



ব্যক্তিবিশেষ এবং
পরিবার

দেশব্যাপি ইনফ্লুয়েঞ্জা

পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা



দেশব্যাপি ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রকোপ সবজায়গায় ছড়িয়ে পড়ে। স্বর এবং কাশি ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ হতে পারে। তীব্র রকমের লক্ষণগুলি হল শ্বাস কষ্ট বা দম আটকে আসা, বৃকে বা পেটে ব্যাথা বা চাপ বোধ করা, স্বকের নীলচে রঙ, মাথা ঝিমঝিম করা বা দ্বিধাগ্রস্ততা, বমি বমি ভাব বা বমি হওয়া, বা স্বর বাড়তে থাকা।



কাশি হওয়ার সময়ে বা হাঁচি আসলে হাত দিয়ে মুখ ঢেকে নিন।

- ▶ কাশা বা হাঁচার সময়ে নরম কাগজ দিয়ে নিজের মুখ এবং নাক ঢেকে নিন। হাতের কাছে নরম কাগজ না থাকলে, আপনার হাতের পরিবর্তে কনুই দিয়ে ঢেকে কাশুন বা হাঁচুন। এতে অন্যদের অসুস্থ হয়ে পড়া আটকানো সম্ভব হবে।
- ▶ মুখে হাত দেওয়া এড়িয়ে চলুন। আপনার নাক, মুখ বা চোখ দিয়ে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস আপনার শরীরে প্রবেশ করতে পারে।



আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন।

- ▶ রোগের জীবাণু ছড়ানো এড়িয়ে চলতে আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন। শাবান ও গরম জল ব্যবহার করুন এবং 20 পর্যন্ত গুনুন বা “শুভ জন্মদিন” গান।



ভ্যাকসিন নিন।

- ▶ দেশব্যাপি ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন উপলব্ধ হলে তার টিকা নিয়ে নিন। ইনফ্লুয়েঞ্জা আটকানোর এটাই সেরা উপায়। <http://www.nyc.gov> এ গিয়ে বা 311 নম্বরে ফোন করে টিকা দেওয়ার জায়গাগুলির সন্ধান করুন।



আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।

- ▶ আপনি অসুস্থ হলে, আপনার মধ্যে লক্ষণগুলি আর না থাকার পর থেকে 24 ঘন্টা পর্যন্ত বাড়ির ভিতরেই থাকুন। ইনফ্লুয়েঞ্জা হওয়া মানুষেরা সাধারণত কোনো চিকিৎসা ছাড়াই সেরে ওঠেন। আপনার কিছু জিজ্ঞাসা করার থাকলে, 311 নম্বরে ফোন করুন।
- ▶ আপনার মধ্যে লক্ষণগুলি তীব্র মাত্রায় লক্ষ্য করা গেলে, অবিলম্বে চিকিৎসা করান।
- ▶ চারিদিকে ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়িয়ে পড়েছে এমন অবস্থায় ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা হয়তো সহজ হবে না কারণ তখন অনেকেই অসুস্থ হয়ে থাকতে পারেন। অন্যান্য বিকল্পের বিষয়ে জানতে 311 নম্বরে ফোন করুন বা <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> বা <http://www.flu.gov> এ যান।

সাধারণ নির্দেশিকা

- ▶ বিশ্বস্ত জায়গা থেকেই স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যসমূহ নিন (nyc.gov, cdc.gov এবং 311)।
- ▶ জরুরি অবস্থার বিষয়ে তথ্য পেতে Notify NYC (NYC সূচিত করুন) এর জন্য সাইন আপ করুন।
- ▶ আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ এই পরিস্থিতির কারণে অসহায় বোধ করলে বা পরিস্থিতি সামাল দিতে সহায়তা লাগলে, আপনার নিজের ভাষায় বিনামূল্যে সহায়তা পেতে [lifenet.nyc](http://lifenet.nyc.gov) এ যান।
- ▶ জরুরি অবস্থায়, সবসময়ে 911 নম্বরে ফোন করুন।



কাদের বিপদের আশঙ্কা রয়েছে তা জানুন।

- ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে নিম্নলিখিত মানুষদের গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার বা চিকিৎসার প্রয়োজন হওয়ার আশঙ্কা সবথেকে বেশি রয়েছে।
 - 65 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষ
 - গর্ভবতী মহিলা
 - 5 বছরের কম বয়সী বাচ্চা, তবে 2 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের মধ্যে বেশি করে
 - যাদের আগে থেকেই কোনো অসুস্থতা রয়েছে, যেমন হাঁপানি
 - যাদের ফুসফুসের দুরারোগ্য রোগ রয়েছে, যেমন ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (COPD) বা সিস্টিক ফাইব্রোসিস
 - যাদের হৃৎপিণ্ডের রোগ রয়েছে, যেমন কনজেনিয়াল হার্ট ডিজিজ, কনজেসটিভ হার্ট ফেলিওর বা করোনারি আর্টারি ডিজিজ
 - যাদের রোগ থাকার বা ওষুধপত্র নিতে হওয়ার কারণে রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা দুর্বল, যেমন যাদের HIV, AIDS বা ক্যান্সার রয়েছে বা যাদের স্টেরয়েড নিতে হয়
 - যারা জটিলতা দেখা দেওয়ার আশঙ্কা থাকা মানুষদের একেবারে সংস্পর্শে রয়েছেন, যেমন স্বাস্থ্য পরিষেবার কর্মী এবং যারা সদ্যজাতদের যত্ন নেন তাদের ভ্যাকসিন নিতে হবে



সাহায্য করার জন্য হাত বাড়ান।

- আপনার প্রয়োজনের সময়ে পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা প্রতিবেশীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন। খাবার, ওষুধপত্র বা অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ জিনিস পৌঁছে দিতে আপনার সম্প্রদায়ের কেউ আপনাকে সাহায্য করতে পারেন।
- নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন এবং আপনার পরিচিত কেউ যিনি বিপদে পড়তে পারেন তার দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিন।



PANDEMIC INFLUENZA RESPONSE GUIDE



An influenza pandemic is a widespread flu outbreak. Mild symptoms of influenza include fever and cough. Severe symptoms include trouble breathing or shortness of breath, pain or pressure in the chest or stomach, bluish skin color, dizziness or confusion, nausea or vomiting, or increasing fever.



Cover your cough and sneeze.

- ▶ Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your elbow, not your hands. It can prevent others from getting sick.
- ▶ Avoid touching your face. Influenza viruses can enter your body through your nose, mouth or eyes.



Wash your hands.

- ▶ Wash your hands often to avoid spreading germs. Use soap and warm water, and count to 20 or sing “Happy Birthday.”



Get vaccinated.

- ▶ When the pandemic influenza vaccine is available, get vaccinated. It is the best way to prevent influenza. Find vaccination sites at <http://www.nyc.gov> or by calling 311.



Stay home if you are sick.

- ▶ If you get sick, stay at home until 24 hours after your symptoms are gone. People with the flu usually recover without medical treatment. If you have questions, call 311.
- ▶ If your symptoms are severe, seek medical care immediately.
- ▶ Speaking with a doctor may be difficult during an influenza pandemic because many people may be ill. Call 311 or visit <http://www.nyc.gov>, <http://www.cdc.gov> or <http://www.flu.gov> for more information about other options.

GENERAL GUIDELINES

- ▶ Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).
- ▶ Sign up for Notify NYC for information about emergency events.
- ▶ If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.
- ▶ In an emergency, always call 911.



Know who is at risk.

- The following groups of people are at highest risk of becoming seriously ill or requiring medical treatment for influenza.
 - People 65 years or older
 - Pregnant women
 - Children younger than 5 years old, but especially children younger than 2
 - People with a pre-existing medical condition, such as asthma
 - People with chronic lung disease, such as chronic obstructive pulmonary disease (COPD) or cystic fibrosis
 - People with heart disease, such as congenital heart disease, congestive heart failure or coronary artery disease
 - People with weakened immune systems due to disease or medication, such as people with HIV, AIDS or cancer, or people on steroids
 - Those in close contact with people at risk of complications, like healthcare workers and people who care for infants too young to be vaccinated



Reach out.

- Reach out to family, friends or neighbors if you need help. Someone in your community may be able to help you get food, medicine or other important items.
- Protect yourself and reach out to anyone you know who may be at risk.