ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) টীকা, (জীবন্ত, ইন্ট্রানেসাল): *আপনাকে কি কি জানতে হবে*

বাংলা ও অন্যান্য ভাষায় টীকাকরণ সম্পর্কিত তথ্য উপলব্ধ আছে। এটি দেখুন www.immunize.org/vis

Many Vaccine Information Statements are available in Bengali and other languages. See www.immunize.org/vis

1 কেন টীকা দেওয়া উচিত?

ইনফ্লুয়েঞ্জা ("ফ্লু") হলো একটি সংক্রামক রোগ যা প্রত্যেক বছর সাধারণত অক্টোবর এবং মে মাসের মধ্যে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের চারিদিকে ছড়িয়ে পড়ে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে ফ্লু হয়ে থাকে, এবং প্রধানত কাশি, হাঁচি, এবং খুব কাছাকাছি আসার ফলে ছড়ায়।

যে কারো ফ্লু হতে পারে। ফ্লু হঠাত করে সংক্রমিত হয় এবং কয়েক দিন ধরে থাকতে পারে। বয়সের অনুপাতে উপসর্গের তারতম্য হতে পারে, কিন্তু এর মধ্যে এগুলি অন্তর্ভুক্ত হতে পারে:

- জ্বর/শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া
- গলা ব্যাথা
- পেশীর ব্যাথা
- ক্লান্তি
- কাশি
- মাথা ব্যথা
- নাক দিয়ে জল পড়া বা বন্ধ নাক

ফ্লুয়ের থেকে নিউমোনিয়াও এবং রক্ত সংক্রমণও হতে পারে এবং শিশুদের ডায়রিয়া এবং হৃদরোগের আক্রমণ হতে পারে। যদি আপনার কোনো শারীরিক অসুস্থতা যেমন হৃদরোগ বা ফুসফুসের রোগ থেকে থাকে তাহলে, ফ্লু সেইসব রোগের অবস্থার আরো অবনতি ঘটাতে পারে।

কিছু লোকের কাছে ফ্লু আরো বেশী মারাত্মক। সদ্যোজাত এবং অল্প বয়স্ক শিশু, 65 বছরের বেশী বয়সী মানুষ, গর্ভবতী মহিলা এবং নির্দিষ্ট কিছু শারীরিক সমস্যা আছে অথবা ইমিউনিটি সিস্টেম বা অনাক্রমতা ব্যবস্থা দুর্বল তাদের মারাত্মক ঝুঁকি রয়েছে।

আমেরিকা প্রতি বছর **ফ্লুর কারণে হাজার হাজার লোকের মৃত্যু হয়** এবং অনেক লোককে হাসপাতালে ভর্তি করাতে হয়।

ফ্লু-এর টীকা যা করতে পারে:

- আপনার ফ্লু হওয়া প্রতিরোধ করে,
- যদি আপনার ফ্লু হয় তাহলে তা মারাত্মক হয় না এবং
- আপনার পরিবার এবং অন্যান্য লোকেদের মধ্যে ফ্লু ছড়ানো থেকে প্রতিরোধ করে।

2 লাইভ,ক্ষয়িত ফ্লু ভ্যাকসিন এলএ আইভি (LAIV), নাকের স্প্রে

প্রতি বছর ফ্লু হওয়ার সময় ফ্লু-এর টীকার এক ডোজ নেওয়া বাঞ্ছনীয়। 9 বছরের কম বয়সী শিশুদের দুই ডোজ করে ফ্লু-এর টীকা নিতে হতে পারে। প্রতি বছর ফ্লু হওয়ার সময় সকলকে এক ডোজ করে টীকা নিতে হবে।

লাইভ, ক্ষয়িত ইনফ্লুয়েঞ্জা টীকা (LAIV বলা হয়) সুস্থ, গর্ভবতী-নন এমন লোকেদেরকে **2 থেকে 49 বছর পর্যন্ত** দেওয়া হতে পারে। অন্যান্য টীকার সঙ্গে এটিও নিরাপদ ভাবে দেওয়া যেতে পারে।

এলএআইভি (LAIV) নাকে স্প্রে করা হয়। এলএআইভি (LAIV)-এ থাইমেরোসাল বা অন্য প্রিজার্ভেটিভ থাকে না। এটি দুর্বল ভাইরাস থেকে প্রস্তুত করা হয়েছে এবং **এর ফলে ফ্লু হয় না**।

অনেক রকমের ফ্লু ভাইরাস আছে এবং তারা সবসময় পরিবর্তন হচ্ছে। প্রত্যেক ফ্লু হওয়ার সময়ে চারটি ভাইরাসের থেকে রোগ সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলি প্রতিরোধ করার জন্য এলএআইভি (LAIV) প্রস্তুত করা হয়। কিন্তু যখন টীকা সঠিকভাবে এইসব ভাইরাসের সঙ্গে মেলে না, তখন এটি তখনও একই সুরক্ষা প্রদান করতে পারে।

ফ্লুয়ের টীকা যা প্রতিরোধ করতে পারে না:

- যখন ভাইরাসের মাধ্যমে ফ্লু হয় তখন অথবা
- ফ্লুয়ের মতো অসুখ কিন্তু ফ্লু নয় এমন রোগের ক্ষেত্রে তা টীকার মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায় না।

টীকাকরণের পর প্রতিরক্ষা তৈরী হতে 2 সপ্তাহ সময় লাগে, এবং তারপর সমগ্র ফ্লু সিজন পর্যন্ত প্রতিরক্ষা থাকে।

3 কিছু লোকের এই টীকা নেওয়া উচিত নয়

কিছু লোকের বয়স, শারীরিক অবস্থা বা অন্যান্য কারণে এলএআইভি (LAIV) নেওয়া উচিত নয়। বেশীরভাগ লোক পরিবর্তে ফ্লুল টীকার ইঞ্জেকশন নেয়। আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী আপনাকে এই সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন।

যদি আপনি বা সেই ব্যক্তি টীকা নিচ্ছেন তাহলে প্রদানকারীকে এইসব বিষয়ে জানিয়ে দিন:

- ডিম থেকে অ্যালার্জি সহ অ্যালার্জি আছে অথবা ইনফ্লুয়েঞ্জা টীকার কারণে কখনও অ্যালার্জি হয়েছেন কিনা জানান।
- গুলেন-বারে সিন্ড্রোম (GBS ও বলা হয়) হয়েছিল কিনা।
- কখনও কোনো দীর্ঘস্থায়ী হার্ট, শ্বাসকষ্ট, কিডনি, লিভার বা স্নায়ু তন্ত্রের সমস্যা ছিল কিনা।
- হাঁপানি বা শ্বাসকষ্ট সমস্যা আছে কিনা অথবা শিশু থাকলে তার শোঁ শোঁ আওয়াজ হয় কিনা।
- গর্ভবতী কিনা।
- কোনো শিশু বা কিশোর আছে যাকে অ্যাসপিরিন বা অ্যাসপিরিন আছে এমন ওষুধ দেওয়া হয় কিনা।
- আপনার ইমিউন সিস্টেম বা প্রতিরক্ষা প্রণালী দুর্বল আছে কিনা।
- যাবে বা কারো যত্ন নেবে, পরবর্তী 7 দিনের মধ্যে, যার সুরক্ষিত পরিবেশ প্রয়োজন (উদাহরণস্বরূপ, বোন ম্যারো বা অস্থিমজ্জা প্রতিস্থাপন করার পর)

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

কখন কখনও এলএআইভি (LAIV) দেরী করে দিতে হবে। যদি আপনি বা সেই ব্যক্তি টীকা নিচ্ছেন তাহলে প্রদানকারীকে এইসব বিষয়ে জানিয়ে দিন:

- আপনি সুস্থ নন। আপনি সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত ভ্যাকসিন দিতে দেরী করা হতে পারে।
- গত 4 সপ্তাহে অন্য কোনো টীকা নেওয়া হয়েছে কিনা। *লাইভ* টীকা ব্যবধানের মধ্যে না দিলে ভালো করে কাজ নাও করতে পারে।
- গত 48 ঘন্টার মধ্যে আপনি ইনফ্লুয়েঞ্জা অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ নিয়েছেন কিনা।
- নাক বন্ধ হয়ে গেছে কিনা।

4 টীকা প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি

টীকা সহ যে কোনো ওষুধের ক্ষেত্রে প্রতিক্রিয়ার সম্ভাবনা থাকে। এগুলি সাধারণত খুব বড় হয় না এবং নিজে থেকেই ঠিক হয়ে যায়, কিন্তু মারাত্মক প্রতিক্রিয়াও দেখা দিতে পারে।

এলএআইভি (LAIV) নিয়েছেন এমন বেশীর ভাগ লোকেদের কোনো সমস্যা নেই। এলএআইভি (LAIV)-এর থেকে প্রতিক্রিয়া ফ্লুয়ের মতো মৃদু অবস্থার মতো হতে পারে।

এলএআইভি (LAIV) নেওয়ার পরে যেসব মৃদু সমস্যাগুলির রিপোর্ট করা হয়েছে:

2-17 বত্সর বয়সের বাচ্চা এবং কিশোররা:

- নাক দিয়ে জল পড়া/নাক বন্ধ
- কাশি
- জ্বর
- মাথা ও পেশীর ব্যাথা
- শোঁ শোঁ আওয়াজ
- পেট ব্যথা বা বমি হওয়া বা উদরাময়

18-49 বছরের প্রাপ্তঃবয়স্করা:

- নাক দিয়ে জল পড়া/নাক বন্ধ
- গলা ব্যাথা
- কাশি
- ঠান্ডা লাগা
- ক্লান্তি/দুর্বলতা
- মাথা ব্যথা

কোন টীকা নেওয়ার পরে যেসব সমস্যা দেখা দিতে পারে:

- যে কোনো ওষুধ থেকে কয়েক ধরনের অ্যালার্জি জনিত প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। টীকা থেকে এই ধরনের প্রতিক্রিয়া খুব কম হয়, প্রায় 1 লক্ষাধিক ডোজের মধ্যে একটি থেকে এবং টীকা দেওয়ার কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে হয়।

যেকোন ওষুধের মতো, টীকা নেওয়ার ফলে আহত হওয়া বা মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম।

টীকার নিরাপত্তার প্রতি সবসময় নজর দেওয়া হচ্ছে। আরও বেশি তথ্যের জন্য দেখুন: **www.cdc.gov/vaccinesafety/**

5 মারাত্মক প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে কি হবে?

আমার কি খেয়াল রাখা উচিত?

- আপনার জন্য উদ্বেগের কারণ হতে পারে এমন সবকিছুর জন্য খেয়াল রাখুন, যেমন গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ, খুব বেশি জ্বর, বা অস্বাভাবিক আচরণ হওয়া।

  গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে হলো হাইভস, মুখ এবং গলা ফোলে যাওয়া, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, হৃদ স্পন্দন (হার্ট বিট) বেড়ে যাওয়া, মাথা ঘুরা, এবং দুর্বলতা। টীকাকরণের পরের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে এগুলি শুরু হবে।

আমার কি করা উচিত?

- আপনার যদি মনে হয় যে এটি গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া বা অন্য কোন জরুরীকালীন পরিস্থিতি যার জন্য অপেক্ষা করা যাবে না, 9-1-1 নম্বরে কল করুন এবং ঐ ব্যক্তিকে নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান। অন্যথা, আপনার ডাক্তারকে ডাকুন।
- প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ভ্যাক্সিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম \[Vaccine Adverse Event Reporting System, (VAERS)] এ রিপোর্ট জানাতে হবে। আপনার ডাক্তার এই রিপোর্টটি ফাইল করতে পারেন অথবা আপনি নিজেই তা করতে পারেন VAERS ওয়েবসাইটের মাধ্যমে **www.vaers.hhs.gov**-তে গিয়ে অথবা **1-800-822-7967** নম্বরে কল করে।

VAERS চিকিত্সা পরামর্শ প্রদান করে না।

6 ন্যাশানাল ভ্যাকসিন ইনজুরি কমপেনসেশন প্রোগ্রাম (National Vaccine Injury Compensation Program)

ন্যাশনাল ভ্যাক্সিন ইনজুরি কম্পেনশেসন প্রোগ্রাম (VICP) হলো একটি ফেডারাল প্রোগ্রাম যেটি নির্দিষ্ট কিছু টীকার দ্বারা আহত হওয়া লোকদের ক্ষতিপূরণ প্রদানের জন্য তৈরী করা হয়েছে।

যেসব ব্যক্তিদের মনে হয় যে তারা হয়তো টীকার কারণে আহত হয়েছেন তারা এই প্রোগ্রাম এবং একটি অভিযোগ দাখিল করা সম্বন্ধে **1-800-338-2382** নম্বরে কল করে বা VICP ওয়েবসাইট **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** দেখে জানতে পারেন। ক্ষতিপূরণের অভিযোগ দাখিল করার জন্য সময়সীমা রয়েছে।

7 আমি কিভাবে আরো বেশী জানব?

- আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। তিনি আপনাকে টীকার প্যাকেজ দিতে পারে বা তথ্যের অন্য উত্স সম্পর্কে প্রস্তাব দিতে পারেন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে কল করুন।
- সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন \[Centers for Disease Control and Prevention, (CDC)] তে যোগাযোগ করুন:
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** বা
  - তে **www.cdc.gov/flu**ফ্লু CDC'-র ওয়েবসাইট দেখুন

Vaccine Information Statement

Live Attenuated Influenza Vaccine

08/07/2015 Bengali

42 U.S.C. § 300aa-26

Office Use Only

Translation provided by the New York City Dept. of Health & Mental Hygiene