NHS

ফ্লু এর ভ্যাকসিন

কাদের এটি গ্রহণ করতে হবে ও কেন

পিতামাতা ও গর্ভবতী
মহিলাদের জন্য তথ্য

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 1 22/08/2024 17:07:12

এই লিফলেট থেকে জানতে পারবেন কিভাবে আপনি আসন্ন শীতকালে আপনার নিজেকে ও সন্তানদেরকে ফ্লু এর বিরুদ্ধে সুরক্ষিত রাখতে পারবেন এবং কেন ফ্লু এর বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকা লোকদের জন্য প্রতি বছর বিনামূল্যের ভ্যাকসিন গ্রহণ করা জরুরি।

ফ্লু কী? এটা কি কেবলই প্রচণ্ড সর্দি-কাশি নয়?

ফ্লু প্রতি বছরই আসে, বিশেষ করে শীতকালে, যার কারণে একে মৌসুমী ফ্লুও বলা হয়। এটি খুবই সংক্রামক একটি রোগ যার উপসর্গগুলো খুব দ্রুত দেখা দেয়। সর্দি-কাশি এরচেয়ে অনেক কম গুরুতর এবং সাধারণত ধীরে ধীরে বন্ধ নাক বা সর্দি ও গলা ব্যথার মাধ্যমে শুরু হয়। ফ্লু এর একটি ধাক্কা প্রচণ্ড জ্বরের চেয়ে অনেক বেশি খারাপ হতে পারে।

ফ্লু এর কারণে জ্বর, প্রচণ্ড ক্লান্তি, পেশী ও জোড়ায় ব্যথা, বন্ধ নাক, শুষ্ক কাশি ও গলা ব্যথা হতে পারে। সুস্থ ব্যক্তিরা সাধারণত দুই থেকে সাতদিনের মধ্যে সেরে ওঠেন, কিন্তু কিছু কিছু মানুষকে এই রোগের কারণে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়, তারা স্থায়ীভাবে প্রতিবন্ধী হয়ে পড়েন, এমনকি তাদের মৃত্যুও ঘটতে পারে।

ফ্লু এর ভ্যাকসিন বিদ্যমান ফ্লু এর মূল ধরনগুলো থেকে সুরক্ষা পেতে সাহায্য করবে

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 2 22/08/2024 17:07:15

কী কারণে ফ্লু হয়?

ফ্লু এর কারণ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস যা শ্বাসনালী ও ফুসফুসকে আক্রান্ত করে। আর যেহেতু এই রোগ ভাইরাসের কারণে হয়, ব্যাকটেরিয়া নয়, সেহেতু অ্যান্টিবায়োটিকে এই রোগ সারে না। তবে, ফ্লু এর কারণে আর কোনো জটিলতা দেখা দিলে তখন অ্যান্টিবায়োটিকের প্রয়োজন হতে পারে।

কিভাবে আপনি ফ্লু-তে আক্রান্ত হতে পারেন?

আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি বা হাঁচি থেকে ফ্লু এর ভাইরাস নিঃশ্বাসের সাথে অন্য কারো ভেতরে গেলে অথবা ভাইরাস আছে এমন কোনো পৃষ্ঠ স্পর্শ করলে সেখান থেকেও ফ্লু ছড়াতে পারে। আপনি কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখার মাধ্যমে (আদর্শভাবে একটি টিস্যু বা কনুইয়ের ভাঁজের সাহায্যে) এই ভাইরাসের বিস্তার রোধ করতে পারেন, হাতের মধ্যে ভাইরাসের জমে থাকার ঝুঁকি কমাতে আপনি ঘনঘন হাত ধুতে পারেন বা হাতে হ্যান্ড জেল ব্যবহার করতে পারেন।

তবে ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়া ও ছড়ানোর ঝুঁকি এড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হলো ফ্লু এর মৌসুম শুরুর আগেই ভ্যাকসিন গ্রহণ করা।

কিভাবে আমরা ফ্লু এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা পেতে পারি?

ফ্লু এর সম্ভাবনা আগে থেকে অনুমান করা যায় না। ফ্লু এর ভ্যাকসিনই সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দিতে পারে। ফ্লু ভাইরাসের বিভিন্ন ধরন রয়েছে। অসুস্থতা সৃষ্টিকারী ধরনগুলো ফ্লু এর মৌসুমের আগে চিহ্নিত করা যায়। এরপরে যথা সম্ভব কাছাকাছি মিল রেখে ভ্যাকসিন তৈরি করা হয়। এমনকি ভ্যাকসিন যদি ফ্লু এর ধরনের সাথে পুরোপুরি নাও মেলে, তাও সেটি ফ্লু এর বিরুদ্ধে কিছুটা সুরক্ষা দেবে।

আদর্শভাবে, ফ্লু ছড়ানোর আগে শরৎকালে ভ্যাকসিন প্রদান করা হয়।

ফ্লু কী কী ক্ষতি করতে পারে?

মানুষজন মাঝেমধ্যে ভাবেন যে খারাপ সর্দি-কাশি মানেই ফ্লু, কিন্তু ফ্লু প্রায়শই এরচেয়ে অনেক বেশি খারাপ হয় এবং আক্রান্ত ব্যক্তিকে কয়েকদিন শয্যাশায়ী হয়ে থাকতে হয়। খুব বেশি খারাপ হলে, ফ্লুতে আক্রান্ত হলে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়, বা এমনকি মৃত্যুও ঘটতে পারে।

কিছু কিছু মানুষ ফ্লু এর প্রতি অধিক সংবেদনশীল। তাদের ক্ষেত্রে ব্রংকাইটিস ও নিউমোনিয়ার মতো আরো গুরুতর রোগের সৃষ্টি হতে পারে অথবা বিদ্যমান অন্য অসুস্থতাগুলো আরো খারাপ রূপ ধারণ করতে পারে।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 3 22/08/2024 17:07:15

আমার ক্ষেত্রে কি ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকি আছে?

যে কেউই ফ্লুতে আক্রান্ত হতে পারেন, তবে আপনার যদি দীর্ঘমেয়াদী কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, তাহলে ফ্লু এর প্রভাবে তা আরো খারাপ হয়ে যেতে পারে, এমনকি আপনি সে সকল রোগের ব্যাপারে যত্নশীল হলেও আর সাধারণভাবে সুস্থ বোধ করলেও। নিম্নলিখিত অবস্থায় আপনাকে বিনামূল্যের ফ্লু এর ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে হবে:

- গর্ভবতী হলে

বা দীর্ঘমেয়াদী কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকলে যেমন:

- হৃদরোগ
- বুকে ব্যথা বা গুরুতর শ্বাসকষ্ট, যার মধ্যে ব্রংকাইটিস, এম্ফিসেমা বা অ্যাজমাও থাকতে পারে (যার জন্য স্টেরয়েড ইনহেলার বা ট্যাবলেট সেবন করতে হয়)
- কিডনি রোগ
- রোগ বা চিকিৎসাজনিত কারণে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (যেমন স্টেরয়েড ওষুধ বা ক্যান্সারের চিকিৎসা)
- লিভারের অসুখ
- স্ট্রোক বা ট্রানজিয়েন্ট ইস্কেমিক অ্যাটাক (TIA)
- ডায়বেটিস
- কিছু স্নায়বিক রোগ যেমন মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস (MS) অথবা সেরেব্রাল প্যালসি
- শিখন অক্ষমতা
- প্লীহার অসুখ যেমন সিকল সেল ডিজিজ, অথবা প্লীহা অপসারণ করানো হলে
- অথবা আপনার ওজন গুরুতর পর্যায়ের বেশি (BMI 40 বা তার উপরে)

অসুস্থতার এই তালিকাটি সম্পূর্ণ বা নির্দিষ্ট নয়। এটি সবসময় ক্লিনিকাল বিচারের একটি বিষয়। আপনার জিপি মূল্যায়ন করে দেখতে পারবেন ফ্লু এর কারণে আপনার বিদ্যমান অসুস্থতাগুলো আরো খারাপ হতে পারে কিনা অথবা ফ্লুতেই আপনি নতুন করে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন কিনা।

আরো তথ্যের জন্য দেখুন nhs.uk/flujab।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 4 22/08/2024 17:07:16

কাদেরকে ফ্লু এর ভ্যাকসিন গ্রহণের কথা বিবেচনা করতে হবে?

4 নম্বর পৃষ্ঠায় তালিকাভুক্ত যেকোনো স্বাস্থ্য সমস্যা আছে এমন সকলে, অথবা:

- যাদের বয়স 65 বছর বা তার বেশি
- যারা রেসিডেনশিয়াল বা নার্সিং হোমে থাকেন
- বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির প্রধান কেয়ারার
- যারা এমন কারো সাথে বাস করেন যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অসুস্থতা বা চিকিৎসার কারণে দুর্বল হয়ে গেছে
- ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য কর্মী বা সমাজ কর্মী
- গর্ভবতী মহিলা (পরবর্তী অংশ দেখুন)
- নির্দিষ্ট একটি বয়সের শিশু (7 নম্বর পৃষ্ঠা দেখুন)

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 5 22/08/2024 17:07:20

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ফ্লু এর ভ্যাকসিন

আমি গর্ভবতী। আমাকে কি এই বছর ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিতে হবে?

হ্যাঁ। গর্ভকালে শরীরের ফ্লু এর মতো সংক্রমণগুলো মোকাবেলা করার ধরন বদলে যায়। ফ্লু এর কারণে গর্ভবতী মহিলা ও তাদের শিশুদের জন্য ইনটেনসিভ কেয়ারের প্রয়োজনীয়তার ঝুঁকি বেড়ে যায়। নিজেদের ও তাদের শিশুদের সুরক্ষার জন্য সকল গর্ভবতী মহিলাকে ফ্লু এর ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে হবে। গর্ভধারণের পর থেকে গর্ভকালের যেকোনো পর্যায়ে আপনি ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিতে পারেন।

গর্ভবতী মহিলারা ফ্লু এর ভ্যাকসিন থেকে উপকৃত হবেন কারণ:

- এটি তাদের নিউমোনিয়ার মতো গুরুতর জটিলতার ঝুঁকি কমাতে পারে, বিশেষ করে গর্ভকালের শেষ ধাপগুলোতে
- মা বা শিশুর ইনটেনসিভ কেয়ারের প্রয়োজনীয়তার ঝুঁকি কমাতে পারে
- মৃত শিশু বা অকালপক্ক শিশু জন্মের ঝুঁকি কমাতে পারে
- তাদের শিশুর সুরক্ষা দিতে পারে যারা জন্মের পরের কয়েক মাস ফ্লু এর বিরুদ্ধে কিছুটা প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করবে
- মায়ের থেকে শিশুর মধ্যে সংক্রমণ ছড়ানোর সম্ভাবনা কমাতে পারে

আমি গর্ভবতী এবং আমার মনে হয়ে আমি ফ্লু-তে আক্রান্ত। আমার কী করা উচিত?

আপনার যদি ফ্লুয়ের উপসর্গ থাকে, তাহলে তাড়াতাড়ি আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। তার কারণ আপনি যদি ফ্লু-তে আক্রান্ত হন, তাহলে সেটার জন্য সুনির্দিষ্ট ওষুধ আছে, যা সাহায্য করতে পারে (বা জটিলতার ঝুঁকি কমাতে পারে)। তবে উপসর্গ দেখা দেওয়ার পর সাথে সাথেই এগুলো সেবন করতে হবে।

আপনি নিজের GP-এর থেকে বিনামূল্যে ফ্লু-এর ভ্যাকসিন নিতে পারে বা এটি আপনার ফার্মাসিস্ট বা মিডওয়াইফের কাছেও পাওয়া যেতে পারে।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 6 22/08/2024 17:07:21

আমার সন্তানদের ব্যাপারে কী? ওদেরকে কি ভ্যাকসিন নিতে হবে?

আপনার যদি 6 মাসের বেশি বয়সী কোনো সন্তান থাকে এবং তার যদি 4 নম্বর পৃষ্ঠায় তালিকাভুক্ত কোনো একটি রোগ থাকে, তাহলে তাকে ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে হবে। এই রোগগুলো থাকলে যেকোনো শিশুরই ফ্লুতে আক্রান্ত হলে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে এবং এর ফলে তাদের বিদ্যমান রোগগুলো আরো খারাপ রূপ ধারণ করতে পারে। ফ্লু এর মৌসুম শুরু হওয়ার আগে আপনার সন্তানের ফ্লু এর ভ্যাকসিন গ্রহণের ব্যাপারে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

6 মাসের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে ফ্লু এর ভ্যাকসিন ভালো কাজ করে না বলে তাদের ক্ষেত্রে এই পরামর্শ দেওয়া হয় না। সে কারণেই গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ভ্যাকসিন গ্রহণ করা খুবই জরুরি – মায়েদের থেকে তাদের সন্তানরাও কিছুটা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা পাবে যার ফলে জন্মের পর প্রথম কয়েক মাস তারা সুরক্ষিত থাকবে।

অন্য আরো অনেক গোত্রের শিশুদেরকেও ফ্লু এর ভ্যাকসিন প্রদান করা হচ্ছে। এর উদ্দেশ্য হলো রোগ থেকে তাদের সুরক্ষা দেওয়া এবং তাদের থেকে তাদের ভাইবোন সহ অন্যান্য শিশু, এবং অবশ্যই, তাদের পিতামাতা ও নানা-নানি/দাদা-দাদির মধ্যে এই রোগের বিস্তারের ঝুঁকি কমানো। ভ্যাকসিন গ্রহণ করার মাধ্যমে আপনি ফ্লু এর কারণে অসুস্থ হয়ে কাজ থেকে ছুটি নেওয়া এড়াতে পারবেন অথবা আপনাকে ফ্লুতে আক্রান্ত সন্তানের দেখাশুনাও করতে হবে না।

এই বছর যে সকল শিশুকে ভ্যাকসিন দেওয়া হচ্ছে:

- শরৎকালে ফ্লু এর ভ্যাকসিন কার্যক্রম শুরু হওয়ার আগে 31 আগস্ট তারিখে 2 ও 3 বছর বয়সী সকল শিশু
- সকল প্রাইমারি স্কুলগামী শিশু
- কিছু সেকেন্ডারি স্কুলগামী শিশু (7 থেকে 11 বছর বয়স)

2 ও 3 বছর বয়সী শিশুদেরকে সাধারণত জেনারেল প্র্যাকটিসে প্র্যাকটিস নার্সরা ভ্যাকসিন প্রদান করবেন। স্কুলগামী শিশুদেরকে মূলত স্কুলেই ভ্যাকসিন প্রদান করা হবে, পাশাপাশি, স্কুলে কেউ ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে না পারলে তারা খুব সম্ভব NHS কমিউনিটি ক্লিনিকগুলোতেও ভ্যাকসিন গ্রহণ করার সুযোগ পাবে। বেশিরভাগ শিশুর ক্ষেত্রে, নাকে স্প্রে হিসাবে ভ্যাকসিনটি প্রদান করা হবে। এটি খুবই দ্রুত ও ব্যথামুক্ত পদ্ধতি।

শিশুদের এবং ফ্লু-এর ভ্যাকসিন নেওয়ার ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য NHS ওয়েবসাইট nhs.uk/child-flu দেখুন।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 7 22/08/2024 17:07:22

আমি গত বছর একবার ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিয়েছিলাম। এ বছরও কি আমাকে ভ্যাকসিন নিতে হবে?

হ্যাঁ; ফ্লু ভাইরাস প্রতি শীতে ধরন পরিবর্তন করতে পারে। ফ্লু এর ভ্যাকসিন এমনভাবে তৈরি করা হয় যাতে সেটি ফ্লু এর সাম্প্রতিক ধরনের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে পারে। এই কারণে, আমাদের দৃঢ় পরামর্শ যে বিগত বছরে আপনি ভ্যাকসিন নিয়ে থাকলেও এই বছর আবারও ভ্যাকসিন গ্রহণ করুন।

পাশাপাশি, সময়ের সাথে সাথে ফ্লু এর ভ্যাকসিনের সুরক্ষা ক্ষমতা কমে যায়, তাই ধরন একই হলেও প্রতি ফ্লু এর মৌসুমে আপনাকে আবারও ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে হবে।

আমার মনে হয়, আমি এরই মধ্যে ফ্লুতে আক্রান্ত হয়েছি, আমাকে কি ভ্যাকসিন নিতে হবে?

হ্যাঁ; এই অবস্থায়ও ভ্যাকসিন আপনাকে সুরক্ষা দেবে। অন্যান্য কিছু ভাইরাসের কারণেও আপনার মধ্যে ফ্লু এর মতো উপসর্গ দেখা দিতে পারে, অথবা আপনি হয়ত ফ্লু-তেই আক্রান্ত হয়েছিলেন কারণ ফ্লু এর একাধিক ধরন রয়েছে। তাই আপনার ফ্লু হয়েছে মনে হলেও ভ্যাকসিন গ্রহণ করা প্রয়োজন।

কোন ধরনের ফ্লু এর ভ্যাকসিন আমাকে নিতে হবে?

বিভিন্ন ধরনের ফ্লু ভ্যাকসিন রয়েছে। আপনাকে আপনার জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত ভ্যাকসিনটিই দেওয়া হবে। বেশিরভাগ শিশুকে নাকে স্প্রে হিসাবে ভ্যাকসিনটি দেওয়া হয় (10 নম্বর পৃষ্ঠাতেও দেখুন), আর প্রাপ্তবয়স্কদেরকে ইনজেকশন হিসাবে ভ্যাকসিন দেওয়া হয়ে থাকে। সকল ভ্যাকসিনই ফ্লু থেকে সুরক্ষা দেবে।

আপনার সন্তানের বয়স যদি 6 মাস থেকে 2 বছরের মধ্যে হয় আর সে যদি ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা দলের অন্তর্ভুক্ত হয়, তাহলে তাকে ইনজেকশন হিসাবে ভ্যাকসিন দেওয়া হবে কারণ 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য নাকের স্প্রে এর পরামর্শ দেওয়া হয় না। 2 বছরের বেশি বয়সী যে সকল শিশু উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ দলের অন্তর্ভুক্ত, তাদেরকেও নাকের স্প্রে উপযুক্ত না হলে ইনজেকশনের মাধ্যমে ভ্যাকসিনটি দেওয়া হবে।

ফ্লু এর ভ্যাকসিন কি অন্যান্য ভ্যাকসিনের পাশাপাশি একই সময়ে দেওয়া যাবে?

হ্যাঁ। আপনি সকল নিয়মিত ভ্যাকসিনের পাশাপাশিই ফ্লু এর ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে পারবেন। আপনার বা আপনার সন্তানের সর্দি-কাশির মতো হালকা অসুস্থতা থাকলেও আপনারা ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে পারবেন, তবে জ্বরের মতো অসুস্থতার ক্ষেত্রে সেটি পিছিয়ে দেওয়া লাগতে পারে।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 8 22/08/2024 17:07:22

এমন কেউ কি আছেন যাদের জন্য ভ্যাকসিন গ্রহণ করা ঠিক হবে না?

প্রায় সকলেই ভ্যাকসিন নিতে পারবেন, তবে ভ্যাকসিন বা এর কোনো উপাদানে যদি আপনার কখনো গুরুতর অ্যালার্জি হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ভ্যাকসিনটি গ্রহণ করা ঠিক হবে না। ডিমে যদি আপনার অ্যালার্জি থাকে বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে দেয় এমন কোনো সমস্যা থাকে, তাহলে আপনি নির্দিষ্ট কিছু ফ্লু এর ভ্যাকসিন নাও গ্রহণ করতে পারেন – আপনার জিপির সাথে আলোচনা করে জেনে নিন। আপনার যদি জ্বর আসে, তাহলে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত আপনার ভ্যাকসিন গ্রহণ প্রক্রিয়াটি বিলম্বিত হতে পারে।

নাকের স্প্রে এর ব্যাপারে কী? এমন কোনো শিশু কি আছে যারা এটি নিতে পারবে না?

নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলোতে শিশুরা নাকের স্প্রে এর মাধ্যমে ভ্যাকসিন নাও পেতে পারে:

- যদি বর্তমানে তাদের শ্বাসপ্রশ্বাসে শোঁ শোঁ শব্দ থাকে অথবা বিগত 72 ঘণ্টার মধ্যে এমন শোঁ শোঁ শব্দ হয়ে থাকে, সেই সাথে যদি তাদের অ্যাজমা রিলিভার ইনহেলারের বাড়তি পাফ গ্রহণের প্রয়োজন হয়ে থাকে। সুরক্ষা গ্রহণে বিলম্ব এড়াতে তাদেরকে একটি উপযুক্ত ইনজেকশনের ফ্লু ভ্যাকসিন দিতে হবে।
- যদি তাদের
  – অ্যাজমা অথবা
  – ডিমের অ্যালার্জিক অ্যানাফাইলেক্সিস এর কারণে ইনটেনসিভ কেয়ার অর্থাৎ নিবিড় পরিচর্যায় থাকার প্রয়োজন পড়ে থাকে। এই দুই দলের শিশুদের ক্ষেত্রে তাদের বিশেষজ্ঞের পরামর্শ গ্রহণ করতে বলা হবে এবং হয়ত তাদেরকে হাসপাতালে নাক দিয়ে ভ্যাকসিন গ্রহণের পরামর্শ দেওয়া হবে।
- যদি তাদের এমন কোনো অসুস্থতা থাকে বা তারা এমন কোনো চিকিৎসা গ্রহণ করে থাকে যা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে গুরুতরভাবে দুর্বল করে দেয়, অথবা যদি তাদের পরিবারে এমন কেউ থাকে যাদের গুরুতর ইমিউনোসাপ্রেসড হওয়ার কারণে আইসোলেশনে থাকার প্রয়োজন পড়ে (যেমন বোন মেরো ট্রান্সপ্লান্ট)
- যদি ভ্যাকসিনের অন্য কোনো উপাদানে তাদের অ্যালার্জি থেকে থাকে[1]
- যদি তাদের এমন কোনো অসুস্থতা থাকে যার জন্য স্যালিসালেট চিকিৎসার প্রয়োজন হয়

পাশাপাশি, নাকে স্প্রে এর মাধ্যমে ভ্যাকসিন গ্রহণকারী শিশুদেরকে ভ্যাকসিন গ্রহণের পর আনুমানিক দুই সপ্তাহ পর্যন্ত গুরুতর দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে (যেমন কেউ যদি সম্প্রতি বোন মেরো ট্রান্সপ্লান্ট করিয়ে থাকেন) কারণ ভ্যাকসিনের ভাইরাস তাদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার খুব ক্ষীণ একটা সম্ভাবনা থেকে যায়। এরকম কোনো ব্যক্তি যদি পারিবারিক সদস্য হন, তাহলে শিশুকে ইনজেকশনের মাধ্যমে ভ্যাকসিন প্রয়োগ করতে হবে (উপরে দেখুন)।

[1] টিকার উপাদানগুলোর একটা তালিকা দেখতে হলে www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc ওয়েবসাইটটি দেখুন

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 9 22/08/2024 17:07:22

নাকের স্প্রে ভ্যাকসিনের মধ্যে কি শূকর থেকে প্রাপ্ত জেলাটিন (পোর্সাইন জেলাটিন) থাকে?

হ্যাঁ। নাকের স্প্রের ভ্যাকসিনের মধ্যে খুবই উচ্চমানের প্রক্রিয়াজাত জেলাটিনের (পোর্সাইন জেলাটিন) অস্তিত্ব রয়েছে যা একাধিক অপরিহার্য ওষুধে ব্যবহার করা হয়। জেলাটিন দুর্বল হয়ে পড়া ভ্যাকসিন ভাইরাসকে স্থিতিশীল রাখে যাতে ভ্যাকসিনটি যথাযথভাবে কাজ করতে পারে।

নাকের স্প্রের মাধ্যমে ভ্যাকসিন প্রয়োগ করা সহজ ও ব্যথাহীন। নাকের স্প্রের মাধ্যমে ভ্যাকসিন গ্রহণকারী প্রতিটি শিশু ফ্লু এর বিরুদ্ধে সেরা সুরক্ষাটি পায়। ফ্লু এর বিস্তার হ্রাসেও একে সবচেয়ে ভালো পদ্ধতি হিসাবে বিবেচনা করা হয়। এইভাবে শিশুরা একে অপরকে এবং ফ্লু এর ঝুঁকিতে থাকা অন্যদেরকেও সুরক্ষিত রাখে। যাদের পক্ষে ওষুধজাত দ্রব্যে পোর্সাইন জেলাটিন সহনীয় নয়, তাদের জন্য বিকল্প হিসাবে একটি ইনজেকশনের ফ্লু ভ্যাকসিন আছে।

আমার কি কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে?

নাকের স্প্রের ভ্যাকসিন গ্রহণের সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে সর্দি বা বন্ধ নাক, মাথা ব্যথা, ক্লান্তি ও ক্ষুধামন্দা। যারা ইনজেকশনের মাধ্যমে ভ্যাকসিন নেবেন, তাদের বাহুর ইনজেকশন প্রয়োগের স্থানে পরবর্তী দুই একদিন ব্যথা হতে পারে, হালকা জ্বর ও পেশী ব্যথা থাকতে পারে। যেকোনো ভ্যাকসিনেরই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকা স্বাভাবিক।

ফ্লু এর ভ্যাকসিন কি আমাকে সম্পূর্ণ সুরক্ষা দেবে?

বিদ্যমান ফ্লু এর ধরন ও ভ্যাকসিনের ভাইরাসের মধ্যে মিলের উপর ভিত্তি করে বছর বছর ফ্লু এর ভ্যাকসিনের কার্যকারিতা ভিন্ন ভিন্ন হয়। ফ্লু ভাইরাসের ধরন বছর বছর পরিবর্তন হয় বলে বিদ্যমান ফ্লু এর সাথে ভ্যাকসিনের না মেলার একটা ঝুঁকি থেকে যায়। তবে ভ্যাকসিনটি ফ্লু এর ধরনের সাথে একদম না মিললেও সেটি কিছুটা সুরক্ষা দেবে। বড় অমিল খুব একটা হয় না।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 10 22/08/2024 17:07:22

কতদিন পর্যন্ত আমি সুরক্ষিত থাকবো?

ভ্যাকসিন থেকে সম্পূর্ণ চলতি মৌসুম জুড়ে সুরক্ষা পাওয়ার কথা।

এখন আমার করণীয় কী?

যদি আপনি এই লিফলেটে উল্লিখিত কোনো একটি দলের অন্তর্ভুক্ত হন, তাহলে আপনার জন্য ফ্লু এর ভ্যাকসিন গ্রহণ করা খুবই জরুরি।

ভ্যাকসিনের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণের জন্য আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে অথবা বিকল্প হিসাবে স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন। গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ম্যাটার্নিটি সার্ভিসগুলোতেও ভ্যাকসিন পাওয়া যেতে পারে। ফ্লু এর ভ্যাকসিন বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

যে সকল প্রতিষ্ঠান তাদের কর্মীদেরকে ফ্লু এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে চান (যদি না কারো 4 নম্বর পৃষ্ঠায় বর্ণিত কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে) তাদেরকে তাদের প্রতিষ্ঠানের স্বাস্থ্য বিভাগের মাধ্যমে ভ্যাকসিন প্রদানের ব্যবস্থা করতে হবে। NHS এ এই ভ্যাকসিনগুলো পাওয়া যাবে না এবং নিয়োগকারীদেরকে এর জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে।

আপনি যদি ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য কর্মী বা সমাজ কর্মী হন, তাহলে খোঁজ নিয়ে দেখুন আপনার কর্মক্ষেত্রে ফ্লু ভ্যাকসিন প্রদানের জন্য কী ব্যবস্থা রয়েছে। আপনার জন্য সুরক্ষিত থাকা জরুরি। যে সকল সমাজ কর্মী কোনো পেশাদার স্বাস্থ্য স্কিমের মাধ্যমে ভ্যাকসিন নিতে পারবেন না, তারা NHS এর মাধ্যমে তাদের জিপি বা কোনো ফার্মেসির কাছ থেকে ভ্যাকসিন নিতে পারবেন।

Main winter flu leaflet 2024-2025 - Bengali.indd 11 22/08/2024 17:07:26

যাদের ফ্লু-এর ভ্যাকসিন নেওয়ার সুপারিশ করা হয় তার সারাংশ

- 65 বছর বা তার বেশি বয়সী সবাই
- অনুর্ধ্ব 65 বছর বয়সী প্রত্যেকে, যাদের 4 নম্বর পেজে তালিকাভুক্ত মেডিকেল কন্ডিশন রয়েছে, যার মধ্যে আছে শিশু এবং 6 মাস বয়সী সদ্যোজাত
- সব গর্ভবতী মহিলা, গর্ভাবস্থার যে কোনো পর্যায়ে
- 2 ও 3 বছর বয়সী সমস্ত শিশু (তবে শর্ত হলো শরতকালীন ফ্লু টিকা শুরু হওয়ার আগে 31 আগস্ট যেন তাদের বয়স 2 বা 3 বছর হয়
- প্রাথমিক স্কুলে থাকা সব শিশু
- সেকেন্ডারি স্কুলে পড়ার বয়সী কিছু শিশু
- আবাসিক বা নার্সিং হোমে বসবাসকারী প্রত্যেকে
- যারা যত্ন প্রদানকারীর অ্যালাউন্স পান বা প্রবীণ কিংবা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির জন্য মূল যত্ন প্রদানকারী
- সকল ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মী

ফ্লু-এর টিকার ব্যাপারে পরামর্শ ও তথ্যের জন্য আপনার GP, প্র্যাক্টিস নার্স, ফার্মাসিস্ট বা স্কুল ইমিউনাইজেশন (টিকা) টিমের সাথে কথা বলুন।

ফ্লু বেড়ে যাওয়ার আগে, শরৎ কিংবা শীত শুরুর মুখেই ফ্লু-এর ভ্যাকসিন নেওয়া সবচেয়ে ভালো। মনে রাখবেন, প্রত্যেক বছরই আপনার এটা দরকার। তাই এটা মনে করবেন না যে গত বছর টিকা নিয়েছিলেন বলে আপনি এবছরও সুরক্ষিত থাকবেন।

আপনি যোগ্য কি না যাচাই করতে এই লিঙ্কটি দেখুন nhs.uk/flujab.

UK Health Security Agency

© Crown copyright 2024. 1p 750k AUG 2024 (APS). Product code FLUMW24BEN Bengali. UK Health Security Agency Gateway number: 2024382. This leaflet is also available in braille, large print, as a BSL video and translated into 32 community languages. Please visit www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002