নিজেকে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখুন

ইংল্যান্ডে ফ্লু-এর টিকাদান

স্কুল ইয়ার 7 থেকে 11 পর্যন্ত যারা রয়েছে তাদের জন্য তথ্য

Flu immunisation

Helping to protect you against flu

5 ফ্লু-এর টিকা নেওয়ার কারণ

1. নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন
টিকাটি আপনাকে ফ্লু এবং ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়ার মতন মারাত্মক সমস্যা থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করবে।

2. আপনার পরিবার এবং বন্ধুদেরকে সুরক্ষিত রাখুন
টিকা নেওয়া আপনাকে আপনার বেশি দুর্বল বন্ধু এবং পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করবে।

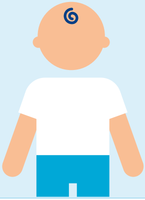
3. কোনও ইনজেকশনের দরকার নেই
ন্যাজাল স্প্রে ব্যথাহীন এবং সহজেই নেওয়া যায়।

4. ফ্লু হওয়ার চেয়ে এটি নেওয়া ভাল
ন্যাজাল স্প্রে, ফ্লু থেকে সুরক্ষিত থাকতে সহায়তা করে, এবং বিশ্বব্যাপী এটা লক্ষ-লক্ষ মানুষকে দেওয়া হয়েছে এবং এটার উত্তম নিরাপত্তা রেকর্ড রয়েছে।

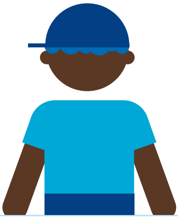
5. সুযোগ হারানোকে এড়িয়ে চলুন
যদি আপনার ফ্লু হয়, সেক্ষেত্রে আপনি বেশ কয়েক দিন অসুস্থ থাকতে পারেন এবং আপনি যা যা উপভোগ করেন তা করতে সক্ষম হবেন না।

যাদেরকে বিনামূল্যে ফ্লুয়ের টিকা দেওয়া হয়ে থাকে:

সকল 2 বা 3 বছর বয়সী শিশু (সাম্প্রতিক ফ্লু মৌসুম 31 আগস্ট)



সকল প্রাইমারি স্কুল-বয়সী শিশু



ইয়ার 7 থেকে ইয়ার 11 এর সকল সেকেন্ডারি স্কুলের অল্প বয়সী

শারীরিক সমস্যা রয়েছে এমন শিশু যা তাদেরকে ফ্লুয়ের কারণে মারাত্মক ঝুঁকিতে ফেলে

এই লিফলেটটি ইয়ার 7 থেকে 11 এর সকল অল্প বয়সীদের জন্য সকল যোগ্যতাসম্পন্ন শিশু সম্পর্কিত আরও তথ্য পাওয়া যাবে এই লিংকে:
www.nhs.uk/child-flu

আমি কেন ফ্লুয়ের টিকা নেব?

ফ্লু একটি খুব অপ্রীতিকর রোগ হতে পারে যার কারণে জ্বর, বন্ধ নাক, শুকনো কাশি, গলা ব্যথা, পেশী এবং জয়েন্টগুলোতে ব্যথা হওয়া এবং চরম ক্লান্তি হতে পারে। এটি বেশ কয়েক দিন বা তার চেয়ে বেশি সময় ধরে থাকতে পারে। কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে জটিলতা দেখা দেয় এবং তাদেরকে চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যেতে হয়।

টিকার কী-কী সুবিধা রয়েছে?

টিকা নেওয়া আপনাকে এমন কিছু থেকে সুরক্ষা পেতে সহায়তা করবে যা খুব বাজে ধরণের অসুস্থতা হতে পারে। এটি আপনি যে বিষয়গুলো উপভোগ করেন এবং আপনার শিক্ষাকে ব্যাহত করে তা এড়াতে আপনাকে সহায়তা করবে।

কেন এত লোকজনদেরকে টিকা দেওয়ার জন্য বলা হচ্ছে?

টিকাটি আপনাকে ফ্লুয়ের বিরুদ্ধে সুরক্ষা পেতে এবং আপনার কাছ থেকে অন্যদের মধ্যে ফ্লুয়ের ছড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনাকে কমাতে সহায়তা করবে ফলস্বরূপ আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।

এটি শীতকালে জনসংখ্যার মধ্যে ফ্লুয়ের মাত্রাকে কমাতে সহায়তা করবে কারণ যদি কোভিড-19 তখনও সার্কুলেশনে থাকে সেক্ষেত্রে এনএইচএস-এর উপর চাপ পড়তে পারে।

আমি গত বছরে ফ্লুয়ের টিকা নিয়েছিলাম। আমার কি এই বছরে আরেকটি টিকা নেওয়ার প্রয়োজন রয়েছে?

হ্যাঁ; ফ্লুয়ের ভাইরাস প্রত্যেক বছরে পরিবর্তিত হয় সুতরাং টিকাকে হালনাগাদ করা হয়ে থাকতে পারে। এই কারণে, আমরা পরামর্শ দেই যে আপনাকে এই বছর আবারও ফ্লুয়ের বিরুদ্ধে টিকা দেওয়া হোক, এমনকি গত বছর টিকা দেওয়া হলেও।

টিকা কিভাবে দেওয়া হবে?

সাধারণত এটি একটি ন্যাজাল স্প্রে রূপে দেওয়া হবে।

তাহলে ন্যাজাল স্প্রে কিভাবে কাজ করে?

ন্যাজাল স্প্রেতে এমন ভাইরাস রয়েছে যেটাকে দুর্বল করা হয়েছে যাতে সেটা ফ্লু হতে দেয় না কিন্তু সেটা আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করতে সহায়তা করবে।

টিকা দ্রুত নাকে শোষিত হয়, সুতরাং স্প্রে নেওয়ার ঠিক পরে যদি আপনি হাঁচিও দেন, তাহলেও চিন্তা করবেন না যে টিকা কাজ করেনি।

এই টিকার কি কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া রয়েছে?

আপনার হয়ত নাক দিয়ে সর্দি ঝরতে পারে বা নাক বন্ধ থাকতে পারে, মাথা ব্যথা করতে পারে, সাধারণ ক্লান্তি বোধ হতে পারে এবং খানিকটা খাওয়ায় রুচি কমে যেতে পারে। যদিও, এই পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো ফ্লু বা এর জটিলতাগুলোয় আক্রান্ত হওয়া থেকে অনেক কম মারাত্মক। মারাত্মক পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলো খুব একটা হয় না।

দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে এমন অল্প বয়সীদের তাদের কী হবে?

আপনার যদি স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা থাকে যা আপনাকে ফ্লুয়ের কারণে হওয়া গুরুতর জটিলতার ঝুঁকিতে ফেলে, সেক্ষেত্রে আপনাকে প্রতি বছর ফ্লুয়ের টিকা নিতে হবে।

আপনি যদি ইয়ার 7 থেকে 11 পর্যন্ত যারা রয়েছে তাদের মধ্যে একজন হন, তাহলে আপনাকে টিকা নেওয়ার জন্য বলা হবে। তবে, আপনি আপনার জিপি সার্জারিও আপনাকে টিকা দেওয়ার জন্য বলতে পারেন, যেমন, যদি আপনি স্কুলে টিকা দেওয়ার সেশন পর্যন্ত অপেক্ষা করতে না চান।

দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা যা আপনাকে ফ্লুয়ের কারণে বেশি ঝুঁকিতে ফেলেছে

এই সমস্যাগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

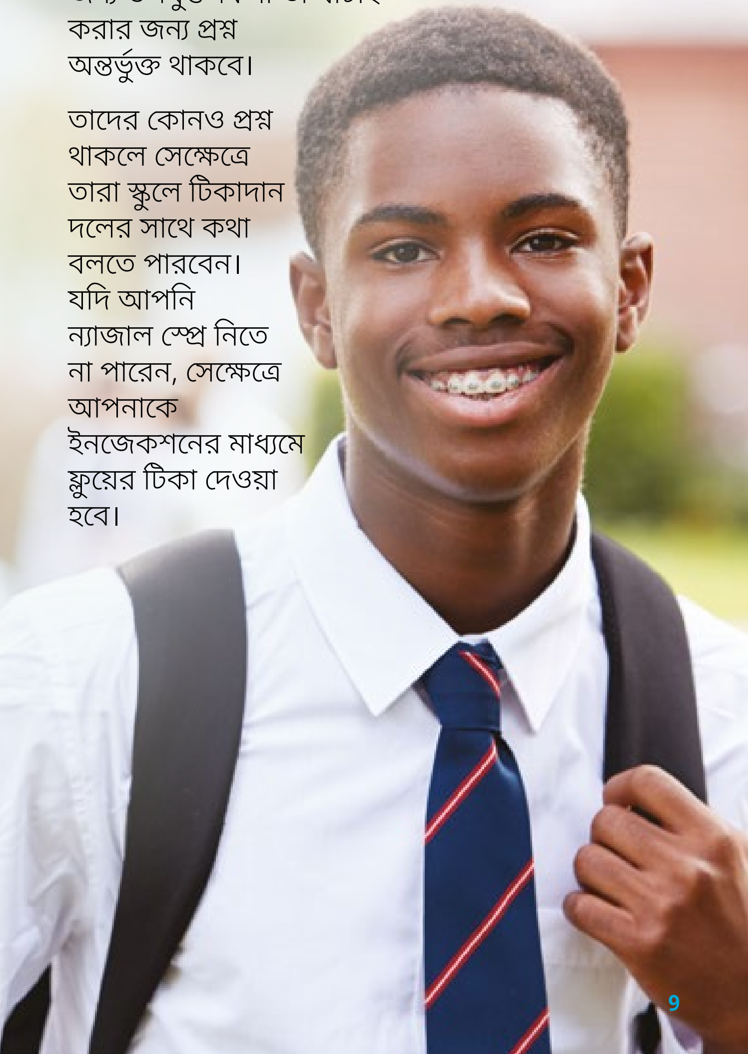
- গুরুতর শ্বাসকষ্টজনিত সমস্যা, যেমন, হাঁপানিতে আক্রান্ত কিছু কিছু অল্প বয়সী
- মারাত্মক হৃদপিণ্ডের সমস্যা
- মারাত্মক কিডনি (বৃক্ক) বা লিভারের (যকৃতের) রোগ
- ডায়াবেটিস
- স্টেরয়েড ট্যাবলেট বা কেমোথেরাপির মতো ওষুধের কারণে হওয়া জটিলতা বা শারীরিক সমস্যার কারণে হয়ে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা
- প্লীহা সংক্রান্ত সমস্যা, যেমন সিকল সেল রোগ, বা প্লীহা ফেলে দেওয়ার কারণে
- লার্নিং ডিজেবিলিটি (শেখার অক্ষমতা)
- স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা যেমন সেরিব্রাল প্যালসি

আরো তথ্যের জন্য **www.nhs.uk/child-flu** দেখুন।

এমন কি কোন অল্প বয়সী রয়েছে কি যে ন্যাজাল টিকা নিতে পারবে না?

এই প্রোগ্রামে অল্প বয়সীদের ন্যাজাল টিকা দেওয়া হয় কারণ এটি ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া টিকার চেয়ে আরও কার্যকর। তবে, কিছু কিছু অল্প বয়সী যাদের দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা রয়েছে তারা হয়ত ন্যাজাল টিকা গ্রহণ করতে পারবে না (বিস্তারিত পরবর্তী পৃষ্ঠায় দেখুন)। টিকা দেওয়ার আগে আপনার মা-বাবাকে সম্মতি ফর্ম পূরণ করতে দেওয়া হবে, যা এটি আপনার জন্য উপযুক্ত কিনা তা যাচাই করার জন্য প্রশ্ন অন্তর্ভুক্ত থাকবে।

তাদের কোনও প্রশ্ন থাকলে সেক্ষেত্রে তারা স্কুলে টিকাদান দলের সাথে কথা বলতে পারবেন। যদি আপনি ন্যাজাল স্প্রে নিতে না পারেন, সেক্ষেত্রে আপনাকে ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লুয়ের টিকা দেওয়া হবে।



কারা ন্যাজাল টিকা নিতে পারবেন না?

ন্যাজাল টিকার পরিবর্তে আপনি ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে দেওয়া ফ্লুয়ের টিকা নিতে পারবেন যদি আপনি:

- সম্প্রতি সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস নিচ্ছেন বা গত 72 ঘণ্টায় সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস নিয়ে থাকেন
- খুব দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে বা আপনার পরিবারে এমন কোন ব্যক্তি থাকেন যাদের মারাত্মক ইমিউনোসাপ্রেসড হওয়ার কারণে সম্পূর্ণভাবে আলাদা থাকার প্রয়োজন রয়েছে
- এমন একটি শারীরিক সমস্যা রয়েছে যার জন্য স্যালিসাইলেট চিকিৎসার প্রয়োজন রয়েছে।
- অতীতে ফ্লুয়ের টিকা, বা কোনও একটি উপাদানের সাথে অ্যানাফাইল্যাক্টিক প্রতিক্রিয়া হয়েছিল (ডিম ব্যতীত)

যে সকল অল্প বয়সীদেরকে ন্যাজাল স্প্রে দিয়ে টিকা প্রদান করা হয়েছে তাদেরকে টিকাদানের পর প্রায় 2 সপ্তাহ পর্যন্ত এমন কোন লোকের সংস্পর্শে আসা উচিত নয় যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল। যদি সংস্পর্শে আসার সম্ভাবনা থাকে বা অপরিহার্য হয় সেক্ষেত্রে ফ্লুয়ের বিকল্প টিকা দিতে হবে।

সেদিন যদি আমি অসুস্থ হই তবে কী হবে?

আপনার জ্বর হয়ে থাকলে আপনার সুস্থ হওয়া পর্যন্ত টিকাদানকে বিলম্বিত করতে হতে পারে। এছাড়া, যদি আপনার নাক ভীষণভাবে বন্ধ থাকে বা সর্দি ঝরে, তাহলে কিন্তু এটি টিকা তাদের সিস্টেমে প্রবেশ করাকে বন্ধ করে দিতে পারে। এই ক্ষেত্রে, আপনার ফ্লুয়ের টিকাদান আপনার নাকের উপসর্গগুলো না সেরে ওঠা পর্যন্ত বিলম্বিত করতে হতে পারে।

ন্যাজাল টিকায় কি শূকর থেকে প্রাপ্ত জিলেটিন রয়েছে (পোরসাইন জিলেটিন)?

হ্যাঁ। নেজাল টিকায় একটি অত্যন্ত প্রক্রিয়াজাত ধরনের জিলেটিন রয়েছে (পোরসাইন জিলেটিন), যেটা নানান ধরনের অত্যাবশ্যক ওষুধে ব্যবহৃত হয়। জিলেটিন টিকার ভাইরাসগুলোকে স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে যাতে টিকাটি ফ্লু থেকে সেরা সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।

এই প্রোগ্রামে শিশুদের এবং অল্প বয়সীদের ন্যাজাল টিকা দেওয়া হয় কারণ এটি ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া টিকার চেয়ে আরও বেশি কার্যকর। এর কারণ এটি প্রয়োগ করা সহজ এবং বিবেচনা করা হয় যে অন্যদের মধ্যে ফ্লুয়ের বিস্তার আরও ভালভাবে কমায়, যারা ফ্লুয়ের জটিলতার জন্য আরও বেশি ঝুঁকিতে থাকতে পারে।

তবে, যদি 1 বা একাধিক শারীরিক সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে আপনি ফ্লুয়ের উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকেন এবং ন্যাজাল ফ্লু টিকা নিতে না পারেন তাহলে আপনি ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লুয়ের টিকা নিতে পারবেন।

যারা তাদের জন্য চিকিৎসা পণ্যগুলোতে পোরসাইন জেলিটিনের ব্যবহার গ্রহণ করতে পারবেন না, তাদের জন্য এই বছর বিকল্প ইনজেকশনযোগ্য টিকা রয়েছে। আপনার মা-বাবা স্কুল টিকাদান দলের সাথে বিকল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করতে পারেন।

আমি কোথায় আরও বেশি তথ্য পেতে পারি?

আরো তথ্যের জন্য **www.nhs.uk/child-flu** দেখুন। আপনার যদি আরও প্রশ্ন থাকে তবে আপনি স্কুলের ইমুনাইজেশন টিম, আপনার জিপি, বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে কথা বলুন।

© ক্রাউন কপিরাইট 2021পণ্যের কোড: FLU2021251EBEN Bengali 3.5M 1P JUNE 2021 (APS)
পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর: 2021296