



Public Health
England

NHS

ফ্লু টিকাদান

শীতকাল ২০১৯/২০

কোন কোন ব্যক্তিদের এই টিকা
গ্রহণ করা উচিত এবং কেন

ছেলে-মেয়েদের এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য তথ্য
অন্তর্ভুক্ত রয়েছে



**HELP US
HELP YOU**

STAY WELL THIS WINTER

Flu **i**mmunisation

লোকদেরকে প্রত্যেক শীতকালে
সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে

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



ফ্লু কী? এটা কি কেবল 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 ব্যক্তির 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 সংক্রামিত 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 ভাইরাসের ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা রোধ করার জন্য আপনি কাশার বা হাঁচার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢাকতে পারেন, এবং ভাইরাসটি গ্রহণ করার ঝুঁকি হ্রাস করার জন্য আপনি বারে-বারে হাত ধুতে পারেন বা হাতের জেল ব্যবহার করতে পারেন।

কিন্তু ফ্লু ভাইরাসের শিকার না হওয়া এবং তা না ছড়ানোর সবচেয়ে ভালো উপায় হল ফ্লুর মৌসুম শুরু হওয়ার আগে টিকা গ্রহণ করা।

ফ্লুর টিকাগুলো
ছড়িয়ে পড়া সকল
প্রধান ধরনের ফ্লুর
ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত
থাকতে সহায়তা করে।

আমরা কিভাবে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত থাকতে পারি?

ফ্লু-কে কিন্তু আগে থেকে অনুমান করা যায় না। ফ্লুর টিকা সেই ভাইরাস থেকে সেরা সুরক্ষা প্রদান করে যার কারণে মারাত্মক রোগ দেখা দিতে পারে। ফ্লু ঘটাতে পারে এমন সকল সম্ভবত ভাইরাসগুলোকে ফ্লুর 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 প্রচলনকারী স্ট্রেনগুলোকে ভালোভাবে ম্যাচ করেছে।

ফ্লুর 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 বা কোন 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)

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

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
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস হয়েছে এমন কোন ব্যক্তির বাসায় যে সকল লোকেরা থাকেন
- একজন ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য বা সোশ্যাল কেয়ার কর্মী
- গর্ভবতী (পরবর্তী অনুচ্ছেদটি দেখুন)
- একটি নির্দিষ্ট বয়সের ছেলে-মেয়েরা (পৃষ্ঠা ৭-৮ দেখুন)

টিকাটি গ্রহণ করে,
বৈতনিক এবং অবৈতনিক
কেয়ারাররা তাদের ফ্লু-তে
আক্রান্ত হওয়ার এবং
তাদের দেখাশোনায় রয়েছে
এমন সকল লোকদের
মাঝে ফ্লু ছড়ানোর সম্ভাবনা
হ্রাস করবেন।

এই পদক্ষেপের ফলে, তারা
অব্যাহতভাবে তাদের
দেখাশোনায় যারা
রয়েছেন তাদের
সহায়তা করা
চালিয়ে যেতে
পারেন।



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।

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 জিপির 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 বোনদের 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:

- সেই সকল ছেলে মেয়েরা যারা ৩১ অগাস্ট ২০১৯ সালে দুই বা তিন বছর বয়সী হবে।
- সকল প্রাথমিক স্কুল বয়সী ছেলে মেয়েরা?

দুই বা তিন বছর বয়সী ছেলে মেয়েদেরকে তাদের জেনারেল প্র্যাক্টিসে সাধারণত তাদের প্র্যাক্টিসের নার্স দ্বারা টিকা দেওয়া হবে। প্রায় সকল প্রাইমারি স্কুল বয়সী ছেলে-মেয়েদেরকে তাদের 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-flu এ 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:

- যোগ্য বলে গণ্য করা হয় এমন সকল ২ থেকে ১৭ বছর বয়সী ছেলে মেয়েদেরকে একটি লাইভ অ্যাটেনুএটেড কুঅড্রিভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন (এলএআইভি) দেওয়া হয়, যেটা নেজাল স্প্রে রূপে হয়
- ১৮ থেকে ৬৪ বছর বয়সী যারা হয় গর্ভবতী, বা যারা কোন দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার কারণে ফ্লু থেকে বর্ধিত ঝুঁকিতে রয়েছেন, তাদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে একটি কুঅড্রিভ্যালেন্ট টিকা দেওয়া হয়। প্রদান করা টিকাকে হয় ডিমে বা কোষে (QIVe বা QIVc)বিকশিত করা হয়েছে - উভয়কে সমানভাবে কার্যকর বলে গণ্য করা হয়
- ৬৫ বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী প্রাপ্ত বয়স্কদেরকে হয় ডিমে বিকশিত ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া অ্যাডজুভেন্টেড ট্রাইভ্যালেন্ট টিকা (TIV) বা কোষে বিকশিত ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া কুঅড্রিভ্যালেন্ট টিকা (QIVc) প্রদান করা হবে। উভয় টিকাকে সমানভাবে কার্যকর বলে গণ্য করা হয়।

যদি আপনার ছেলে বা মেয়ের বয়স ৬ মাস থেকে ২ বছরের মধ্যে হয় এবং সে ফ্লুয়ের জন্য উচ্চ-ঝুঁকির গ্রুপে রয়েছে 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 লাইভ অ্যাটেনুএটেড কুঅড্রিভ্যালেন্ট টিকাকে উপযুক্ত বলে গণ্য করা না হয়।

[১] অর্থাৎ যাদের জন্ম ১ সেপ্টেম্বর ২০১৫ এবং ৩১ অগাস্ট ২০১৭ এর মধ্যে হয়েছে

[২] অর্থাৎ যাদের জন্ম ১ সেপ্টেম্বর ২০০৮ এবং ৩১ অগাস্ট ২০১৫ এর মধ্যে হয়েছে

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

হ্যাঁ। শিশুদের 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।

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।

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।

আমার ছেলে-মেয়েদের ক্ষেত্রে কী হবে?

ছেলে মেয়েরা হয়তো নেজাল টিকা গ্রহণ করতে পারবেন না যদি তারা:

- সম্প্রতি সাঁসাঁ করিয়া নিঃশ্বাস ফেলে বা গত ৭২ ঘণ্টায় সাঁসাঁ করিয়া নিঃশ্বাস ফেলেছিল, তাহলে সুরক্ষা বিলম্বিত না করার জন্য ইনজেকশনের মাধ্যমে উপযুক্ত টিকা প্রদান করা উচিত
- নিম্নলিখিত সমস্যার কারণে ইনটেনসিভ কেয়ারের প্রয়োজন হয়েছে
 - হাঁপানি বা^৩
 - ডিমের প্রতি অ্যালার্জিক অ্যানাফাইলাক্সিসেস^৩
- এমন কোন রোগ আছে, বা এমন চিকিৎসায় রয়েছে যেটা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে মারাত্মক ভাবে 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^৪

[৩] এই দুটি গ্রুপে রয়েছে এমন সকল ছেলে মেয়েদের জন্য তাদের বিশেষজ্ঞ থেকে পরামর্শ নেওয়ার কথা সুপারিশ করা হয় এবং তাদের হয়তো হাসপাতালে নেজাল টিকা নিতে হতে পারে

[৪] ওয়েবসাইট দেখুন <http://xpil.medicines.org.uk> এবং টিকায় যে সমস্ত উপাদান রয়েছে তার তালিকা দেখার জন্য সার্চ করার বক্সে Fluenz Tetra লিখুন।

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। ব্যবহৃত জিলেটিন টিকার ভাইরাসগুলোকে স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে যাতে টিকাটি ফ্লু থেকে সেরা সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।

আমার ছেলে বা মেয়ে কি ইনজেকশনের মাধ্যমে দেওয়া সেই টিকা গ্রহণ করতে পারে না যাতে জিলেটিন নেই?

নেজাল টিকা, ফ্লুয়ের বিরুদ্ধে ভালো সুরক্ষা প্রদান করে, বিশেষভাবে অল্পবয়সী ছেলে-মেয়েদের ক্ষেত্রে। এই টিকার সাহায্যে, উদাহরণস্বরূপ, এমন কোন শিশু ভাই বা বোনের ক্ষেত্রে ও বুঁকি হ্রাস হয়, যার বয়স খুবই কম থাকার কারণে সে টিকা গ্রহণ করতে পারে না, এবং সেই সঙ্গে এতে পরিবারের এমন অন্যান্য সদস্যদের ক্ষেত্রে ও বুঁকি হ্রাস হয় (উদাহরণস্বরূপ, দাদা - দাদী) যাদের মধ্যে ফ্লুয়ের সমস্যায় আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত প্রবণতা রয়েছে।

এই কার্যক্রমের একটি অংশ হিসেবে সুস্থ ছেলে মেয়েদেরকে ইনজেকশনের মাধ্যমে এই টিকা প্রদান করা হচ্ছে না। তবে যদি, এক বা একাধিক মেডিকেল সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে আপনার ছেলে বা মেয়ের ফ্লু থেকে বর্ধিত বুঁকি থাকে এবং সে নেজাল ফ্লু টিকা নিতে না পারে তাহলে তাদের ইনজেকশনের মাধ্যমে ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করা উচিত।

কিছু - কিছু ধার্মিক গ্রুপ, মেডিকেল পণ্যে পোরসাইন জিলেটিনের ব্যবহারকে গ্রহণ করে - অবশ্যই শেষ সিদ্ধান্তটি সম্পূর্ণভাবে আপনার উপর নির্ভর করে। পোরসাইন জিলেটিন এবং নেজাল ফ্লু টিকার বিষয়ে অধিকতর তথ্য জানার জন্য, nhs.uk/child-flu-FAQ 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 প্রচলনকারী স্ট্রেনগুলোকে ভালোভাবে ম্যাচ করেছে।

আমি কতদিন ধরে সুরক্ষিত থাকব?

টিকাটি আপনাকে সম্পূর্ণ ২০১৯/২০ ফ্লু মৌসুমে 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 সেবা সম্ভব সুরক্ষা গ্রহণ করার জন্য আপনার জিপি বা প্র্যাক্টিস 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 থাকাকাটা 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
- সেই সকল ব্যক্তির যারা একটি আবাসিক বা নার্সিং হোমে থাকছেন
- সবাই যারা একজন বৃদ্ধ বা ডিজেবল লোকের দেখাশোনা করে
- অত্যন্ত দুর্বল রোগ প্রতিরোধের ক্ষমতা রয়েছে এমন একজন ব্যক্তির বাসায় যে সকল লোকেরা থাকেন
- সকল ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মী

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

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।



www.nhs.uk/flujab

NHS