Public Health England

NHS

শীতকাল ২০২০/২১

ফ্লু টিকা দান

কোন কোন ব্যক্তিদের এই টিকা গ্রহণ করা উচিত এবং কেন

ছেলে-মেয়েদের এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য তথ্য অন্তর্ভুক্ত রয়েছে

HELP US HELP YOU

PROTECT AGAINST FLU

Flu Immunisation

Helping to protect people, every winter

এই লিফলেটটি ব্যাখ্যা করে যে আপনি নিজেকে এবং আপনার ছেলে-মেয়েদেরকে কিভাবে আসন্ন শীতকালে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারেন, এবং ফ্লু হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন সকল লোকদের জন্য কেন প্রতি বছর তাদের বিনামূল্য টিকা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

ফ্লু কী? এটা কি শুধুমাত্র মারাত্মক ধরনের সর্দি-কাশি নয়?

ফ্লু প্রতি বছর হয়, সাধারণত শীতকালে, যে কারণে এটাকে কখনও কখনও মৌসুমি ফ্লু বলা হয়। এটি একটি অত্যন্ত সংক্রামক ধরনের রোগ এবং উপসর্গগুলো খুবই তাড়াতাড়ি বেড়ে ওঠে।

সর্দি-কাশি অনেক কম গুরুতর হয় এবং সাধারণত গড়ার দিকে এটা ধীরে ধীরে বন্ধ নাক বা নাক দিয়ে সমানে সর্দি ঝরা এবং গলা ব্যথা'র মতন উপসর্গ দিয়ে শুরু হয়। মারাত্মকভাবে ফ্লু আক্রান্ত হওয়া কিন্তু তীব্র ধরনের সর্দি কাশি থেকে অনেক বেশি খারাপ হতে পারে।

ফ্লু'এর সর্বাধিক সাধারণ উপসর্গগুলোতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে জ্বর, কাঁপুনি, মাথা ব্যথা, জোড়া এবং পেশীতে ব্যথা ও যন্ত্রণা এবং অনেক বেশি শ্রান্তি। সুস্থ ব্যক্তিরা সাধারণত দুই থেকে সাত দিনের মধ্যে সেরে ওঠে, কিন্তু এই রোগের কারণে কিছু - কিছু লোকদেরকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়, এবং তাদের স্থায়ী অক্ষমতা বা মৃত্যু ও হতে পারে।

ফ্লু কোন কারণে হয়?

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

আপনি কিভাবে ফ্লু আক্রান্ত হতে পারেন?

যখন একজন সংক্রামিত ব্যক্তি কাশে বা হাঁচে, 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 যেই তলায় পড়েছে সেগুলোকে স্পর্শ করেও এই ভাইরাস গ্রহণ করা যেতে পারে।

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 ফ্লুয়ের মৌসুম শুরু হওয়ার আগে টিকা গ্রহণ করা।

ফ্লুয়ের টিকাগুলো হাওয়া-বাতাসে ঘুরছে এমন সকল প্রধান ধরনের ফ্লুয়ের ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করে।

আমরা কিভাবে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারি?

ফ্লু-কে কিন্তু আগে থেকে অনুমান করা যায় না। ফ্লুয়ের টিকা সেই ভাইরাস থেকে সেরা সুরক্ষা প্রদান করে যার কারণে মারাত্মক রোগ দেখা দিতে পারে। ফ্লু ঘটাতে পারে এমন সকল সম্ভবত ভাইরাসগুলোকে ফ্লুয়ের মৌসুমের আগেই সনাক্ত করা হয় এবং তারপর তাদেরকে যথাসম্ভব সঠিকভাবে ম্যাচ করার জন্য টিকা বানানো হয়।

টিকাগুলোকে শরৎ ঋতুতে দেওয়া হয়, আদর্শভাবে ফ্লু ছড়িয়ে পড়ার আগে। গত দশ বছরে টিকাটি সাধারণত হাওয়া-বাতাসে ঘুরছে এমন সকল স্ট্রেনগুলোকে ভালোভাবে ম্যাচ করেছে।

ফ্লুয়ের কারণে কী ক্ষতি হতে পারে?

লোকেরা কখনও কখনও 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 শুয়ে থাকতে হতে পারে। অন্যদের তুলনায় কিছু লোকদের ফ্লুয়ের প্রভাবে আক্রান্ত হওয়া বর্ধিত প্রবণতা রয়েছে। তাদের ক্ষেত্রে, ফ্লু কিন্তু ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়ার মতন আরো মারাত্মক রোগ হওয়ার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয় অথবা ফ্লুয়ের কারণে তাদের বিদ্যমান রোগগুলো আরো খারাপ হতে পারে। সবচেয়ে খারাপ ক্ষেত্রে, ফ্লুয়ের কারণে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে বা মৃত্যুও ঘটতে পারে।

আমি কি ফ্লুয়ের প্রভাবে বেশি আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছি?

ফ্লু-তে যেকোনো ব্যক্তি আক্রান্ত হতে পারে কিন্তু যদি আপনার কোন দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে থাকে তাহলে ফ্লুয়ের প্রভাবে সেটা আরো খারাপ হতে পারে যদিও সেই রোগটিকে ভালোভাবে সামলানো হয় এবং সাধারণত আপনি নিজের মধ্যে ভালো অনুভব করেন। আপনার বিনামূল্যে ফ্লু টিকা গ্রহণ করা উচিত যদি আপনি:

- গর্ভবতী হন

অথবা আপনার যদি কোন দীর্ঘ মেয়াদী সমস্যা থাকে, যেমন ধরুন:

- হৃদপিণ্ডের সমস্যা
- বুকের সমস্যা বা শ্বাস নিতে অসুবিধা, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ব্রঙ্কাইটিস, এম্ফিসেমা বা মারাত্মক হাঁপানি
- কিডনি'র (বৃক্কের) রোগ
- কোন রোগ বা চিকিৎসার কারণে (যেমন ধরুন স্টেরয়েড ওষুধ বা ক্যান্সারের চিকিৎসা) রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস হওয়া
- 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, সিকল সেল রোগ, বা যদি আপনার প্লীহা সরানো হয়ে থাকে
- আপনার ওজন মারাত্মকভাবে বেশি (৪০ বা তার চেয়ে বেশি বিএমআই)

কোভিড-১৯-এর জন্য এনএইচএস শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে আছেন এমন সকল লোকদেরকে বিনামূল্য ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করার জন্য যোগ্য বলে গণ্য করা হয় এবং এই বছরে তাদের জন্য এই টিকা নেওয়া সত্যি গুরুত্বপূর্ণ।

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

কোভিড-১৯-এর প্রতি দুর্বল আছেন এমন সকল লোকদের জন্য আমরা ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করতে চাই।

কাহাদের ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করার কথা ভাবা উচিত?

সেই সকল লোক যারা পৃষ্ঠা ৪'এ উল্লিখিত সমস্যাগুলোর মধ্যে যে কোনোটিতে আক্রান্ত, অথবা যারা:

- ৬৫ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী
- একটি আবাসিক বা নার্সিং হোমে থাকছেন
- একজন বৃদ্ধ বা ডিজেবল ব্যক্তির প্রধান কেয়ারার
- এনএইচএস শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে আছেন এমন যে কোনও লোকের পারিবারিক কন্ট্যাক্ট
- একজন ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মী
- গর্ভবতী (পরবর্তী অনুচ্ছেদটি দেখুন)
- একটি নির্দিষ্ট বয়সের ছেলে-মেয়েরা (পৃষ্ঠা ৭-৮ দেখুন)

এই বছর শরৎ কালের পরের দিকে আরও বেশি লোককে বিনামূল্যে ফ্লুয়ের টিকা প্রদান করা হবে। কারা এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন তা জানার জন্য নিম্নবর্ণিত দেখুন nhs.uk/fluvaccine।

এনএইচএস শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে যারা রয়েছেন তাদের পারিবারিক কন্ট্যাক্টদেরকে কেন এই বছর ফ্লুয়ের টিকা দেওয়া হচ্ছে?

যারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার জন্য সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদের আমরা এই শীতে ভাল রাখতে চাই আর আমরা চাই না তাদের ফ্লু হোক। যাদের অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সমস্যা রয়েছে তাদের পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে ফ্লু হওয়ার সম্ভাবনাকে হ্রাস করার জন্য আমরা তাদেরকে ফ্লুয়ের টিকা দেব। যদি আপনি এনএইচএস শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে থাকা কারও সাথে বসবাস করেন বা আপনি যদি মনে করেন যে শীতকালের বেশিরভাগ দিন আপনি তাদের সাথে আবাসন শেয়ার করবেন যা ঘনিষ্ঠ যোগাযোগকে অনিবার্য করে তুলবে, সেক্ষেত্রে আপনার বিনামূল্যে ফ্লুয়ের টিকা নেওয়া উচিত।

টিকাটি গ্রহণ করে শিল্ডেড ব্যক্তির পারিবারিক কন্ট্যাক্টরা তাদের ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার এবং তাদের দেখাশোনায় রয়েছে এমন সকল লোকদের মাঝে ফ্লু ছড়ানোর সম্ভাবনা হ্রাস করবেন।

ফ্লুয়ের টিকা কি আমাকে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত রাখবে?

ফ্লুয়ের টিকা আপনাকে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষিত রাখবে না। তবে এটা আপনাকে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখবে যেটা নিজেই একটি খুবই অপ্রিয় এবং সম্ভবত গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে যার কারণে নানান জটিলতা দেখা দিতে পারে যার ফলে হাসপাতালে ভর্তি করতে হতে পারে। ফ্লু থেকে সুরক্ষা দিতে সাহায্য করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ যদি কোভিড-১৯ এখনও ছড়িয়ে পড়তে থাকে সেই ক্ষেত্রে কোভিড-১৯-এর ঝুঁকিতে থাকা লোকদের ফ্লুয়ের জটিলতায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও থাকে।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ফ্লুয়ের টিকাদান

আমি গর্ভবতী। আমার কি এই বছরে ফ্লুয়ের টিকার প্রয়োজন রয়েছে?

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

গর্ভবতী মহিলাদের ফ্লুয়ের টিকা থেকে লাভ হয়, কেননা এটা:

- তাদের জন্য মারাত্মক সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করে, যেমন ধরুন নিউমোনিয়া, বিশেষকরে গর্ভকালীন মেয়াদের শেষের দিকে
- তাদের গর্ভপাত হওয়া, নির্ধারিত মেয়াদের অনেক আগে শিশুর জন্ম হওয়া বা খুবই কম ওজন নিয়ে শিশুর জন্ম হওয়ার মতন ঝুঁকিগুলো হ্রাস করে
- তাদের শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে, যার জীবনের প্রথম কয়েক মাসে তার কাছে ফ্লুয়ের প্রতিরোধ করার কিছুটা ক্ষমতা থাকবে
- মা থেকে শিশু পর্যন্ত সংক্রমণ পৌঁছানোর সম্ভাবনা হ্রাস করে

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

যদি আপনার মধ্যে ফ্লুয়ের উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনাকে দ্রুত আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত, কেননা যদি আপনার ফ্লু হয়ে থাকে তাহলে একটি ওষুধ আছে যেটা হয়তো আপনাকে সহায়তা করতে পারে (বা সমস্যার ঝুঁকি হ্রাস করতে পারে) কিন্তু এটাকে উপসর্গগুলো দেখা দেওয়ার পর যত দ্রুত সম্ভব নেওয়া অপরিহার্য।

আপনি আপনার জিপি'র নিকট বিনামূল্যে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করতে পারেন, অথবা এটা হয়তো আপনার ফার্মাসিস্ট বা মিডওয়াইফের নিকট ও লভ্য থাকতে পারে।

আমি গত বছরে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করেছিলাম। আমার কি এই বছরে আর একটি টিকার প্রয়োজন রয়েছে?

হ্যাঁ; প্রত্যেক শীতকালের জন্য তৈরি করা ফ্লুয়ের টিকা সেই সমস্ত ফ্লুয়ের স্ট্রেনগুলো থেকে সুরক্ষা প্রদান করে যেগুলো সম্ভবত সেই মৌসুমে উপস্থিত থাকবে এবং এগুলো হয়তো গত বছরে বিদ্যমান ভাইরাসগুলো থেকে ভিন্ন হতে পারে। এই কারণে আমরা দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করি যে গত বছরে টিকা গ্রহণ করা সত্ত্বেও আপনার এই বছরে আবার টিকা গ্রহণ করা উচিত। এছাড়া, ফ্লুয়ের টিকা থেকে হয়তো কেবল ছয় মাসের জন্যই সুরক্ষা পাওয়া যায় এবং সেই জন্য আপনাকে প্রত্যেক ফ্লুয়ের মৌসুমে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করা উচিত।

যদি কোভিড-১৯ ছড়াতে থাকে তাহলে কি ফ্লুয়ের টিকা নিতে যাওয়ার সময় আমি সুরক্ষিত থাকব?

কোভিড-১৯ ছড়ানো কালীন ফ্লু টিকাদান প্রদানকারীরা আপনাকে সুরক্ষিত রাখার জন্য ইতিমধ্যে সুরক্ষা ব্যবস্থা বাস্তবায়িত করেছেন। আপনাকে এবং নিজেদেরকে ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য টিকা প্রদানকারী স্টাফরা প্রোটেকটিভ ইকুইপমেন্ট পরে থাকবেন। ওয়েটিং এরিয়াতে লোকের সংখ্যা হ্রাসকল্পে অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়গুলোকে আগে থেকে নির্ধারিত করা যেতে পারে অথবা আপনাকে বলা যেতে পারে যে আপনি যেন নির্ধারিত সময়ের চেয়ে খুব একটা আগে না আসেন।

আমার মনে হয় যে আমার ইতিমধ্যে ফ্লু হয়েছে, আমার কি টিকা দরকার?

হ্যাঁ; অন্য ভাইরাসের কারণেও আপনি ফ্লুয়ের মতন উপসর্গ অনুভব করতে পারেন, অথবা আপনার হয়তো সত্যিই ফ্লু হয়ে থাকতে পারে কিন্তু যেহেতু একের চেয়ে বেশি ধরনের ফ্লু ভাইরাস রয়েছে সেহেতু আপনার টিকাটি গ্রহণ করা উচিত যদিও আপনি মনে করেন যে আপনি ইতিমধ্যে ফ্লু আক্রান্ত হয়েছেন।

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

যদি আপনার ছয় মাসের চেয়ে বেশি বয়সী ছেলে বা মেয়ে থাকে যে পৃষ্ঠা ৪এ উল্লিখিত সমস্যাগুলোর মধ্যে কোন একটিতে আক্রান্ত তাহলে তাদের ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করা উচিত। ফ্লু আক্রান্ত হলে এই সকল ছেলে-মেয়েদের মারাত্মকভাবে অসুস্থ হওয়ার বেশি সম্ভাবনা রয়েছে, এবং এতে তাদের বিদ্যমান সমস্যাগুলো ও আরো খারাপ হতে পারে।

ফ্লুয়ের মৌসুম শুরু হওয়ার আগেই আপনার জিপি'র সাথে আপনার ছেলে বা মেয়েকে ফ্লুয়ের টিকা দেওয়ার কথা নিয়ে আলোচনা করুন।

ছয় মাসের চেয়ে কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে ফ্লুয়ের টিকাটি খুব একটা ভালোভাবে কাজ করে না এবং সেই কারণে তা নেওয়ার সুপারিশ করা হয় না। সেই জন্যই গর্ভবতী মহিলাদের টিকাটি নেওয়া এতোটা গুরুত্বপূর্ণ - তারা তাদের শিশুকে এই রোগের প্রতিরোধ করার কিছু ক্ষমতা দেবেন যেটা শিশুকে তার জীবনের প্রথম কয়েকটা মাসে সুরক্ষিত রাখবে।

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

এই বছরে যে সমস্ত ছেলে মেয়েদেরকে টিকাটি দেওয়া হচ্ছে, তারা হল:

- ৩১ আগস্ট ২০২০-২১-এ দুই এবং তিন বছর বয়সী হবে এমন সকল শিশু
- সকল প্রাইমারি স্কুল-বয়সী শিশু
- ইয়ার 7 এর সকল সেকেন্ডারি স্কুল-বয়সী বাচ্চা

দুই বা তিন বছর বয়সী ছেলে মেয়েদেরকে তাদের জেনারেল প্র্যাক্টিসে সাধারণত তাদের প্র্যাক্টিসের নার্স দ্বারা টিকা দেওয়া হবে। প্রায় সকল স্কুল বয়সী ছেলে-মেয়েদেরকে স্কুলে ফ্লুয়ের টিকা দেওয়া হবে। অধিকাংশ ছেলে মেয়েদেরকে তাদের প্রত্যেকটি নাকের ফুটোয় একটি স্প্রে রূপে টিকাটি দেওয়া হবে। এটা একটি খুবই দ্রুত এবং ব্যথাহীন পদ্ধতি।

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

আমার কোন ধরনের ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করা উচিত?

নানান ধরনের ফ্লুয়ের টিকা লভ্য রয়েছে। আপনার বয়সের উপর নির্ভর করে, আপনাকে নিম্নলিখিতগুলির মধ্যে থেকে একটি টিকা দেওয়া হবে যেটা আপনার ক্ষেত্রে সবচেয়ে কার্যকর হবে:

- ২ থেকে ১৭ বছর বয়সী ছেলে মেয়েদেরকে নেজাল স্প্রে রূপে একটি লাইভ টিকা দেওয়া হবে। লাইভ ভাইরাসগুলোকে দুর্বল করে দেওয়া হয়েছে সুতরাং তা থেকে আপনার ফ্লু হবে না।
- ১৮ থেকে ৬৪ বছর বয়সী প্রাপ্ত বয়স্কদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা প্রদান করা হবে। এটি একটি নিষ্ক্রিয় টিকা যার মধ্যে কোনও লাইভ ভাইরাস নেই এবং এর থেকে আপনার ফ্লু হতে পারে না। এগুলোকে কিভাবে তৈরি করা হয়েছিল তার উপর নির্ভর করে বিভিন্ন ধরণের টিকা উপলব্ধ আছে।
- ৬৫ বছর থেকে বেশি বয়সী প্রাপ্ত বয়স্কদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা প্রদান করা হবে। এটি একটি নিষ্ক্রিয় টিকা যার মধ্যে কোনও লাইভ ভাইরাস নেই এবং এর থেকে আপনার ফ্লু হতে পারে না। সাধারণত, আপনাকে একটি এমন টিকা প্রদান করা হবে যার মধ্যে একটি সহায়ক তত্ত্ব থাকে যা আপনার রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনাকে টিকার প্রতি একটি বেশি শক্তিশালী প্রতিক্রিয়া গড়ে তুলতে সহায়তা করবে। এই বয়সের গ্রুপে আছেন এমন সকল লোকদেরকে এটা প্রদান করা হয় কেননা লোকদের বয়স বাড়ার পাশাপাশি টিকাগুলোর প্রতি তাদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনার প্রতিক্রিয়া ততটা ভালোভাবে কাজ করে না।

যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের বয়স ৬ মাস থেকে ২ বছরের মধ্যে হয় এবং সে ফ্লুয়ের জন্য উচ্চ-ঝুঁকি'র গ্রুপে থাকে তাহলে তাকে ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করার প্রস্তাব দেওয়া হবে কেননা নেজাল স্প্রেটিকে দুই বছরের চেয়ে কম বয়সী ছেলে-মেয়েদের জন্য লাইসেন্স করা হয়নি।

উচ্চ-ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে এমন কিছু দুই বছরের চেয়ে বেশি বয়সী ছেলে মেয়েদেরও ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা গ্রহণ করতে হবে যদি তাদের জন্য নেজাল স্প্রে টিকাকে উপযুক্ত বলে গণ্য করা না হয়।

আমার ছেলে বা মেয়েকে কি অন্যান্য টিকার সঙ্গে একই সময় ফ্লুয়ের টিকাও দেওয়া যেতে পারে?

হ্যাঁ। শৈশবের সকল রুটিন টিকাদানের সঙ্গে একই সময় ফ্লুয়ের টিকা ও দেওয়া যেতে পারে। যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের সর্দির মতন হালকা অসুখ হয়ে থাকে তাহলে টিকাদান করা যেতে পারে কিন্তু যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের এমন কোন রোগ হয়ে থাকে যার জন্য জ্বর হয় তাহলে টিকাদানকে হয়তো বিলম্বিত করার প্রয়োজন হতে পারে।

সকল ফ্লুয়ের টিকা কিন্তু ছেলে মেয়েদের জন্য উপযুক্ত নয়। অনুগ্রহ করে আগে থেকে এই বিষয়ে আপনার নার্স, জিপি বা ফার্মাসিস্টের সাথে আলোচনা করার কথা নিশ্চিত করবেন।

এমন কি কোন ব্যক্তি আছে যার এই টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়?

প্রায়ই সবাই এই টিকা গ্রহণ করতে পারেন কিন্তু যদি কখনও আপনার এই টিকা বা তার কোন উপাদানের প্রতি কোন মারাত্মক ধরনের অ্যালার্জি হয়ে থাকে তাহলে আপনার এই টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়। যদি আপনার ডিমের প্রতি অ্যালার্জি হয় বা আপনার এমন কোন সমস্যা থেকে থাকে যার কারণে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে গিয়ে থাকে তাহলে হয়তো আপনি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করতে পারবেন না - আপনার জিপি'র সাথে এই কথাটি যাচাই করে নেবেন। যদি আপনার জ্বর হয়েছে তাহলে আপনার সুস্থ হওয়া পর্যন্ত টিকাদানটিকে বিলম্বিত করার প্রয়োজন হতে পারে।

আমার ছেলে-মেয়েদের ক্ষেত্রে কী হবে?

শিশুরা হয়তো নেজাল টিকা গ্রহণ করতে পারবে না যদি তারা:

- সম্প্রতি সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস ফেলে বা গত ৭২ ঘণ্টায় সাঁসাঁ করে নিঃশ্বাস ফেলেছিল তাহলে সুরক্ষা বিলম্বিত না করার জন্য 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 সকল শিশুদের জন্য তাদের বিশেষজ্ঞ থেকে পরামর্শ নেওয়ার কথা সুপারিশ করা হয় এবং তাদের হয়তো হাসপাতালে নেজাল টিকা নিতে হতে পারে)
- এমন কোন রোগ আছে, বা এমন চিকিৎসায় রয়েছে যেটা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে মারাত্মকভাবে দুর্বল করে দিয়েছে বা তাদের পরিবারে এমন কোন ব্যক্তি রয়েছে যাদের রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনা মারাত্মকভাবে দুর্বল হওয়ার কারণে সম্পূর্ণভাবে আলাদা থাকার প্রয়োজন রয়েছে
- টিকার যে কোন অন্য উপাদানের প্রতি অ্যালার্জি রয়েছে[1]

সেই সঙ্গে, যে সকল ছেলে মেয়েদেরকে নেজাল স্প্রে দিয়ে টিকা প্রদান করা হয়েছে তাদেরকে টিকাদানের পর প্রায় দুই সপ্তাহ পর্যন্ত এমন কোন লোকের সংস্পর্শে আসা উচিত নয় যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল কেননা খুবই কম সম্ভাবনা রয়েছে যে তারা টিকায় উপস্থিত ভাইরাসকে তাদের মাঝে ছড়াতে পারে।

নেজাল 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 নেজাল টিকা দেওয়া হয় কারণ এটি ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া টিকার চেয়ে আরও কার্যকর। কেননা এটি প্রয়োগ করা সহজ এবং বিবেচনা করা হয় যে অন্যদের মধ্যে ফ্লুয়ের বিস্তার আরও ভালভাবে কমায়, যারা হয়তো ফ্লুয়ের জটিলতার জন্য আরও বেশি ঝুঁকিতে থাকতে পারে।

তবে, যদি এক বা একাধিক শারীরিক সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে আপনার সন্তান ফ্লুয়ের উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকে এবং নেজাল ফ্লু টিকা নিতে না পারে তাহলে তাদের ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করা উচিত। কিছু লোকেরা হয়তো মেডিকেল পণ্যে পোরসাইন জিলেটিনের ব্যবহারকে গ্রহণ নাও করতে পারেন। আপনার নার্স বা ডাক্তারের সঙ্গে আপনার অবশ্যই আপনার বিকল্পগুলো নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

[1] ভ্যাকসিনের উপাদানগুলোর তালিকার জন্য www.medicines.org.uk/emc/product/3296/pil ওয়েবসাইটটি দেখুন

আমার কি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হবে?

নেজাল টিকার সাথে জড়িত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় সাধারণত নাক থেকে সর্দি পড়া বা নাক বন্ধ হওয়া, মাথায় ব্যথা, শ্রান্তি এবং কিছুটা ক্ষুধা হ্রাস হওয়ার মতন উপসর্গ থেকে থাকে। ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা গ্রহণ করেছেন এমন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে টিকাদানের পর এক বা দুই দিন পর্যন্ত হয়তো ইনজেকশন নেওয়ার স্থানে তাদের হাতে যন্ত্রণা হতে পারে, হালকা জ্বর হতে পারে এবং পেশীতে ব্যথা হতে পারে। উভয় টিকার সাথে সাধারণত কোন মারাত্মক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া জড়িত নয়।

ফ্লুয়ের টিকা কি আমাকে সম্পূর্ণভাবে সুরক্ষিত রাখবে?

যেহেতু ফ্লুয়ের ভাইরাস বছরে-বছরে বদলাতে থাকে সেহেতু সব সময় একটি ঝুঁকি রয়েছে যে ছড়িয়ে পড়া ভাইরাসের সাথে টিকা মিল খাবে না। গত দশ বছরে টিকাটি সাধারণত বাতাবরণে উপস্থিত স্ট্রেনগুলোকে ভালোভাবে ম্যাচ করেছে।

আমি কতদিন ধরে সুরক্ষিত থাকব?

টিকাটি আপনাকে ফ্লু মৌসুম জুড়ে সুরক্ষিত রাখবে।

আমাকে এখন কী করতে হবে?

যদি আপনি এই লিফলেটে উল্লিখিত কোন গ্রুপে রয়েছেন তাহলে আপনার জন্য আপনার ফ্লু টিকা গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

টিকাদানের জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য এবং সেরা সম্ভব সুরক্ষা গ্রহণ করার জন্য আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্স বা বিকল্পরূপে আপনার স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন। গর্ভবতী মহিলাদের জন্য, টিকাটি হয়তো ম্যাটারনিটি পরিষেবার মাধ্যমেও লভ্য থাকতে পারে। ফ্লুয়ের টিকাটি বিনামূল্যে প্রদান করা হয়। তাই টিকাটি গ্রহণ করার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন।

যে সমস্ত সংগঠন তাদের কর্মীদেরকে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে চান (যদি না তারা ঝুঁকিতে রয়েছেন) তাদেরকে তাদের পেশাগত স্বাস্থ্য বিভাগের দ্বারা টিকা প্রদান করার ব্যবস্থা করতে হবে। এই টিকাগুলো এনএইচএসে'র মাধ্যমে লভ্য নয় এবং নিয়োগকর্তাকে তার জন্য অর্থ পরিশোধ করতে হবে।

আপনি যদি একজন ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মী হন তাহলে, জানুন যে আপনার কর্মক্ষেত্রে ফ্লু থেকে সুরক্ষা প্রদান করার জন্য কোন-কোন ব্যবস্থা করা হয়েছে। আপনার সুরক্ষিত থাকাটা গুরুত্বপূর্ণ।

সেই সকল লোকদের সংক্ষিপ্তসার যাদের জন্য **ফ্লুয়ের টিকা** গ্রহণ করার **সুপারিশ করা হয়**

- ৬৫ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী সকল ব্যক্তি
- ৬৫ বছরের চেয়ে কম বয়সী সকল ব্যক্তি যারা পৃষ্ঠা ৪এ উল্লিখিত যেকোনো মেডিকেল সমস্যায় আক্রান্ত, যার মধ্যে বাচ্চারা এবং ছয় মাসের চেয়ে বেশি বয়সী শিশুরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে
- সকল গর্ভবতী মহিলা, গর্ভাবস্থার যেকোনো পর্যায়ে
- সকল দুই এবং তিন বছর বয়সী ছেলে মেয়েরা (এই শর্তে যে সম্প্রতি ফ্লু মৌসুমের ৩১ অগাস্টে তারা দুই বা তিন বছর বয়সী হবে)
- সেই সকল ছেলে মেয়েরা যারা প্রাথমিক বিদ্যালয়ে রয়েছে
- ইয়ার 7 এর সকল সেকেন্ডারি স্কুল-বয়সী বাচ্চা
- সেই সকল ব্যক্তিরা যারা একটি আবাসিক বা নার্সিং হোমে থাকছেন
- সবাই যারা একজন বৃদ্ধ বা ডিজেবল লোকের দেখাশোনা করে
- এনএইচএস শিল্ডেড পেশেন্ট লিস্টে আছেন এমন সকলের পারিবারিক কন্ট্যাক্ট
- সকল ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মী

ফ্লু টিকার বিষয়ে পরামর্শ এবং তথ্য জানার জন্য, আপনার জিপি, প্র্যাকটিস নার্স বা ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন।

শরৎ কালের পরের দিকে আরও বেশি লোকদেরকে বিনামূল্যে ফ্লুয়ের টিকা প্রদান করা হবে। আপনাকে যোগ্য বলে গণ্য করা হয় কিনা তা যাচাই করার জন্য **nhs.uk/fluvaccine** দেখুন।

ফ্লুয়ের কোন ঘটনা দেখা দেওয়ার আগেই শরৎ কালে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করা সবচেয়ে ভালো। মনে রাখবেন যে আপনার প্রতি বছর এই টিকা গ্রহণ করার দরকার হবে, সুতরাং অনুমান করবেন না যে গত বছরে একটি টিকা গ্রহণ করার ফলে আপনি এই বছরেও সুরক্ষিত থাকবেন।

NHS

© Crown copyright 2020
3079111D1 1p 800k জুলাই ২০২০ (APS)
পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর: 2020106

যদি আপনি এই লিফলেটের আরো বিনামূল্যের কপি অর্ডার করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে নিম্নবর্ণিত পণ্য কোড ব্যবহার করুন: 3079111D1 এদের থেকে HealthPublications@gov.uk