



ইনফ্লুয়েঞ্জা হচ্ছে

টিকা নিন,
ফুয়ে আক্রান্ত হবেন না

NYC
Health

প্রতিরোধ করুন ও নিরাপদ রাখুন

নিজেকে ও অন্যদেরকে নিরাপদ রাখার সবচেয়ে ভালো উপায় হল ক্লয়ের টিকা নেওয়া।

- আপনাকে নতুন ভাইরাসের থেকে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য প্রতি বছর টিকাটিকে আপডেট করা হয়।
- 6 মাস বা তার বেশী বয়সী সকলকে প্রতি বছর টিকা নিতে হবে। 6 মাসের কম বয়সী শিশুরা হল টিকাকরণের ক্ষেত্রে খুব ছোট, তাদের পরিচর্যাকারীদের নিশ্চিত করতে হবে যাতে তারা সময়ে টিকা পায়।
- যত দ্রুত সম্ভব আপনার ক্লয়ের টিকা নিন। কিন্তু টিকা না নেওয়ার থেকে দেরিতে টিকা নেওয়া ভালো।

জীবাণু ছড়াবেন না

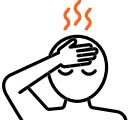


কাশা বা হাঁচার সময়ে কনুই দিয়ে নিজের মুখ এবং নাক ঢেকে নিন। হাত ব্যবহার করবেন না।



সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

উপসর্গগুলি হল



জ্বর



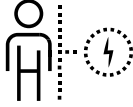
কাশি



গলা ব্যথা



মাথা ব্যথা



গায়ে ব্যথা



দুর্বলতা

আরও জানুন

- ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) হল শ্বাসযন্ত্রের ভয়ানক সংক্রমণ যা সহজেই অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে যায়।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা এমনকি সুস্থ মানুষকে মারাত্মক অসুস্থ করে দিতে পারে। এর ফলে নিউমোনিয়ার মতো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- ইনফ্লুয়েঞ্জার ফলে বিদ্যমান অসুখ যেমন হার্টের রোগ, হাঁপানি এবং ডায়াবেটিস এর অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে।
- প্রতি বছর কয়েক হাজার নিউ ইয়র্কবাসী ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। গত বছরে ইনফ্লুয়েঞ্জা মারাত্মক আকার নিয়েছিল। সারাদেশে 700,000 এর বেশি মানুষ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি ছিল, 2003 সাল থেকে যুক্তরাষ্ট্রীয় সরকার এই তথ্যের হিসাব রাখা শুরু করার পর থেকে এটিই নথিভুক্ত সর্বোচ্চ সংখ্যা।*
- 2017-2018 ফ্লু মরশুমে, 180 জন মার্কিন শিশু ইনফ্লুয়েঞ্জায় মারা যায়।* নিউ ইয়র্ক শহরেই পাঁচ জন শিশু ইনফ্লুয়েঞ্জায় মারা যায়।**

*সূত্র: 2017-2018 ইনফ্লুয়েঞ্জা মরশুমের সংক্ষিপ্তসার। US রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (US Centers for Disease Control and Prevention)। <https://www.cdc.gov/flu/about/season/flu-season-2017-2018.htm>. 26 সেপ্টেম্বর, 2018 এ প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী।

*সূত্র: সাপ্তাহিক ইনফ্লুয়েঞ্জা নজরদারী রিপোর্ট (Weekly Influenza Surveillance Report)। নিউ ইয়র্ক সিটি ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন (New York City Department of Health and Mental Hygiene)। <https://www1.nyc.gov/site/doh/providers/health-topics/flu-alerts.page>. 26 সেপ্টেম্বর, 2018 এ প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী।

বিনামূল্যের বা কম খরচের টিকা

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে ফ্লু সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। Medicaid সহ বেশীরভাগ বিমা প্ল্যান টিকার জন্য অর্থপ্রদান করে।
- আপনার নিকটবর্তী ওষুধের দোকানে যান — অনেক ওষুধের দোকানেই প্রাপ্তবয়স্কদেরকে টিকা দেয়া হয় এবং কোনও কোনও জায়গায় দুই বছর বয়সী শিশুদের টিকা দেয়া হতে পারে।
- আপনার কর্মক্ষেত্রে টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা আছে কি না দেখুন। স্বাস্থ্য বিভাগের টিকা দেওয়ার ক্লিনিক বা সিটি চালিত ক্লিনিক বা হাসপাতালে যান। এইসব জায়গায় সমস্ত রোগী ও আগত ব্যক্তিদের বিনামূল্যে বা কম খরচে ফ্লুয়ের টিকা দেওয়া হয়।

311 তে কল করে এলাকার নাম বা জিপ কোড দিয়ে টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজুন এবং nyc.gov/flu দেখুন অথবা flu লিখে 877877 এ পাঠিয়ে দিন।

আপনি কি জানেন?

6 মাস থেকে 5 বছর বয়স পর্যন্ত যে সমস্ত শিশুরা নিউ ইয়র্ক শহরের লাইসেন্স প্রাপ্ত শিশুসদন বা নার্সারি স্কুল, হেড স্টার্ট বা প্রি-কিন্ডারগার্টেনে পড়ে, তাদেরকে অবশ্যই প্রতি বছর 1 লা জুলাই থেকে 31শে ডিসেম্বরের মধ্যে ফ্লু-এর টিকার একটি মাত্রা নিতে হবে।

আপনি ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে অসুস্থ হলে

- ফ্লু ছড়ানোর ঝুঁকি নেবেন না। বিনা প্রেসক্রিপশনের ওষুধের সাহায্য ছাড়াই অন্তত 24 ঘন্টার মধ্যে জ্বর না কমলে বাসায় থাকুন এবং অন্যদের সংস্পর্শে থাকবেন না।
- ইনফ্লুয়েঞ্জার চিকিৎসা করা যেতে পারে এমন অ্যান্টিভাইরাল, ওষুধ সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। সেগুলো আপনাকে দ্রুত সুস্থ হতে ও আরো গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

এদের ইনফ্লুয়েঞ্জা সংক্রান্ত জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি সবথেকে বেশী

- গর্ভবতী মহিলা
- 5 বছরের কম বয়সী শিশু (বিশেষ করে যাদের বয়স 2 বছরের কম)
- 50 এবং তার বেশি বয়সী কোন ব্যক্তি (বিশেষ করে যাদের বয়স 65 এবং তার বেশি)
- নির্দিষ্ট কিছু অসুখ আছে এমন ব্যক্তির, সেগুলি হল:
 - ডায়াবেটিস
 - ফুসফুস বা হৃদপিণ্ডের রোগ
 - হাঁপানি
 - সিকল সেল এনিমিয়া
 - কিডনি বা লিভারের রোগ
 - মেটাবলিক ডিজঅর্ডার
 - দুর্বল ইমিউন সিস্টেম, যেমন ক্যান্সারের চিকিৎসারত বা এইচআইভি
 - শ্বাসকষ্ট হতে পারে এমন সব সমস্যা যেমন থিঁচুনি এবং স্নায়ু ও পেশীর সমস্যা
- যেসব লোকেদের ওজন অত্যধিক বেশী
- শিশু ও কিশোর/কিশোরী (বয়স 6 মাস থেকে 18 বছরের মধ্যে) যারা দীর্ঘদিন ধরে অ্যাসপিরিন থেরাপি নিচ্ছে
- নার্সিং হোম বা অন্যান্য পরিচর্যা কেন্দ্রে রয়েছেন এমন ব্যক্তির
- অ্যামেরিকান ইন্ডিয়ান এবং আলাস্কার মূল অধিবাসীরা

আপনি যদি একজন স্বাস্থ্য কর্মী হন বা উপরের উচ্চ ঝুঁকির বিভাগে অন্তর্ভুক্ত এমন কারো পরিচর্যা করছেন এমন হয় তাহলে টিকা নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।



টিকা নেওয়ার স্থান খুঁজুন:
nyc.gov/flu দেখুন।



আরো জানুন: cdc.gov/flu দেখুন।



আমার টিকা রেকর্ড ব্যবহার করে আপনার
শিশুর টিকাকরণের রেকর্ড রাখুন:
আরও তথ্যের জন্য
nyc.gov/myvaccinerecord এ যান।

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

Bengali