

# নিষ্ক্রিয় ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

আপনার যা জানা প্রয়োজন

2009-10

টিকা সম্পর্কিত অনেক তথ্যপত্র স্প্যানিশ ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। দেখুন [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

## 1 কেন টিকা নেয়া দরকার?

ইনফ্লুয়েঞ্জা (“ফ্লু”) একটি সংক্রামক রোগ।

এটি ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে, যা কাশি, হাঁচি, বা নাক থেকে নিঃসৃত তরল পদার্থের মাধ্যমে ছড়াতোপারে।

অন্যান্য রোগেরও একই ধরনের লক্ষণ থাকতে পারে এবং এই কারণে সেগুলোকে প্রায়ই ভুল করে ইনফ্লুয়েঞ্জা বলে মনে করা হয়। কিন্তু শুধুমাত্র ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থতাই হচ্ছে সত্যিকার ইনফ্লুয়েঞ্জা।

যে কেউ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হতে পারে, তবে শিশুদের মধ্যেই সংক্রমণের হার সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, এটি কেবলমাত্র অল্প কয়েক দিন স্থায়ী হয়। এর কারণে হতে পারে:

- জ্বর
- গলা ব্যথা
- কাঁপুনি
- অবসন্নতা
- কাশি
- মাথাব্যথা
- মাংসপেশিতে ব্যথা

কিছু কিছু মানুষ, যেমন ছোট বাচ্চা, বয়স্ক ব্যক্তি, এবং কিছু নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির, অনেক বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। ফ্লুর কারণে উচ্চমাত্রার জ্বর এবং নিউমোনিয়া হতে পারে, এবং বিদ্যমান অসুস্থতা খারাপের দিকে যেতে পারে। এটি শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়া ও ঠিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জার কারণে গড়ে, প্রতি বছর 226,000 ব্যক্তি হাসপাতালে ভর্তি হয় এবং 36,000 মারা যায় – বেশিরভাগই বয়স্ক ব্যক্তি। ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রাতিরোধ করতে পারে।

## 2 নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার দুই ধরনের টিকা আছে:

1. নিষ্ক্রিয় (মৃত) টিকা, বা “ফ্লু শট” ইনজেকশনের মাধ্যমে মাংসপেশিতে দেয়া হয়। 2. জীবন্ত, দুর্বল (দুর্বলকৃত) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নাকের ভেতরে স্প্রে করে দেয়া হয়। একটি পৃথক টিকা তথ্যপত্রে এই টিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

বাৎসরিক ফ্লু প্রতিরোধ করার জন্য “মৌসুমি” ইনফ্লুয়েঞ্জার এই সব টিকা তৈরি করা হয়। এগুলো মহামারি আকারের H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জার বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না।

ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসগুলো সব সময়ই পরিবর্তিত হচ্ছে। এই কারণে, প্রতি বছর ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা হালনাগাদ করা হয়, এবং প্রতি বছর টিকা নেওয়ার জন্য সুপারিশ করা হয়।

প্রতি বছর বিজ্ঞানীরা চেষ্টা করেন সেই সব ভাইরাসগুলোর সাথে মিল রেখে টিকা তৈরি করার জন্য যেগুলো সেই বছর ফ্লু সৃষ্টি করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। যখন অনেকখানি মিল থাকে তখন টিকা গুরুতর ইনফ্লুয়েঞ্জা-সংশ্লিষ্ট ব্যাধি থেকে বেশিরভাগ মানুষকে সুরক্ষিত রাখে। কিন্তু এমনকি খুব বেশি মিল না থাকলেও, টিকা কিছুটা সুরক্ষা দিয়ে থাকে। ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা অন্যান্য ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট “ইনফ্লুয়েঞ্জা-মতো” অসুস্থতা প্রতিরোধ করবে না।

টিকা গ্রহণের পর প্রতিরোধ ব্যবস্থা তৈরি হতে 2 সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লেগে থাকে। এক বছর পর্যন্ত এই প্রতিরোধ ব্যবস্থা কাজ করে।

কিছু নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকায় থাইমেরোসাল নামক একটি সংরক্ষকদ্রব্য বা প্রিজারভেটিভ থাকে। কিছু ব্যক্তি জানিয়েছেন যে থাইমেরোসাল শিশুদের বৃদ্ধিগত সমস্যার সাথে জড়িত থাকতে পারে। 2004 সালে ইন্সটিটিউট অব মেডিসিন এই তত্ত্বের ওপর কাজ করা অনেকগুলো গবেষণা পর্যালোচনা করেছে এবং উপসংহারে এসেছে যে এই ধরনের সম্পর্কের কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি। থাইমেরোসাল-বিহীন ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা পাওয়া যায়।

## 3 কাদের নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেওয়া উচিত?

যারা ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হওয়ার অথবা অন্যদের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়ানোর সম্ভাবনা কমাতে চান।

6 মাস ও তারচেয়ে বেশি বয়সী সকল শিশু এবং সকল প্রবাণ বয়স্করা:

- 6 মাস থেকে 18 বছর বয়সী সকল শিশু।
- 50 বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সী যে কোনো ব্যক্তি।

যে কোনো ব্যক্তি যিনি ইনফ্লুয়েঞ্জার জটিলতার ঝুঁকিতে রয়েছেন, অথবা যার চিকিৎসা সেবার প্রয়োজন হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

- যে সব মহিলা ইনফ্লুয়েঞ্জার মৌসুমে গর্ভবতী হবেন।
- যাদের নিচে উল্লিখিত রোগের কারণে দীর্ঘ-দিন ধরে স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে:
  - হৃদরোগ
  - কিডনির রোগ
  - যকৃতের রোগ
  - ফুসফুসের রোগ
  - বিপাকীয় রোগ, যেমন ডায়াবেটিস
  - অ্যাজমা বা হাঁপানি
  - অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা, এবং রক্তের অন্যান্য রোগ
- নিচে উল্লিখিত কারণে যাদের রোগ প্রাতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে:
  - এইচআইভি/এইডস অথবা অন্যান্য রোগ যেগুলো রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ক্ষতিগ্রস্ত করে
  - ওষুধ যেমন স্টেরয়েডের মাধ্যমে দীর্ঘ-মেয়াদি চিকিৎসা
  - এন্ট-রে বা ওষুধের মাধ্যমে ক্যান্সারের চিকিৎসা
- যাদের মাংসপেশি বা স্নায়ুর কিছু নির্দিষ্ট রোগ আছে (যেমন মৃগী রোগ বা সেরিব্রাল প্যালিসি) যেগুলো নিঃশ্বাসের বা গলাধঃকরণের সমস্যার দিকে ধাবিত হতে পারে।
- 6 মাস থেকে 18 বছর বয়সী যে কেউ, যারা দীর্ঘ-মেয়াদি অ্যাস্টিমিয়া চিকিৎসা গ্রহণ করছেন (এদের ইনফ্লুয়েঞ্জা হলে এদের রায়ে সিনড্রোম দেখা দিতে পারে)।
- নাসিং হোম এবং অন্যান্য আবরাম সেবা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠানে বসবাসকারী ব্যক্তি।

ইনফ্লুয়েঞ্জা-সংশ্লিষ্ট জটিলতায় ভোগার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন ব্যক্তিদের সাথে বসবাস করেন বা তাদের যত্ন নেন এমন যে কোনো ব্যক্তি।

- স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী।
- জন্ম থেকে 5 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের বাড়ার লোকজন এবং তাদের পারিচর্যা প্রদানকারীরা।
- নিচে উল্লিখিত ব্যক্তিদের বাড়ার লোকজন এবং তাদের পারিচর্যা প্রদানকারীরা
  - 50 বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তি, অথবা
  - যাদের শারীরিক অবস্থার কারণে তারা ইনফ্লুয়েঞ্জার মারাত্মক জটিলতায় ভোগার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন।

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরাও নিচে উল্লিখিত ব্যক্তিদেরকে বছরে একবার ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়ার জন্য সুপারিশ করতে পারেন:

- যে সব ব্যক্তি অপারহাফ সমাজসেবা বা কামউনাইট সার্ভিস প্রদান করে থাকেন।
- মহামারী প্রতিরোধের জন্য, ডরমেন্টার, সংশোধন কেন্দ্র, অথবা অন্যান্য জনাকীর্ণ পরিবেশে যারা বসবাস করেন।
- যে সব ব্যক্তি এপ্রিল ও সেপ্টেম্বরের মধ্যে দক্ষিণ গোলাার্ধে বা নিরক্ষীয় অঞ্চলে, অথবা যে কোনো সময়ে সংযুক্ত পৃথক দলে ভ্রমণ করে থাকেন তারা ইনফ্লুয়েঞ্জার জটিলতায় ভোগার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন।

4

## কখন আমার ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা গ্রহণ করা উচিত?

টিকা বাজারে আসার পর, সাধারণত হেমন্তকালে, যত দ্রুত সম্ভব আপনি এটা গ্রহণ করতে পারেন, এবং যতদিন ধরে আপনার কমিউনিটিতে এই রোগ থাকবে ততদিন গ্রহণ করতে পারেন। নভেম্বর থেকে মে মাস পর্যন্ত যে কোনো সময়ে ইনফ্লুয়েঞ্জা হতে পারে, কিন্তু অধিকাংশ সময় এটি জানুয়ারি বা ফেব্রুয়ারি মাসে সবচেয়ে বেশি হয়ে থাকে। ডিসেম্বর মাসে, বা এমর্নিক আরো পরে টিকা গ্রহণ করলেও, অধিকাংশ বছর আপনি সফল পাবেন।

অধিকাংশ ব্যক্তির প্রতি বছর এক ডোজ ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেয়ার পরয়োজন হয়। 9 বছরের কম বয়সী যে সব শিশু প্রথমবারের মত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা গ্রহণ করছে – অথবা যারা গত মৌসুমে প্রথমবারের মত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা গ্রহণ করেছিল কিন্তু শুধুমাত্র এক ডোজ নিয়েছিল – তাদের সুরক্ষিত থাকার জন্য 2 ডোজ নেয়া উচিত, কমপক্ষে 4 সপ্তাহের ব্যবধানে।

নিউমোনিয়ার টিকা সহ, অন্যান্য টিকার সাথে একই সময়ে ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেওয়া যায়।

5

## কিছু কিছু ব্যক্তির ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেওয়ার আগে একজন ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা উচিত

কিছু কিছু ব্যক্তির ইনফ্লুয়েঞ্জার নিষ্ক্রিয় টিকা নেওয়া উচিত নয় অথবা নেওয়ার আগে অপেক্ষা করা উচিত।

- আপনার কোনো মারাত্মক (জীবনের ওপর ঝুঁকিপূর্ণ) অ্যালার্জিক থাকলে আপনার ডাক্তারকে জানান। ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা থেকে অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার ঘটনা বিরল।  
- ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকার ভাইরাস ডিমের ভেতর জন্মানো হয়। ডিমে মারাত্মক অ্যালার্জিক আছে এমন ব্যক্তির এই টিকা নেওয়া উচিত নয়  
- টিকার যে কোনো উপাদানে মারাত্মক অ্যালার্জিক থাকার কারণে এই টিকা না নেওয়ার একটি কারণ হবে।  
- যদি আপনার আগে ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার কোনো ডোজ নেয়ার পর মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান।
- যদি আপনার কখনো গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম (Guillain-Barré Syndrome, পক্ষাঘাত-সংশ্লিষ্ট এক ধরনের মারাত্মক অসুস্থতা যাকে GBS নামেও ডাকা হয়) হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান। আপনি হয়তো টিকা নিতে পারবেন, কিন্তু আপনার ডাক্তারের আপনাকে সিস্থাঙ্ক নিতে সাহায্য করা উচিত।
- যারা মাঝারি বা গুরুতরভাবে অসুস্থ তাদের সাধারণত ফ্লু'র টিকা নেয়ার আগে সুস্থ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা উচিত। যদি আপনি অসুস্থ হন, তাহলে টিকা নেয়ার সময়সূচি পরিবর্তন করার পরয়োজন আছে কিনা সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে আলোচনা করুন। সামান্য অসুস্থ ব্যক্তির সাধারণত এই টিকা নিতে পারেন।

6

## নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেওয়ার ঝুঁকি কী কী?

যে কোনো ওষুধের মতো, টিকাও মারাত্মক সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে, যেমন গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া। টিকার দ্বারা মারাত্মক ক্ষতি, বা মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা, একেবারেই কম।

ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা থেকে মারাত্মক সমস্যা হওয়ার ঘটনা খুব বিরল। নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার ভাইরাসগুলোকে মেরে ফেলা হয়, সুতরাং এই টিকা থেকে আপনি ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হবেন না।

**মৃদু সমস্যা:**

- টিকা দেওয়ার স্থানে ব্যথা হওয়া, লাল হওয়া, বা ফুলে যাওয়া
- স্বরভঙ্গা হওয়া; চোখে ব্যথা, লাল হওয়া বা চুলকানি; কাশি
- জ্বর
- ব্যথা

যদি এই সব সমস্যা হয়ে থাকে, তাহলে এগুলো সাধারণত টিকা নেওয়ার পরেই শুরু হয় এবং 1-2 দিন স্থায়ী হয়।

**মারাত্মক সমস্যা:**

- টিকা থেকে জীবনের ওপর ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার ঘটনা খুব বিরল। যদি এটা ঘটে, সাধারণত টিকা গ্রহণের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই ঘটে।
- 1976 সালে, এক ধরনের ইনফ্লুয়েঞ্জার (সোয়াইন ফ্লু) টিকা গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম (Guillain-Barré Syndrome, GBS)-এর সাথে সম্পৃক্ত ছিল। তারপর থেকে, ফ্লু'র টিকা জিবিএস-এর সাথে সম্পৃক্তভাবে সম্পৃক্ত করা যায়নি। তবে, বর্তমানের ফ্লু'র টিকাগুলো থেকে জিবিএস-এর ঝুঁকি থাকলে, তা টিকা নেয়া প্রতি দশ লক্ষ লোকের মধ্যে 1 থেকে 2টি ঘটনার চেয়ে বেশি হবে না। এটি মারাত্মক ইনফ্লুয়েঞ্জার ঝুঁকি থেকে অনেক কম, যা টিকার মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়।

7

## কোনো মারাত্মক প্রতিক্রিয়া দেখা গেলে কী হবে?

**আমার কোন লক্ষণের দিকে লক্ষ রাখা উচিত?**

যে কোনো অস্বাভাবিক অবস্থা, যেমন উচ্চমাত্রার জ্বর বা আচরণগত পরিবর্তন। মারাত্মক অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা, স্বরভঙ্গা বা নিঃশ্বাসের সময় শনশন শব্দ হওয়া, রক্তশ্ফোট, ফ্যাকাশেভাব, দুর্বলতা, দ্রুত হৃদস্পন্দন বা মাথা ঘোরানো।

**আমার কী করা উচিত?**

- একজন ডাক্তার ডাকুন, অথবা ঐ ব্যক্তিকে অবিলম্বে একজন ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।
- ডাক্তারকে জানান যে কী ঘটেছে, কবে এবং কখন ঘটেছে, এবং কখন টিকা দেয়া হয়েছে।
- ভ্যাকসিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (ভিএইআরএস) ফরম পূরণ করার মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে রিপোর্ট করার জন্য আপনার প্রোভাইডারকে বলুন। অথবা আপনি ভিএইআরএস ওয়েবসাইট [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) এর মাধ্যমে অথবা 1-800-822-7967 নম্বরে ফোন করে এই রিপোর্ট করতে পারেন।

ভিএইআরএস চিকিৎসা সম্পর্কিত কোনো পরামর্শ দেয় না।

8

## টিকার অনিচ্ছতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি

টিকা গ্রহণের কারণে কারো মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হলে তার চিকিৎসার ব্যয়ভার বহনে সাহায্য করার জন্য একটি ফেডারেল কর্মসূচি রয়েছে।

টিকার অনিচ্ছতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, 1-800-338-2382 নম্বরে ফোন করুন, অথবা তাদের ওয়েবসাইট দেখুন: [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation)

9

## আমি কীভাবে আরো জানতে পারি?

- আপনার প্রোভাইডারকে জিজ্ঞেস করুন। তারা আপনাকে টিকার প্যাকেটের ভেতরের নির্দেশাবলি দিতে পারবেন অথবা তথ্যের অন্যান্য উৎস সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারবেন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে ফোন করুন।
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন, সিডিসি)-এর সাথে যোগাযোগ করুন:  
- 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) নম্বরে ফোন করুন অথবা  
- সিডিসি-এর ওয়েবসাইট [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) দেখুন



1ডপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড ইন্ডিয়ান সার্ভিসেস  
রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র



টিকা সম্পর্কিত তথ্যপত্র (সাময়িক)  
নিষ্ক্রিয় ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা (8/11/09) 42 U.S.C. §300aa-26

VIS Inactivated influenza vaccine (8/11/09) - Bengali  
Translation provided by NYC Dept. of Education  
and NYC Dept. of Health and Mental Hygiene.