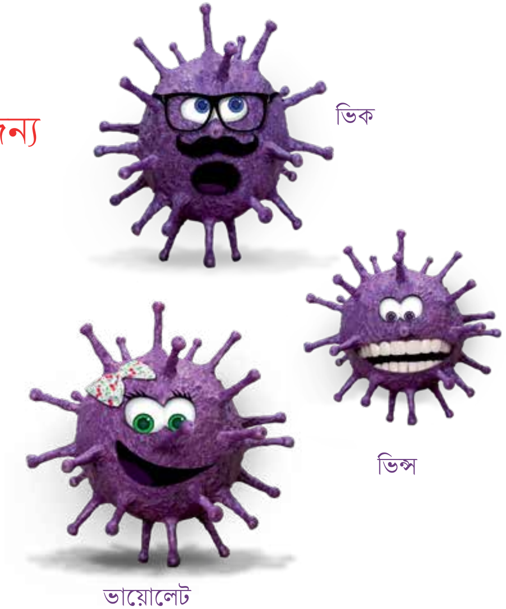
এই শীতকালে, ভিন্স নামক ফ্লুয়ের ভাইরাস এবং তার ভাইরাসের দলের জন্য তৈরি থাকুন



আপনি কি আপনার শিশুর জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করেছেন?

ফ্লু এবং টিকাদানের বিষয়ে আরো জানার জন্য আপনি
www.sharegoodtimesnotflu.co.uk
তে 'এ নাইটস টেল' দেখতে পারেন।

তথ্যসূত্র

1. ভ্যান-ট্যাম জে, ডেপুটি চীফ মেডিকেল অফিসার এট আল। জাতীয় ফ্লু টিকাদান প্রোগ্রাম ২০১৯/২০। ২২ মার্চ ২০১৯।https://www.england.nhs.uk/wp-content/uploads/2019/03/annual-national-flu-programme-2019-to-2020-1.pdf.
2. ম্যাক ব্রাইড এম, চীফ মেডিকেল অফিসার এট. আল। মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকাদান প্রোগ্রাম (উত্তরী আয়রল্যান্ড)। ১৪ জুন ২০১৮। http://www.hscbusiness.hscni.net/pdf/Seasonal%20Influenza%20Vaccination%20Programme%202018-19.pdf.
3. ক্যালডরৌড সি, চীফ মেডিকেল অফিসার স্কটল্যান্ড এট. আল। স্কটিশ শৈশব ফ্লু টিকাদান প্রোগ্রাম। ২০১৮-১৯।৯অগাস্ট২০১৮।https://www.sehd.scot.nhs.uk/cmo/CMO(2018)06.pdf.
4. অ্যাথরটন এফ, চীফ মেডিকেল অফিসার, মেডিকেল ডাইরেক্টার এনএইচএস ওয়েলস। ওয়েলশ হেলথ সার্কুলর ডাব্লুএইচসি (২০১৯)। জাতীয় ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকাদান প্রোগ্রাম ২০১৯-২০২০। ১৬ এপ্রিল ২০১৯। http://www.gpone.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1000/WHC2019-015%20-%20The%20National%20Influenza%20Immunisation%20Programme%202019-20_English_WORD.pdf.
5. পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড, এনএইচএস। আপনার শিশু কে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখা। মাতা-পিতাদের জন্য তথ্যাদি। ইংল্যান্ডে ফ্লু সংক্রান্ত টিকাদান। মে ২০১৯। https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806857/PHE_Protecting_Child_Against_Flu_leaflet.pdf.
6. রোগীদের জন্য তথ্য। ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং ফ্লুয়ের মতন রোগ। শেষ পর্যালোচনা সেপ্টেম্বর ২০১৭। https://patient.info/health/influenza-and-flu-like-illness.
7 ক্রোমর ডী এট.আল। জে ইনফেক্ট. 2014;68(4):363-371.doi: 10.1016/j.jinf.2013.11.013.
8. WebMD. (ওয়েব এমডি) শিশু এবং ফ্লু। এটা কিভাবে ছড়ায়? শেষ পর্যালোচনা নভেম্বর ২০১৭।https://www.webmd.com/cold-and-flu/children-and-flu-influenza#1.
9. সেন্টার্স ফর ডিজীজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন। মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা, লক্ষণ এবং রোগ নির্ণয়। সর্দি কাশি বনাম ফ্লু। শেষ পর্যালোচনা ফেব্রুয়ারি ২০১৯।https://www.cdc.gov/flu/symptoms/coldflu.htm.
10. ক্যানেডিয়ান পেডিয়াট্রিক সোসাইটি। কেয়ারিং ফর কিডস। শিশুদের মাঝে ইনফ্লুয়েঞ্জা। শেষ পর্যালোচনা জুলাই ২০১৭। https://www.caringforkids.cps.ca/handouts/influenza_in_children.
11. এনএইচএস টিকাদান। শিশুদের ফ্লু টিকা। শেষপর্যালোচনা জুলাই ২০১৯। https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/child-flu-vaccine/.
12. ফ্লুয়ঞ্জ টেট্রা নেজাল স্প্রে সাসপেনশন ইনফ্লুয়েঞ্জা (লাইভ ক্ষয়প্রাপ্ত, স্নায়ু)। (রোগীদের জন্য তৈরি তথ্যের লিফলেট। মার্চ ২০১৯। https://www.medicines.org.uk/emc/files/pil.3296.pdf.
13. ফ্লুয়ঞ্জ টেট্রা নেজাল স্প্রে সাসপেনশন ইনফ্লুয়েঞ্জা (লাইভ ক্ষয়প্রাপ্ত, স্নায়ু)। পণ্যে্য'র বৈশিষ্ট্যের সংক্ষিপ্তসার। জানুয়ারী ২০১৯।https://www.medicines.org.uk/emc/product/3296/smpc.
14. বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা। ইনফ্লুয়েঞ্জা। ২০১৯-২০২০ সালের নর্দার্ন হেমিসফিয়ারে ইনফ্লুয়েঞ্জা মৌসমের জন্য ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস ভ্যাকসিনের সুপারিশ করা মিশ্রণ। ২১ মার্চ ২০১৯। https://www.who.int/influenza/vaccines/virus/recommendations/2019_20_north/en/.
15. পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড। প্রাইমারী স্কুল বয়সী ছেলে মেয়েদের মাঝে মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিনের আপ টেক: শীতকাল ২০১৮ থেকে ২০১৯। ১ সেপ্টেম্বর ২০১৮ থেকে ৩১ জানুয়ারী ২০১৯ পর্যন্ত চূড়ান্ত ডেটা। মে ২০১৯। https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/806289/Childhood_flu_annual_report_2018_19_FINAL_.pdf.
16. পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড। জিপি রোগীদের মাঝে মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিনের আপটেক: শীতকাল ২০১৮ থেকে ২০১৯। ১ সেপ্টেম্বর ২০১৮ থেকে ২৮ ফেব্রুয়ারি ২০১৯ পর্যন্ত চূড়ান্ত ডেটা। মে ২০১৯। https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/804889/Seasonal_influenza_vaccine_uptake_in_GP_patients_1819.pdf.

> যদি আপনি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন তাহলে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সের সাথে কথা বলুন। এতে এমন সকল সম্ভাবিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেগুলো কে প্যাকেজের লিফলেটে তালিকাভুক্ত করা হয় নি। www.mhra.gov.uk/yellowcard এ গিয়ে ইয়েলো কার্ড স্কিমের মাধ্যমে আপনি সরাসরি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কে রিপোর্ট করতে পারেন। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কে রিপোর্ট করে আপনি এই ওষুধের নিরাপত্তার বিষয়ে আরো তথ্য প্রদান করতে সাহায্য করছেন।

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

প্রস্তুতকারক এবং সরবরাহকারী
AstraZeneca

©AstraZeneca ২০১৯
Date of preparation: August 2019 GB-17765

এনএইচএস শৈশব মৌসুমী ফ্লু টিকাদানের প্রোগ্রাম

আপনার শিশু কি তার বার্ষিক ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করেছে?*
এই টিকা আপনার শিশু কে ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে সাহায্য করে।

ফ্লু আক্রান্ত হবার আগেই একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন

ছোট ছেলে-মেয়েরা খুবই সহজে একে অপরকে এবং তাদের নিজ-নিজ পরিবারের মাঝে ফ্লু ছড়াতে পারে।

যোগ্য বলে গণ্য করা হয় এমন সকল ছেলে – মেয়েদের[1-4] জন্য একটি বিনামূল্য নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লুয়ের টিকা লভ্য রয়েছে

*এনএইচএস'এর মৌসুমি ফ্লু টিকাদান প্রোগ্রাম সকল যোগ্য ২ বা ৩ বছর বয়সী (২০১৯ সালের ৩১ অগাস্টে) শিশুদেরকে এবং ক্লিনিকাল দৃষ্টিকোণ থেকে ঝুঁকি তে রয়েছে** এমন সকল ২ থেকে ১৭ বছর বয়সীদেরকে জিপি'র সার্জারি তে একটি বিনামূল্য নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লুয়ের টিকা প্রদান করে এবং সেইসঙ্গে সকল যোগ্য প্রাইমারী স্কুলের শিশুদেরকেও[1-4] এই টিকাটি প্রদান করা হয়। (স্কটল্যান্ডে কিছু পার্থক্য থাকতে পারে।[3]) **ক্লিনিকাল ঝুঁকি তে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে দীর্ঘকালস্থায়ী রোগ যেমন ধরুন হৃদপিণ্ডের (হার্ট) রোগ,কিডনি'র রোগ, লিভারের রোগ, স্নায়বিক রোগ, হাঁপানি ও ডায়াবেটিস।[1-4]

যদি একটি শিশু কে নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করার জন্য যোগ্য বলে গণ্য না করা হয় তাহলে পরিবর্তে তাকে একটি ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা গ্রহণ করার প্রস্তাব দেওয়া যেতে পারে।[1-4]

পেশাদার স্বাস্থ্যপরিষেবা প্রদানকারীদের দ্বারা মাতা পিতাদের প্রদান করার উদ্দেশ্যে এই লিফলেটটি তৈরি করা হয়েছে। এটিকে টিকার সাথে দেওয়া রোগীদের জন্য তৈরি তথ্যাদির লিফলেটের পরিবর্ত হিসেবে গণ্য করা নিষিদ্ধ।

আমার শিশু কে ফ্লু থেকে কেন সুরক্ষিত রাখা দরকার?

শিশু এবং তার পরিবার উভয়ের জন্য ফ্লু খুবই কষ্টকর হতে পারে – সুস্থ হয়ে উঠতে ৭ দিন পর্যন্ত সময় লাগতে পারে, যার অর্থ হল যে কাজ থেকে ছুটি নেয়ার দরকার হবে এবং শিশুদের দেখাশোনার জন্য আয়োজিত ব্যবস্থাগুলো ও এর ফলে প্রভাবিত হবে।[5,6]

একটি অধ্যয়নের মাধ্যমে দেখা গেছে যে অন্য কোন বয়সের ছেলে মেয়েদের তুলনায় ৫ বছরের চেয়ে কম বয়সী ছেলে মেয়েদেরকে ফ্লুয়ের জন্য সম্ভবত বেশি হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়। [5,7]

ছেলে-মেয়েরা খুবই সহজে ফ্লু ছড়াতে পারে – এই রোগটি এক শিশু থেকে আরেক শিশু পর্যন্ত এবং পরিবারে মাঝে ও ছড়াতে পারে।[5,8]

আপনার শিশু কে ফ্লুয়ের টিকা দিয়ে আপনি তাদের সুরক্ষিত থাকতে সাহায্য করছেন এবং আপনার এই পদক্ষেপের ফলে ফ্লু ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা আরো অনেক বেশি কঠিন হয়ে যাবে।[5]

ফ্লু বনাম সাধারণ সর্দি কাশি

ফ্লু এবং সাধারণ সর্দি কাশির লক্ষণগুলো একই রকমের হয় সুতরাং কেবল লক্ষণের ভিত্তিতে এদের মধ্যে পার্থক্য করা কঠিন হতে পারে।[9] প্রকৃতপক্ষে এগুলো আলাদা-আলাদা ভাইরাসজনিত রোগ এবং সাধারণ সর্দি কাশির তুলনায় ফ্লু অনেক বেশি খারাপ হতে পারে এবং লক্ষণগুলোও আরো তীব্র হতে পারে কিন্তু সর্দি কাশি'র ক্ষেত্রে লক্ষণগুলো সাধারণত অনেক হালকা হয়।[9] ফ্লু আক্রান্ত ছেলে-মেয়েদের মধ্যে খেলাধুলা করার শক্তি বা ইচ্ছা থাকবে না এবং তারা সাধারণের চেয়ে অনেক বেশি বিছানায় শুয়ে থাকতে চাইবে।[10] সর্দি কাশি আক্রান্ত কোন ব্যক্তি'র নাক থেকে সাধারণত সর্দি বইতে থাকে নতুবা তার নাক বন্ধ থাকে।[9]

সঙ্কেত এবং লক্ষণ	ফ্লু	সর্দি কাশি
লক্ষণ কত দ্রুত দেখা দেয়	আকস্মিক	ধীরে ধীরে
জ্বর	সাধারণ	বিরল
ব্যাথা	সাধারণ	হালকা
কাঁপুনি	বেশ সাধারণ	অসাধারণ
ক্লান্তি/দুর্বলতা	সাধারণ	কখনও কখনও
হাঁচি / নাক বন্ধ	কখনও কখনও	সাধারণ
গলা ব্যাথা	কখনও কখনও	সাধারণ
বুকে অস্বস্তি, কাশি	সাধারণ	হালকা থেকে মাঝারি
মাথা ব্যাথা	সাধারণ	বিরল

এখান থেকে অভিযোজিত: সেন্টার্স ফর ডিজীজ কন্ট্রোল অ্যাণ্ড প্রিভেনশন, ইজ ইট এ কোল্ড অর ফ্লু?[9]

সাধারণর কাশি সর্দির কারণে কোন মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয় না।[9] ফ্লুয়ের ক্ষেত্রে কিন্তু উপরের টেবিলে উল্লিখিত লক্ষণগুলো ছাড়াও কিছু কিছু ছেলে মেয়েদের ক্ষেত্রে মারাত্বক সমস্যার সৃষ্টি হতে পারে যার মধ্যে বেদনাদয়ক কানের সংক্রমণ, তীব্র ব্রঙ্কাইটিস এবং নিউমোনিয়ার মতন সমস্যা জড়িত রয়েছে।[5,11]

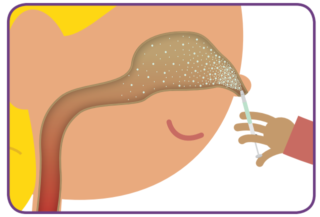
আপনার শিশুর জন্য নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লু টিকার নিরাপত্তা

অধিকাংশ ছেলে মেয়েরা এই নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লুয়ের টিকাকে খুবই ভালোভাবে সহ্য করতে পারে কিন্তু তাদের মধ্যে কেউ কেউ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াও অনুভব করতে পারে।[12] পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আরো বিস্তারিত তথ্য জানার জন্য অনুগ্রহ করে www.sharegoodtimesnotflu.co.uk দেখুন।

যদি আপনি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন তাহলে আপনার ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা নার্সের সাথে কথা বলুন। এতে এমন সকল সম্ভাবিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেগুলো কে প্যাকেজের লিফলেটে তালিকাভুক্ত করা হয় নি। www.mhra.gov.uk/yellowcardএ গিয়ে ইয়েলো কার্ড স্কিমের মাধ্যমে আপনি সরাসরি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কে রিপোর্ট করতে পারেন। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কে রিপোর্ট করে আপনি এই ওষুধের নিরাপত্তার বিষয়ে আরো তথ্য প্রদান করতে সাহায্য করছেন।

এই টিকা কিভাবে দেওয়া হয়?[13]

একজন নার্স বা ডাক্তার নাকের ফুটোয় একটি পাতলা প্লাস্টিক টিউবের টিপ রাখেন।



নাকের ভিতরে গুঁড়ি গুঁড়ি ফোঁটার মিস্ট স্প্রে করা হয়।

তার পর নাকের অন্য ফুটোয় আবার একই প্রক্রিয়া পুনরায় করা হয়।

যদি কোন শিশু কে নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লুয়ের টিকা গ্রহণ করার জন্য অযোগ্য বলে গণ্য করা হয় তাহলে তাদের বিকল্প হিসেবে ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা নেয়ার প্রস্তাব দেওয়া হবে।[1-4]

www.sharegoodtimesnotflu.co.uk

এটি একটি নেজাল স্প্রে, কোন ইনজেকশন নয়[13]

ফ্লু থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য সালিয়ানা আপনার শিশু কে টিকা দিন

ফ্লুয়ের টিকা আপনার শিশু কে তার স্বাভাবিক রোগ প্রতিরক্ষার ক্ষমতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে, যাতে করে ফ্লুয়ের ভাইরাসগুলোর সংস্পর্শে আসলে সে আরো বেশি ভালোভাবে সেই সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়তে পারবে।[11]

যেহেতু ফ্লুয়ের ভাইরাসগুলো খুবই চালাক এবং ক্রমাগত পরিবর্তিত হতে থাকে সেহেতু প্রতি বছর বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগনাইজেশন) (ডাব্লুএইচও) সুপারিশ করে যে আগামী ফ্লু মৌসমের জন্য ফ্লুয়ের টিকায় কোন কোন ধরনের ভাইরাসের স্ট্রেনগুলো কে ব্যবহার করা উচিত –কেননা টিকাগুলো কে অনেক আগে থেকে তৈরি করে রাখতে হয়।[12,14] এর অর্থ হল যে আপনার শিশুর প্রতি বছর নতুন ফ্লুয়ের টিকা দরকার হবে।[5]

বাতাবরণে কোন ধরনের ফ্লুয়ের ভাইরাসের প্রকোপ রয়েছে এবং টিকায় কী আছে তাদের মধ্যে কতটা ভালো মেল হয় তার উপর ভিত্তি করে বছরে – বছরে ফ্লুয়ের টিকা'র কার্যকারিতা পরিবর্তিত হয়।[5] ২০১৩ সালে যবে থেকে কার্যক্রমটি শুরু করা হয়েছে তবে থেকে পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড (পিএইচই) ক্রমাগত শৈশব ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা প্রোগ্রামর একটি অংশ হিসেবে নেজাল স্প্রে রূপি ফ্লুয়ের টিকা দেওয়ার সুপারিশ করে এসেছে।[1]

ইংল্যান্ডে ২০১৮ – ১৯ মৌসমে অনুমানিত করা হয় যে স্কুলে (রিসেপশন এবং বছর ১ – ৫) ৪,০৫১,৬৯৮ যোগ্য ছেলে মেয়েদের মধ্যে ২,৪৬১,৫৬৩ ছেলে মেয়েদের ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা দেওয়া হয়ে ছিল।[15]* এর অর্থ হল যে ২০১৭ – ১৮ (রিসেপশন এবং বছর ১ – ৪) সালে ৫৯.৫% এর তুলনায় এই বছরে একই গ্রুপের ৬০.৮% যোগ্য ছেলে মেয়েদের টিকা দেওয়া হয়েছে।[15]

জিপি'র সার্জারিতে টিকা দেওয়া হয়েছে এমন সকল ২ – ৩ বছর বয়সী ছেলে – মেয়েদের ক্ষেত্রে অনুমানিত করা হয় যে ১,৩২২,৬৬৩ যোগ্য ছেলে মেয়েদের মধ্যে ৫৯৩,৭০৬ ছেলে মেয়েদেরকে ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা দেওয়া হয়েছে।[16] এর অর্থ হল যে এই বয়সের গ্রুপে ৪৪.৯.% যোগ্য ছেলে – মেয়েদেরকে টিকা দেওয়া হয়েছিল।[16] এই বছরের তুলনায় ২০১৭-১৮ সালের মৌসমে ৪৪% ছেলে মেয়েদের টিকা দেওয়া হয়েছিল।[16]

*উল্লিখিত সংখ্যার গণনায় এমন সকল ছেলে মেয়েরা শামিল রয়েছে যারা হয় নেজাল স্প্রে রূপি টিকা পেয়েছে নতুবা নেজাল স্প্রে রূপি টিকা গ্রহণ করার জন্য অযোগ্য বলে গণ্য হওয়ার কারণে ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকাটি গ্রহণ করেছে।[15,16]