

জীবন্ত, নাকের মধ্যে প্রদত্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা

টিকা 2011-12

আপনার যা জানা প্রয়োজন

টিকা সম্পর্কিত তথ্যপত্রগুলো স্প্যানিশ ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। www.immunize.org/vis দেখুন
Vaccine Information Statements are available in Spanish and many other languages. See 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 ছড়াতে পারে।

যে কেউ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হতে পারে, তবে শিশুদের মধ্যেই সংক্রমণের হার সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, লক্ষণগুলো কেবলমাত্র অল্প কয়েক দিন স্থায়ী হয়। এগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- জ্বর/কাঁপুনি
- গলা ব্যথা
- মাংসপেশিতে ব্যথা
- অবসন্নতা
- কাশি
- মাথা ব্যথা
- নাক দিয়ে পানি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে থাকা

অন্যান্য রোগেরও একই ধরনের লক্ষণ থাকতে পারে এবং এই কারণে সেগুলোকে প্রায়ই ভুল করে ইনফ্লুয়েঞ্জা বলে মনে করা হয়।

ছোট শিশু, 65 বছর বা আরো বেশি বয়সী ব্যক্তি, গর্ভবতী মহিলা, এবং কিছু নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তির – যেমন হৃদযন্ত্র, ফুসফুস বা কিডনির রোগে আক্রান্ত অথবা দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাবিশিষ্ট 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 খিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে। প্রতি বছর হাজার হাজার মানুষ ইনফ্লুয়েঞ্জায় মারা যায় এবং এমনকি আরো বেশি সংখ্যক মানুষকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।

ফ্লুর টিকা নেয়ার মাধ্যমে আপনি নিজেকে ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন এবং সেইসাথে অন্যদের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়ানো এড়াতে পারেন।

2 জীবন্ত, দুর্বল ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা – এলএআইভি (লাইভ), অ্যাটেনিউয়েটেড ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন) (নাকের স্প্রে)

ইনফ্লুয়েঞ্জার দুই ধরনের টিকা আছে:

1. **জীবন্ত, দুর্বল ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকায় (লাইভ, অ্যাটেনিউয়েটেড ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন, এলএআইভি)** জীবন্ত কিন্তু দুর্বল (দুর্বলকৃত) ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস থাকে। এটা নাকের ভেতরে স্প্রে করে দেয়া হয়।
2. **নিষ্ক্রিয় (মৃত) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা, বা “ফ্লু শট,”** ইনজেকশনের মাধ্যমে মাংসপেশিতে দেয়া হয়। একটি পৃথক টিকা তথ্যপত্রে এই টিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসগুলো সব সময়ই পরিবর্তিত হচ্ছে, তাই প্রতি বছর টিকা নেয়ার 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। ফ্লুর টিকা অন্যান্য ভাইরাস দ্বারা সৃষ্টি রোগগুলো প্রতিরোধ করবে না, এর মধ্যে সেই সব ফ্লু ভাইরাসও অন্তর্ভুক্ত রয়েছে যেগুলো টিকার মধ্যে ছিল না।

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

এলএআইভি-তে থাইমেরোসাল বা অন্য কোনো সংরক্ষকদ্রব্য বা প্রিজারভেটিভ থাকে না।

3 কারা এলএআইভি গ্রহণ করতে পারে?

2 থেকে 49 বছর বয়সী সুস্থ ব্যক্তিদের জন্য এলএআইভি গ্রহণের সুপারিশ করা হয়, যারা গর্ভবতী নয় এবং যাদের নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা নেই (নিচের #4 দেখুন)।

4 কিছু কিছু ব্যক্তির এলএআইভি গ্রহণ করা উচিত নয়

এলএআইভি সবার জন্য সুপারিশ করা হয় না। নিচে উল্লিখিত ব্যক্তিদের এই টিকার পরিবর্তে নিষ্ক্রিয় টিকা (ফ্লু শট) গ্রহণ করা উচিত:

- 50 বছর ও তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তির অথবা 6 মাস থেকে 23 মাস বয়স পর্যন্ত শিশুরা। (6 মাসের চেয়ে কম বয়সী শিশুরা ইনফ্লুয়েঞ্জার কোনো টিকাই গ্রহণ করা উচিত নয়।)
- 5 বছরের কম বয়সী শিশু যাদের অ্যাজমা বা হাঁপানি আছে এবং গত এক বছরের মধ্যে এক বা একাধিকবার শনশন শব্দসহ শ্বাস গ্রহণের ঘটনা ঘটেছিল।
- গর্ভবতী মহিলা।
- যাদের নিচে উল্লিখিত রোগের কারণে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে:
 - হৃদরোগ
 - কিডনি বা যকৃতের রোগ
 - ফুসফুসের রোগ
 - বিপাকীয় রোগ, যেমন ডায়াবেটিস
 - অ্যাজমা বা হাঁপানি
 - অ্যানিমিয়া বা রক্তশূন্যতা, এবং রক্তের অন্যান্য রোগ
- যাদের মাংসপেশি বা স্নায়ুর কিছু নির্দিষ্ট রোগ আছে (যেমন মৃগী রোগ বা সেরিভ্রাল প্যারালিস) যেগুলো শ্বাস-প্রশ্বাসের বা গলাধঃকরণের সমস্যার দিকে ধাবিত হতে পারে।
- যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল।
- যারা এমন ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকেন যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এতই দুর্বল যে তাদের জন্য সুরক্ষিত পরিবেশে পরিচর্যা প্রয়োজন হয় (যেমন হাড়ের মজ্জা প্রতিস্থাপন ইউনিট)। **দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাবিশিষ্ট অন্যান্য ব্যক্তিদের (যেমন যাদের এইচআইভি আছে) ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা ব্যক্তির এলএআইভি নিতে পারেন। সদ্যপ্রসূত শিশুদের ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিটের বা ক্যান্সার ক্লিনিকের স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা এলএআইভি নিতে পারেন।**
- দীর্ঘ-মেয়াদি অ্যাসপিরিন চিকিৎসা গ্রহণকারী শিশু বা কিশোর-কিশোরী।

আপনার কোনো মারাত্মক (জীবনের উপর ঝুঁকিপূর্ণ) অ্যালার্জি থাকলে, এবং ডিমের প্রতি মারাত্মক অ্যালার্জি থাকলেও, আপনার ডাক্তারকে জানান। টিকার যে কোনো উপাদানের প্রতি মারাত্মক অ্যালার্জি থাকাটা এই টিকা না নেওয়ার একটা কারণ হতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা থেকে অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়ার ঘটনা বিরল।

যদি আপনার আগে কখনো ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার কোনো ডোজ নেয়ার পর মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান।

যদি আপনার আগে কখনো গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম (পক্ষাঘাত-সংশ্লিষ্ট এক ধরনের মারাত্মক অসুস্থতা যাকে জিবিএস নামেও ডাকা হয়) হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান। টিকাটি আপনার নেয়া উচিত হবে কিনা সেই সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন।

গত 4 সপ্তাহের মধ্যে আপনি অন্য কোনো টিকা নিয়ে থাকলে আপনার ডাক্তারকে জানান।

যাদের নাকের অবস্থা এতটাই খারাপ যে নিঃশ্বাসের সমস্যার কারণ হতে পারে, যেমন নাক একেবারে বন্ধ হয়ে থাকা, তাদের বরং ফ্লু শট নেয়া 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 প্রয়োজন আছে কিনা সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করুন। সামান্য অসুস্থ ব্যক্তির সাধারণত এই টিকা নিতে পারেন।

5 কখন আমার ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়া উচিত?

টিকা বাজারে আসার সাথে সাথে তা নিয়ে ফেলুন। যদি ফ্লু'র মৌসুম আগে চলে আসে তাহলে এটা সুরক্ষা প্রদান করবে। যতদিন ধরে আপনার কমিউনিটিতে এই রোগ থাকবে ততদিন আপনি টিকা নিতে পারেন।

ইনফ্লুয়েঞ্জা যে কোনো সময়ে হতে পারে, কিন্তু বেশিরভাগ ইনফ্লুয়েঞ্জা অক্টোবর থেকে মে মাসের মধ্যে হয়ে থাকে। সাম্প্রতিক মৌসুমগুলোতে, বেশিরভাগ সংক্রমণ জানুয়ারি ও ফেব্রুয়ারিতে হয়েছে। ডিসেম্বর মাসে, বা এমর্নিক আরো পরে টিকা গ্রহণ করলেও, অধিকাংশ বছরে আপনি সুফল পাবেন।

প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি ও বড় শিশুদের প্রতি বছর এক ডোজ ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেয়া প্রয়োজন। কিন্তু 9 বছরের কম বয়সী কিছু শিশুর সুরক্ষিত থাকার জন্য দুই ডোজ টিকা নেয়ার প্রয়োজন হয়। আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।

অন্যান্য টিকার সাথে একই সময়ে ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেয়া যায়।

6 এলএআইভি-এর কী কী ঝুঁকি রয়েছে?

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

জীবন্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার ভাইরাস খুব কম ক্ষেত্রেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়ায়। এমর্নিক যদি তারা ছড়ায়ও, তারা রোগ তৈরি করার সম্ভাবনা নেই।

এলএআইভি তৈরি করা হয় দুর্বল ভাইরাস থেকে এবং এগুলো ইনফ্লুয়েঞ্জা সৃষ্টি করে না। এই টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তিদের মধ্যে এটি মৃদু লক্ষণ দেখাতে পারে (নিচে দেখুন)।

মৃদু সমস্যা:

2-17 বছর বয়সী কিছু কিছু শিশু এবং কিশোর-কিশোরী জানিয়েছে:

- নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া বা কাশি • জ্বর
- মাথা ব্যথা ও মাংসপেশিতে ব্যথা • নিঃশ্বাসের সময় শন শন শব্দ হওয়া
- তলপেটে ব্যথা বা কখনো কখনো বমি বা ডায়রিয়া

18-49 বছর বয়সী কিছু প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি জানিয়েছেন:

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

মারাত্মক সমস্যা:

- টিকা থেকে জীবনের উপর ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়ার ঘটনা খুব বিরল। যদি এটা ঘটেই, তাহলে সাধারণত টিকা গ্রহণের পর কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যেই হয়ে থাকে।
- যদি কোনো পণ্যের দ্বারা বিরল প্রতিক্রিয়া ঘটে থাকে, তাহলে হাজার হাজার, বা লক্ষ লক্ষ ব্যক্তি সেটি ব্যবহার করার আগে তা চিহ্নিত করা নাও যেতে পারে। এলএআইভি-এর লাইসেন্স পাওয়ার পর থেকে এর লক্ষ লক্ষ

ডোজ বিতরণ করা হয়েছে, এবং এই টিকার ক্ষেত্রে কোনো মারাত্মক সমস্যা দেখা যায়নি।

টিকার নিরাপত্তা সব সময়ই পর্যবেক্ষণ করা হয়। আরো তথ্যের জন্য, দেখুন:
www.cdc.gov/vaccinesafety/Vaccine_Monitoring/Index.html
এবং

www.cdc.gov/vaccinesafety/Activities/Activities_Index.html

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, 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 দেওয়া হয়েছে।
- ভ্যাকসিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (ভিএইআরএস)-এর একটি ফরম পূরণ করার মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে রিপোর্ট করার জন্য আপনার ডাক্তারকে 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 অনিচ্ছতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি

টিকার অনিচ্ছতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি (ভিআইসিপি) 1986 সালে প্রতিষ্ঠা করা হয়

যে সব লোকেরা মনে করেন যে তারা কোনো টিকার দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছেন, তারা 1-800-338-2382 নম্বরে ফোন করে অথবা ভিআইসিপি ওয়েবসাইট www.hrsa.gov/vaccinecompensation-এ গিয়ে এই কর্মসূচি সম্পর্কে এবং দাবি নথিভুক্ত করা সম্পর্কে জানতে পারেন।

9 আমি কীভাবে আরো জানতে পারি?

- আপনার ডাক্তারকে 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 দেখুন



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



Vaccine Information Statement (Interim)
Live, Attenuated Influenza Vaccine Bengali (7/26/11) U.S.C. §300aa-26
Translation provided by New York City Department of Health
and Mental Hygiene