

ফ্লু-এর সর্বোত্তম প্রতিরোধ হচ্ছে টিকা বা ভ্যাকসিন গ্রহণ



আপনি জানেন কি, ইনফ্লুয়েনজা, যা সাধারণভাবে ফ্লু নামে পরিচিত, সেটা ছেলেমেয়েদের জন্য সাধারণ ঠান্ডার মত অসুস্থতা থেকে অনেক বেশি বিপজ্জনক? ফ্লু-এর টিকা ফ্লু-এর বিরুদ্ধে সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা, এবং এটা সংক্রমণও হ্রাস করতে পারে। টিকা দেয়ার ফলে ডাক্তারের কাছে যাওয়া-আসাও কমতে পারে এবং কাজ ও স্কুল দিনও কম কামাই হবে।¹ এছাড়া, এই বছর ফ্লু শট নেয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যেহেতু আমরা অন্য ভাইরাসের বিরুদ্ধেও সুরক্ষা পাই, যেমন COVID-19। যদিও ফ্লু-এর টিকা COVID-19 প্রতিরোধ করবে না, এটি COVID-19 যাদের হয়েছে তাদের জন্য চিকিৎসার রিসোর্স সংরক্ষণের পাশাপাশি ফ্লু সংক্রান্ত অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, এমন কী মৃত্যুও কমাতে সহায়তা করবে।

মনে রাখবেন, সকল ছেলেমেয়ে যাদের বয়স 6 মাস এবং 59 মাসের মাঝে, তাদের প্রতিবছর অবশ্যই 1 জুলাই - 31 ডিসেম্বরের মধ্যে এক ডোজ ফ্লু-র টিকা নিতে হবে, যেন তারা স্কুলে যোগ দিতে পারে, এমন কী যদি সে দূর থেকে বা রিমোটভাবে অংশগ্রহণ করে তবুও। প্রতি বছর ভাইরাসটির একটি নতুন ধরন আবির্ভূত হয়, সুতরাং ফ্লু-এর টিকা অবশ্যই ওই নির্দিষ্ট নতুন ভাইরাসের জন্য হতে হবে। ফ্লু, তার বিভিন্ন লক্ষণ, এবং কীভাবে এর সংক্রমণ প্রতিরোধ করা যায় সেসম্পর্কে আরও জানতে পড়তে থাকুন।

ইনফ্লুয়েনজা কী?

ইনফ্লুয়েনজা একটি ভাইরাস। এটা হেমন্ত (ফল) এবং শীতের মাসগুলিতে অত্যন্ত প্রচলিত। প্রতি বছর, ফ্লু-এর কারণে ছেলেমেয়ে এবং পরিবারদের হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় অথবা ফ্লু-জনিত জটিলতার কারণে মৃত্যুও ঘটে। আপনার সন্তানকে ফ্লু-র সংক্রমণ থেকে রক্ষার সর্বোত্তম উপায় হলো ইনফ্লুয়েনজার টিকা নেয়া।

ফ্লু-এর লক্ষণসমূহ কী কী?

ফ্লু দেখা দিতে পারে নিচের লক্ষণগুলির মধ্য দিয়ে:

- জ্বর অথবা কাঁপুনি,
- কাশি,
- শ্বাসে স্বল্প বায়ু গ্রহণ অথবা শ্বাস কষ্ট,
- ক্লান্তি,
- পেশী অথবা শরীরে ব্যথা,
- মাথা ব্যথা,
- গলা ব্যথা,
- বুক কফ জমা অথবা সর্দি,
- বমি বমি ভাব অথবা বমি, এবং
- ডায়রিয়া।



ফ্লু এবং COVID-19 কারণে ভিন্ন ভাইরাস কিন্তু একই ধরনের উপসর্গ থাকতে পারে। আপনার বাড়িতে আপনার সন্তান অথবা অন্য কারো এইসব উপসর্গ দেখা গেলে রোগ নির্ণয়ের জন্য বাড়িতে থাকুন এবং ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

নিম্নলিখিত কারণে ফ্লু-এর সংক্রমণ হয়:

- কোনো সংক্রমিত ব্যক্তির কাছাকাছি (6 ফুট দূরত্বের মধ্যে) এলে।

¹ সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন: [ফ্লু অ্যান্ড ইয়াং চিল্ডরেন \(ফ্লু এবং ছোট ছেলেমেয়ে\) -এ আরো দেখুন](#)

- যখন কোনো ব্যক্তির কাশি, হাঁচি, গান বা কথা বলে তখন ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র পানি ছড়িয়ে পড়ে।
- কোনো কিছু পৃষ্ঠ স্পর্শ করা যেটার উপর ভাইরাস রয়েছে এবং এরপর আপনার মুখ, নাক অথবা চোখ স্পর্শ করা।

এই ভাবে COVID-19-ও ছড়ায়। এই জন্য আপনি ঘন ঘন সাবান এবং পানি দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, এবং সংক্রমণ এড়াতে যেসব স্থানে লোকজনের বেশি চলাচলের ফলে অধিক স্পর্শ হয় সেগুলোর পৃষ্ঠ জীবাণুমুক্ত করা। কীভাবে ঠিকমতো আপনার হাত ধুবেন এই বিষয়ে CDC-এর ভিডিওটি আপনার সন্তানের সাথে দেখা বিবেচনা করুন।

টিকা বা ভ্যাকসিন: সুস্থ পরিবারের জন্য মূল তথ্য

ভ্যাকসিন শরীরের রোগ প্রতিরোধ শক্তিকে প্রস্তুত করে ভবিষ্যত ভাইরাস অথবা ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা করে। আপনার সন্তানের টিকা নেয়ার পর, যদি ভাইরাস বা ব্যাকটেরিয়া যা প্রকৃত রোগের কারণ সেটি তার শরীরে প্রবেশ করে, তাহলে তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দ্রুত সাড়া দিয়ে আপনার সন্তানকে রোগের আক্রমণ প্রতিরোধ করে তাকে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করে।²

এমন কী যদি আপনার সন্তান যে গত বছরে তার আবশ্যিক টিকা বা ভ্যাকসিনগুলো নিয়েও থাকে, তার এই বছরে বাড়তি ভ্যাকসিন লাগবে কিনা তা আপনার খোঁজ নেয়া উচিত। আপনার সন্তানের ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা অথবা অন্য কোনো টিকা নেয়ার জন্য যদি কোনো রেফারেল প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার সন্তানের প্রোগ্রামের সাথে কথা বলুন। তারা কমিউনিটি হাসপাতাল অথবা ক্লিনিকের সাথে তাদের অংশীদারিত্ব ব্যবহার করে সহায়তা প্রদান করতে পারে।

ধর্মীয় বিশ্বাসের কারণে কোন ছেলেমেয়েকে টিকা বা ভ্যাকসিনের আবশ্যিকতা থেকে আর অব্যাহতি প্রদান করা হয়না। শুধুমাত্র ওই সব শিক্ষার্থী টিকা নেয়া থেকে অব্যাহতি পাবে যাদের স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত সমস্যা রয়েছে।

আমরা চাই সকল শিক্ষার্থী একটি স্বাস্থ্যকর এবং সুরক্ষিত পরিবেশে কোন প্রোগ্রামে অংশ নিক যেখানে তারা সামাজিক, এবং মানসিকভাবে উন্নতি করবে এবং শিক্ষণের জন্য প্রস্তুত থাকবে। আপনার সন্তানকে আজই সব টিকা প্রদান করে আমাদের প্রোগ্রামগুলোকে সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করুন!

বাড়তি রিসোর্সসমূহ

- NYC ডিপার্টমেন্ট অভ হেলথ [প্যারেন্টস্ ফাইট ফু ফ্যাক্ট শিটস্](#) ইংরেজিতে এবং [স্প্যানিশে](#)
- [এটা কি ফু নাকি COVID-19?](#) (PDF)
অন্য ভাষাসমূহে: [Русский](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [Français](#) | [اردو](#)
- [COVID-19 ভ্যাকসিন সম্পর্কে নিউ ইয়র্কারদের কী কী জানা উচিত](#) (PDF)
অন্য ভাষাসমূহে: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [Français](#) | [اردو](#)
- [প্রচারপত্র \(ফ্লায়ার\): আপনার COVID-19 ভ্যাকসিন নিন](#) (PDF)
অন্য ভাষাসমূহে: [Español](#) | [Русский](#) | [繁體中文](#) | [简体中文](#) | [Kreyòl ayisyen](#) | [한국어](#) | [বাংলা](#) | [Italiano](#) | [Polski](#) | [العربية](#) | [Français](#) | [اردو](#)
- [NYC H+H Childhood Vaccines Save Lives](#)
- [হার্ভার্ডস্ হেলথ লিটারেসি প্রজেক্ট COVID-19 ফ্যাক্ট শিটস্](#) বহুবিধ ভাষায়

² U.S. ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশনে আরও দেখুন: [ভ্যাকসিন ফর চিলড্রেন - অ্যা গাইড ফর প্যারেন্টস্ অ্যান্ড কেয়ারগিভারস্](#)