This is a transcript of Sonah discussing vaccines including MMRV. (Bengali)

হ্যালো, আমি সোনাহ্। আমি সেন্ট্রাল ব্রিস্টলের সেন্ট ওয়ারবার্গস নামক একটি এলাকায় থাকি এবং আমি তিনটি সন্তানের জননী। আমি নিজেকে অত্যন্ত কৃতজ্ঞ মনে করি যে আমরা এমন একটি দেশে বাস করি যেখানে আমাদের সন্তানদের জন্য (এম এম আর ভি) MMRV-এর মতো টিকাগুলো খুব সহজেই পাওয়া যায়। আমার মনে হয়, টিকাদানের ওই সাময়িক মুহূর্তের অস্বস্তি এবং সন্তানদের কষ্ট দেখার চেয়ে তারা যে এই রোগগুলোর বিরুদ্ধে অনেক দীর্ঘমেয়াদী সুরক্ষা পাচ্ছে—এটা জানার আনন্দটাই আমার কাছে অনেক বড় হয়ে উঠেছে।

মনে হয় যেন তারা এক ধরণের সুরক্ষা নিয়ে শৈশবকাল পার করছে; সবথেকে সেরা সুরক্ষা যা তারা পেতে পারত। তাই যখন টিকাদানের সময় এলো, আমার প্রধান দুশ্চিন্তাগুলো ছিল আমার প্রথম সন্তানকে নিয়ে, আমার সবথেকে বড় সন্তানকে নিয়ে, কারণ এর আগে আমার এই ধরণের কোনো অভিজ্ঞতা ছিল না এবং সেটি ছিল সত্যিই মনকে দোলা দেওয়ার মতো একটি মুহূর্ত। ইনজেকশনটি পুশ করা হলো, তারপর সামান্য একটু বিরতি, এবং তারপরেই তারা কী ঘটেছে তা বুঝতে পেরে নিজেদের মুখটা কুঁচকে ফেলে এবং ভীষণ কান্নাকাটি শুরু করে।

কিন্তু আমার ক্ষেত্রে, আমি তাদের সান্ত্বনা দিতে পেরেছিলাম এবং সেটি ভালো লেগেছিল; আর ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে—পরবর্তী সময়ে তারা আরও মারাত্মকভাবে অসুস্থ বা কষ্ট পাওয়ার চেয়ে ওই মুহূর্তের কষ্টটুকু সহ্য করাটা অনেক ভালো বলে মনে হয়েছিল।

টিকাদানের সময় যে বিষয়টি আমার খুব উপকারে এসেছিল তা হলো, অন্য বাবা-মায়েদের সাথে কথা বলা যারা সম্প্রতি তাদের সন্তানদের টিকা দিয়েছেন; এর ফলে পুরো প্রক্রিয়াটি কেমন, কতক্ষণ অপেক্ষা করতে হবে এবং সেখানকার পরিবেশটা দেখতে ও বুঝতে কেমন লাগে সে সম্পর্কে একটি ভালো ধারণা পেয়েছিলাম।

আর তারা যখন তাদের অভিজ্ঞতার বর্ণনা দিচ্ছিল, তখন সেটি আমার নিজের অনুভূতি কেমন হতে পারে তা আগে থেকেই অনুমান করতে এবং নিজেকে প্রস্তুত করতে সাহায্য করেছিল। নিশ্চিতভাবেই এটি আমাদের পরিবারের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত ছিল। তারা যে এই রোগগুলো থেকে কিছুটা সুরক্ষা পাচ্ছে, তা জানাটা বেশ আশ্বস্তকর এবং স্বস্তিদায়ক। আমি মনে করি, যে বিষয়গুলো আমাকে সাহায্য করেছিল তার একটি হলো অন্য বাবা-মায়েদের সাথে কথা বলতে পারা এবং সিদ্ধান্তগুলো নিয়ে ভাবার ও একটি সঠিক তথ্যভিত্তিক সিদ্ধান্ত নেওয়ার জন্য কিছুটা বাড়তি সময় ও সুযোগ পাওয়া।

আর আমি মনে করি বাবা-মায়েদের জন্য এমন আরও সুযোগ থাকাটা খুব দরকারি হবে। ভিন্ন মতাদর্শ বা ভিন্ন ধরণের সন্তান রয়েছে এমন বাবা-মায়েদের সাথে কথা বলার মধ্যে আমি একটি সত্যিকারের মূল্য খুঁজে পাই। তবে এর পাশাপাশি স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের সাথেও কথা বলার মতো একটি সময় ও স্থান থাকা দরকার; তাঁরা এই বিষয়ে বিশেষজ্ঞ, এবং এনএইচএস

(NHS) এর কোনো কেন্দ্রে যাওয়ার সময় সবসময় বিষয়টিকে নিরপেক্ষ মনে হয় না, কারণ আপনি জানেন যে তাঁরা চান আপনি আপনার সন্তানদের টিকা দিন।

কিন্তু আসলে ওই ধরণের আলাপ-আলোচনাগুলো যদি জিপি (GP) সার্জারির বাইরে, নিজেদের কমিউনিটি বা সামাজিক পরিবেশের মধ্যে করা যায়, তবে তা মানুষকে সাহায্য করতে এবং তাঁদের নিজেদের পরিস্থিতি অনুযায়ী সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে খুবই সহায়ক হতে পারে। নতুন মা, বাবা এবং কেয়ারারদের প্রতি আমার টিকাদান সংক্রান্ত পরামর্শ হবে—আপনার যতখানি তথ্যের প্রয়োজন তা সংগ্রহ করার সুযোগগুলো খুঁজুন, বিশেষ করে যদি আপনি দ্বিধাগ্রস্ত বোধ করেন।

যে বিষয়গুলো নিয়ে আপনি নিশ্চিত হতে পারছেন না, সেগুলো নিয়ে কথা বলার জন্য নির্ভরযোগ্য উৎস এবং বিশ্বাসযোগ্য মানুষ খুঁজুন। আমার মনে হয় ব্রিস্টল এবং সাউথ ওয়েস্টে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বা কমিউনিটি এলাকাগুলোতে কথা বলার মতো খুব ভালো কিছু সুযোগ রয়েছে। সেখানে কমিউনিটি হেলথ ক্লিনিক রয়েছে, এই জায়গার মতো আরও কিছু স্থান রয়েছে যেখানে চিকিৎসক এবং নার্সরা উপস্থিত থাকেন এবং তাঁরা সানন্দে আপনার উদ্বেগের উত্তর দেবেন ও আপনাকে সঠিক সিদ্ধান্তে পৌঁছাতে সাহায্য করবেন।