

COVID-19, ফ্লু এবং RSV সম্পর্কে আপনার কী জানা উচিত

শরৎকালে ও শীতকালে COVID-19, ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) এবং রেসপিরেটরি সিনকাইশিয়াল ভাইরাস (respiratory syncytial virus, RSV) এর মতো শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব বাড়ে।

COVID-19, ফ্লু এবং RSV-প্রতিটি আলাদা আলাদা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট অসুখ। তিনটিই মূলত অসুস্থ কারো হাঁচি, কাশি বা কথা বলার সময় সৃষ্ট জলকণার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। এই ফোঁটা বা সংক্রমিত শ্লেষ্মা বা লালা চোখ, নাক বা মুখে প্রবেশ করলে মানুষ অসুস্থ হতে পারে।

বয়স্ক মানুষ, অল্পবয়সী শিশু এবং নির্দিষ্ট কিছু অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা (যেমন দীর্ঘস্থায়ী হাট বা ফুসফুসের রোগ বা ডায়াবেটিস) আছে এমন ব্যক্তির এই ভাইরাসগুলো থেকে খুব অসুস্থ হওয়ার বা জটিলতা বৃদ্ধি পাওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন। নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার যা জানা প্রয়োজন তা এখানে উল্লেখ করা হল।

উপসর্গসমূহ

COVID-19, ফ্লু এবং RSV এর উপসর্গগুলো একই রকম।

- উপসর্গগুলির মধ্যে থাকতে পারে গলা ব্যাথা, কাশি, মাথা যন্ত্রণা, জ্বর, নাক দিয়ে জল পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, গা ব্যাথা এবং সাধারণত কম দেখা যায়, বমি হওয়া, ডায়রিয়া এবং স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতি হারানো। উপসর্গগুলি সাধারণত মৃদু থেকে মাঝারি হলেও গুরুতরও হতে পারে।
- অল্প বয়স্ক শিশুদের মধ্যে, একমাত্র উপসর্গগুলি হতে পারে বিরক্তি, চঞ্চলতা হ্রাস পাওয়া এবং খেতে বা শ্বাস নিতে অসুবিধা।
- কিছু লোকের কোনো উপসর্গই নাও থাকতে পারে।

প্রতিরোধ

আমি নিজেকে, আমার সন্তানদের এবং অন্যদের কীভাবে COVID-19, ফ্লু এবং RSV থেকে রক্ষা করতে পারি?

টিকা নিন! টিকাগুলি আপনার অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়া, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং এই ভাইরাসগুলির কারণে মৃত্যুর সম্ভাবনা হ্রাস করে।

6 মাস বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকের একটি আপডেট হওয়া 2024-2025 COVID-19 টিকা এবং একটি আপডেট হওয়া 2024-2025 ফ্লু টিকা নেওয়া উচিত, এমনকি তারা এই টিকাগুলি নিয়ে থাকলেও বা আগে এই অসুখগুলি হয়ে থাকলেও।

RSV টিকার জন্য:

- 75 এবং তার বেশি বয়সী মানুষদের একটি RSV টিকা নেওয়া উচিত।**

- 60 থেকে 74 বছর বয়সী মানুষ** যারা নির্দিষ্ট কিছু অসুস্থতার কারণে উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন বা দীর্ঘদিন ধরে একটি পরিচর্যা কেন্দ্রে (যেমন নার্সিং হোম) রয়েছেন, তাদের একটি RSV টিকা নেওয়া উচিত।
- খুব ছোটো শিশুদের গুরুতর RSV থেকে রক্ষা করতে, **গর্ভবতী ব্যক্তির** একটি RSV টিকা নেওয়া উচিত অথবা RSV প্রতিরোধ করতে **খুব ছোটো শিশুটির** তাদের প্রথম RSV মরসুম (শরৎকাল থেকে বসন্তকাল) এর আগে বা সময় একটি ইঞ্জেক্টেবল ওষুধ নেওয়া উচিত। কিছু বড় শিশু এবং অল্প বয়সী বাচ্চা, যারা গুরুতর RSV-র ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদেরও প্রতিরোধক ওষুধ নেওয়া উচিত।
- যে সমস্ত ব্যক্তি আগে একটি RSV টিকা নিয়েছেন** তাদের এই মুহুর্তে আর একটি RSV টিকা নেওয়া উচিত নয়।

আপনি COVID-19, ফ্লু এবং RSV টিকাগুলি একসাথে নিতে পারেন।

আপনার বা আপনার শিশুর কোন টিকাটি নিতে হবে সে সম্পর্কে আরও জানতে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। একটি **COVID-19** বা **ফ্লু** টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজতে, **vaccinefinder.nyc.gov** দেখুন। একটি **RSV** টিকাদান কেন্দ্র খুঁজতে **nyc.gov/health/map** দেখুন।

শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া এবং ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করতে এখানে আরও কিছু উপায় দেওয়া হল:

- পাবলিক ইনডোর স্পেস এবং জনাকীর্ণ জায়গায় এবং যখন আপনি অসুস্থ ও অন্যদের থেকে আলাদা থাকতে পারছেন না তখন একটি আটোসাটো মাস্ক পরুন। একটি N95, একটি KN95 বা একটি KF94 মাস্কের মতো একটি উচ্চ মানের মাস্ক, অপেক্ষাকৃত ভাল সুরক্ষা প্রদান করে।
- একটি টিস্যু বা হাতা দিয়ে আপনার কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন, তারপর আপনার হাত ধোয়।
- অসুস্থ থাকাকালীন অন্যদের সাথে নিকট সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন — কাজে না গিয়ে বাড়িতে থাকুন এবং অসুস্থ বাচ্চাদের ডে কেয়ার এবং স্কুলে না পাঠিয়ে বাড়িতে রাখুন।

- জানগুলি খুলে রেখে এবং একটি পোর্টেবল এয়ার ক্লিনার ব্যবহার করে বা বাইরে দেখা সাক্ষাত করার মতো উপায় অবলম্বন করে ভেন্টিলেশন উন্নত করুন।
- আপনার এবং আপনার বাচ্চার হাত ঘন ঘন ধোত করুন; আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন; এবং ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন (যেমন দরজা ও সিক্কের হাতল), বিশেষ করে যখন আপনি অসুস্থ হন।

সাধারণত, অসুস্থতার প্রথম তিন থেকে পাঁচ দিন লোকজন বেশি ছোঁয়াতে থাকেন। আপনি অসুস্থ বোধ করলে বা COVID-19, ফ্লু বা RSV-র টেস্টের ফলাফল পজিটিভ আসলে, অন্তত 24 ঘন্টার জন্য, আপনার উপসর্গগুলি সেরে না ওঠা পর্যন্ত এবং জ্বর-কমানোর ওষুধ না খেয়ে জ্বর না আসা পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন। পরে, আপনি কাজে বা স্কুলে যাওয়ার মতো স্বাভাবিক কার্যকলাপ আবার শুরু করতে পারেন কিন্তু যেহেতু তা সত্ত্বেও আপনি রোগ ছড়াতে পা, তাই পরের পাঁচ দিনের জন্য আপনার একটি আঁটোসাটো মাস্ক পড়া উচিত।

আপনার বা আপনার সন্তানের COVID-19 হলে সর্বোত্তম চুক্তি সম্পর্কে জানতে paidfamilyleave.ny.gov/COVID19 ভিজিট করুন।



সেবা পাওয়া

কখন এবং কীভাবে আমি পরীক্ষা করাতে পারব?

আপনার যদি উপসর্গ থাকে, তাহলে সাথে সাথে COVID-19 এবং ফ্লু এর জন্য পরীক্ষা করান যাতে উপযুক্ত হলে আপনি চিকিৎসা শুরু করতে পারেন। অনেক ডাক্তারের কার্যালয়, জরুরি পরিচর্যা কেন্দ্র এবং ফার্মেসি, একই সাথে COVID-19, ফ্লু এবং RSV পরীক্ষা করতে পারে। এছাড়া আপনি বাড়িতে ব্যবহারের COVID-19 পরীক্ষাও গ্রহণ করতে পারেন।

কোন চিকিৎসাগুলো এখন উপলব্ধ?

COVID-19 এবং ফ্লু এর মুখে থাওয়ার অ্যান্টিবায়োটিক বড়ির মত চিকিৎসাগুলো জটিলতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করে।

- যদি COVID-19 বা ফ্লু এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পান, তাহলে সাথে সাথে চিকিৎসার জন্য আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন, যেহেতু চিকিৎসা যত দ্রুত শুরু করা হয় তত ভাল কাজ করে।

RSV এর জন্য কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই।

আপনার বা আপনার সন্তানের যে ভাইরাসই থাকুক না

কেন, জ্বর এবং অন্যান্য উপসর্গ কমাতে ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। পর্যাপ্ত পানি পান করা এবং অসুস্থ শিশুরা যেন পর্যাপ্ত পানি পান করে তা নিশ্চিত করাও গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ মানুষ নিজে থেকেই বা ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধই সেরে ওঠেন।

কখন আমার চিকিৎসা সেবা নিতে হবে?

চিকিৎসা পরিচর্যা নিতে হবে কিনা সে সম্পর্কে আপনার বা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন যদি আপনার শিশুর:

- পানিশূন্যতার লক্ষণ, যেমন মুখের ভিতর শুকিয়ে যাওয়া বা প্রস্রাব কম হওয়া (কম-ভেজা ডায়াপার)
- এমন জ্বর যা তিন দিনের বেশি স্থায়ী হয় বা 104 ডিগ্রি ফারেনহাইট (40 ডিগ্রি সেলসিয়াস) এর উপরে থাকে, বা 3 মাসের কম বয়সী হলে যে কোনো জ্বর
- অস্বাভাবিক অস্থিরতা, খেতে না চাওয়া বা ঘুম ঘুম ভাব যদি আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন, তাহলে একটি জরুরী পরিচর্যা কেন্দ্র বা ইমার্জেন্সি রুমে যান।

প্রাপ্তবয়স্কদের বা শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এমন শিশুদের (ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে, এটি দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘড়ঘড় শব্দ হওয়া, নাকের ছিদ্র ফুলে ওঠা বা শ্বাস নেওয়ার জন্য ঘাড়ের পেঁপী ব্যবহার করার মত উপসর্গ হিসাবে দেখা দিতে পারে), র্টেট বা মুখের চারপাশে ফ্যাকাশে বা নীল হয়ে যাওয়া, বিভ্রান্তি, গুরুতর পানিশূন্যতা, বা অন্যান্য উদ্বেগজনক উপসর্গ দেখা দিলে, **911** এ কল করুন বা কাছাকাছি হাসপাতালে যান।

যদি আপনার বা আপনার সন্তানের একটি সেবা প্রদানকারী না থাকে তাহলে:

- একটি নিকটস্থ জরুরী পরিচর্যা কেন্দ্র বা ক্লিনিকে যান।
- আপনার হেলথ প্ল্যানকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাদের টেলিহেলথ হটলাইন আছে কিনা।
- **expresscare.nyc** বা 631-397-2273 নম্বরে NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare এর সাথে যোগাযোগ করুন। অভিবাসন স্থিতি নির্বিশেষে, কম খরচে বা বিনামূল্যে, 24/7 এবং 200 টিরও বেশি ভাষায় পরিচর্যা উপলব্ধ।
- **aspr.hhs.gov/testtotreat**-এ গিয়ে বা 800-232-0233-এ ফোন করে একটি ফেডারেল COVID-19 "Test to Treat" (চিকিৎসা করার জন্য টেস্ট করানো) সাইট দেখুন।