টীকার তথ্য বিবৃতি

ইনফ্লুয়েঞ্জার টীকা

আপনার কি জানা উচিত

(ফ্লু-র টীকা, জীবন্ত, ইন্ট্রানাসাল)

2014-2015

স্প্যানিশ এবং অন্যান্য ভাষায় অনেক টীকার তথ্য বিবৃতি উপলব্ধ আছে। www.immunize.org/vis দেখুন

1 কেন টীকা দেওয়া উচিত?

ইনফ্লুয়েঞ্জা ("ফ্লু") হলো একটি সংক্রামক রোগ যা প্রত্যেক শীতকালে সাধারণত অক্টোবর এবং মে মাসের মধ্যে যুক্তরাষ্ট্র ও তার চারিদিকে এই রোগ দেখা দেয়।

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

যেকোন মানুষের ফ্লু হতে পারে, কিন্তু বাচ্চাদের মধ্যে ফ্লু হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। উপসর্গগুলি হঠাত্ দেখা দেয় এবং বেশ কয়েক দিন স্থায়ী হতে পারে। এগুলির মধ্যে হলোঃ

- জ্বর/ঠাণ্ডা লাগা
- গলা ভাঙা
- মাংশপেশীর ব্যথা
- ক্লান্তি
- কাশি
- মাথা ব্যথা
- নাক দিয়ে জল পড়া বা বন্ধ নাক

ফ্লু হলে কিছু মানুষ অন্যদের তুলনায় বেশি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। এদের মধ্যে হলো বাচ্চারা, 65 বত্সর বা এর বেশি বয়সের মানুষ, গর্ভবতী মহিলা, এবং নির্দিষ্ট কিছু রোগ— থাকা মানুষ যেমন হার্ট, ফুসফুস বা কিডনির রোগ, স্নায়ুতন্ত্রের রোগ, বা দুর্বল প্রতিরক্ষা প্রণালী। এইসব লোকদের জন্য এবং তাদের খুব কাছাকাছি থাকা যেকোন মানুষের জন্য ফ্লুর টিকা বিশেষ ভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

ফ্লু থেকে নিউমোনিয়া হতে পারে, এবং বিদ্যমান শারীরিক অবস্থা আরও খারাপ হতে পারে। এটি বাচ্চাদের মধ্যে উদরাময় এবং হৃদ রোগের কারণ পারে।

আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি বত্সর ফ্লুর কারণে হাজার হাজার লোকের মৃত্যু হয়, এবং অনেক লোককে হাসপাতালে ভর্তি করাতে হয়।

ফ্লু এবং এর জটিলতা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য ফ্লুর টীকা দেওয়াটা সবচেয়ে উত্তম প্রতিরোধমূলক উপায়। এছাড়াও, ফ্লু-র টীকা দিলে একজনের থেকে অন্য জনের শরীরে ফ্লু ছড়ানো প্রতিরোধ করা যায়।

2 লাইভ বা জীবিত, শীর্ণ করা (দুর্বল) ফ্লুর টীকা - এলএআইভি (LAIV) নাকের স্প্রে

আপনি একটি **জীবন্ত, শীর্ণ করা ইনফ্লুয়েঞ্জার টীকা পাচ্ছেন,** (যেটিকে LAIV বলা হয়), যেটি নাকের মধ্যে স্প্রে করা হয়। "শীর্ণ করা" মানে হলো দুর্বল করা। টীকার ভাইরাসগুলিকে দুর্বল করা হয়েছে যাতে এগুলি আপনার মধ্যে ফ্লু ছড়াতে না পারে।

অন্যান্য "নিষ্ক্রিয়" এবং "রিকম্বিন্যান্ট" ফ্লুর টীকা আছে যেগুলিতে জীবন্ত (লাইভ) ভাইরাস থাকে না। এই "ফ্লু শটগুলি" সূঁচ সহ ইঞ্জেকশন দ্বারা দেওয়া হয়।

ইঞ্জেকশনের দ্বারা দেওয়া হয় এমন ফ্লুর টীকাগুলি একটি আলাদা টীকার তথ্যের বিবৃতিতে বর্ণনা করা হয়।

প্রত্যেক বত্সর ফ্লুর টীকার সুপারিশ করা হয়। কিছু কিছু বাচ্চাদের 6 মাস থেকে 8 বত্সর বয়স পর্যন্ত এক বত্সরে দুটি ডোস করে নেওয়া আবশ্যক হতে পারে।

ফ্লু ভাইরাস সর্বদা পরিবর্তন হয়। প্রত্যেক বত্সর ফ্লুর টীকা প্রস্তুত করা হয় ঐ বতসর যেসব রোগ সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা থাকে, সেগুলি প্রতিরোধ করার জন্য। LAIV চারটি ভিন্ন ধরণের ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস থেকে প্রতিরক্ষা প্রদান করে। ফ্লুর টীকা দেওয়ার ফলে ফ্লুর সব মামলা প্রতিরোধ করা যাবে না, কিন্তু এই রোগ প্রতিরোধের জন্য এটি সেরা উপায়।

টীকাকরণের পর প্রতিরক্ষা তৈরী হতে 2 সপ্তাহ সময় লাগে, এবং এরপর অনেক মাস প্রায় বছর পর্যন্ত প্রতিরক্ষা চলতে থাতে।

কিছু রোগ যা ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারনে **হয়না** সাধারণত সেগুলিকে ফ্লু বলে ভূল করা হয়। ফ্লুর টীকা নিলে এইসব রোগ প্রতিরোধ হয় না। এটি শুধুমাত্র ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ করে।

2 থেকে 49 বত্সর বয়সের লোকদের LAIV দেওয়া যেতে পারে। অন্যান্য টীকার সঙ্গে এটিও নিরাপদ ভাবে দেওয়া যেতে পারে।

LAIV-এ থাইমেরোসাল বা অন্য প্রিজার্ভেটিভ থাকে না।

3 কিছু লোকের এই টীকা নেওয়া উচিত নয়

আপনাকে যে ব্যক্তি টীকা দিচ্ছেন তাকে বলুনঃ

- **আপনার যদি কোন গুরুতর, জীবন-নাশক অ্যালার্জি থাকে** (উদাহরণস্বরূপ) গিলেটিন বা এন্টিবায়োটিকস এ অ্যালার্জি থাকলে। 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।
- **আপনার যদি কোন সময় গুলিয়ান-ব্যায়ার সিন্ড্রোম** (গুরুতর প্যারালাইজিং রোগ, যেটি GBS ও বলা হয়) হয়ে থাকে। GBS এর ইতিহাস আছে এমন কিছু ব্যক্তিদের এই টীকা নেওয়া উচিত নয়। আপনার ডাক্তারের সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করা উচিত।
- **আপনার যদি দীর্ঘ-স্থায়ী স্বাস্থ্যজনিত সমস্যা থাকে,** যেমন হার্ট, শ্বাস, কিডনি, লিভার, বা স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা, সেক্ষেত্রে আপনার ডাক্তার সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করবেন যে আপনার LAIV নেওয়া উচিত কি না।

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

- **আপনি যদি গত 4 সপ্তাহে অন্য কোন টীকা নিয়ে থাকেন, বা আপনার যদি সুস্থ অনুভব না হয়।** হালকা অসুস্থতা থাকলে আপনার ফ্লুর টীকা নেওয়াটা ঠিক আছে, কিন্তু আপনি ভালো অনুভব করা পর্যন্ত অপেক্ষা করার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে। আপনি ভালো অনুভব করলে তবেই ফিরে আসা উচিত।
- **নাকের স্প্রে-র পরিবর্তে আপনি ফ্লু-র শট নিতে পারেন যদিঃ**
  - আপনি গর্ভবীত হোন
  - আপনার প্রতিরক্ষা প্রণালী দুর্বল থাকে
  - আপনার ডিম-এ অ্যালার্জি হয়
  - হাফানি বা হুইজিং সমস্যা সহ আপনি একজন বাচ্চা হোন
  - আপনি এমন একজন বাচ্চা বা কিশোর হোন যার দীর্ঘদিন ধরে আসপিরিন থেরাপি চলছে
  - আগামী 7 দিনের মধ্যে কারো পরিচর্যা করবেন বা কারো সঙ্গে দেখা করবেন যার প্রতিরক্ষা প্রণালী প্রচণ্ড দুর্বল হওয়ার ফলে বিশেষ পরিচর্যার প্রয়োজন আছে (আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন)
  - গত 48 ঘন্টার মধ্যে আপনি ইনফ্লুয়েঞ্জা এন্টিভাইরাল ওষুধ নিয়েছেন

যে ব্যক্তি আপনাকে টীকা দিচ্ছেন তিনি আপনাকে আরও বেশি তথ্য দিতে পারবেন।

4 টীকা প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকিগুলি

টীকা নিলে, অন্য ওষুধের মতো এতেও পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা আছে। সাধারণত এগুলি হালকা ভাবে দেখা দেয়ে এবং নিজে থেকেই কমে যায়।

যেকোন টীকা নেওয়ার পরে যেসব সমস্যা দেখা দিতে পারেঃ

- কোন টীকা দেওয়ার ফলে গুরুতর ভাবে অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার ঘটনা খুব বিরল, হিসাব করে দেখা গেছে মিলিয়ন ডোসের মধ্যে 1টির ক্ষেত্রে এমন হয়। যদি কোন একটি ক্ষেত্রে এমন হওয়ার থাকে তাহলে সাধারণত টীকাকরণের কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টার মধ্যে হবে।

LAIV নেওয়ার পরে যেসব **হালকা সমস্যাগুলির** রিপোর্ট করা হয়েছেঃ

2-17 বত্সর বয়সের বাচ্চা এবং কিশোররাঃ

- নাক দিয়ে জল পড়া, নাক বন্ধ হওয়া বা কাশি
- জ্বর
- মাথা ব্যথা এবং মাংশপেশীর ব্যথা
- হুইজিং
- পেট ব্যথা বা কোন কোন সময় বমি হওয়া বা উদরাময়

18-49 বত্সরের প্রাপ্তঃবয়স্করা

- নাক দিয়ে জল পড়া, নাক বন্ধ হওয়া
- গলা ভাঙা
- কাশি, ঠাণ্ডা লাগা, পরিশ্রান্ত বোধ হওয়া/দুর্বলতা
- মাথা ব্যথা

LAIV দুর্বল ভাইরাস থেকে প্রস্তুত করা হয়েছে এবং **এর ফলে ফ্লু হয় না।**

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 দেখুনঃ **www.cdc.gov/vaccinesafety/**

5 গুরুতর 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 আচরণ পরিবর্তন 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 দেখা দিয়েছে যার জন্য অপেক্ষা করা যাবে না, 9-1-1 নম্বরে কল করুন এবং ঐ ব্যক্তিকে নিকটস্থ হাসপাতালে নিয়ে যান। অন্যথা, আপনার ডাক্তারকে ডাকুন।
- এরপর, প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ভ্যাক্সিন এডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (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 রাষ্ট্রীয় টীকা আঘাতের ক্ষতিপুরণ প্রোগ্রাম

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**ভিজিট করে জানতে পারেন। ক্ষতিপূরণের অভিযোগ দাখিল করার জন্য সময়সীমা রয়েছে।

7 কিভাবে আমি আরও বেশি জান তে পারবো?

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে কল করুন।
- সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন (CDC)তে যোগাযোগ করুনঃ 1-888-767-4687
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** নম্বরে কল করুন বা
  - **www.cdc.gov/flu - তে CDC'-র ওয়েবসাইট ভিজিট করুন।**

ü¢Øbí fïlloh¡ fc¡eL¡ïlï¡ k¡ta ïVL¡c¡e pÇfïLïa pïWL abí, ïVL¡c¡ïeï HLïV ¡jmé¡ue Hhw ïïhoïv ïVL¡c¡ïeï HLïV ïedï¡ïïa p¡¡upïQ f¡e a¡ï Seï ¡jïïQN¡e ïLu¡ï Cj f¡ïï¡jïV ïïïSØvïïa abí f¡W¡le¡ qïhz ïL¡e hïS' Q¡Cïm a¡ïcï ïVL¡c¡ïeï abí ïïïSØïïa e¡ f¡W¡le¡ï Aeïïï¡d ü¡Øbí fïlloh¡ fc¡eL¡ïïï L¡ïR Lïïa f¡ïïez

Vaccine Information Statement (Interim)

Live Attenuated Influenza Vaccine

Bengali

08/19/2014

42 U.S.C. § 300aa-26

DCH-1237BE

AUTH: P. H. S., Act 42, Sect. 2126.

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