

ফ্লু থেকে আপনার শিশুকে রক্ষাকরণ

ইংল্যান্ডে ফ্লু টিকাদান

বাবা-মা এবং কেয়ারারদের জন্য তথ্য



Flu  mmunisation

Helping to protect children, every winter

৫টি কারণ

আপনার শিশুটিকে টিকা দেওয়ার

১. আপনার শিশুকে রক্ষা করুন

টিকাটি আপনার শিশুকে ফ্লু এবং ব্রংকাইটিস ও নিউমোনিয়ার মতো গুরুতর রোগ থেকে রক্ষা করবে

২. আপনার নিজেকে, আপনার পরিবার এবং বন্ধুকে রক্ষা করে

আপনার শিশুকে টিকা দিলে এটি আরো দুর্বল বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে

৩. কোন ইনজেকশনের প্রয়োজন নেই

নেজাল (নাকের) স্প্রে ব্যথাহীন এবং সহজে নেওয়া যায়

৪. এটি ফ্লু হওয়ার থেকে ভালো

নেজাল (নাকের) স্প্রে ফ্লু থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে, এটি বিশ্বজুড়ে লক্ষ লক্ষ শিশুকে দেওয়া হয়েছে এবং এর একটি চমৎকার সুরক্ষাকরণের রেকর্ড আছে

৫. খরচ এড়ান

আপনার শিশুর ফ্লু হলে, আপনাকে কর্মস্থল থেকে ছুটি নিতে হবে বা বিকল্প শিশু পরিচর্যার ব্যবস্থা করতে হবে

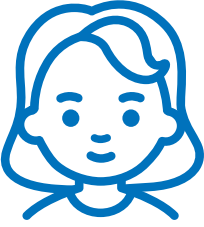


ফ্লু নিম্নলিখিতদেরকে বিনামূল্যে দেওয়া হয়:

২ বা ৩ বছর বয়স্ক

শিশুদের

(শরৎকালে ফ্লু টিকাদান
শুরুর পূর্বে ৩১শে আগস্ট
তারিখে)



কিছু সংখ্যক
বিদ্যালয়-বয়সী শিশু

কোন শারীরিক
সমস্যাজনিত শিশু
যা তাদেরকে ফ্লুয়ের
মাধ্যমে বড় ঝুঁকিতে
ফেলে



প্রতি বছর যেসব শিশুরা যোগ্য হবে তাদের সম্পর্কে আরো তথ্য
নিম্নলিখিত ঠিকানায় পাওয়া যাবে: www.nhs.uk/child-flu

আমার শিশুর ফ্লু টিকা কেন নেওয়া উচিত?

ফ্লু শিশুদের মধ্যে একটি অত্যন্ত অস্বস্তিকর অসুস্থতা হতে পারে যাতে জ্বর, ভারী নাক বন্ধ, শুকনো কাশি, গলা ব্যথা, ব্যথাপূর্ণ পেশী এবং জোড়সমূহ, এবং চরম ক্লান্তিভাব থাকে। এটি বেশ কয়েক দিন বা তার বেশি স্থায়ী হতে পারে।

কিছু শিশুর অত্যন্ত উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর হতে পারে, মাঝেমাঝে সাধারণত ফ্লুয়ের লক্ষণসমূহ ছাড়াই, এবং চিকিৎসার জন্যে হাসপাতালে যেতে হতে পারে।

ফ্লুর গুরুতর জটিলতার মধ্যে একটি হচ্ছে ব্যথাপূর্ণ কানের ইনফেকশন, তীব্র ব্রংকাইটিস, এবং নিউমোনিয়া অন্তর্ভুক্ত আছে।

টিকার কি কি সুবিধা আছে?

টিকাদান আপনার সন্তানকে শিশুদের জন্য একটি অত্যন্ত বাজে অসুস্থতা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করবে। ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের ফ্লুয়ের কারণে হাসপাতালে ভর্তির হার সবচেয়ে বেশি।

এটি আপনার পরিবারে অন্যদের হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে, যাদের ফ্লু হওয়ার বড় ঝুঁকি ছিল, যেমন দাদা দাদী বা তারা যাদের দীর্ঘকালীন শারীরিক সমস্যা রয়েছে, আপনার শিশুর কাছ থেকে ফ্লু পেতে পারে।

এটিও গুরুত্বপূর্ণ কারণ ফ্লুয়ের ঝুঁকিতে আছেন এমন বহু লোকজনও কোভিড-১৯-এর জটিলতার প্রতি দুর্বল হতে পারেন এবং গবেষণা দেখায় যে যদি আপনার ফ্লু এবং কোভিড-১৯ দুটোই একই সময়ে হয় তবে আপনি গুরুতরভাবে অসুস্থ হতে পারেন।

আপনি অসুস্থ, বা আপনার অসুস্থ সন্তানের দেখাশোনা করার প্রয়োজনের কারণে এটি আপনাকে কর্মস্থল থেকে বা অন্যান্য কাজ থেকে ছুটি নেওয়া এড়াতে সহায়তা করবে।

টিকাটি কতটা কার্যকরী?

ফ্লু টিকা হলো এই অনিশ্চিত ভাইরাসটির থেকে আমাদের কাছে থাকা সর্বোত্তম সুরক্ষা।

ফ্লু ভাইরাসের বিভিন্ন স্ট্রেন রয়েছে এবং ফ্লু হওয়ার সম্ভাব্য স্ট্রেনগুলি ফ্লু ঋতুর শুরুতেই চিহ্নিত করা হয়।

টিকাসমূহ তখন এদের সঙ্গে যতটা সম্ভব মিল করে তৈরি করা হয়- এমনকি যদি সঠিকভাবে না মেলে তবুও এরা সাধারণত কিছু সুরক্ষা প্রদান করে থাকে। ফ্লু ভাইরাসসমূহ প্রত্যেক বছর পরিবর্তিত হতে পারে তাই টিকা সাধারণত প্রত্যেক বছর আপডেট করা হয়ে থাকে।

এবং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে টিকা থেকে সময়ের সাথে সুরক্ষা হালকা হয়ে যেতে পারে। এই কারণে, আমরা এই সুপারিশ করে থাকি যে আপনার শিশুকে, এমনকি যদি গত বছর টিকা দেওয়া হয়ে থাকে তবুও এই বছর পুনরায় ফ্লুর টিকা দিন।

শিশুদেরকে কেন টিকা দেওয়া হচ্ছে?

টিকা নিয়েছে এমন শিশুদের সুরক্ষিত করতে সহায়তা করার পাশাপাশি, ইনফেকশনটি তখন কম করে ছড়ায়, এবং তাই এটি অন্যান্য পারিবারিক সদস্য এবং বন্ধুদেরকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে।

আমার শিশুকে তাদের টিকাটি কে দেবেন?

২ এবং ৩ বছরের (শরৎকালে ফ্লু টিকাদান শুরুর পূর্বে ৩১শে আগস্ট তারিখ অনুসারে) বয়সের শিশুদেরকে সাধারণত প্র্যাকটিস নার্স দ্বারা তাদের জেনারেল প্র্যাকটিসে টিকা প্রদান করা হবে।

বিদ্যালয়-বয়সী শিশুদেরকে স্কুলে টিকা প্রদান করা হবে, স্কুলে যে টিকা নিতে পারবে না সে অন্য বিকল্প কোন স্থানে টিকা নেওয়ার আরো সুযোগ পাবে।

যেসব শিশুরা বাড়িতে পড়াশোনা করে তারা যদি একটি উপযুক্ত বয়সের গ্রুপে থাকে তবে তাদেরকে টিকা দেওয়া হবে। বাবা-মা তাদের লোকাল অথোরিটি এডুকেশন বিভাগ থেকে ব্যবস্থাপনাসমূহ সম্পর্কে তথ্যাদি অর্জন করতে পারেন।

টিকা কিভাবে দেওয়া হবে?

বেশির ভাগ শিশুর ক্ষেত্রে, এটি একটি নেজাল (নাকের) স্প্রে দিয়ে দেওয়া হবে। যদি নেজাল (নাকের) স্প্রে কোন শিশুর জন্য উপযুক্ত না হয়, তবে এর পরিবর্তে ইনজেকশন দেওয়া যেতে পারে, সাধারণত হাতের উপরের অংশের পেশীতে।

টিকার কারণে কি ফ্লু হতে পারে?

না, টিকার কারণে ফ্লু হতে পারে না কারণ এতে যে ভাইরাসসমূহ আছে সেগুলিকে এটি হওয়া থেকে প্রতিরোধ করতে দুর্বল করে দেওয়া হয়েছে।

নেজাল (নাকের) স্প্রেটি কিভাবে কাজ করে?

নেজাল (নাকের) স্প্রেতে ভাইরাস থাকে যেগুলিকে ফ্লু হওয়া থেকে প্রতিরোধ করার জন্য দুর্বল করে রাখা হয় কিন্তু এটি শিশুদের মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরিতে সহায়তা করে থাকে। এর অর্থ হলো আপনার শিশু ফ্লুয়ের সঙ্গে মোকাবেলা করতে ভালোভাবে সক্ষম হবে। টিকা নাকে অত্যন্ত দ্রুত শোষিত হয়ে যায়, এমনকি আপনার শিশু যদি স্প্রেটি নেওয়ার পর তাৎক্ষণিক হাঁচিও দেয়, তাহলেও এটি কাজ না করা নিয়ে কোন চিন্তা করার প্রয়োজন নেই।

টিকার কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

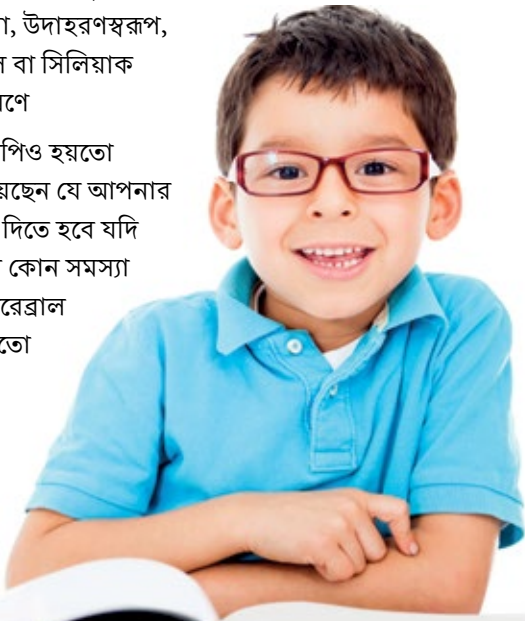
শিশুদের একটি প্রবাহিত বা অবরুদ্ধ নাক, মাথা ব্যথা, সাধারণ ক্লান্তি এবং ক্ষিধে কম হয়ে যেতে পারে। যদিও, এগুলি ফ্লু হওয়া বা ফ্লু সংশ্লিষ্ট জটিলতাসমূহ হওয়া থেকে কম গুরুতর ব্যাপার। গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া বিরল।

আমার শিশুর যদি কোন শারীরিক সমস্যা থাকে সে ক্ষেত্রে কী হবে?

নির্দিষ্ট শারীরিক সমস্যা সম্বলিত শিশুরা, এমনকি যদি তাদেরকে ভালোভাবে রাখাও হয়, তাদের ফ্লু হলে গুরুতর জটিলতার উচ্চমাত্রার ঝুঁকি থাকে। এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে এই শিশুদেরকে যেন টিকা প্রদান করা হয়।

এর সমস্যাগুলোর মধ্যে নিম্নোক্তগুলি অন্তর্ভুক্ত আছে:

- গুরুতর শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ, গুরুতর হাঁপানির জন্য নিয়মিত ইনহেলার বা ওরাল স্টেরয়েডসমূহের প্রয়োজন হয়।
- হৃদযন্ত্রের গুরুতর সমস্যা
- কিডনি বা লিভারের গুরুতর রোগ
- ডায়াবেটিস
- রোগ বা চিকিৎসার জন্যে ইমিউনোসাপ্রেশন, যেমন, ক্যান্সারের জন্যে কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি বা দীর্ঘকালীন স্টেরয়েড ব্যবহার
- প্লীহা নিয়ে সমস্যা, হয় কারণ প্লীহা অপসারণ করা হয়েছে (অ্যাসপ্লেনিয়া) বা সঠিকভাবে কাজ করে না, উদাহরণস্বরূপ, সিকেল সেল বা সিলিয়াক রোগের কারণে
- আপনার জিপিও হয়তো পরামর্শ দিয়েছেন যে আপনার শিশুর টিকা দিতে হবে যদি তাদের এমন কোন সমস্যা থাকে যা সেরেব্রাল প্যালসির মতো স্নায়বিক পদ্ধতিকে প্রভাবিত করে।



এইসব শিশুদের ৬ মাস বয়সের পর থেকে প্রত্যেক বছর একটি ফ্লু টিকা নেওয়া প্রয়োজন। বেশিরভাগই নেজাল (নাকের) স্প্রে নেবে কিন্তু এটি ২ বছরের নিচের বয়সী শিশুদেরকে দেওয়া যাবে না।

২ বছরের নিচের বয়সী শিশুরা, এবং মেডিকেল কারণে যাদের জন্য নেজাল স্প্রে উপযুক্ত নয়, তাদেরকে ইনকেজশনের মাধ্যমে ফ্লু টিকা দেওয়া হবে।

যদি আপনার শিশুর পৃষ্ঠা ৮-এ তালিকাভুক্ত কোন শারীরিক সমস্যা থাকে কিন্তু স্কুলে টিকা যে দলের বয়সীদের দেওয়া হচ্ছে তাদের মধ্যে কোনটিই নয়, তবে এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি যেন একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করার জন্যে আপনার জিপি সঙ্গে যোগাযোগ করেন।

আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনার শিশুর একটি ফ্লু টিকার প্রয়োজন বা আপনার আরো পরামর্শের প্রয়োজন হয়, তবে আপনার প্রাকটিস নার্স, জিপি বা হেলথ ভিজিটরের সঙ্গে কথা বলুন।

টিকা কখন দেওয়া হবে?

২ এবং ৩ বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে, শরৎকালে বা শীতের শুরুতে আপনার শিশুর জন্য তাদের জিপি সার্জারিতে এটি নেওয়ার জন্য আপনি একটি আমন্ত্রণ পাবেন। বিকল্পভাবে, আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য সরাসরি তাদের সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন।

প্রাথমিক বিদ্যালয়-বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে একটি টিকাদান সেশন অর্টাম টার্মের সময়ে সাধারণত স্কুলে হয়ে থাকে। বিদ্যালয়-বয়সী রোগপ্রতিরোধক টিম স্কুলের মাধ্যমে আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করবে।

যদি আপনার শিশু বিদ্যালয়ে প্রদানকৃত টিকার একটি উপযুক্ত দলে থাকে এবং তার কোন শারীরিক সমস্যা থাকে যা তাদেরকে ফ্লুয়ের কারণে বাড়তি ঝুঁকিতে ফেলে (পৃষ্ঠা ৮ দেখুন), তবে আপনি আপনার শিশুর জিপি সার্জারিকে টিকা দেওয়ার জন্যে বলতে পারেন যদি বিদ্যালয়ের টিকাদান সেশন পর্যন্ত আপনি অপেক্ষা করতে না চান বা যদি এমনটিই আপনি করতে চান।

এমন কোন শিশু আছে কি যার নেজাল টিকা নেওয়া উচিত নয়?

পূর্ব থেকে বিদ্যমান শারীরিক সমস্যা সম্বলিত শিশুরা ফ্লুয়ের জটিলতার প্রতি আরো বেশি দুর্বল হয় বিধায় এটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যে তাদেরকে যেন টিকা দেওয়ানো হয়। শিশুরা নেজাল টিকা হয়তো নিতে পারবে না যদি তাদের:

- বর্তমানে শ্বাসকষ্ট হয় বা গত ৭২ ঘণ্টার মধ্যে শ্বাসকষ্ট হয়েছে, সুরক্ষায় বিলম্ব এড়াতে তাদের ফ্লু টিকার একটি ইনজেকশন দেওয়া উচিত
- তাদের ইনটেনসিভ কেয়ার প্রয়োজন নিম্নোক্ত কারণে
 - অ্যাজমা (হাঁপানি) বা
 - এগ (ডিম) অ্যালার্জিক অ্যানাফিল্যাক্সিস

(এই ২টি দলের শিশুদেরকে তাদের বিশেষজ্ঞদের নিকট থেকে পরামর্শ নিতে বলা হয়ে থাকে এবং হাসপাতালে তাদেরকে নেজাল টিকা নিতে হতে পারে)

- কোন সমস্যা আছে, বা কোন চিকিৎসা চলছে, যা গুরুতরভাবে তাদের রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয় বা তাদের বাড়িতে এমন কেউ আছেন যাকে আলাদা করে রাখা প্রয়োজন কারণ তার রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতা গুরুতরভাবে কমমাত্রার।

- টিকার অন্য কোন উপাদানের প্রতি অ্যালার্জিক*

যদি এক বা একাধিক শারীরিক সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে আপনার শিশু ফ্লুয়ের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকে এবং নেজাল টিকা নিতে না পারে তবে তাদের ফ্লু টিকার ইনজেকশন নেওয়া উচিত।

*টিকার উপাদানের একটি তালিকার জন্যে www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil—এই ওয়েবসাইটে দেখুন

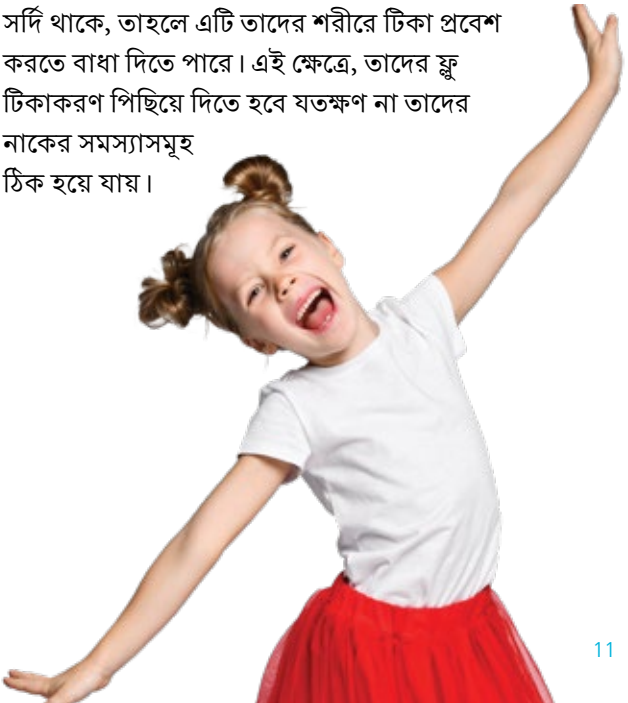
যদি আপনি এই ব্যাপারে অনিশ্চিত হন যে আপনার শিশুর ইনজেকশনের টিকা নেওয়া উচিত নাকি নেজাল টিকা নেওয়া উচিত তবে অনুগ্রহ করে বিদ্যালয়-বয়সী রোগপ্রতিরোধক টিমের সঙ্গে বা আপনার সার্জারির নার্স বা জিপির সঙ্গে এই নিয়ে কথা বলুন।

নেজাল স্প্রে দিয়ে টিকা নিয়েছে এমন শিশুদের অত্যন্ত গুরুতরভাবে দুর্বল রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতা সম্পন্ন লোকজনের সংস্পর্শ বাড়িতে এড়িয়ে চলা উচিত (যেমন যারা এই মাত্র একটি বোন ম্যারো ট্রান্সপ্ল্যান্ট করিয়েছেন) টিকা নেওয়ার পরে প্রায় ২ সপ্তাহের জন্য।

ফ্লু টিকা কি একই সময়ে অন্য টিকার সঙ্গে দেওয়া যেতে পারে?

হ্যাঁ ফ্লু টিকা অন্য সকল নিয়মিত শৈশবকালীন টিকাসমূহের সঙ্গে একই সময়ে দেওয়া যেতে পারে। টিকা দেরিতে দেওয়া হতে পারে যদি আপনার শিশুর জ্বর হয়।

এছাড়াও, যদি কোন শিশুর অনেক বেশি বন্ধ বা সর্দি থাকে, তাহলে এটি তাদের শরীরে টিকা প্রবেশ করতে বাধা দিতে পারে। এই ক্ষেত্রে, তাদের ফ্লু টিকাকরণ পিছিয়ে দিতে হবে যতক্ষণ না তাদের নাকের সমস্যা সমূহ ঠিক হয়ে যায়।



নেজাল (নাকের) টিকাতে কি শূকর থেকে আগত জেলাটিন থাকে (পোসার্সাইন জেলাটিন)?

হ্যাঁ। নেজাল (নাকের) টিকাতে উচ্চমাত্রার প্রক্রিয়াজাত জেলাটিন থাকে (পোসার্সাইন জেলাটিন), যেটি বহু আবশ্যিক ওষুধে ব্যবহার করা হয়ে থাকে। জেলাটিন টিকার ভাইরাসসমূহকে স্থিত থাকতে সহায়তা করে যাতে ফ্লু থেকে টিকাটি সর্বোত্তম সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।

নেজাল (নাকের) টিকা শিশুদেরকে দেওয়া হয়ে থাকে কারণ এটি ইনজেকশন টিকার থেকে কার্যক্রমে আরো বেশি কার্যকরী হয়ে থাকে। এর কারণ হলো এই যে এটি পরিচালনা করা বেশ সহজ এবং অন্যদের কাছে ফ্লু ছড়ানো কমাতে বেশি ভালো হিসেবে বিবেচনা করা হয়, যারা ফ্লুয়ের জটিলতার প্রতি আরো বেশি দুর্বল হতে পারেন।

যদিও, আপনার শিশু যদি এক বা একাধিক শারীরিক সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে ফ্লুয়ের উচ্চ ঝুঁকিতে থাকে এবং নেজাল ফ্লু টিকা না নিতে পারে তবে তাদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লু টিকা দেওয়া উচিত। যারা মেডিকেল পণ্যসমূহে পোসার্সাইন জেলাটিনের ব্যবহার মেনে নেন না, তাদের জন্য একটি বিকল্প ইনজেকশন টিকা উপলব্ধ আছে। আপনার নার্স, ডাক্তার, বা বিদ্যালয় বয়সী রোগপ্রতিরোধক টিমের সঙ্গে আপনার বিকল্পগুলো (অপশনগুলো) নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

আমি আরো তথ্য কোথায় পেতে পারি?

আরো তথ্যের জন্য www.nhs.uk/child-flu দেখুন। আপনার আরো কোন প্রশ্ন থাকলে আপনার জিপি, প্রাকটিস নার্স, আপনার শিশুর বিদ্যালয়ের নার্স বা আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সঙ্গে কথা বলুন।