NHS

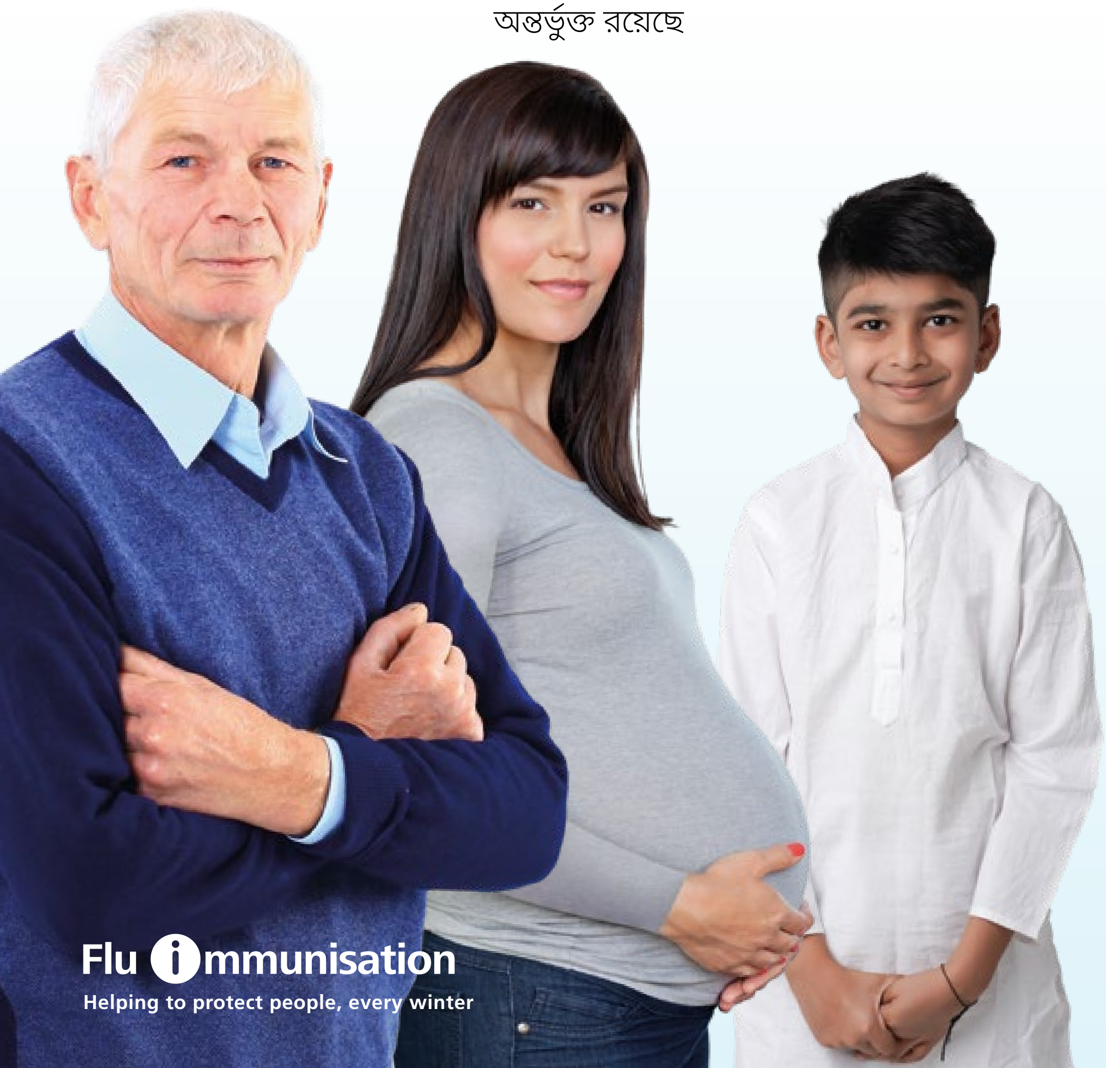
টিকা

শীতকালীন 2021 থেকে 2022

ফ্লু টিকা

কাদের এই টিকা গ্রহণ করা উচিত এবং কেন

বাচ্চা এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য তথ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে



এই লিফলেটটিতে ব্যাখ্যা করা হয়েছে যে আপনি নিজেকে এবং আপনার ছেলে-মেয়েদেরকে কিভাবে আসন্ন শীতকালে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন, এবং ফ্লু হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন সকল লোকদের জন্য কেন প্রতি বছর তাদের বিনামূল্যে টিকা গ্রহণ করা এতোটা গুরুত্বপূর্ণ।

ফ্লু কী? এটা কি শুধুমাত্র তীব্র সর্দি-কাশি নয়?

ফ্লু প্রতি বছর হয়, সাধারণত শীতকালে, একারণে এটাকে কখনও কখনও মৌসুমি ফ্লু বলা হয়। এটি একটি অত্যন্ত সংক্রামক রোগ এবং উপসর্গগুলো খুবই তাড়াতাড়ি দেখা যায়।

সর্দি-কাশি অনেক কম গুরুতর হয় এবং সাধারণত শুরুর দিকে এটা ধীরে ধীরে বন্ধ নাক বা নাক দিয়ে অনবরত সর্দি ঝরা এবং গলা ব্যথা'র মতো উপসর্গ দিয়ে শুরু হয়। খারাপভাবে ফ্লু আক্রান্ত হওয়া তীব্র ধরনের সর্দি কাশি থেকে অনেক বেশি খারাপ হতে পারে।

ফ্লু এর সব থেকে সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাঁপুনি, মাথা ব্যথা, জোড়া এবং পেশীতে ব্যথা ও যন্ত্রণা এবং অনেক বেশি ক্লান্তি। সুস্থ ব্যক্তিরা সাধারণত 2 থেকে 7 দিনের মধ্যে সেরে ওঠেন, কিন্তু এই রোগের কারণে কিছু কিছু লোকদেরকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়, এবং তাদের স্থায়ী অক্ষমতা বা মৃত্যুও হতে পারে।

কী কারণে ফ্লু হয়?

ফ্লু একটি ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস জনিত রোগ যেটা শ্বাসনালী এবং ফুসফুসকে সংক্রমিত করে। এবং যেহেতু এটি একটি ভাইরাসজনিত রোগ এবং ব্যাকটেরিয়াজনিত (রোগজীবাণু) নয় সেহেতু অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে এই রোগের চিকিৎসা করা যাবে না। তবে যদি ফ্লু আক্রান্ত হওয়ার কারণে কোনো সমস্যা দেখা দেয় তাহলে অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হতে পারে।

আপনি কিভাবে ফ্লু দ্বারা আক্রান্ত হতে পারেন?

যখন একজন সংক্রামিত ব্যক্তি কাশি বা হাঁচি দেয়, তখন সে তার মুখের লালার ছোট ছোট ফোঁটায় উপস্থিত ফ্লু ভাইরাসগুলোকে একটি ব্যাপক এলাকায় ছড়ায়। অন্য লোকেরা তাদের শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে এই ফোঁটাগুলোকেও গ্রহণ করতে পারেন বা ফোঁটাগুলো যেখানে লেগেছে সে স্থানটি স্পর্শ করেও এই ভাইরাস ছড়াতে পারে।

ফ্লু এর টিকাগুলো ছড়িয়ে পরা প্রধান ফ্লু ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত রাখে।

এই ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা রোধকল্পে আপনি কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢাকতে পারেন, এবং ভাইরাসটি গ্রহণ করার ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য আপনার বারে-বারে হাত ধোয়া উচিত বা হ্যান্ড জেল ব্যবহার করা উচিত।

কিন্তু ফ্লু ভাইরাসের শিকার না হওয়া এবং তা না ছড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হল ফ্লু এর মৌসুম শুরু হওয়ার আগে টিকা গ্রহণ করা।

আমরা কিভাবে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারি?

ফ্লু এর বিষয়ে আগে থেকে অনুমান করা যায় না। ফ্লু এর টিকা সেই ভাইরাস থেকে সেরা সুরক্ষা প্রদান করে যার কারণে মারাত্মক রোগ দেখা দিতে পারে। ফ্লু ঘটাতে পারে এমন সকল ভাইরাস ফ্লু এর মৌসুমের আগেই সনাক্ত করা হয় এবং তারপর তাদেরকে যথাসম্ভব সঠিকভাবে ম্যাচ করার জন্য টিকা বানানো হয়। টিকাগুলোকে শরৎ (অটাম) ঋতুতে দেওয়া হয়, বিশেষ করে ফ্লু ছড়িয়ে পরার আগে।

ফ্লু এর কারণে কী কী ক্ষতি হতে পারে?

মানুষ অনেক সময় মনে করেন যে খারাপ ধরনের সর্দি-কাশিকে ফ্লু বলা হয়, কিন্তু প্রায়ই সর্দি কাশির তুলনায় ফ্লু অনেক বেশি খারাপ হতে পারে এবং আপনাকে হয়তো কিছু দিনের জন্য বিছানায় বিশ্রামে থাকতে হতে পারে। অন্যদের তুলনায় কিছু লোকের ক্ষেত্রে ফ্লু এর প্রভাবে আক্রান্ত হওয়ার প্রবণতা বেশি থাকে। তাদের ক্ষেত্রে, ফ্লু ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়ার মতো আরো মারাত্মক রোগ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় অথবা ফ্লুয়ের কারণে তাদের বিদ্যমান রোগগুলোর অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে। সবচেয়ে খারাপ পরিস্থিতিতে, ফ্লু এর কারণে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে বা মৃত্যুও ঘটতে পারে।

আমি কি ফ্লু এর দ্বারা বেশি প্রভাবিত হওয়ার ঝুঁকিতে আছি?

ফ্লু দ্বারা যেকোনো ব্যক্তি আক্রান্ত হতে পারে কিন্তু যদি আপনার কোনো দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে তাহলে ফ্লু এর প্রভাবে সেটা আরো খারাপ হতে পারে, এমনকি আপনি রোগটিকে ভালোভাবে নিয়ন্ত্রণে রাখলে এবং স্বাভাবিকভাবে ভালো অনুভব করলেও এমনটি হতে পারে। আপনার বিনামূল্যে ফ্লু টিকা গ্রহণ করা উচিত যদি আপনি:

- গর্ভবতী হয়ে থাকেন

অথবা আপনার যদি কোনো দীর্ঘ মেয়াদী সমস্যা থাকে, যেমন:

- হৃদপিণ্ডের সমস্যা
- বুকের সমস্যা বা শ্বাসকষ্ট, যার মধ্যে রয়েছে ব্রঙ্কাইটিস, এম্ফিসেমা বা মারাত্মক হাঁপানি রোগ
- কিডনির রোগ
- কোনো রোগ বা চিকিৎসার কারণে (যেমন স্টেরয়েড ওষুধ বা ক্যান্সারের চিকিৎসা) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া
- লিভারের (যকৃতের) রোগ
- স্ট্রোক বা ট্রানসিয়েন্ট ইসকেমিক অ্যাটাক (ক্ষণস্থায়ী ইসকেমিক আক্রমণ) (টিআইএ) হয়েছে
- ডায়াবেটিস
- একটি স্নায়বিক রোগ, উদাহরণস্বরূপ মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস (এমএস), সেরিব্রাল প্যালসি
- লার্নিং ডিজেবিলিটি (শিক্ষাগত অক্ষমতা)
- আপনার প্লীহাতে সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ, সিকেল সেল রোগ, বা যদি আপনার প্লীহা কেটে ফেলা হয়ে থাকে
- আপনার ওজন মারাত্মকভাবে বেশি (40 বা তার চেয়ে বেশি বিএমআই)

সমস্যাগুলোর উক্ত তালিকাটি চূড়ান্ত নয়। এটা সবসময় ক্লিনিকাল রায়ের উপর নির্ভর করবে। আপনার জিপি আপনাকে মূল্যায়ন করে নির্ধারণ করতে পারেন যে ফ্লু এর কারণে আপনার আগে থেকে কোনো উপস্থিত রোগ আরো খারাপ হতে পারে কি না এবং সেই সঙ্গে আপনার স্বয়ং ফ্লু থেকে কোনো মারাত্মক রোগ হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে কি না।

আরো তথ্যের জন্য nhs.uk/flujab দেখুন

কাদের ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করার কথা ভাবা উচিত?

সেই সকল ব্যক্তি যারা পৃষ্ঠা 4 এ উল্লিখিত সমস্যাগুলোর মধ্যে যে কোনোটিতে আক্রান্ত, অথবা যারা:

- 65 বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী
- একটি আবাসিক বা নার্সিং হোমে থাকছেন
- একজন বৃদ্ধ বা ডিজেবল ব্যক্তির প্রধান কেয়ারার
- একজন ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মী
- গর্ভবতী (পরবর্তী অনুচ্ছেদটি দেখুন)
- একটি নির্দিষ্ট বয়সের ছেলেমেয়ে (পৃষ্ঠা 7–8 দেখুন)

যাদের বয়স 50 থেকে 64 পর্যন্ত তাদেরকেও এই বছর ফ্লু এর টিকা প্রদান করা হবে।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ফ্লু এর টিকাদান

আমি গর্ভবতী। আমার কি এই বছরে ফ্লু এর টিকা নেওয়ার প্রয়োজন আছে?

হ্যাঁ। গর্ভাবস্থা শরীরের ফ্লু এর মতো সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার ধরণ বদলে দেয়। ফ্লু সংক্রমণের কারণে গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের সন্তানদের আরও অধিক নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজন হয়।

নিজেদের এবং তাদের শিশুদের রক্ষা করার জন্য সকল গর্ভবতী মহিলাদের ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করা উচিত। গর্ভধারণের পর থেকে গর্ভকালীন যেকোনো সময়ে নিরাপদভাবে ফ্লু এর টিকা দেওয়া যেতে পারে।

গর্ভবতী মহিলারা ফ্লু এর টিকা থেকে উপকৃত হন, কেননা এটি:

- তাদের জন্য মারাত্মক কিছু সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করে, যেমন নিউমোনিয়া, বিশেষ করে গর্ভকালীন অবস্থার শেষের দিকের পর্যায়ের সময়
- গর্ভপাতের ঝুঁকি, মৃত শিশু বা সময়ের পূর্বে শিশু জন্মানোর ঝুঁকি কমায়
- তাদের শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে, এসকল শিশু তাদের জীবনের প্রথম কয়েক মাস ফ্লু এর বিরুদ্ধে কিছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকবে
- মা থেকে শিশুর শরীরে ফ্লু সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করে

আমি গর্ভবতী এবং আমার মনে হয় যে আমি হয়তো ফ্লু তে আক্রান্ত। আমার কী করা উচিত?

যদি আপনার মধ্যে ফ্লু এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনাকে দ্রুত আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত, কেননা যদি আপনার ফ্লু হয়ে থাকে তাহলে ডাক্তারের দেওয়া একটি ওষুধ আছে যেটা হয়তো আপনাকে সহায়তা করতে পারে (বা সমস্যার ঝুঁকি কমাতে পারে) উপসর্গগুলো দেখার সাথে সাথেই যত দ্রুত সম্ভব ওষুধটি গ্রহণ করা উচিৎ।

আপনি আপনার জিপি এর কাছ থেকে বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করতে পারেন, অথবা এটি হয়তো আপনার ফার্মাসিস্ট বা মিডওয়াইফের কাছ থেকেও পেতে পারেন।

আমার ছেলে-মেয়েদের ক্ষেত্রে কী হবে? তাদের কি টিকার প্রয়োজন আছে?

যদি আপনার 6 মাসের চেয়ে বেশি বয়সী ছেলে বা মেয়ে থাকে যে পৃষ্ঠা 4 এ উল্লিখিত সমস্যাগুলোর মধ্যে কোনো একটিতে আক্রান্ত তাহলে তাদের ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করা উচিত। ফ্লু দ্বারা আক্রান্ত হলে এই সকল ছেলে-মেয়েদের মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার বেশি সম্ভাবনা রয়েছে, এবং এতে তাদের বিদ্যমান সমস্যাগুলো আরো খারাপ হতে পারে। ফ্লু এর মৌসুম শুরু হওয়ার আগেই আপনার জিপি এর সাথে আপনার ছেলে বা মেয়েকে ফ্লু এর টিকা দেওয়ার ব্যাপারে আলোচনা করুন।

6 মাসের চেয়ে কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে ফ্লু এর টিকাটি ভালোভাবে কাজ করে না এবং সেই কারণে এটি নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় না। সেই জন্যই গর্ভবতী মহিলাদের টিকাটি নেওয়া এতোটা গুরুত্বপূর্ণ - তারা তাদের শিশুদের রোগটির প্রতিরোধ করার কিছুটা ক্ষমতা প্রদান করবেন যেটা শিশুকে তার জীবনের প্রথম কয়েকটা মাসে সুরক্ষিত রাখবে।

অন্যান্য গ্রুপের কিছু ছেলে মেয়েদের এবং তরুণদের ফ্লু এর টিকা প্রদান করা হচ্ছে। এর উদ্দেশ্য হচ্ছে তাদেরকে ফ্লু এর রোগ থেকে সুরক্ষিত রাখা এবং অন্যান্য ছেলে মেয়েদের এবং তাদের নিজস্ব ভাই বোনেদের উভয়ের মাঝে এই রোগটি ছড়িয়ে পরার সম্ভাবনা হ্রাস করে এবং অবশ্যই এই পদক্ষেপের ফলে তাদের মাতা পিতা এবং দাদা দাদী কেও ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখা যেতে পারবে। এতে করে আপনাকে ফ্লু এর কারণে বা ফ্লু তে আক্রান্ত আপনার ছেলে মেয়েদের দেখাশোনা করার কারণে কাজ থেকে ছুটি নিতে হবে না।

এই বছরে যেসকল ছেলে মেয়েদেরকে টিকাটি দেওয়া হচ্ছে, তারা হল:

- সেই সকল ছেলে মেয়েরা যারা 31 অগাস্ট 2021 তারিখে 2 বা 3 বছর বয়সী হবে
- সকল প্রাথমিক স্কুল বয়সী শিশু
- ইয়ার 7 থেকে ইয়ার 11 এর সকল সেকেন্ডারি স্কুল-বয়সী শিশু
- এমন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত শিশু যার কারণে তাদের ক্ষেত্রে ফ্লু-এর ঝুঁকি বেশি

2 বা 3 বছর বয়সী শিশুদেরকে তাদের জেনারেল প্র্যাকটিসে সাধারণত তাদের প্র্যাকটিস নার্স দ্বারা টিকা দেওয়া হবে। প্রায় সকল স্কুল বয়সী ছেলে-মেয়েদেরকে স্কুলে ফ্লু এর টিকা দেওয়া হবে। অধিকাংশ ছেলে মেয়েদেরকে তাদের প্রত্যেকটি নাকের ফুটোয় একটি স্প্রে রূপে টিকাটি দেওয়া হবে। এটা খুবই দ্রুত এবং ব্যথাহীন একটি পদ্ধতি।

ছেলে মেয়েদের ক্ষেত্রে ফ্লু টিকা সংক্রান্ত আরো তথ্য জানার জন্য nhs.uk/child-flu এ এনএইচএস ওয়েবসাইটে উল্লিখিত তথ্য দেখুন।

আমার কোন ধরনের ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করা উচিত?

নানান ধরনের ফ্লু এর টিকা রয়েছে। আপনার বয়সের উপর নির্ভর করে, আপনাকে নিম্নলিখিতগুলোর মধ্যে থেকে একটি টিকা দেওয়া হবে যেটা আপনার ক্ষেত্রে সবচেয়ে কার্যকর হবে:

- 2 থেকে 17 বছর বয়সী ছেলে মেয়েদেরকে নাকের স্প্রে রূপে একটি লাইভ টিকা দেওয়া হবে। লাইভ ভাইরাসগুলোকে দুর্বল করে দেওয়া হয়েছে যাতে করে এর দ্বারা আপনার ফ্লু না হয়
- 18 থেকে 64 বছর বয়সী প্রাপ্ত বয়স্কদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা প্রদান করা হবে। এটি একটি নিষ্ক্রিয় টিকা যার মধ্যে কোনো লাইভ ভাইরাস নেই এবং এর থেকে আপনার ফ্লু হবে না। টিকা তৈরির পদ্ধতির উপর ভিত্তি করে বিভিন্ন ধরণের টিকা রয়েছে
- 65 বছর বা এর থেকে বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা প্রদান করা হবে। এটি একটি নিষ্ক্রিয় টিকা যার মধ্যে কোনো লাইভ ভাইরাস নেই এবং এর থেকে আপনার ফ্লু হবে না। সাধারণত, আপনাকে এমন একটি টিকা প্রদান করা হবে যার মধ্যে একটি অ্যাডজুভেন্ট থাকে যা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে টিকার প্রতি আরও শক্তিশালী প্রতিক্রিয়া গড়ে তুলতে সহায়তা করবে। এই বয়সের গ্রুপে আছেন এমন সকল লোকদেরকে এটা প্রদান করা হয় কেননা তাদের বয়স বাড়ার পাশাপাশি টিকাগুলোর প্রতি তাদের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতার প্রতিক্রিয়া ততোটা ভালোভাবে কাজ করে না।

যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের বয়স 6 মাস থেকে 2 বছরের মধ্যে হয় এবং সে ফ্লু এর জন্য উচ্চ-ঝুঁকির গ্রুপে থাকে তাহলে তাকে ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করার প্রস্তাব দেওয়া হবে কেননা 2 বছরের চেয়ে কম বয়সী ছেলে-মেয়েদের জন্য নাকের স্প্রেটির লাইসেন্স করা হয়নি। উচ্চ-ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে এরকম 2 বছরের চেয়ে বেশি বয়সী বাচ্চাদেরও ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা গ্রহণ করতে হবে যদি তাদের জন্য নাকের স্প্রে এর টিকাকে উপযুক্ত বলে গণ্য করা না হয়।

আমার বাচ্চাকে কি অন্যান্য টিকার সাথে একই সময় ফ্লু এর টিকাও দেওয়া যেতে পারে?

হ্যাঁ। শৈশবের সকল রুটিন টিকার সাথে একই সময় ফ্লু এর টিকাও দেওয়া যেতে পারে। আপনার বাচ্চার যদি সর্দির মতো হালকা অসুখ হয়ে থাকে তাহলে টিকা দেওয়া যেতে পারে কিন্তু যদি আপনার বাচ্চার এমন কোনো রোগ হয়ে থাকে যার জন্য জ্বর হয় তাহলে টিকা হয়তো কিছু সময় পর দেওয়া যেতে পারে।

এমন কি কোনো ব্যক্তি আছেন যার এই টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়?

প্রায় সবাই এই টিকা গ্রহণ করতে পারেন কিন্তু যদি কখনও আপনার এই টিকা বা এর কোনো উপাদানের প্রতি কোনো মারাত্মক ধরনের অ্যালার্জি হয়ে থাকে তাহলে আপনার এই টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়। যদি আপনার ডিমের প্রতি অ্যালার্জি থাকে বা আপনার এমন কোনো সমস্যা থেকে থাকে যার কারণে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যায় তাহলে হয়তো আপনি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করতে পারবেন না - আপনার জিপি এর সাথে বিষয়টি নিয়ে কথা বলুন। আপনার যদি জ্বর থাকে তাহলে আপনার সুস্থ হওয়া পর্যন্ত টিকাদান স্থগিত রাখুন।

আমার বাচ্চাদের ক্ষেত্রে কী হবে?

শিশুরা হয়তো ন্যাজাল বা নাকের টিকা গ্রহণ করতে পারবে না যদি তারা:

- যাদের বর্তমানে বা গত 72 ঘণ্টা যাবত শ্বাসকষ্ট রয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে যতদ্রুত সম্ভব সুরক্ষা নিশ্চিত করার জন্য তাদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে উপযুক্ত টিকা প্রদান করা উচিত
- নিম্নলিখিত সমস্যার কারণে ইনটেনসিভ কেয়ারের প্রয়োজন হয়েছে
  – হাঁপানি বা
  – ডিমের প্রতি অ্যালার্জিক অ্যানাফাইলাক্সিসেস

  (এই দুটি গ্রুপে রয়েছে এমন শিশুদের জন্য তাদের বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়ার বিষয়ে পরামর্শ দেওয়া হল এবং তাদের হয়তো হাসপাতালে গিয়ে নাকের টিকা নিতে হতে পারে)
- এমন কোনো রোগ আছে, বা এমন চিকিৎসার অধীনে রয়েছে যেটা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে মারাত্মক ভাবে দুর্বল করে দিয়েছে বা তাদের পরিবারে এমন কোনো ব্যক্তি রয়েছে যাদের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল হওয়ার কারণে সম্পূর্ণভাবে আলাদা থাকার প্রয়োজন আছে
- টিকার অন্য যেকোনো উপাদানের প্রতি অ্যালার্জি রয়েছে[1]
- এমন একটি শারীরিক সমস্যা রয়েছে যার জন্য স্যালিসাইলেট চিকিৎসার প্রয়োজন রয়েছে

বাচ্চাদের জন্য যেকোনো ফ্লু এর টিকা উপযুক্ত নয়। অনুগ্রহপূর্বক অবশ্যই আগে থেকে এই বিষয়ে আপনার নার্স, জিপি বা ফার্মাসিস্টের সাথে আলোচনা করে নিন।

সেই সাথে, যে সকল বাচ্চাদেরকে নেজাল বা নাকের স্প্রে দিয়ে টিকা প্রদান করা হয়েছে তাদেরকে টিকাদানের পর প্রায় 2 সপ্তাহ পর্যন্ত এমন কোনো লোকের সংস্পর্শে আসা উচিত নয় যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল কেননা টিকায় উপস্থিত ভাইরাস ছড়িয়ে পরার খুবই ক্ষীণ সম্ভাবনা থাকে।

[1] ভ্যাকসিনের উপাদানগুলোর তালিকা পেতে এই www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil ওয়েবসাইটটি দেখুন

নেজাল বা অনুনাসিক টিকায় কি শূকর থেকে নেওয়া জিলেটিন থাকে (পোরসাইন জিলেটিন)?

হ্যাঁ। নেজাল বা অনুনাসিক টিকায় একটি অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাতকৃত জিলেটিন রয়েছে (পোরসাইন জিলেটিন), যেটা নানান ধরণের প্রয়োজনীয় ওষুধে ব্যবহৃত হয়। ব্যবহৃত জিলেটিন টিকার ভাইরাসগুলোকে স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে যাতে টিকাটি ফ্লু থেকে সেরা সুরক্ষাটি প্রদান করতে পারে।

এই প্রোগ্রামে শিশুদের নেজাল বা অনুনাসিক টিকা দেওয়া হয় কারণ এটি ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া টিকার চেয়ে অধিক কার্যকরী। এর কারণ হচ্ছে এটি প্রদান করা সহজ এবং অন্যদের মধ্যে ফ্লু এর বিস্তার আরও ভালভাবে কমিয়ে আনে, যারা ফ্লু এর জটিলতার জন্য আরও বেশি ঝুঁকিতে থাকতে পারে।

তবে, যদি এক বা একাধিক শারীরিক সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে আপনার সন্তান ফ্লু এর দ্বারা অধিক ঝুঁকিতে থাকে এবং নেজাল ফ্লু টিকা নিতে না পারে তাহলে তাদের ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লু এর টিকা গ্রহণ করা উচিত।

যারা তাদের চিকিৎসা সংক্রান্ত পণ্যে পোরসাইন জেলিটিনের ব্যবহার গ্রহণ করতে পারবেন না, তাদের জন্য এই বছর বিকল্প ইনজেকশনযোগ্য টিকার ব্যবস্থা রয়েছে। আপনার নার্স বা ডাক্তারের সাথে আপনার বিকল্প ব্যবস্থাসমূহ নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

আমার মধ্যে কি কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিবে?

নেজাল টিকার সাথে সংশ্লিষ্ট পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় সাধারণত নাক থেকে সর্দি পড়া বা নাক বন্ধ হওয়া, মাথায় ব্যথা, ক্লান্তি এবং কিছুটা ক্ষুধা হ্রাস পাওয়ার মতো উপসর্গ থেকে থাকে। যারা ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা গ্রহণ করেছেন তাদের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে ইনজেকশন নেওয়ার স্থানে তাদের হাতে যন্ত্রণা হতে পারে, টিকাদানের পর এক বা দুই দিন পর্যন্ত হয়তো হালকা জ্বর হতে পারে এবং পেশীতে ব্যথা হতে পারে। উভয় টিকার ক্ষেত্রে সাধারণত মারাত্মক কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না।

ফ্লু এর টিকা কি আমাকে সম্পূর্ণভাবে সুরক্ষিত রাখবে?

যেহেতু ফ্লু এর ভাইরাস বছরে-বছরে বদলাতে থাকে সেহেতু সব সময় একটি ঝুঁকি থেকেই যায় যে ছড়িয়ে পরা ভাইরাসের বিরুদ্ধে টিকা কাজ করবে না। গত 10 বছরে টিকাটি সাধারণত আশেপাশে বিদ্যমান স্ট্রেইনের বিরুদ্ধে ভালো কাজ করেছে।

আমি কতদিন যাবত সুরক্ষিত থাকবো?

টিকাটি আপনাকে বর্তমান ফ্লু মৌসুমের পুরো সময় জুড়ে সুরক্ষিত রাখবে।

আমার এখন কী করা প্রয়োজন?

যদি আপনি এই লিফলেটে উল্লিখিত কোনো গ্রুপে থেকে থাকেন তাহলে আপনার জন্য ফ্লু টিকা গ্রহণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার জিপি বা প্র্যাক্টিস নার্স বা বিকল্পরূপে আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলে টিকাদানের জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন এবং সেরা সুরক্ষা ব্যবস্থাটি গ্রহণ করুন। গর্ভবতী মহিলাদের জন্য, টিকাটি হয়তো ম্যাটারনিটি পরিষেবার মাধ্যমেও দেওয়া যেতে পারে। ফ্লু এর টিকাটি বিনামূল্যে পাওয়া যাবে। তাই টিকাটি গ্রহণ করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন।

যে সকল সংগঠন তাদের কর্মীদেরকে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে চান (যদি না তারা ঝুঁকিতে থাকেন) তাহলে তাদেরকে তাদের পেশাগত স্বাস্থ্য বিভাগের দ্বারা টিকা প্রদান করার ব্যবস্থা করতে হবে। এই টিকাগুলো এনএইচএস এর মাধ্যমে পাওয়া যাবে না এবং নিয়োগকর্তাকে এগুলোর জন্য অর্থ পরিশোধ করতে হবে।

আপনি যদি একজন ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মী হয়ে থাকেন তাহলে, আপনার কর্মক্ষেত্রে ফ্লু থেকে সুরক্ষা প্রদান করার জন্য কী কী ব্যবস্থা করা হয়েছে সেগুলো জেনে রাখুন। আপনার সুরক্ষিত থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।

সে সকল ব্যক্তির ব্যাপারে সংক্ষিপ্তসার যাদের জন্য **ফ্লু এর টিকা** গ্রহণ করার **পরামর্শ দেওয়া হয়েছে**

- 65 বছর অথবা এর থেকে বেশি বয়সী সবাই
- 65 বছরের চেয়ে কম বয়সী সকল ব্যক্তি যারা পৃষ্ঠা 4 এ উল্লেখিত যেকোনো চিকিৎসাগত সমস্যায় আক্রান্ত, এর মধ্যে বাচ্চারা এবং 6 মাসের চেয়ে বেশি বয়সী শিশুরাও অন্তর্ভুক্ত
- গর্ভাবস্থার যেকোনো পর্যায়ে, সকল গর্ভবতী মহিলা
- 2 এবং 3 বছর বয়সী সকল শিশু (যদি তাদের বয়স বর্তমান ফ্লু সেশনের 31 আগস্টে 2 বা 3 হয়ে থাকে)
- প্রাথমিক বিদ্যালয়ের সকল শিশু
- ইয়ার 7 থেকে ইয়ার 11 এর সকল সেকেন্ডারি স্কুল-বয়সী শিশু
- আবাসিক বা নার্সিং হোমে বসবাসরত সবাই
- বৃদ্ধ বা ডিজেবল লোকদের দেখাশোনা করে এমন সবাই
- সকল ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মী

50 থেকে 64 বছর বয়সীদেরকেও এই বছর ফ্লু এর টিকা প্রদান করা হবে।

ফ্লু টিকা নিয়ে পরামর্শ এবং তথ্য জানার জন্য, আপনার জিপি, প্র্যাক্টিস নার্স, ফার্মাসিস্ট বা স্কুলের টিকাপ্রদানকারী দলের সাথে কথা বলুন।

ফ্লু ছড়িয়ে পরার আগেই শরৎকালীন (অটাম) ঋতু বা শীতের শুরুর দিকে ফ্লু এর টিকা নেওয়া সব থেকে ভালো কাজ। মনে রাখবেন যে আপনার প্রতি বছর এই টিকা গ্রহণ করার দরকার হবে, সুতরাং এরকম কিছু ভাববেন না যে গত বছরে একটি টিকা গ্রহণ করার ফলে আপনি এই বছরেও সুরক্ষিত থাকবেন।

আপনি যোগ্য বলে বিবেচিত হবেন কিনা তা যাচাই করার জন্য
nhs.uk/flujabএখানে যান

NHS

© ক্রাউন কপিরাইট 2021 পণ্যের কোড: FLU21259BEN, Bengali 1p 800k জুলাই 2021 (APS).
পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর: 2021454। আপনি যদি এই লিফলেটের আরো কপি অর্ডার করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে নিম্নবর্ণিত পণ্য কোড ব্যবহার করুন: www.healthpublications.gov.ukথেকে FLU21259BEN