

H1N1 (এইচ১এন১) ফ্লু: আপনার যা জানা প্রয়োজন

H1N1 (এইচ১এন১) ফ্লু কী?

সাধারণ (মৌসুমী) ফ্লু-এর ভাইরাসের মত একটি ভাইরাসের কারণে H1N1 (এইচ১এন১) ফ্লু (“সোয়াইন ফ্লু”) হয়ে থাকে। এই অসুস্থতার কারণে জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, অবসন্নতা, ব্যথা, ঠাণ্ডা বোধ ও নাক বন্ধ হতে পারে। একজন অসুস্থ ব্যক্তি কাশি বা হাঁচি দিলে H1N1 (এইচ১এন১) ফ্লু ছড়ায়। ফ্লু ভাইরাস আছে এমন কিছু স্পর্শ করার পর আপনার নিজের মুখ বা নাক স্পর্শ করার মাধ্যমেও আপনি এই রোগে আক্রান্ত হতে পারেন।

কীভাবে আমি নিজেকে এবং অন্যদেরকে H1N1 (এইচ১এন১) ফ্লু থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি?

- অসুস্থ লোকজনের খুব বেশি কাছাকাছি যাবেন না। যদি আপনি নিজেই অসুস্থ হয়ে যান, তাহলে অন্যদের কাছাকাছি যাওয়া এড়িয়ে চলুন।
- আপনি হাঁচি দেয়ার সময় আপনার নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন। এবং সাবান ও পানি দিয়ে অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড ক্লিনার দিয়ে আপনার হাতগুলো ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।

আমার ফ্লুর মত লক্ষণ, যেমন জ্বর ও কাশি দেখা দিলে আমার কী করা উচিত?

- আপনার লক্ষণগুলো দূর হওয়ার পর ২৪ ঘন্টা অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত স্কুল বা কাজে না গিয়ে বাড়িতে থাকুন।
- যদি আপনার বয়স ৬৫ বছরের বেশি হয়, ২ বছরের কম হয় অথবা আপনি গর্ভবতী হন – অথবা আপনার হাঁপানি বা অন্য কোনো স্বাস্থ্যগত সমস্যা থাকে – তাহলে আপনার ঔষধ গ্রহণের দরকার আছে কিনা তা জানার জন্য আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন। আপনার ডাক্তার হয়তো ফোনের মাধ্যমেই আপনাকে একটি প্রেসক্রিপশন দিতে পারবেন।
- আপনার নিঃশ্বাসের সমস্যার মত মারাত্মক লক্ষণ না থাকলে আপনার জরুরি বিভাগে যাওয়ার প্রয়োজন নেই।

ফ্লু-এর জন্য আমার কখন ঔষধ গ্রহণ করা দরকার?

অধিকাংশ ব্যক্তি ঔষধ ছাড়াই ভাল হয়ে যান, কিন্তু কিছু ব্যক্তি ফ্লু-এর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ৬৫ বছরের বেশি বয়সী, ২ বছরের কম বয়সী ও গর্ভবতী সবাই, এবং হাঁপানি ও ডায়াবেটিসের মত দীর্ঘ-মেয়াদি স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে এমন যে কেউ।

- যদি আপনি এই দলগুলোর কোনোটিতে অন্তর্ভুক্ত থাকেন এবং আপনার মধ্যে ফ্লু-এর লক্ষণগুলো দেখা যায়, তাহলে একটি প্রেসক্রিপশন নেয়ার জন্য অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।
- যদি আপনি এই দলগুলোর কোনোটিতে অন্তর্ভুক্ত থাকেন এবং ফ্লু-তে আক্রান্ত কারো ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকেন, তাহলে একটি প্রেসক্রিপশন নেয়ার জন্য অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

কখন আমার জরুরি বিভাগ বা হাসপাতালে যাওয়া উচিত?

যদি আপনার মারাত্মক কোনো লক্ষণ না থাকে, তাহলে আপনার হাসপাতালে বা জরুরি বিভাগে যাওয়ার প্রয়োজন নেই। মারাত্মক লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা বা শ্বাসকষ্ট (শিশুদের ক্ষেত্রে দ্রুত নিঃশ্বাস নেয়া)
- বুক বা পেটে ব্যথা বা চাপ লাগা
- তৃক নীলাভ বর্ণের হয়ে যাওয়া
- মাথা ঘোরানো বা বিহ্বল ভাব
- জ্বর বেড়ে যাওয়া
- বন্ধ হতে চায় না এমন বমি

আমি কি আমার শিশুদেরকে স্কুলে পাঠাবো?

- ক্লাস বাতিল করা না হলে সুস্থ শিশুদের স্কুল মিস করার দরকার নেই। আপনার স্কুল বন্ধ হয়ে যাচ্ছে কিনা তা আপনি <http://schools.nyc.gov/Home/Spotlight/closures.htm> ওয়েবসাইট থেকে জানতে পারেন।
- যদি আপনার সম্ভান অসুস্থ থাকে, তাহলে লক্ষণগুলো দূর হওয়ার পর ১ দিন অতিবাহিত না হওয়া পর্যন্ত তার বাড়িতে থাকা উচিত।

আমি ফ্লু সম্পর্কে উদ্বিগ্ন বোধ করলে কী করবো?

কিছুটা চিন্তিত হওয়া স্বাভাবিক। যদি আপনি বেশি চিন্তিত হয়ে পড়েন, সাহায্যের ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি লাইফনেট (Lifenet)-এ ফোন করতে পারেন, এটি দিনে ২৪ ঘণ্টার, সপ্তাহে ৭ দিনের একটি সঙ্কটকালীন হটলাইন।

- ইংরেজি লাইফনেট: 311 অথবা 800-LifeNet (800-543-3638)
- স্প্যানিশ লাইফনেট: 311 অথবা 877-AYUDESE (877-298-33730)
- এশিয়ান লাইফনেট (ম্যান্ডারিন, ক্যান্টনিজ ও কোরিয়ান): 877-990-8585
- বধির/ শ্রবণ প্রতিবন্ধী (টিটিওয়াই; TTY): 212-982-5284 অথবা www.mhaofnyc.org.

আরো তথ্যের জন্য:

নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ ডিপার্টমেন্ট থেকে

(From New York City Health Department)

www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cd-h1n1flu.shtml

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র থেকে

(From Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/h1n1flu/general_info.htm