2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

জীবন্ত, দুর্বল
(নাকে স্প্রে'র মাধ্যমে দেওয়া টিকা)

আপনার যা জানা প্রয়োজন

টিকা সম্পর্কিত অনেক তথ্যপত্র স্প্যানিশ ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। দেখুন www.immunize.org/vis

1 2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা কী?

2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা (কখনো কখনো একে সোয়াইন ফ্লু বলা হয়) একটি নতুন ধরনের ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা হয়ে থাকে। এটি অনেক দেশে ছড়িয়ে পড়েছে।

অন্যান্য ফ্লু ভাইরাসের মতো, 2009 H1N1 (এইচ১এন১) কাশি, হাঁচি, এবং কখনো কখনো ভাইরাস দ্বারা দূষিত জিনিষপত্র স্পর্শ করার মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে থাকে।

2009 H1N1 (এইচ১এন১)–এর লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

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

কিছু কিছু ব্যক্তির ডায়রিয়া ও বমিও হয়ে থাকে।

অধিকাংশ মানুষ এক সপ্তাহের মধ্যেই ভালো বোধ করে। কিন্তু কিছু কিছু ব্যক্তি নিউমোনিয়া বা অন্যান্য গুরুতর অসুস্থতায় আক্রান্ত হয়ে থাকে। কিছু ব্যক্তিকে হাসপাতালে ভর্তি করতে হয় এবং কেউ কেউ মারা যায়।

2 2009 H1N1 (এইচ১এন১) সাধারণ (মৌসুমি) ফ্লু থেকে কোন দিক দিয়ে ভিন্ন?

মৌসুমি ফ্লু'র ভাইরাস প্রতি বছর পরিবর্তিত হয়, কিন্তু সেগুলোর মধ্যে বেশ মিল রয়েছে।

যে সব ব্যক্তি আগে ফ্লু'তে আক্রান্ত হয়েছিলেন তাদের দেহে মৌসুমি ফ্লু'র ভাইরাসের বিরুদ্ধে কিছুটা প্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকে (তাদের দেহ ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার কিছুটা সক্ষমতা অর্জন করে থাকে

2009 H1N1 (এইচ১এন১) ভাইরাস একটি নতুন জাতের ভাইরাস। এটি মৌসুমি ফ্লু'র ভাইরাস থেকে একেবারেই ভিন্ন।

অধিকাংশ মানুষের দেহে 2009 H1N1 (এইচ১এন১) ভাইরাসের বিরুদ্ধে কোনো প্রতিরোধ ব্যবস্থা নেই অথবা খুব সামান্যই আছে (তাদের দেহ ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য প্রস্তুত নয়)।

3 2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জার বিরুদ্ধে সুরক্ষার জন্য টিকা পাওয়া যায়।

- এই টিকাগুলো ঠিক মৌসুমি ফ্লু'র টিকার মত করেই তৈরি করা হয়েছে।
- এগুলো মৌসুমি ফ্লু'র টিকার মতই নিরাপদ ও কার্যকর হবে বলে আশা করা হচ্ছে।
- এগুলো অন্যান্য ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট "ইনফ্লুয়েঞ্জার–মতো" অসুস্থতা প্রতিরোধ করবে না।
- এগুলো মৌসুমি ফ্লু প্রতিরোধ করবে না। *আপনি মৌসুমি ফ্লু'র বিরুদ্ধে সুরক্ষা পেতে চাইলে আপনাকে মৌসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকাও নিতে হবে।*

জীবন্ত, দুর্বলকৃত নাকের মধ্যে প্রদত্ত টিকা (বা **লাইভ, অ্যাটেনুয়েটেড ইন্ট্রানাসাল ভ্যাকসিন, এলএআইভি**) নাকের ভেতরে স্প্রে করে দেওয়া হয়। **এই তথ্যপত্রটি জীবন্ত, দুর্বলকৃত নাকের মধ্যে প্রদত্ত টিকা সম্পর্কে বর্ণনা করে।**

একটি **নিষ্ক্রিয়** টিকাও পাওয়া যায়, যা শট বা ইনজেকশন হিসেবে দেওয়া হয়। একটি পৃথক তথ্যপত্রে এটি বর্ণনা করা হয়েছে।

2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি–তে থাইমেরোসাল বা অন্যান্য সংরক্ষকদ্রব্য বা প্রিজারভেটিভ থাকে না। 2 মাস থেকে 49 বছর বয়সী ব্যক্তিদের ব্যবহারের জন্য এটির লাইসেন্স আছে।

টিকার মধ্যে থাকা ভাইরাস দুর্বল (দুর্বলকৃত) তাই এটি অসুস্থতা সৃষ্টি করবে না।

4 2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা কাদের নেওয়া উচিত এবং কখন?

কাদের নেওয়া উচিত

এলএআইভি অনুমোদন পেয়েছে ২ থেকে ৪৯ বছর বয়স পর্যন্ত ব্যক্তিদের জন্য, যারা গর্ভবতী নয় এবং যাদের নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা নেই (নিচের ৫ নম্বর দেখুন)। যে দলগুলোকে 2009 H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা প্রথমে নেওয়ার জন্য সুপারিশ করা হয়েছে তারা হলেন সুস্থ ব্যক্তি যাদের:

- বয়স ২ থেকে ২৪ বছর পর্যন্ত,
- বয়স ২৫ থেকে ৪৯ বছর পর্যন্ত এবং
  - 6 মাসের কম বয়সী শিশুদের সাথে বসবাস করেন বা তাদের যত্ন নেন, অথবা
  - স্বাস্থ্য সেবা বা জরুরি চিকিৎসার সাথে জড়িত ব্যক্তিবর্গ।

আরো টিকা পাওয়া গেলে, 25 থেকে 49 বছর বয়সী অন্যান্য সুস্থ ব্যক্তিদেরও টিকা নেওয়া উচিত হবে।

> দ্রষ্টব্য: যদিও কয়েক ধরনের মানুষের এলএআইভি নেওয়া উচিত নয় – যেমন গর্ভবতী মহিলা, যাদের দীর্ঘ–মেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা আছে, এবং ৬ মাস থেকে ২ বছর বয়সী শিশু – কিন্তু এদের টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। এদের ফ্লু শট নেওয়া উচিত।

ফেডারেল সরকার স্বেচ্ছায় গ্রহণের জন্য এই টিকা প্রদান করছে। তবে, স্টেটের আইন বা নিয়োগকর্তারা কিছু ব্যক্তির জন্য টিকা গ্রহণ বাধ্যতামূলক করতে পারে।

কখন নেওয়া উচিত

টিকা পাওয়া যাওয়ার সাথে সাথে টিকা নিন।

9 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুরা দুই ডোজ টিকা নেওয়া উচিত, প্রায় এক মাসের ব্যবধানে। বেশি বয়সী শিশু ও বয়স্কদের শুধু এক ডোজ নেওয়া দরকার।

5 কিছু কিছু ব্যক্তির টিকা নেওয়া উচিত নয় অথবা অপেক্ষা করা উচিত

যদি ডিমের প্রতি, বা টিকার অন্য কোনো উপাদানের প্রতি আপনার মারাত্মক (জীবনের প্রতি ঝুঁকিপূর্ণ) অ্যালার্জি থাকে তাহলে আপনার 2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি নেওয়া উচিত হবে না। *আপনার কোনো মারাত্মক অ্যালার্জি থাকলে আপনাকে টিকা প্রদানকারী ব্যক্তিকে জানান।*

নিচে উলিখিত দলগুলোর ব্যক্তিদেরকে 2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি দেওয়া উচিত নয়।

- 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের এবং 50 বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিদের
- গর্ভবতী নারী,
- যাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল,
- যাদের কোনো দীর্ঘ-মেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা আছে যেমন
  - হৃদরোগ - কিডনি বা যকৃতের রোগ
  - ফুসফুসের রোগ - বিপাকীয় রোগ যেমন ডায়াবেটিস
  - অ্যাজমা বা হাঁপানি - অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা এবং রক্তের অন্যান্য রোগ
- 5 বছরের কম বয়সী শিশু যাদের অ্যাজমা বা হাঁপানি আছে অথবা গত এক বছরের মধ্যে এক বা একাধিকবার শনশন শব্দসহ শ্বাস গ্রহণের ঘটনা ঘটেছিল,
- যাদের মাংসপেশি বা স্নায়ুর কিছু নির্দিষ্ট রোগ আছে (যেমন মৃগী রোগ বা সেরিব্রাল প্যালসি) যেগুলো নিঃশ্বাসের বা গলাধঃকরণের সমস্যার দিকে ধাবিত হতে পারে,
- যাদের মাংসপেশি বা স্নায়ুর কিছু নির্দিষ্ট রোগ আছে (যেমন মৃগী রোগ বা সেরিব্রাল প্যালসি) যেগুলো নিঃশ্বাসের বা গলাধঃকরণের সমস্যার দিকে ধাবিত হতে পারে,
- দীর্ঘ-মেয়াদি অ্যাসপিরিন চিকিৎসা গ্রহণকারী শিশু বা কিশোর-কিশোরী।

যদি আপনি মাঝারি বা গুরুতরভাবে অসুস্থ হন, তাহলে টিকা নেওয়ার আগে সুস্থ হতে অপেক্ষা করার জন্য আপনাকে পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। যদি আপনার হালকা ঠান্ডা লাগে অথবা অন্যান্য অসুখ থাকে, তাহলে সাধারণত অপেক্ষা করার প্রয়োজন নেই।

আপনার ডাক্তারকে জানান যদি আপনার কখনো হয়ে থাকে:

- মৌসুমি ফ্লু'র এক ডোজ টিকা নেওয়ার পর জীবন-সংশয়কারী অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়া,
- গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম (Guillain-Barré syndrome)(পক্ষাঘাত-জাতীয় এক ধরনের মারাত্মক অসুস্থতা যাকে GBS নামেও ডাকা হয়)।

টিকা না নেওয়ার জন্য এগুলো কোনো কারণ নাও হতে পারে, কিন্তু চিকিৎসা কর্মীরা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারবেন।

অন্য অধিকাংশ টিকার সাথে একই সময়ে 2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি টিকা দেওয়া যেতে পারে। যদি আপনি গত এক মাসে অন্য কোনো টিকা নিয়ে থাকেন অথবা আগামী এক মাসের মধ্যে অন্য কোনো টিকা নেওয়ার পরিকল্পনা করে থাকেন তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান। H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি এবং মৌসুমি এলএআইভি একসাথে দেওয়া উচিত নয়।

6 2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি-এর কী কী ঝুঁকি রয়েছে?

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

2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি-এর ঝুঁকিগুলো মৌসুমি এলএআইভি-এর মত একই ধরনের হবে বলে আশা করা হয়:

মৃদু সমস্যা:

কিছু কিছু শিশু এবং ২-১৭ বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীরা মৃদু প্রতিক্রিয়ার কথা জানিয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে:

- নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা কাশি
- জ্বর
- মাথা ব্যথা ও মাংসপেশিতে ব্যথা
- শ্বাস নেওয়ার সময় শনশন শব্দ হওয়া
- তলপেটে ব্যথা বা কখনো কখনো বমি বা ডায়রিয়া

18-49 বছর বয়সী কিছু বয়স্ক ব্যক্তি জানিয়েছেন:

- নাক দিয়ে পানি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া
- গলা ব্যথা
- কাশি, কাঁপুনি, ক্লান্তি/দুর্বলতা
- মাথাব্যথা

মারাত্মক সমস্যা:

- টিকা থেকে জীবনের ওপর ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়ার ঘটনা খুব বিরল। যদি এটা ঘটেই, সাধারণত টিকা গ্রহণের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যেই হয়ে থাকে।
- 1976 সালে, এক ধরনের নিষ্ক্রিয় করা সোয়াইন ফ্লু'র টিকা গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম (Guillain-Barré Syndrome, GBS)-এর সাথে জড়িত ছিল। এলএআইভি-কে জিবিএস (GBS)-এর সাথে জড়িত করা হয়নি।

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 অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা, স্বরভঙ্গ বা নিঃশ্বাসের সময় শনশন শব্দ হওয়া, রক্তস্ফোট, 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 দেওয়া 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** এর মাধ্যমে অথবা **1-800-822-7967** নম্বরে ফোন করে এই রিপোর্ট করতে পারেন।

ভিএইআরএস চিকিৎসা সম্পর্কিত কোনো পরামর্শ দেয় না।

8 টিকার আনিষ্টতার জন্য ক্ষতিপূরণ

যদি টিকার প্রতি আপনার বা আপনার সন্তানের কোনো প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে ক্ষতিপূরণের মামলা করার ক্ষেত্রে আপনার সক্ষমতা আইন দ্বারা সীমিত থাকবে।

তবে, এই টিকার প্রতি কিছু নির্দিষ্ট ধরনের ব্যক্তির গুরুতর প্রতিক্রিয়া হলে তাদের চিকিৎসা সেবা ও অন্যান্য সুনির্দিষ্ট খরচ প্রদানে সাহায্য করার জন্য একটি ফেডারেল কর্মসূচি তৈরি করা হয়েছে। এই কর্মসূচি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **1-888-275-4772** নম্বরে ফোন করুন, অথবা কর্মসূচির ওয়েবসাইট দেখুন:

www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm.

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'র ওয়েবসাইট দেখুন **www.cdc.gov/h1n1flu** অথবা **www.cdc.gov/flu**
  - **www.flu.gov** ওয়েবসাইট দেখুন

ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস
(DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES)
রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র
(CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION)
CDC

টিকা সম্পর্কিত তথ্যপত্র
2009 H1N1 (এইচ১এন১) এলএআইভি - Bengali 10/2/09

Translation provided by NYC Dept. of Education and NYC Dept. of Health and Mental Hygiene.