NEW YORK CITY DEPARTMENT OF
HEALTH AND MENTAL HYGIENE
Oxiris Barbot, MD
Commissioner

এপ্রিল 2020

প্রিয় নিউ ইয়র্কবাসী,

নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (New York City Department of Health and Mental Hygiene) এর তরফ থেকে, আমি আপনাদের ই-সিগারেট, অথবা, ভ্যাপিং, ফুসফুসের ক্ষতির সঙ্গে জড়িত অন্যান্য ব্যবহৃত পণ্যের (EVALI) থেকে জনসাধারণের স্বাস্থ্যে হওয়া গুরুতর প্রকোপ সম্বন্ধে হালনাগাদ করতে চাই। 2020 সালের মার্চের হিসাবে, ফেডারেল, স্টেট এবং স্থানীয় কর্মকর্তারা 2,800টির বেশি সম্ভাব্য EVALI কেসের তদন্ত চালিয়ে যাচ্ছেন, যা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে 35 বছরের কম বয়সী ব্যক্তিদের সঙ্গে জড়িত। এই সংখ্যার মধ্যে নিউ ইয়র্ক সিটিতে (NYC) 50টির বেশি কেস এবং তিনটি মৃত্যু এবং দেশ জুড়ে 60টির বেশি মৃত্যু রয়েছে। সমস্ত কেসের সাথে ই-সিগারেটের ব্যবহার জড়িত বলে দেখা গেছে।

বিশেষ করে বর্তমানে চলতে থাকা করোনাভাইরাস রোগ 2019 (COVID-19) এর প্রকোপের সূত্র পরিস্থিতি বিচারে EVALI এর প্রকোপবিশেষভাবে দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে উঠেছে। EVALI ছাড়াও, ভ্যাপিং অন্যভাবে ফুসফুসের পরিস্থিতিকে আক্রান্ত করতে পারে। COVID-19 ও ফুসফুসকে আক্রান্ত করতে পারে বলে, ভ্যাপিং গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

ই-সিগারেট ব্যবহারের সাথে সম্পর্কিত EVALI প্রকোপে রিপোর্ট করা উপসর্গগুলির মধ্যে রয়েছে:

- কাশি, শ্বাসকষ্ট বা বুকে ব্যথা
- বমি ভাব, বমি করা, পেট খারাপ বা পেটে ব্যথা
- জ্বর, ক্লান্তি বা ওজন কমে যাওয়া

ই-সিগারেটগুলি সেই ডিভাইস যা একটি তরলকে তাপ দিয়ে অ্যারোসোল (ধোঁয়া)-এ পরিণত করে। যখন কেউ ই-সিগারেট ব্যবহার করে (ভ্যাপিংও বলা হয়ে থাকে), তারা এই অ্যারোসল নিঃশ্বাসে গ্রহণ করে। ই-সিগারেটকে ভ্যাপ বা ভ্যাপ পেন হিসাবেও অভিহিত করা যেতে পারে। ই-সিগারেটের তরলগুলিতে তামাক না থাকলেও প্রায় সবসময়ই নিকোটিন থাকে, যা নেশার বস্তু এবং স্বাদযুক্ত। ই-সিগারেটগুলি THC (গাঁজায় থাকা উপকরণ, যা মারিজুয়ানা নামেও পরিচিত, যার ফলে "নেশা" হয়) তেল এবং অন্যান্য মাদক দ্রব্যের সাথেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

কিছু THC থাকা ভ্যাপিং পণ্যে ভিটামিন ই অ্যাসিটেট নামক একটি অ্যাডিটিভ প্রবলভাবে এই প্রকোপের সাথে যুক্ত হলেও, কোনো একটি বিশেষ কেমিক্যাল বা পণ্যের ধরন EVALI এর প্রত্যেকটি কেসের সঙ্গে যুক্ত নয়। ভিটামিন ই অ্যাসিটেট অনেক খাদ্যদ্রব্য এবং ত্বক পরিচর্যার সামগ্রীতে থাকে। খাওয়ার সময় বা ত্বকে লাগানোর সময় এটি নিরাপদ। তবে, গবেষণায় দেখা গেছে যে ভিটামিন ই অ্যাসিটেট নিঃশ্বাসের মাধ্যমে গ্রহণ করলে সেটি ফুসফুসীয় কার্যকলাপকে প্রভাবিত করে। যেহেতু EVALI এর প্রত্যেকটি কেস ভিটামিন ই অ্যাসিটেটের সঙ্গে যুক্ত নয়, তাই THC-এ থাকা অন্যান্য কেমিক্যাল বা নিকোটিন ভ্যাপিংয়ের পণ্যগুলিও এই প্রকোপের সঙ্গে জড়িত হতে পারে।

স্বাস্থ্য বিভাগ বর্তমানে নিম্নলিখিতগুলির পরামর্শ দিয়েছে।

যে সকল নিউ ইয়র্কবাসী THC ভ্যাপিং পণ্যগুলি ব্যবহার করছেন:

- কোনও THC ভ্যাপিং পণ্য ব্যবহার করবেন না, বিশেষত অনলাইনের মাধ্যমে অথবা বিধিবহির্ভুতভাবে কিংবা সোশ্যাল নেটওয়ার্কের মাধ্যমে কেনা পণ্য। অন্য রাজ্য থেকে লাইসেন্সপ্রাপ্ত খুচরো দোকানদার থেকে আহরিত বলে মনে হওয়া পণ্য জাল বা নিয়মবিরুদ্ধ হতে পারে (উদাহরণস্বরূপ, "ড্যাঙ্ক ভ্যাপস" বা "এক্সটিক কার্টস")। কার্টেজের মধ্যে থাকা বস্তু লেবেলে উল্লিখিত বস্তুর সাথে নাও মিলতে পারে বা পার্থক্য হতে পারে। গাঁজার পণ্য, যার অন্তর্ভুক্ত THC ভেপিং পণ্য, নিউ ইয়র্ক স্টেটে (NYS) বৈধ নয় বা নিয়ন্ত্রিত হয়, যদি না NYS চিকিৎসা সংক্রান্ত মারিজুয়ানা কর্মসূচি (Medical Marijuana Program)-র মাধ্যমে চিকিৎসা সংক্রান্ত ব্যবহার করা হয়।
- আপনি চিকিৎসা সংক্রান্ত মারিজুয়ানা কর্মসূচির একজন শংসায়িত রোগী হলে, তদন্ত চলাকালীন আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে ভ্যাপিং পণ্যের সম্ভাব্য বিকল্প নিয়ে কথা বলুন। অতিরিক্ত তথ্যের জন্য, স্টেটের চিকিৎসা সংক্রান্ত মারিজুয়ানা কর্মসূচির 844-863-9312 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

আপনি THC ভ্যাপিং পণ্যগুলির ব্যবহার চালিয়ে গেলে:

- পণ্যগুলিতে এমন কোনো মাদকদ্রব্য (যেমন ভিটামিন ই অ্যাসিটেট) পরিবর্তন বা যোগ করবেন না যা উৎপাদকের অভিপ্রেত ছিল না।
- পণ্যগুলি শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন। এর ফলে ফ্লু এবং COVID-19 এর মতো সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।
- আপনার উপরে দেওয়া উপসর্গগুলির কোনোটি দেখা দিলে অবিলম্বে চিকিৎসা করান।

যেসকল নিউ ইয়র্কবাসী নিকোটিন ভ্যাপিং পণ্যগুলি ব্যবহার করছেন:

- ভ্যাপিং বা সিগারেট ধূমপানের বদলে FDA অনুমোদিত নিকোটিনের প্রতিস্থাপক ওষুধগুলি (প্যাচ, গাম, লজেন্স, স্প্রে এবং ইনহেলর) ব্যবহার করার কথা ভাবুন।
- নিকোটিন ছাড়ার সাথে মানিয়ে নিতে এগুলি নিয়ে এবং অন্যান্য কৌশলগুলি নিয়ে এবং তার তীব্র আকাঙ্ক্ষা বিষয়ে এবং কীভাবে EVALI বাড়ার ঝুঁকি কমানো যায় সেই সম্বন্ধে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনার পরিষেবা প্রদানকারীর সঙ্গে সাক্ষাতের আগে ফোন করুন, টেক্সট করুন অথবা আপনার রোগীর পোর্টাল ব্যবহার করুন। সম্ভব হলে সশরীরে চিকিৎসা সংক্রান্ত সাক্ষাতের বদলে টেলিমেডিসিন ব্যবহার করুন। যেসকল নিউ ইয়র্কবাসীর ভ্যাপিং বা ধূমপান বন্ধের জন্য সহযোগিতা প্রয়োজন তারা এর সঙ্গে:
  - একজন ছাড়ার প্রশিক্ষকের সাথে কথা বলতে এবং নিকোটিন ওষুধের বিনামূল্যে স্টার্টার কিটের যোগ্যতা সম্বন্ধে জানতে nysmokefree.com দেখতে পারেন অথবা 866-NY-QUITS (866-697-8487) নম্বরে ফোন করতে পারেন।
  - ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধের বিকল্প সম্বন্ধীয় তথ্য সমেত পরামর্শের জন্য কোনো স্থানীয় ফার্মাসিস্টের সঙ্গে কথা বলুন।
  - তরুণ এবং কমবয়সী প্রাপ্তবয়স্করাও (13 থেকে 24 বছর বয়সীরা) টেক্সটিং সহযোগিতা কর্মসূচিতে যোগদানের জন্য 88709 নম্বরে "DROPTHEVAPE" টেক্সট করতে পারেন।
- পণ্যগুলি শেয়ার করা থেকে বিরত থাকুন, যেহেতু এর ফলে ফ্লু এবং COVID-19 এর মতো সংক্রমণ ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে।

আপনি যদি পিতা বা মাতা হন এবং আপনার সন্তানের উপরে তালিকাবদ্ধ উপসর্গগুলির কোনোটি হয় এবং ভ্যাপিংয়ের সম্ভাব্য ইতিহাস থাকে, তাহলে আপনার সন্তানের চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন। ভ্যাপিংয়ের ঝুঁকিগুলি নিয়ে এবং ভ্যাপিং সম্বন্ধীয় ফুসফুসের ক্ষতির সাম্প্রতিক প্রকোপ নিয়ে আপনার সন্তানদের সঙ্গে কথা বলুন।

- তদন্ত এগোনোর ফলে বর্তমানে উঠে আসা ভ্যাপিংয়ের উচ্চমাত্রার ঝুঁকি নিয়ে আলোচনা করুন।
- ই-সিগারেট বা সিগারেট সম্বন্ধ প্রশ্নগুলির উত্তর দিয়ে একটি খোলাখুলি, চলমান কথোপকথনে উৎসাহিত করুন।
- আপনার উদ্বেগ সম্বন্ধে জানান এবং সঙ্গীদের চাপ প্রতিহত করা যে কতটা কষ্টকর তা স্বীকার করে নিন।

উপরন্তু, ভ্যাপিংয়ের পণ্যগুলি কখনই তরুণ, কমবয়সী প্রাপ্তবয়স্ক অথবা গর্ভবতীদের ব্যবহার করা উচিত নয়। যে প্রাপ্তবয়স্করা বর্তমানে তামাকজাত পণ্যগুলি ব্যবহার করছেন না তাদের আর ভ্যাপিংয়ের পণ্যগুলির ব্যবহার শুরু করা উচিত নয়।

ই-সিগারেটগুলি সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health দেখুন এবং **"e-cigarettes" (ই-সিগারেট)** নিয়ে অনুসন্ধান করুন। প্রকোপ সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য, cdc.gov দেখুন এবং **EVALI** নিয়ে অনুসন্ধান করুন। COVID-19 সম্বন্ধে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus দেখুন।

আমাদের কম্যুনিটিগুলিকে সুরক্ষিত করতে আপনার সহায়তার জন্য ধন্যবাদ।

বিনীত,

Oxiris Barbot, MD
কমিশনার
নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য
এবং মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ