টীকার তথ্য বিবৃতি

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) টীকা (নিষ্ক্রিয় বা রিকমবিন্যান্ট): *আপনার কি জানা দরকার*

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, 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 যুক্তরাষ্ট্রে 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 নিষ্ক্রিয় এবং রিকম্বিন্যান্ট ফ্লুর টীকা

প্রতি বছর ফ্লু হওয়ার সময় ফ্লু-এর টীকার এক ডোজ নেওয়া বাঞ্ছনীয়। 6 থেকে 8 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।

কিছু নিষ্ক্রিয় ফ্লুর টীকার মধ্যে খুব কম পরিমানে পারদ-ভিত্তিক সংরক্ষক বা প্রিজার্ভেটিভ থাকে যেটিকে থাইমেরোসাল বলা হয়। অধ্যয়নে জানা গেছে যে, টীকাতে থাইমেরোসাল থাকা ক্ষতিকর নয়, কিন্তু কোন রকম থার্মোসেল না থাকা ফ্লুর টীকাও উপলব্ধ আছে।

ফ্লু টীকাতে কোনো জীবন্ত ফ্লু ভাইরাস নেই। **সেগুলির কারণে ফ্লু হবে না।**

অনেক রকমের ফ্লু ভাইরাস আছে তারা সবসময় পরিবর্তন হচ্ছে। প্রত্যেক বছর সামনের বছরে তিন বা চারটি ভাইরাসের থেকে রোগ সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলি প্রতিরোধ করার জন্য একটি নতুন ফ্লু টীকা 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

আপনাকে যে ব্যক্তি টীকা দিচ্ছেন তাকে বলুন:
- **আপনার যদি কোন গুরুতর, জীবন-নাশক অ্যালার্জি থাকে।**
  যদি কোনসময় ফ্লুর টীকার ডোস দেওয়ার ফলে আপনার মারাত্মক ভাবে অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় বা এই টীকার আংশিক প্রয়োগের ফলে গুরুতর অ্যালার্জি দেখা দেয় তাহলে আপনার টীকা নেওয়া উচিত নয় বলে উপদেশ দেওয়া হতে পারে। বেশির ভাগ, কিন্তু সবগুলিতে নয়, ধরণের ফ্লুর টীকাতে একটু পরিমানে ডিম প্রোটিন থাকে।
- **আপনার কি কখনও গুলেন-বারে সিন্ড্রোম (GBS বলা হয়) হয়েছিল**
  যে সমস্ত ব্যক্তির GBS হয়েছিল তাদের এই টীকা নেওয়া উচিত নয়। আপনার ডাক্তারের সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করা উচিত।
- **আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন।**
  হালকা অসুস্থতা থাকলে আপনার ফ্লুর টীকা নেওয়াটা ঠিক আছে, কিন্তু আপনি ভালো অনুভব না করা পর্যন্ত আপনাকে পরে আসতে বলা হতে পারে।

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

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।

কোনো ফ্লু-এর টীকা নিয়েছেন এমন বেশীর ভাগ লোকেদের কোনো সমস্যা নেই।

ফ্লু-এর টীকা দেওয়ার পর হওয়া সমস্যা:

- যেখানে টীকাটি দেওয়া হয়েছে সেই স্থানে ব্যাথা, লালভা বা ফোলা
- কর্কশতা
- ক্ষত, লাল বা চোখে চুলকানি
- কাশি
- জ্বর
- ব্যাথা
- মাথা ব্যথা
- মাথা ব্যাথা
- ক্লান্তি

যদি এধরণের সমস্যা দেখা দেয়, তাহলে এগুলি সাধারণত শটটি দেওয়ার পর মুহূর্তেই এবং শেষ 1 বা 2 দিনের মধ্যে দেখা দেবে।

নিচের এই ধরনের সমস্যা ফ্লু-এর টীকা দেওয়ার পর দেখা দিতে পারে:

- নিষ্ক্রিয় ফ্লু টীকা নেওয়ার পর গুলেন বার সিন্ড্রোমের (GBS) অল্প ঝুঁকি থাকতে পারে। এই ঝুঁকি টীকা নেওয়া লক্ষাধিক ব্যক্তির মধ্যে 1 বা 2 জনের হয় বলে অনুমান করা হয়। ফ্লু থেকে মারাত্মক সমস্যার থেকে কম, যা ফ্লু টীকা দ্বারা প্রতিরোধ করা যেতে পারে।
- যে সমস্ত ছেলে মেয়েদের ফ্লু টীকার পাশাপাশি নিউমোকোককাল ভ্যাকসিন (PCV13) এবং/অথবা DTaP ভ্যাকসিন একই সময়ে দেওয়া হয়েছে তাদের মধ্যে জ্বরের মাধ্যমে হৃদরোগের সমস্যা হওয়ার আশঙ্কা একটু বেশী থাকে। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন। যে বাচ্চাটিকে ফ্লুর টীকা দেওয়া হচ্ছে তার যদি কোনদিন হৃদরোগ (সিজার) হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে তা জানান।

ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে কোন টীকা নেওয়ার পরে যেসব সমস্যা দেখা দিতে পারে:

- টীকা সহ মেডিক্যাল পদ্ধতির পর মানুষ অনেক সময় মূর্ছা যেতে পারে। প্রায় 15 মিনিট ধরে বসে বা শুয়ে থাকলে মূর্ছা যাওয়া এবং পড়ে যাওয়ার ফলে হওয়া আঘাত প্রতিরোধ করা যেতে পারে। আপনার যদি মাথা ঘোরে, বা দৃষ্টি পরিবর্তন হয় বা কান বাজে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান।
- কিছু ব্যক্তির কাঁধে প্রচন্ড ব্যাথা হয় এবং যেখানে টীকা দেওয়া হয়েছে সেই জায়গা নাড়াতে পারে না। এইরকম খুবই কম হয়।
- 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 দূরবর্তী।

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 CDC's website at **www.cdc.gov/flu**ফ্লু CDC'-র ওয়েবসাইট দেখুন

Vaccine Information Statement

Inactivated 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