



UK Health
Security
Agency

NHS

ফ্লু থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

ইংল্যান্ডে ফ্লু টিকাদান

যারা সেকেন্ডারি স্কুলে পড়ে তাদের জন্য তথ্য



Flu **i**mmunisation

Helping to protect you against flu

ফ্লু ভ্যাকসিন বিনামূল্যে দেওয়া হয়:

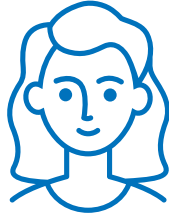
২ বা ৩ বছর বয়সী
শিশুদের

(শরৎকালে ফ্লু টিকা দেওয়া
শুরু হওয়ার আগে ৩১শে
আগস্ট তারিখে)



সকল প্রাইমারি
স্কুল বয়সী শিশুদের

কিছু সেকেন্ডারি
স্কুল-বয়সী শিশুদের



যেসব শিশুদের
স্বাস্থ্যগত সমস্যা
রয়েছে ফ্লুর কারণে
তাদের আরও বেশি
ঝুঁকিতে ফেলে দেয়

প্রতি বছর কোন শিশুরা যোগ্য সে সম্পর্কে আরও তথ্য
এখানে পাওয়া যেতে পারে: www.nhs.uk/child-flu

কেন আমার ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত?

ফ্লু একটি খুব অপ্রীতিকর অসুস্থতা হতে পারে যা জ্বর, বন্ধ নাক, শুকনো কাশি, গলা ব্যথা, পেশী এবং জয়েন্টগুলিতে ব্যথা এবং চরম ক্লান্তি সৃষ্টি করে। এটি কয়েক দিন বা তারও বেশি সময় ধরে চলতে পারে। কিছু লোকের জটিলতা বিকাশ করে এবং চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যেতে হয়।

ভ্যাকসিনের সুবিধা কী কী?

ভ্যাকসিন থাকা আপনাকে খুব কদর্য অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে। এটি আপনাকে আপনার উপভোগ করা জিনিসগুলি মিস করা এবং আপনার শিক্ষায় বিঘ্নিত হওয়া এড়াতে সহায়তা করতে পারে।

কেন এত বেশী তরুণ-তরুণীদেরকে ভ্যাকসিন দেওয়া হচ্ছে?

ভ্যাকসিনটি আপনাকে ফ্লু থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে এবং অন্যদের কাছে ফ্লু ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করবে যাতে আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।

এটি শীতকালে জনসংখ্যার মধ্যে ফ্লুর মাত্রা হ্রাস করতে সহায়তা করবে যখন কোভিড -১৯ এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসগুলি নিয়ে এনএইচএসের উপর চাপ থাকতে পারে।

আমি গত বছর ফ্লুর টিকা নিয়েছিলাম।

এ বছর কি আমার আরেকটা দরকার আছে?

হ্যাঁ; ফ্লু ভাইরাস প্রতি বছর পরিবর্তিত হয় তাই ভ্যাকসিন আপডেট করা যেতে পারে। এই কারণে, আমরা আপনাকে এই বছর আবার ফ্লুর জন্য টিকা দেওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি, এমনকি যদি গত বছর টিকা দেওয়া হয় তবুও।

কীভাবে দেওয়া হবে ভ্যাকসিন?

এটি সাধারণত নাকের স্প্রে হিসাবে দেওয়া হয়।

তাহলে নাকের স্প্রে কিভাবে কাজ করে?

নাকের স্প্রেতে এমন ভাইরাস রয়েছে যা ফ্লু সৃষ্টিকে রোধ করার জন্য দুর্বল করা হয়েছে তবে আপনাকে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে সহায়তা করবে।

ভ্যাকসিনটি নাকের মধ্যে দ্রুত শোষিত হয়, তাই স্প্রে করার পরে আপনি যদি হাঁচি দেন তবে এটি কাজ করছে না এমনটি চিন্তা করার দরকার নেই।

ভ্যাকসিনের কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

আপনি একটি প্রবাহিত বা অবরুদ্ধ নাক, মাথা ব্যথা, সাধারণ ক্লান্তি এবং সামান্য খাদ্যে অরুচি হতে পারে। যাইহোক, এগুলি ফ্লু এবং এর জটিলতার বিকাশের চেয়ে অনেক কম গুরুতর। গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অস্বাভাবিক।

যদি আমি এই দিনে

ভাল বোধ না করি তবে কী হবে?

জ্বর হলে টিকা দিতে দেরি করা যেতে পারে। এছাড়াও, যদি আপনার একটি ভারীভাবে অবরুদ্ধ বা প্রবাহিত নাক থাকে তবে এটি আপনার সিস্টেমে ভ্যাকসিনটি প্রবেশ করা বন্ধ করতে পারে। এই ক্ষেত্রে, আপনার নাকের লক্ষণগুলি পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত ফ্লু টিকা স্থগিত করা যেতে পারে। কখনও কখনও এর পরিবর্তে একটি ইনজেকশনের ভ্যাকসিন দেওয়া যেতে পারে।



সেই সব তরুণ-তরুণীদের কী হবে যাদের দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে?

আপনার যদি এমন কোনও স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যা আপনাকে ফ্লু থেকে গুরুতর জটিলতার ঝুঁকিতে ফেলে দেয় তবে আপনার প্রতি বছর ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত। আপনার যদি এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মধ্যে একটি থাকে এবং স্কুলে ফ্লু ভ্যাকসিন দেওয়া গ্রুপগুলির মধ্যে একটিতে না থাকেন তবে আপনি আপনার জিপি সার্জারিকেও আপনাকে ভ্যাকসিন দেওয়ার জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি আপনার জিপি সার্জারিকেও এটি করতে বলতে পারেন যদি, উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্কুল টিকা সেশন পর্যন্ত অপেক্ষা করতে না চান।

দীর্ঘমেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা যা আপনাকে ফ্লু থেকে আরও বেশি ঝুঁকিতে ফেলে দেয়

এই অবস্থার মধ্যে রয়েছে:

- গুরুতর শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, যেমন হাঁপানির স্টেরয়েড ইনহেলার বা ট্যাবলেটগুলির নিয়মিত ব্যবহারের প্রয়োজন
- গুরুতর হার্টের অসুখ
- কিডনি বা লিভারের রোগ
- ডায়াবেটিস
- স্টেরয়েড ট্যাবলেট বা কেমোথেরাপির মতো ওষুধের সাথে একটি সমস্যা বা চিকিৎসার ফলে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
- প্লীহা নিয়ে সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ, সিকেল সেল রোগ, বা প্লীহা সরিয়ে ফেলা হয়েছে
- শেখার অক্ষমতা
- স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা, যেমন সেরিব্রাল প্যালসি



আরও তথ্যের জন্য www.nhs.uk/child-flu দেখুন

এমন কোন তরুণ আছে কি যাদের নাকের টিকা নেওয়া উচিত নয়?

নাকের স্প্রে ভ্যাকসিনটি তরুণদের দেওয়া হয় কারণ এটি ইনজেকশনের ভ্যাকসিনের চেয়ে প্রোগ্রামে বেশি কার্যকর। যাইহোক, দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের অবস্থার সাথে কিছু যুবক নাকের ভ্যাকসিন নিতে সক্ষম নাও হতে পারে (নিচে বিস্তারিত দেখুন)। আপনার পিতা-মাতাকে টিকা দেওয়ার আগে সম্পূর্ণ করার জন্য একটি সম্মতি ফর্ম দেওয়া হবে, যা আপনার পক্ষে উপযুক্ত কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য প্রশ্নগুলি অন্তর্ভুক্ত করবে। তাদের যদি কোনও প্রশ্ন থাকে তবে তারা স্কুল ইমিউনাইজেশন টিমের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যদি নাকের স্প্রে না পান তবে আপনাকে একটি ইনজেকশনযোগ্য ফ্লু ভ্যাকসিন দেওয়া হবে।

নাকের টিকা কার না নেওয়া উচিত?

নাকের স্প্রে ভ্যাকসিনের পরিবর্তে, আপনার একটি ইনজেকশনের ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত যদি আপনি:

- বর্তমানে শ্বাসকষ্ট বা গত ৭২ ঘণ্টার মধ্যে শ্বাসকষ্টে ভুগে থাকেন
- খুব দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে বা আপনার পরিবারের কারোর বিচ্ছিন্নতার প্রয়োজন কারণ তাদের গুরুতরভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার দমন হয়েছে
- এমন একটি অবস্থা রয়েছে যার জন্য স্যালিসাইলেট চিকিৎসার প্রয়োজন
- অতীতে (ডিম ব্যতীত) ফ্লু ভ্যাকসিন, বা উপাদানগুলির যে কোনও একটিতে অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া ছিল

নাকের স্প্রে দিয়ে টিকা নেওয়া তরুণদের খুব গুরুতরভাবে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের সাথে (উদাহরণস্বরূপ যাদের সবেমাত্র অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন করা হয়েছে) টিকা দেওয়ার পরে প্রায় দুই সপ্তাহের জন্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো উচিত। যদি যোগাযোগের সম্ভাবনা বা অনিবার্য হয় তবে একটি বিকল্প ফ্লু ভ্যাকসিন দেওয়া উচিত।

আপনি যদি নিশ্চিত না হন তবে আপনার অস্ত্রোপচারের সময় স্কুল ইমিউনাইজেশন টিম, বা নার্স বা জিপির সাথে চেক করুন।

আপনার বাবা-মাকে আপনার বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত, যদি আপনার:

- অতীতে ডিমের তীব্র অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফিল্যাক্সিস) থেকে থাকে যার জন্য নিবিড় যত্নের চিকিৎসার প্রয়োজন ছিল।
- হাঁপানি যা স্টেরয়েড ট্যাবলেট দিয়ে চিকিৎসা করা হচ্ছে বা হাসপাতালে নিবিড় যত্নের চিকিৎসার প্রয়োজন।

নাকের ভ্যাকসিনে কি শূকর (পোরসিন জিলাটিন) থেকে উদ্ভূত জিলাটিন থাকে?

হ্যাঁ। নাকের ভ্যাকসিনে জিলাটিন (পোরসিন জিলাটিন) এর একটি অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত ফর্ম রয়েছে, যা অনেক গুলি অপরিহার্য ওষুধের একটি পরিসীমাতে ব্যবহৃত হয়। জিলাটিন ভ্যাকসিন ভাইরাসগুলিকে স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে যাতে ভ্যাকসিনটি ফ্লুর বিরুদ্ধে সর্বোত্তম সুরক্ষা সরবরাহ করে।

নাকের ভ্যাকসিনটি শিশু ও তরুণদের দেওয়া হয় কারণ এটি ইনজেকশনের ভ্যাকসিনের চেয়ে প্রোগ্রামে বেশি কার্যকর। এর কারণ হল যে এটি পরিচালনা করা সহজ এবং অন্যদের কাছে ফ্লুর বিস্তার হ্রাস করার জন্য আরও ভাল বলে মনে করা হয়, যারা ফ্লুর জটিলতাগুলির জন্য আরও ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। যাইহোক, যদি আপনি এক বা একাধিক স্বাস্থ্য সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে ফ্লু হওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন এবং নাকের ফ্লুর টিকা না নিতে পারেন তবে আপনার ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত। যারা চিকিৎসা পণ্যগুলিতে পোরসিন জিলাটিনের ব্যবহার গ্রহণ করতে পারবেন না তাদের জন্য, একটি বিকল্প ইনজেকশনযোগ্য ভ্যাকসিন পাওয়া যায়। আপনার পিতা-মাতার উচিত স্কুল টিকাদান দলের সাথে বিকল্পগুলি নিয়ে আলোচনা করা।

ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়ার ৫টি কারণ

১. নিজেকে সুরক্ষিত করা।

ভ্যাকসিনটি আপনাকে ফ্লু এবং ব্রংকাইটিস ও নিউমোনিয়ার মতো গুরুতর জটিলতা থেকে সুরক্ষিত থাকতে সহায়তা করবে

২. আপনার পরিবার এবং বন্ধুদেরকে সুরক্ষিত রাখা।

ভ্যাকসিন নেওয়া থাকলে বেশি দুর্বল বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করবে।

৩. কোন ইনজেকশনের প্রয়োজন নেই।

নাকের স্প্রে ব্যথাহীন এবং সহজে নেওয়া যায়

৪. ফ্লু হওয়ার থেকে এটি ভালো।

নাকের স্প্রেটি ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে, এটি সমগ্র বিশ্বজুড়ে দেওয়া হয়ে তাকে এবং এর সুরক্ষার একটি চমৎকার রেকর্ড আছে

৫. হারানো সুযোগসমূহ এড়ান।

আপনার যদি ফ্লু হয়, তবে আপনি বেশ কয়েকদিন অসুস্থ থাকতে পারেন এবং আপনি যেসব জিনিস উপভোগ করেন তা করতে পারবেন না

আমি আরো তথ্য কোথায় পেতে পারি?

আরো তথ্যের জন্যে www.nhs.uk/child-flu দেখুন স্কুল ইমিউনিজেশন টিম, আপনার জিপি, বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন যদি আপনার আরো কোনো প্রশ্ন থাকে।



www.nhs.uk/vaccinations