR vaccine gives long lasting protection with just two doses of the vaccine. The first dose is given at the age of 12 months and the second dose is given at 18 months or around 3 years and 4 months. Having both doses gives long lasting protection against measles, mumps and rubella. In adults and older children the two doses can be given with a one month gap between them.

3

Three infections

The MMR vaccine protects against three infections; measles, mumps and rubella. These are viral infections that can quickly spread to unprotected children and adults – they spread more easily than flu or the common cold.

»

Long-lasting protection

The MMR vaccine is the safest and most effective way to protect yourself against measles, mumps and rubella. Since the vaccine was introduced in 1988, these conditions have become rare in the UK. However, outbreaks of disease, especially measles, have occurred when the number of people having the vaccine has dropped. If you are unsure whether you have previously had the vaccine or not, you can check with your GP, having further doses will not cause any harm.

Who should have the vaccine?

Older children, teenagers and young adults

If you have never previously had MMR vaccine or have only had one dose of it, you should contact your GP surgery to arrange to catch up with your outstanding doses. If you have already had one dose of MMR vaccine as a young child then you will only need one further dose, no matter how long ago your first dose was given. If you need two doses then they can be given with a one month gap between them.

Women of child bearing age

Rubella can be a very serious infection for unborn babies, it can cause blindness, deafness and even death. If you are a woman of child bearing age, even if you are not planning to have a baby, you should have two doses of the MMR vaccine before you become pregnant. If you have not had two doses, or you are unsure, you should contact your GP surgery to arrange to catch up with any doses still outstanding. As it is a live vaccine, you should avoid getting pregnant for one month after the vaccine so you should also use a reliable method of contraception during this time.

If you are pregnant or have just had a baby and are not sure if you've had two doses of MMR, speak to your GP or practice nurse at your 6 week postnatal check.

Older adults

Adults born in the UK before 1970 are likely to have had measles, mumps and rubella as a child or to have had single measles or rubella vaccines which were used before MMR was introduced in 1988.

If you are unsure whether or not you have had these infections or the vaccines to protect against them, you can ask your GP to vaccinate you. You will need two doses, one month apart. Even if you have had the vaccines before, you will not come to any harm from having extra doses as your immune system will recognize and quickly destroy the vaccine viruses.

Born or brought up abroad?

If you were born or brought up abroad you may need two doses of MMR. Different countries offer different immunisations and not all use the combined MMR vaccine. If you don't have a record of the vaccines you have received or are unsure, discuss this with your GP. You may also need other immunisations to fully protect you from other infections.

Younger children

From January 2026, younger children will be offered the combined MMRV vaccine as part of the UK national vaccination programme. This protects against measles, mumps, rubella, and chickenpox (varicella). They will be offered two doses of the vaccine, the first dose just after the first birthday and the second dose at 18 months of age. If your child was not vaccinated at 18 months, they can also have it at their 3 years and 4 months appointment.

How safe is the vaccine?

The combined MMR vaccine has been safely protecting children for many years in many countries worldwide. In the UK, millions of doses have been given since it was introduced in 1988. Before vaccines can be used, they have to be thoroughly tested for safety. Although there may be some side effects from vaccination, they are usually mild and much less severe than the disease itself. Serious reactions following vaccination are rare.

Many studies have taken place to look at the safety and effectiveness of MMR vaccine. The evidence is clear that there is no link between MMR vaccine and autism.

How does the MMR vaccine work?

The MMR vaccine is a live vaccine that protects against measles, mumps and rubella. Two doses are given by injection into the leg or upper arm. Your immune system responds to the vaccine by producing cells which recognize and remember each of the three viruses. If you are in contact with any of the diseases in the future, these cells will wake up and activate your body to rapidly produce antibodies. This protection is usually long lasting.

Does it work?

Yes, the vaccine is very good at providing protection against measles, mumps and rubella.

Over 99% of those who have two doses of the vaccine will be protected against measles and rubella. Although mumps protection is slightly lower, cases in vaccinated people are much less severe.

MMR was introduced in the UK in 1988, and it is now rare for children to develop these infections. There have been outbreaks of measles and mumps in recent years. These tend to occur where levels of vaccination are low, but they can happen at any time so it's important to make sure that you are protected by having two doses of MMR vaccine.

What are the side effects from the vaccine?

Not everyone gets side effects from the vaccine. To provide protection, the vaccine mimics the three infections that it protects against. Some people may get a rash that looks like a mild form of measles, the face may swell to look like mumps or they may have pains in the joints like rubella. These side effects occur in a small percentage of people after the first dose.

The side effects from the measles part of the vaccine are usually seen when the vaccine starts to work – around 6–10 days after vaccination. Swelling of the face or joint pains tend to come on around two to three weeks after vaccination when the mumps and rubella vaccines start to work.

Side effects such as a rash or neck swelling only last for around 2–3 days and are not infectious. This means that if you do develop these side effects, you cannot pass on the infection to others.

On rare occasions, a reddish-purple rash that looks like tiny bruises can occur up to six weeks following vaccination. If this happens, speak to your GP.

Why should I or my children have the vaccine?

You should have the vaccine to protect yourself against three serious infections. By doing so you will also help to protect others who can't have the vaccine. These include unborn babies, infants who are too young to have the vaccine and people who can't have the vaccine because they have weakened immune systems. This will help to prevent large outbreaks of disease.

You should also have the vaccine if you work with young children or care for people as part of your work. Passing on measles to children who are too young to have MMR vaccine or to someone who is already ill, can have very serious consequences for their health.

Does the MMR vaccine contain gelatine?

In the UK, we have two MMR vaccines which work very well. One of them contains gelatine derived from pigs and the other one doesn't. If you would prefer to have the vaccine that does not contain gelatine, talk to your practice nurse or GP.

If you think you might already have measles, mumps or rubella, it's important to reduce the risk of spreading the infection to other people. You should:

- Phone your GP for advice, they may need to make arrangements for you to visit the surgery at the end of the day so that you avoid contact with people who are more vulnerable to the infection, such as young children and pregnant women.
- Avoid work or school for at least four days from when you first developed the measles rash.
- Make arrangements to have any outstanding doses of the vaccine once you have recovered. This will protect you against the other two infections.

Is there anyone who should not have the MMR vaccine?

As the MMR vaccine is a live vaccine it should not be given to pregnant women or people who are severely immunosuppressed, for example those who have had a bone marrow transplant or are taking immunosuppressant medicines.

If you are unsure discuss this with your doctor. If you have had a confirmed anaphylactic reaction to neomycin you should not have the vaccine. If you have had a confirmed anaphylactic reaction to gelatine you should speak to your GP and arrange to have the gelatine-free vaccine.

Egg allergy

All those who are allergic to eggs, including children with asthma, can have the MMR vaccine at their GP surgery. This is because MMR vaccine is grown on chick cells, not the egg white or yolk. Anyone who has had a documented anaphylactic reaction to MMR vaccine itself should be assessed by an allergist.

What are the signs and symptoms?

Measles	Mumps	Rubella
Fever, cold-like symptoms, rash, sore eyes or conjunctivitis	Fever, headache and swollen glands in the face	Swollen glands, sore throat, temperature and a rash

Is it serious?

Measles	Mumps	Rubella
Yes About 1 in 5 go to hospital and 1 in 15 will develop severe complications. Measles can cause deafness, fits, brain damage and swelling of the brain.	**Yes** Although most cases are mild, mumps can cause viral meningitis and painful inflammation of the ovaries or testicles and in rare cases, of the pancreas.	**Yes** Although cases are mild, catching rubella during pregnancy can cause serious illness in unborn babies, including deafness, blindness and even death.

Who needs to have the vaccine?

Anyone born on or before 31 December 2019 should have two doses of the vaccine. Younger children will be offered the MMRV vaccine instead.

- Older children and adults should have two doses of the vaccine with a one month gap between them.
- Pregnant women should make sure that they are protected before they become pregnant or make sure they are vaccinated soon after the baby is born.

It is never too late to have the vaccine if you haven't had two doses

Where can I get the vaccine?

From your GP surgery

- Older children and adults should contact their GP practice if they have had one or no doses of the vaccine.
- Pregnant women can have the vaccine at their GP surgery after their baby is born if they don't have two documented doses.

At your school

Some adolescents and young adults are offered their missing doses of MMR vaccine with their other teenage booster vaccines.

From your employer's occupational health service

Health-care workers with direct patient contact should make sure they are protected against the three diseases.

Measles, it's not just a kids problem

M MEASLES | **M** MUMPS | **R** RUBELLA

If you would like more information about MMR please visit
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx

2 doses helps to give life long protection from measles, mumps and rubella
www.nhs.uk/vaccinations/mmr-vaccine/

NHS

© Crown copyright 2025

UKHSA gateway number: 2025516. Product code: 2201EN001. 1p 70K JAN 2026 (APS). First Published June 2016.

The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use.
You can also order copies of this leaflet in Arabic, Albanian, Bengali, Brazilian Portuguese Bulgarian, Chinese (traditional), Chinese (Simplified), Dari, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Kurdish Sorani, Latvian, Lithuanian, Nepali,, Panjabi, Pashto, Polish, Romanian, Romany, Russian, Spanish, Somali, Tagalog, Tigrinya, Turkish, Twi, Urdu, Ukrainian, Vietnamese, Yiddish and Yoruba. If you would like more copies of this leaflet, please visit www.gov.uk/public-health-resources using product code: 2201EN001 or phone: 0300 123 1002.

www.nhs.uk/vaccinations

UK Health Security Agency

NHS

Bengali version

এমএমআর

হাম | মাম্পস | রুবেলা

টিকাকরণ

এই লিফলেটটি হাম, মাম্পস ও রুবেলা ও এমএমআর টিকাকরণ সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে যেটি এই তিনটি রোগের প্রত্যেকটি থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে।

1 জানুয়ারি 2020 এর আগে জন্মগ্রহণকারী শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য

ভ্যাকসিন প্রদান

সব বয়সে, সবাইকে রক্ষা করতে সহায়তা করে

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 1 22/01/2026 12:38:37

এমএমআর

হাম | মাম্পস | রুবেলা

হাম কী?

হাম হলো একটি অত্যন্ত সংক্রামক ভাইরাল রোগ যা কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে ছড়ায়। আপনি যদি সুরক্ষিত না থাকেন এবং হাম আছে এমন কোন ব্যক্তির সংস্পর্শেও আসেন, তবে আপনিও সংক্রামিত হতে পারেন। যদি আপনার হাম হয় তবে আপনি সম্ভবত অত্যন্ত খারাপ অনুভব করবেন এবং প্রায় ১০ দিনের জন্যে স্কুল বা কর্মস্থল থেকে ছুটিতে থাকবেন। হামের কোন চিকিৎসা বা সুরাহা নেই।

হামের **উপসর্গসমূহের** মধ্যে জ্বর, ফোলা লাল চোখ, এবং ফুসকুড়ি থাকতে পারে। কিছু মানুষের জন্য একটি অত্যন্ত গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে।

জটিলতা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন মানুষ, এক বছরের কম বয়সী শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের সহ নির্দিষ্ট গোষ্ঠীগুলিতে ঘটতে পারে। জটিলতাসমূহের মধ্যে বুক ও কানের ইনফেকশন, ফিটস, ডায়রিয়া, এনসিফেলাইটিস (মস্তিষ্কের ইনফেকশন) এবং মস্তিষ্কের ক্ষতি। যাদের জটিলতাসমূহ তৈরি হয় তাদেরকে চিকিৎসার জন্যে হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে।

এটি কি গুরুতর কিছু? হ্যাঁ, হাম আক্রান্ত ৫০০০ ব্যক্তির মধ্যে প্রায় ১ জনের মারা যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 2 22/01/2026 12:38:38

মাম্পস কী?

মাম্পস একটি ভাইরাল রোগ যা কাশি ও হাঁচির মাধ্যমে বা যার ইতোমধ্যে এই ইনফেকশন আছে এমন ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসলে ছড়াতে পারে।

মাম্পসের **উপসর্গসমূহ** সাধারণত দুই সপ্তাহ থাকে এবং এর মধ্যে মাথাব্যথা ও জ্বর থাকতে পারে কিন্তু সবথেকে সাধারণ উপসর্গ হলো মুখের পাশে গ্রন্থিগুলো (গ্লান্ডগুলো) ফুলে যাওয়া। এর ফলে একটি 'হ্যামস্টারের মতো চেহারা' দেখতে হয়ে যায় এবং খাবার বা ঢোক গিলতে ব্যথা ও সমস্যা হয়।

মাম্পসের **জটিলতাসমূহ** অত্যন্ত ব্যথাপূর্ণ হতে পারে এবং ডিম্বাশয় বা অণ্ডকোষে জ্বালাপোড়া ভাব থাকতে পারে, এবং বিরল ক্ষেত্রে, অগ্ন্যাশয়েও এমন হতে পারে। মাম্পসের ফলে ভাইরাল মেনিনজাইটিস ও এনসিফেলাইটিস (মস্তিষ্কের ইনফেকশন) হতে পারে। মাম্পসের পরে চিরতরে শ্রবণশক্তি হারানো বিরল ব্যাপার, তবে সংক্রামিত ২০ জনের মধ্যে প্রায় একজন অস্থায়ী ভাবে শ্রবণশক্তি হারান।

মাম্পসের চিকিৎসা করানোর বর্তমানে কোন ওষুধ নেই তাই চিকিৎসাটি উপসর্গসমূহ থেকে আরোগ্যের উপর কেন্দ্রীভূত হয়ে থাকে। যদি আপনার মাম্পস হয় তবে আপনাকে সম্ভবত কিছুটা বিছানায় বিশ্রাম নিতে হতে পারে এবং ব্যথানাশক নিতে হতে পারে। বেশি চিবোনোর প্রয়োজন নেই এমন নরম খাবারও আপনার খেতে হতে পারে। এখন মাম্পসের বেশিরভাগ ঘটনা তরুণ প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে হতে দেখা যায় যারা দুই ডোজ এমএমআর টিকা গ্রহণ করেননি।

রুবেলা কী?

রুবেলা একটি ভাইরাল অসুস্থতা, যেটিকে প্রায়শ জার্মান হাম বলা হয়ে থাকে, যা যুক্তরাজ্যে বর্তমানে বিরল, এর জন্যে এমএমআর টিকার সফলতাকে ধন্যবাদ জানাই। এটি মাম্পস ও হামের মতো একইভাবে ছড়ায়। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে, এটি সাধারণত একটি হালকা অবস্থা যা বিনা চিকিৎসায় ৭ থেকে ১০ দিনের মধ্যে ভালো হয়ে যেতে পারে। তবে, গর্ভবতী নারীদের রুবেলা হলে তাদের আসন্ন শিশুর জন্যে অত্যন্ত গুরুতর হতে পারে।

রুবেলার **উপসর্গগুলোর** মধ্যে ফুসকুড়ি, ঠাণ্ডার মতো উপসর্গ ও হাড়ের জোড়ায় ব্যথা থাকতে পারে।

রুবেলার **জটিলতাসমূহ** অত্যন্ত বিরল কিন্তু যদি একজন গর্ভবতী মহিলার গর্ভাবস্থায় রুবেলা হয়, তবে তার আসন্ন শিশুর জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকারক পরিণাম হতে পারে যার ফলে শিশুর চোখে ছানি (চোখের সমস্যাসমূহ), বধির, হৃদরোগসমূহ বা মস্তিষ্কের ক্ষতি হতে পারে।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 3 22/01/2026 12:38:40

১

একটি টিকা

এমএমআর টিকা হলো একটি একক ইনজেকশন যা অল্পবয়সী শিশুদের উরুতে বা বড় শিশুদের বা প্রাপ্তবয়স্কদের হাতের উপরের অংশে দেওয়া হয়ে থাকে। এটি একটি জীবন্ত টিকা যার অর্থ হলো এটিতে হাম, মাম্পস ও রুবেলা ভাইরাসসমূহের দুর্বল সংস্করণ থাকে। এগুলিকে এতটাই দুর্বল করে দেওয়া হয় যে এরা রোগ তৈরি না করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উৎপন্ন করে।

২

দুটি টিকা

এমএমআর টিকা টিকার মাত্র দুটি ডোজ দিয়ে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা প্রদান করে থাকে। প্রথম ডোজ ১২ মাস বয়সে দেওয়া হয়ে থাকে এবং দ্বিতীয় ডোজটি ১৮ মাস অথবা তিন বছর চার মাসের সময় দেওয়া হয়ে থাকে। উভয় ডোজ দেওয়া থাকলে হাম, মাম্পস ও রুবেলার থেকে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা থাকে। প্রাপ্তবয়স্ক ও বড় শিশুদেরকে এক মাসের ব্যবধানে দুটি ডোজ দেওয়া যেতে পারে।

৩

তিনটি ইনফেকশন

এমএমআর তিনটি ইনফেকশন; হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। এগুলো ভাইরাল ইনফেকশনসমূহ যা অসুরক্ষিত শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে দ্রুত ছড়াবে- এগুলি সহজে ফ্লু বা সাধারণ ঠাণ্ডার মতো সহজে ছড়িয়ে থাকে।

»

দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা

এমএমআর টিকা হলো হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে আপনার নিজেকে সুরক্ষিত রাখার সবথেকে নিরাপদ ও সবথেকে কার্যকর পন্থা। টিকাটি ১৯৯৮ সালে প্রবর্তিত হওয়ার পর থেকে, এই ব্যাধিগুলো যুক্তরাজ্যে বিরল হয়ে গেছে। যদিও, রোগের প্রাদুর্ভাব, বিশেষ করে হাম, টিকা নেওয়া লোকজনের সংখ্যা যখন হ্রাস হয়েছে তখন ঘটেছে। যদি আপনি অনিশ্চিত থাকেন যে আপনি পূর্বে টিকা নিয়েছেন কিনা, তবে আপনি আপনার জিপির সঙ্গে দেখা করে জেনে নিতে পারেন, আরো ডোজ নিলে কোন ক্ষতি হবে না।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 4 22/01/2026 12:38:40

কার টিকা নেওয়া উচিত?

বড়ো শিশু, কিশোর ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কগণ

যদি আপনি কখনো পূর্বে এমএমআর টিকা না নিয়ে থাকেন বা এর একটি মাত্র টিকা নিয়ে থাকেন, তবে আপনার বাকি থাকা ডোজটির ব্যবস্থা করতে আপনার জিপির সঙ্গে আপনার যোগাযোগ করা উচিত। যদি আপনার ইতোমধ্যে একজন ছোট শিশু হিসেবে এমএমআর টিকার একটি ডোজ নেওয়া হয়ে থাকে, তবে আপনার আর একটি মাত্র ডোজ প্রয়োজন, কত আগে আপনার প্রথম ডোজটি দেওয়া হয়েছিল তাতে কিছু যায় আসে না। যদি আপনার দুটি ডোজের প্রয়োজন হয় তবে এক মাসের ব্যবধানের মধ্যে সেগুলি দেওয়া যেতে পারে।

গর্ভধারণের বয়সী নারীরা

রুবেলা আসন্ন শিশুদের জন্যে একটি অত্যন্ত গুরুতর ইনফেকশন হতে পারে, এর ফলে অন্ধত্ব, বধিরতা এবং এমনকি মৃত্যু হতে পারে। যদি আপনি গর্ভধারণের বয়সী একজন নারী হয়ে থাকেন, এমনকি আপনি যদি সন্তান নাও নিতে চান, তবুও আপনার গর্ভবতী হওয়ার পূর্বে এমএমআর টিকা নেওয়া উচিত। যদি আপনি দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন, বা আপনি যদি অনিশ্চিত হন, তবে এখনো বাকি থাকা যেকোনো ডোজের ব্যবস্থা করার জন্যে আপনার জিপির সঙ্গে যোগাযোগ করা উচিত। যেহেতু এটি একটি জীবন্ত টিকা, সেহেতু আপনাকে টিকা নেওয়ার পর এক মাসের জন্যে গর্ভবতী হওয়া এড়িয়ে চলতে হবে। তাই আপনাকে এই সময়ে গর্ভনিরোধকের একটি নির্ভরযোগ্য পদ্ধতিও ব্যবহার করতে হবে।

যদি আপনি গর্ভবতী হন বা খুব সম্প্রতি সন্তান প্রসব করে থাকেন এবং নিশ্চিত না হন যে এমএমআরের দুটি ডোজ নিয়েছেন কিনা, তাহলে আপনার ৬ সপ্তাহের প্রসবপরবর্তী পরীক্ষার সময় আপনার জিপি বা প্রাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন।

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি

১৯৭০ সালের আগে যুক্তরাজ্যে জন্মগ্রহণকারী প্রাপ্তবয়স্কদের শৈশবে হাম, মাম্পস ও রুবেলা হয়ে থাকার সম্ভাবনা রয়েছে অথবা তারা একক হাম বা রুবেলা টিকা গ্রহণ করে থাকতে পারেন যা ১৯৮৮ সালে এমএমআর চালু হওয়ার আগে ব্যবহার করা হয়েছিল।

আপনি যদি এই সংক্রমণগুলো বা এগুলোর বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য টিকা পেয়েছেন কিনা নিশ্চিত না হন তবে আপনার জিপিকে টিকা দেওয়ার জন্য বলতে পারেন। আপনাকে এক মাসের ব্যবধানে দুটি ডোজ গ্রহণ করতে হবে। এমনকি যদি আপনি আগে টিকা নিয়েও থাকেন, তাহলেও অতিরিক্ত ডোজ নেওয়ায় আপনার কোনও ক্ষতি হবে না কারণ আপনার ইমিউন সিস্টেম টিকা ভাইরাসগুলোকে শনাক্ত করবে এবং দ্রুত ধ্বংস করে দেব।

বিদেশে জন্ম হয়েছে বা বড় হয়েছেন?

আপনি যদি বিদেশে জন্মগ্রহণ করেন বা বেড়ে ওঠেন তবে আপনার এমএমআরের দুটি ডোজের প্রয়োজন হতে পারে। বিভিন্ন দেশ বিভিন্ন টিকা প্রদান করে এবং সবাই সম্মিলিত এমএমআর টিকা ব্যবহার করে না। আপনি যে টিকা পেয়েছেন বা অনিশ্চিত তা সম্পর্কে আপনার যদি কোনও রেকর্ড না থাকে তবে আপনার জিপির সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। অন্যান্য সংক্রমণ থেকে আপনাকে পুরোপুরি রক্ষা করার জন্য আপনার অন্যান্য টিকাকরণেরও প্রয়োজন হতে পারে।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 5 22/01/2026 12:38:40

ছোট শিশুরা

ইউকে ন্যাশনাল ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের অংশ হিসেবে জানুয়ারি ২০২৬ থেকে ছোট শিশুদেরকে সমন্বিত এমএমআরভি টিকা দেওয়া হবে। এটি হাম, মাম্পস, রুবেলা ও চিকেনপক্স (ভ্যারিসেলা) থেকে সুরক্ষা দেয়। তাদেরকে টিকার দুটি ডোজ দেওয়া হবে, প্রথমটি ঠিক প্রথম জন্মদিনের পরপর দেওয়া হবে এবং দ্বিতীয় ডোজটি দেওয়া হবে ১৮ মাস বয়সে। আপনার শিশু যদি ১৮ মাস বয়সে টিকা না পায়, তাহলে তারা তাদের ৩ বছর ৪ মাস বয়সের অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়ও সেটি পেতে পারে।

টিকাটি কতটা নিরাপদ?

সমন্বিত এমএমআর নিরাপদভাবে সমগ্র পৃথিবীজুড়ে বিভিন্ন দেশে বহু বছর ধরে শিশুদেরকে রক্ষা করে আসছে। যুক্তরাজ্যে, লক্ষাধিক ডোজসমূহ দেওয়া হয়েছে ১৯৯৮ সালে এটি আসার পর থেকে। টিকা ব্যবহার করার পূর্বে, নিরাপত্তার জন্যে সেগুলিকে নিখুঁতভাবে পরীক্ষা করে নিতে হয়। যদিও টিকার কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে, তবে সেগুলো সাধারণত এই রোগগুলোর থেকে হালকা ও কম গুরুতর হয়ে থাকে। টিকার গ্রহণের পরে গুরুতর প্রতিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা বিরল।

অনেক গবেষণা এমএমআর টিকার নিরাপত্তা ও কার্যকারিতার দিকে নজর রেখে করা হয়েছে। প্রমাণ থেকে এটি স্পষ্ট যে এমএমআর টিকা ও অটিজমের মধ্যে কোন সংযোগ নেই।

এমএমআর টিকা কিভাবে কাজ করে?

এমএমআর টিকা হলো একটি জীবন্ত টিকা যা হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা দেয়। ইনজেকশনের মাধ্যমে ডোজ দুটি পায়ে বা হাতের উপরের অংশে দেওয়া হয়। আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা কিছু সেল উৎপন্ন করার মাধ্যমে টিকার প্রতি প্রতিক্রিয়া জানায় যেগুলো তিনটি ভাইরাসের প্রত্যেকটিকে শনাক্ত করে ও মনে রাখে। যদি আপনি ভবিষ্যতে রোগগুলির কোনটির সংস্পর্শে আসেন, তবে এই কোষগুলি জেগে উঠবে এবং অ্যান্টিবডিসমূহ দ্রুত উৎপাদন করার জন্যে আপনার শরীরকে সক্রিয় করে তুলবে। এই সুরক্ষাটি সাধারণত দীর্ঘস্থায়ী।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 6 22/01/2026 12:38:43

এতে কি কাজ হয়?

হ্যাঁ, টিকাটি হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে সুরক্ষা প্রদানে অত্যন্ত ভালো।

টিকার দুটি ডোজ নিয়েছেন এমন ব্যক্তিদের ৯৯% হাম ও রুবেলা থেকে সুরক্ষিত থাকবেন। যদিও মাম্পসের সুরক্ষা সামান্য নিম্নমাত্রার, টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে তা আরো কম গুরুতর হয়ে থাকে।

এমএমআর ১৯৯৮ সালে যুক্তরাজ্যে আসে, এবং এই সংক্রমণগুলো তৈরি করতে শিশুদের ক্ষেত্রে এখনো বিরল বটে। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে হাম ও মাম্পসে প্রাদুর্ভাব ঘটেছে। এগুলি এমন জায়গায় ঘটে যেখানে টিকা দেওয়ার মাত্রা কম থাকে, তবে এসব যে কোনও সময় ঘটতে পারে তাই এমএমআর টিকার দুটি ডোজ পেয়ে আপনি সুরক্ষিত আছেন তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

টিকা থেকে কী কী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

টিকা থেকে সবাই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পান না। সুরক্ষা প্রদান করতে, টিকাটি তিনটি সংক্রমণের অনুকরণ করে যা এটি রক্ষা করে। কিছু লোকদের ফুসকুড়ি হতে পারে যা হামের একটি হালকা আকারের মতো দেখায়, মুখটি মাম্পসের মতো দেখতে ফুলে যেতে পারে বা রুবেলার মতো জয়েন্টগুলিতে তাদের ব্যথা হতে পারে। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো প্রথম ডোজের পরে অল্প সংখ্যক লোকের মধ্যে দেখা যায়।

হামের অংশের টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সাধারণত দেখা যায় যখন টিকাটি কাজ করতে শুরু করে - টিকা দেওয়ার প্রায় ৬-১০ দিন পরে। মাম্পস এবং রুবেলা টিকাগুলি কাজ করতে শুরু করলে টিকা দেওয়ার প্রায় দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে মুখ বা জয়েন্টের ব্যথা ফুলে যায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো যেমন ফুসকুড়ি বা ঘাড় ফোলা প্রায় ২-৩ দিনের মতো থাকে এবং এগুলো সংক্রামক নয়। এর অর্থ হলো এই যে যদি আপনার এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়, তবে অন্যদেরকে আপনি ইনফেকশন দিতে পারবেন না।

বিরল ক্ষেত্রে, এক ধরনের লালচে বেগুনি ফুসকুড়ি যা দেখতে ছোট আঁচড়ের মতো দেখায় টিকার পরে ছয় সপ্তাহ অব্দি ঘটতে পারে। এমনটি ঘটলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

আমি বা আমার শিশুরা কেন টিকাটি নেবো?

আপনাকে তিনটি গুরুতর সংক্রমণ থেকে নিজেকে সুরক্ষিত করতে টিকা আপনার টিকা নেওয়া উচিত। এমনটি করে আপনি অন্যদেরকেও সুরক্ষিত করতে পারেন যারা টিকা নিতে পারবেন না। এর মধ্যে রয়েছে অনাগত শিশু, খুব কম বয়সী শিশু যারা টিকা নিতে পারবে না এবং যে সকল ব্যক্তি দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার কারণে টিকা নিতে পারবেন না। এটি রোগের বড় প্রাদুর্ভাব প্রতিরোধে সহায়তা করবে।

আপনি যদি ছোট বাচ্চাদের সাথে কাজ করেন বা আপনার কাজের অংশ হিসাবে মানুষের যত্ন নেন তবে আপনারও টিকা থাকা উচিত। এমএমআর টিকা নেওয়ার জন্য খুব কম বয়সী শিশুদের বা ইতোমধ্যে অসুস্থ, এমন কারও কাছে হামের সংক্রমণ তাদের স্বাস্থ্যের জন্য খুব গুরুতর পরিণতি হতে পারে।

এমএমআর টিকার মধ্যে কি জিলেটিন থাকে?

যুক্তরাজ্যে, আমাদের দুটি এমএমআর টিকা রয়েছে যা অত্যন্ত ভালোভাবে কাজ করে। এর মধ্যে একটিতে জেলাটিন থাকে যা শূকর থেকে নেওয়া হয় এবং অন্যটিতে থাকে না। আপনি যদি জেলাটিনহীন টিকা নিতে চান, তবে আপনার প্র্যাকটিস নার্স বা জিপির সঙ্গে কথা বলুন।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 8 22/01/2026 12:38:47

যদি আপনার মনে হয় যে আপনার ইতোমধ্যে হাম, মাম্পস বা রুবেলা হয়ে থাকতে পারে, তবে অন্য লোকেদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমানোটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনার যা করা উচিত:

- পরামর্শের জন্য আপনার জিপিকে ফোন করুন, তাদের হয়ত শেষ পর্যন্ত আপনার জন্য সার্জারিতে যাওয়ার ব্যবস্থা করার প্রয়োজন হতে পারে যাতে আপনি অল্প বয়সী শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের মতো সংক্রমণের জন্য আরও ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে যোগাযোগ এড়াতে পারেন।
- আপনার যখন প্রথম হামের ফুসকুড়ি দেখা দেয় তখন থেকে কমপক্ষে চার দিনের জন্য কাজ বা স্কুলে যাওয়া এড়িয়ে চলুন
- সেরে উঠার পর টিকার কোনও ডোজ বাকি থাকলে সেগুলো গ্রহণের ব্যবস্থা করুন। এটি আপনাকে অন্য দুটি ইনফেকশন থেকে সুরক্ষিত করবে।

এমন কেউ কি আছে যার এমএমআর টিকা না নেওয়া উচিত?

যেহেতু এমএমআর টিকাটি একটি জীবন্ত টিকা, তাই এটি গর্ভবতী মহিলাদেরকে বা গুরুতরভাবে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন (ইমিউনোসাপ্রেসড) ব্যক্তিদেরকে দেওয়া ঠিক নয়, যেমন, যাদের অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন হয়েছে বা যারা ইমিউনোসাপ্রেসেন্ট ওষুধ খাচ্ছেন।

আপনি যদি অনিশ্চিত হন তবে আপনার ডাক্তারের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করুন। আপনার যদি নিয়োমাইসিনের একটি নিশ্চিত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া থাকে তবে আপনার টিকাটি নেওয়া উচিত নয়। যদি আপনার জিলেটিনের একটি নিশ্চিত অ্যানাফিল্যাকটিক (গুরুতর এলার্জি) প্রতিক্রিয়া থাকে তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলা উচিত এবং জিলেটিন-মুক্ত টিকার ব্যবস্থা করা উচিত।

ডিমে অ্যালার্জি

হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুসহ যাদের ডিমে অ্যালার্জি রয়েছে, তারা সবাই তাদের জিপি সার্জারিতে এমএমআর টিকা নিতে পারেন। কারণ এমএমআর টিকাটি ডিমের সাদা বা কুসুমে নয়, চিক সেলে তৈরি। যাদের এমএমআর টিকার একটি নথিভুক্ত অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া ছিল তার একজন অ্যালার্জিস্ট দ্বারা মূল্যায়ন করা উচিত।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 9 22/01/2026 12:38:47

লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ কী কী?

হাম	মাম্পস	রুবেলা
জ্বর, ঠাণ্ডার মতো উপসর্গসমূহ, ফুসকুড়ি, ফোলা চোখ বা চোখ ওঠা	জ্বর, মাথাব্যথা ও মুখে ফোলা গ্রন্থি (গ্লান্ড)	ফোলা গ্রন্থি (গ্লান্ড), গলা ব্যথা, গা গরম ও ফুসকুড়ি

এটি কি গুরুতর কিছু?

হ্যাঁ

৫ জনের মধ্যে ১ জন হাসপাতালে যান এবং ১৫ জনের মধ্যে একজনের গুরুতর জটিলতা হয়ে থাকে।

হামের কারণে বধিরতা, ফিটস, মস্তিষ্কের ক্ষতি এবং মস্তিষ্কের ফোলা এসব হতে পারে।

হ্যাঁ

যদিও বেশিরভাগ ক্ষেত্রে হালকা হয়ে থাকে, তবে হামের কারণে ভাইরাল মেনিনজাইটিস এবং ডিম্বাশয় বা অণ্ডকোষে ব্যথাপূর্ণ জ্বালাপোড়া হতে পারে এবং বিরল ক্ষেত্রে, অগ্ন্যাশয়েও হতে পারে।

হ্যাঁ

যদিও কেসগুলি হালকা, তবুও গর্ভাবস্থায় রবেলা হলে অনাগত শিশুর গুরুতর রোগ হতে পারে, সেই সঙ্গে বধিরতা, অন্ধত্ব এবং এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

কার টিকা নেওয়া প্রয়োজন?

৩১ ডিসেম্বর ২০১৯ তারিখে বা এর আগে জন্মগ্রহণকারী সকলকে দুই ডোজ টিকা গ্রহণ করতে হবে। কম বয়সী শিশুদেরকে এর পরিবর্তে এমএমআরভি টিকা দেওয়া হবে।

- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্কদেরকে এক মাসের ব্যবধানে টিকার দুটি ডোজ নিতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলাদেরকে নিশ্চিত করতে হবে যে তারা গর্ভবতী হওয়ার আগে টিকা গ্রহণ করেছেন অথবা শিশুর জন্মের পরপরই তাদেরকে টিকাগ্রহণের ব্যাপারটি নিশ্চিত করতে হবে।

আপনি যদি দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন তবে টিকা নেওয়ার ক্ষেত্রে খুব বেশি দেরী হয়ে গেছে বলে কোনও ব্যাপার নেই।

আমি টিকাটি কোথায় পেতে পারি?

আপনার জিপি সার্জারি থেকে

- বয়স্ক শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা টিকার এক ডোজ নিয়ে থাকলে বা কোনও ডোজই না নিয়ে থাকলে তাদের জিপির সাথে যোগাযোগ করতে হবে।
- গর্ভবতী মহিলারা তাদের শিশুর জন্মের পরে তাদের জিপি সার্জারিতে টিকা নিতে পারেন যদি তারা নির্ধারিত দুটি ডোজ না নিয়ে থাকেন।

আপনার স্কুলে

কিছু কিশোর-কিশোরী ও তরুণ প্রাপ্তবয়স্কগণ তাদের অন্য টিনেজ বুস্টার টিকার সঙ্গে এমএমআর টিকার তাদের না দেওয়া ডোজগুলি দিয়ে থাকে।

আপনার চাকরিদাতার পেশাগত স্বাস্থ্য পরিষেবা থেকে

রোগীদের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে থাকতে হয় এমন হেলথ-ওয়ার্কারদেরকে নিশ্চিত করতে হবে তারা যেন তিনটি রোগ থেকে সুরক্ষা গ্রহণ করেন।

UKHSA_13515_MMR_A5_12pp_leaflet_2025_03 - Bengali.indd 11 22/01/2026 12:38:50

হাম, এটি শুধুমাত্র শিশুদের সমস্যা নয়

এমএমআর

এম	এম	আর
হাম	মাম্পস	রুবেলা

এমএমআর সম্পর্কে আরো তথ্য জানতে চাইলে অনুগ্রহ করে দেখুন
www.nhs.uk/conditions/vaccinations/pages/mmr-vaccine.aspx

২টি ডোজ হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে আজীবন সুরক্ষা পেতে সহায়তা করে
www.nhs.uk/vaccinations/mmr-vaccine/

NHS

© Crown copyright 2025

UKHSA gateway number: 2025943. Product code: 58394ABN001. 1p 70K JAN 2026 (APS).

First Published June 2016.

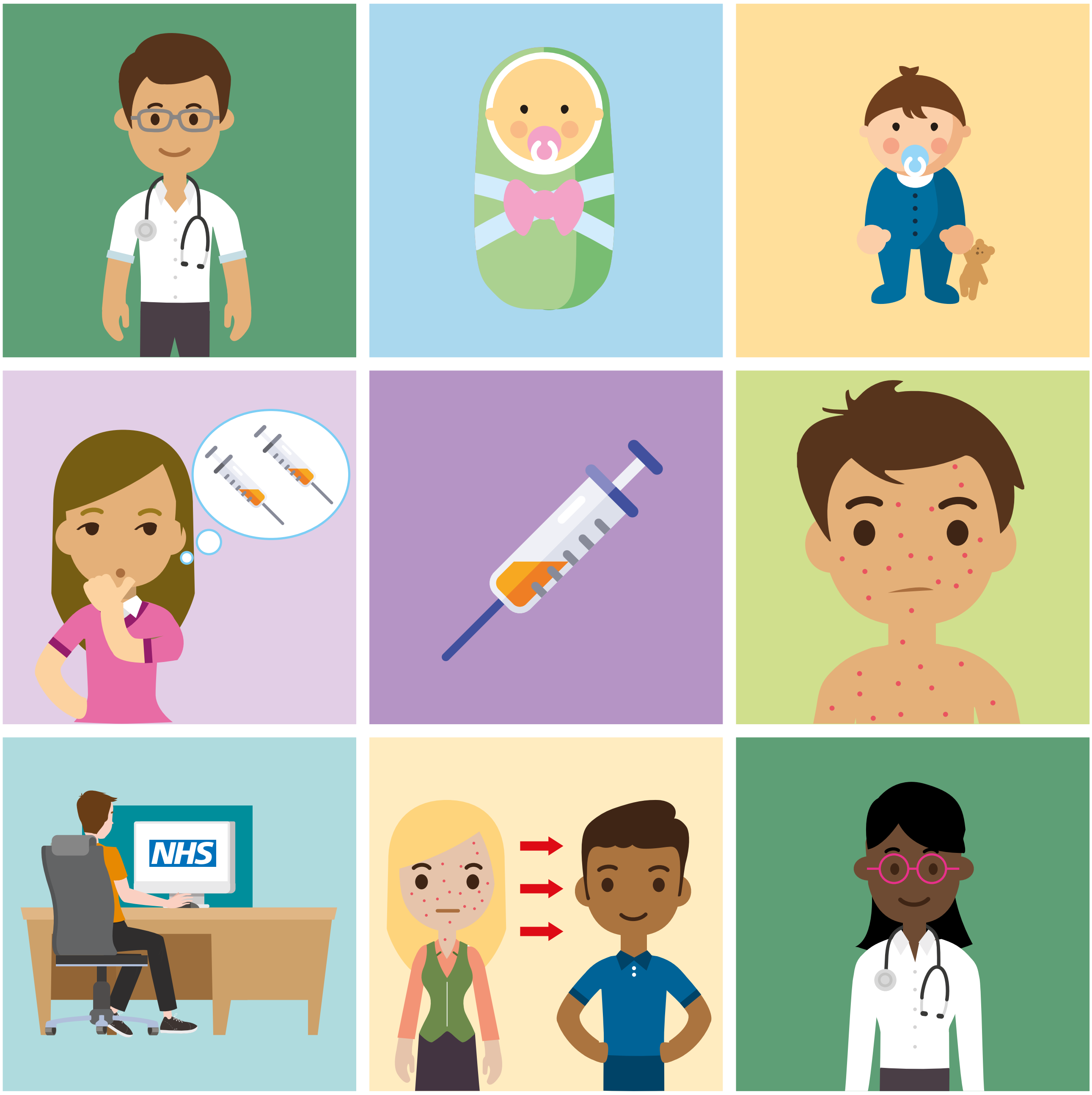
The text of this document may be reproduced without formal permission or charge for personal or in-house use.
You can also order copies of this leaflet in Arabic, Albanian, Bengali, Brazilian Portuguese, Bulgarian, Chinese (traditional), Chinese (Simplified), Dari, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Kurdish Sorani, Latvian, Lithuanian, Nepali,, Panjabi, Pashto, Polish, Romanian, Romany, Russian, Spanish, Somali, Tagalog, Tigrinya, Turkish, Twi, Urdu, Ukrainian, Vietnamese, Yiddish and Yoruba. If you would like more copies of this leaflet, please visit www.gov.uk/public-health-resources using product code: 2201EN001 or phone: 0300 123 1002.

www.nhs.uk/vaccinations

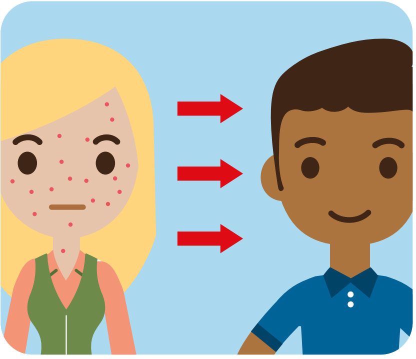
UK Health
Security
Agency

easy read

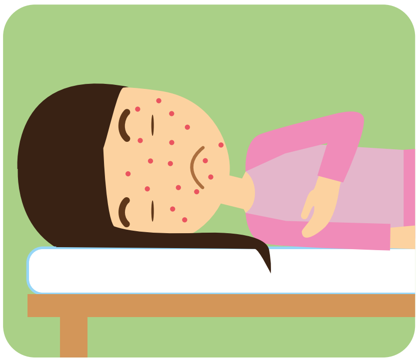
Information about measles



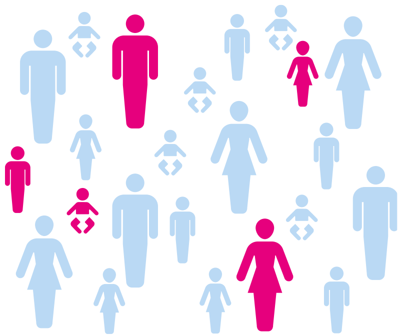
1 What measles is



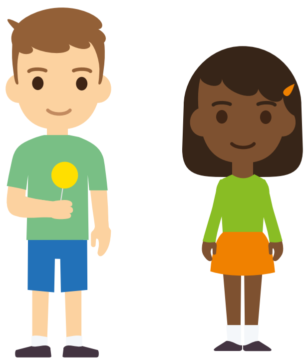
Measles is an illness that spreads between people easily.



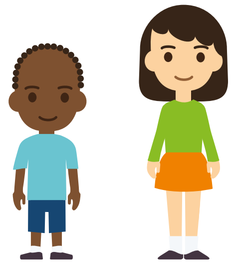
It can make you very ill.



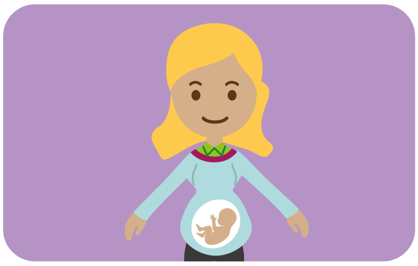
Some people are more likely to get very ill from measles than other people.



Anyone can get measles, but it is usually children.



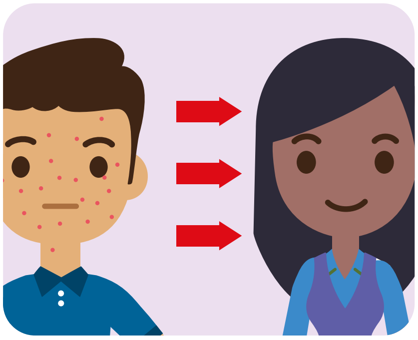
People who are most likely to become very ill from measles are:



- young children
- pregnant women

- people who have a weak immune system. This is when your body finds it hard to fight off infections and stay healthy

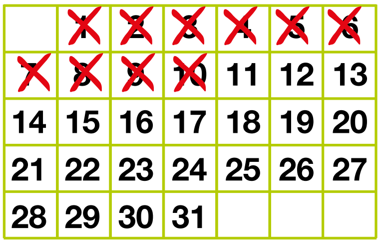
2 How you get measles



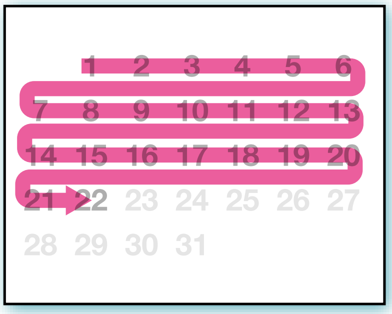
You can get measles if you get close to someone else with measles.

You can also get measles by touching things that have been coughed or sneezed on.

3 What happens if you get measles



Most people start feeling ill 10 days after getting measles.



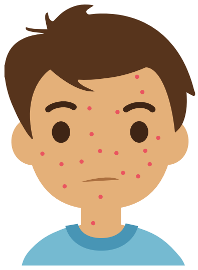
But sometimes it can take as long as 3 weeks. This is the same as 21 days.

When you first feel ill with measles you might:

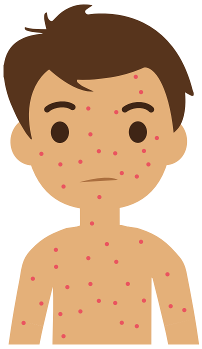
- have a high temperature, this means 37.5°C or higher
- have a runny or blocked nose
- sneeze or cough
- have red, sore, watery eyes

You might get small white spots in your mouth a few days after you start to feel ill.

You usually get a rash between 2 and 4 days after you start feeling ill.



The rash starts on your face and behind your ears.



Then it spreads to your body.

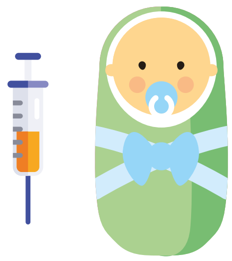
The rash looks brown or red if you have white skin.

It can be hard to see the rash if you have brown or black skin.

4 Measles, mumps and rubella vaccine (MMR)

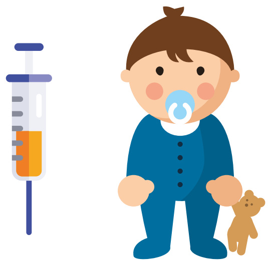
The MMR vaccine is an injection.

It is the best way to protect you from measles.



Children get 2 injections of the MMR vaccine.

They usually get injection 1 when they are 1 year old.



They get injection 2 when they are 3 years old.

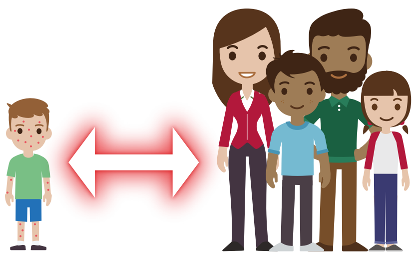
If your child has been close to someone with measles, they might need the MMR vaccine earlier than usual.

You can get the MMR vaccine at any age in case you missed it as a child.

5 What to do if you or your child becomes ill

If you become ill and think it could be measles, talk to a doctor on the phone and tell them about this letter.

Or you can get help on NHS 111 online (https://111.nhs.uk/).



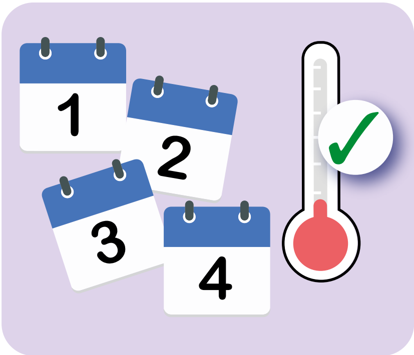
If you get measles, you can give it to other people.

If you have measles, stay away from other people to stop measles spreading.

You can give measles to other people for 4 days after you get the rash.

If your child has measles, they should not go to school or nursery or to a childminder.

Do not go to places you usually go. This might be work, volunteering, college, or a day centre.



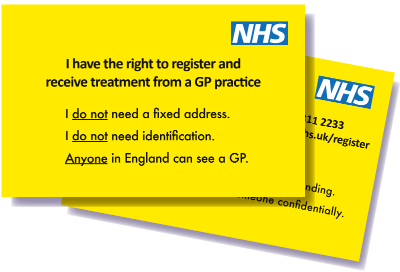
After 4 days you can carry on as normal if you feel better and you do not have a high temperature.

6 If you are not registered with a doctor (GP)

You can learn how to join a doctor's surgery on the NHS website.

You can scan the QR code with your phone camera or visit:

https://www.nhs.uk/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-surgery/



Joining a doctor's surgery may be more difficult for some people.

A 'my right to healthcare' card can support this.

To access a card, scan the QR code with your phone camera or visit:

https://groundswell.org.uk/all-resources/healthcare-cards/

There is also a useful guide on finding healthcare.

To access this information, you can scan the QR code with your phone camera or visit:

https://www.gypsy-traveller.org/advice-section/finding-healthcare/

 © Crown copyright 2024