জীবন্ত, নাকের মধ্যে প্রদত্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

আপনার যা জানা প্রয়োজন

2009-10

টিকা সম্পর্কিত অনেক তথ্যপত্র স্প্যানিশ ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। দেখুন 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।

অন্যান্য রোগেরও একই ধরনের লক্ষণ থাকতে পারে এবং এই কারণে সেগুলোকে প্রায়ই ভুল করে ইনফ্লুয়েঞ্জা বলে মনে করা হয়। কিন্তু শুধুমাত্র ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থতাই হচ্ছে সত্যিকার ইনফ্লুয়েঞ্জা।

যে কেউ ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হতে পারে, তবে শিশুদের মধ্যেই সংক্রমণের হার সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে, এটি কেবলমাত্র অল্প কয়েক দিন স্থায়ী হয়।
এর কারণে হতে পারে:

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

কিছু কিছু মানুষ, যেমন ছোট বাচ্চা, বয়স্ক ব্যক্তি, এবং কিছু নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিরা, অনেক বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। ফ্লু'র কারণে উচ্চ জ্বর এবং নিউমোনিয়া হতে পারে, এবং বিদ্যমান অসুস্থতা খারাপের দিকে যেতে পারে। এটি শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়া ও খিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে। ইনফ্লুয়েঞ্জার কারণে গড়ে, প্রতি বছর 226,000 ব্যক্তি হাসপাতালে ভর্তি হয় এবং 36,000 মারা যায় – বেশিরভাগই বয়স্ক ব্যক্তি। **ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ করতে পারে।**

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

মৌসুমি 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** ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা, কখনো কখনো একে বলা হয় "ফ্লু শট," ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয়। *একটি পৃথক টিকা তথ্যপত্রে নিষ্ক্রিয় ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।*

> বাৎসরিক ফ্লু প্রতিরোধ করার জন্য ইনফ্লুয়েঞ্জার এই সব "মৌসুমি" টিকা তৈরি করা হয়। এগুলো মহামারী আকারের H1N1 (এইচ১এন১) ইনফ্লুয়েঞ্জার বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয় না।

ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসগুলো সব সময়ই পরিবর্তিত হচ্ছে। এই কারণে, প্রতি বছর ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা হালনাগাদ করা হয়, এবং প্রতি বছর টিকা নেওয়ার জন্য সুপারিশ করা হয়।

প্রতি বছর বিজ্ঞানীরা চেষ্টা করেন সেই সব ভাইরাসগুলোর সাথে মিল রেখে টিকা তৈরি করার জন্য যেগুলোর সেই বছর ফ্লু সৃষ্টি করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। যখন অনেকখানি মিল থাকে তখন টিকা গুরুতর ইনফ্লুয়েঞ্জা-সংশ্লিষ্ট ব্যাধি থেকে বেশিরভাগ মানুষকে সুরক্ষিত রাখে। কিন্তু এমনকি খুব বেশি মিল না থাকলেও, টিকা কিছুটা সুরক্ষা দিয়ে থাকে। ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা অন্যান্য ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট "ইনফ্লুয়েঞ্জার-মতো" অসুস্থতা প্রতিরোধ করবে *না।*

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

এলএআইভি-তে থাইমেরোসাল বা অন্যান্য সংরক্ষকদ্রব্য বা প্রিজারভেটিভ থাকে না।

3 কারা এলএআইভি গ্রহণ করতে পারে?

এলএআইভি অনুমোদন পেয়েছে **2 থেকে 49 বছর বয়স** পর্যন্ত ব্যক্তিদের জন্য, যারা গর্ভবতী নয় এবং যাদের নির্দিষ্ট কিছু স্বাস্থ্য সমস্যা নেই (নিচের #4 দেখুন)। ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা সেই সব ব্যক্তিদের জন্য সুপারিশ করা হয় যারা উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা অন্য ব্যক্তিদের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়াতে পারেন, যেমন:

- 5 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের, এবং 50 বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিদের **বাড়ির লোকজন যারা তাদের সংস্পর্শে আসেন এবং বাড়ির-বাইরে-থেকে আসা পরিচর্যা প্রদানকারীদের।**
- ডাক্তার ও নার্স, এবং পরিবারের সদস্যরা অথবা অন্য যে কেউ যারা গুরুতর ইনফ্লুয়েঞ্জার ঝুঁকিতে রয়েছেন এমন **ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসেন।**

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীরাও নিচে উল্লিখিত ব্যক্তিদেরকে বছরে একবার ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেওয়ার জন্য সুপারিশ করতে পারেন:

- যে সব ব্যক্তি **অপরিহার্য সমাজসেবা বা কমিউনিটি সার্ভিস** প্রদান করে থাকেন।
- মহামারী প্রতিরোধের জন্য, **ডরমেটরি, সংশোধন কেন্দ্র,** অথবা অন্যান্য জনাকীর্ণ পরিবেশে যারা বসবাস করেন।

এছাড়াও সেই সব ব্যক্তিদের জন্য ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা নেওয়ার সুপারিশ করা হয় যারা ইনফ্লুয়েঞ্জায় **আক্রান্ত হওয়ার** অথবা **অন্যদের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়ানোর সম্ভাবনা কমাতে চান।**

4 কিছু কিছু ব্যক্তির এলএআইভি গ্রহণ করা উচিত নয়

এলএআইভি সবার জন্য লাইসেন্স পায়নি। নিচে উল্লিখিত ব্যক্তিদের এটির পরিবর্তে **নিষ্ক্রিয়** টিকা (ফ্লু শট) গ্রহণ করা উচিত:

- **50 বছর ও তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিরা অথবা 6 মাস থেকে 2 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুরা।** (৬ 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।
- যাদের নিচে উল্লিখিত রোগের কারণে দীর্ঘ-দিন ধরে 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 সেরিব্রাল প্যালসি) যেগুলো নিঃশ্বাসের বা গলাধঃকরণের সমস্যার দিকে ধাবিত হতে পারে।
- যাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল।
- দীর্ঘ-মেয়াদি অ্যাসপিরিন চিকিৎসা গ্রহণকারী শিশু বা কিশোর-কিশোরী।
- গর্ভবতী মহিলা।

যদি আপনার কখনো গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম (Guillain-Barré syndrome, পক্ষাঘাত-সংশ্লিষ্ট এক ধরনের মারাত্মক অসুস্থতা যাকে GBS নামেও ডাকা হয়) হয়ে থাকে তাহলে আপনার ডাক্তারকে জানান। আপনি হয়তো টিকা নিতে পারবেন, কিন্তু আপনার ডাক্তার আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করা উচিত।

ফ্লু শট সেই সব ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে অধিক পছন্দ করা হয় (এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী কর্মী, ও পরিবারের সদস্যরা) যারা এমন ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকেন যাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা অত্যন্ত দুর্বল (যাদের জন্য সুরক্ষিত পরিবেশে পরিচর্যা প্রয়োজন, যেমন হাড়ের মজ্জা প্রতিস্থাপন ইউনিট)। যারা এমন ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকেন যাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা কম গুরুতরভাবে দুর্বল হয়ে গেছে (এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে এইচআইভি-তে আক্রান্ত ব্যক্তিরা) তারা এলএআইভি নিতে পারেন।

যাদের নাকের অবস্থা এতটাই খারাপ যে নিঃশ্বাসের সমস্যার কারণ হতে পারে, যেমন নাক একেবারে বন্ধ হয়ে থাকা, তাদের বরং ফ্লু শট নেয়া উচিত।

কিছু কিছু ব্যক্তির ইনফ্লুয়েঞ্জার যে কোনো টিকা নেওয়ার আগে একজন ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা উচিত:

- যাদের আগে কখনো ডিম বা টিকার অন্য কোনো উপাদানের সাথে, অথবা আগে নেয়া ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার ডোজের সাথে মারাত্মক অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া হয়েছে। *আপনার কোনো মারাত্মক অ্যালার্জি থাকলে আপনার ডাক্তারকে জানান।*
- যারা মাঝারি বা গুরুতরভাবে অসুস্থ তারা সাধারণত ফ্লু'র টিকা নেওয়ার আগে সুস্থ হওয়ার জন্য অপেক্ষা করা উচিত। যদি আপনি অসুস্থ হন, তাহলে টিকা নেওয়ার সময়সূচি পরিবর্তন করার প্রয়োজন আছে কিনা সেই বিষয়ে আপনার ডাক্তার বা নার্সের সাথে আলোচনা করুন। সামান্য অসুস্থ ব্যক্তিরা সাধারণত এই টিকা নিতে পারেন।

5 কখন আমার ইনফ্লুয়েঞ্জার টিকা গ্রহণ করা উচিত?

টিকা বাজারে আসার পর, সাধারণত হেমন্তকালে, যত দ্রুত সম্ভব আপনি এটা গ্রহণ করতে পারেন, এবং যতদিন ধরে আপনার কমিউনিটিতে এই রোগ থাকবে ততদিন গ্রহণ করতে পারেন। নভেম্বর থেকে মে মাস পর্যন্ত যে কোনো সময়ে ইনফ্লুয়েঞ্জা হতে পারে, কিন্তু অধিকাংশ সময় এটি জানুয়ারি বা ফেব্রুয়ারি মাসে সবচেয়ে বেশি হয়ে থাকে। ডিসেম্বর মাসে, বা এমনকি আরো পরে টিকা গ্রহণ করলেও, অধিকাংশ বছর আপনি সুফল পাবেন।

অধিকাংশ ব্যক্তির প্রতি বছর এক ডোজ ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নেওয়ার প্রয়োজন হয়। **9 বছরের কম বয়সী যে সব শিশু প্রথম বারের মত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা গ্রহণ করছে –** অথবা যারা গত মৌসুমে প্রথম বারের মত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা গ্রহণ করেছিল কিন্তু শুধুমাত্র এক ডোজ নিয়েছিল – তাদের সুরক্ষিত থাকার জন্য, 2 ডোজ নেয়া উচিত, কমপক্ষে 4 সপ্তাহের ব্যবধানে।

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 অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া। টিকার দ্বারা মারাত্মক ক্ষতি, বা মৃত্যু হওয়ার সম্ভাবনা একেবারেই কম।

জীবন্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকার ভাইরাস খুব কম ক্ষেত্রেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়ায়। এমনকি 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:

কিছু কিছু শিশু এবং 2-17 বছর বয়সী কিশোর-কিশোরীরা মৃদু প্রতিক্রিয়ার কথা জানিয়েছে, যার মধ্যে রয়েছে:

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

18-49 বছর বয়সী কিছু বয়স্ক ব্যক্তি জানিয়েছেন:

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

মারাত্মক সমস্যা:

- টিকা থেকে জীবনের ওপর ঝুঁকিপূর্ণ অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়ার ঘটনা খুব বিরল। যদি এটা ঘটেই, সাধারণত টিকা গ্রহণের 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 লাইসেন্স পাওয়ার পর থেকে এর লক্ষ লক্ষ ডোজ বিতরণ করা হয়েছে, এবং কোনো মারাত্মক সমস্যা দেখা যায়নি। সব টিকার মতই, অস্বাভাবিক বা মারাত্মক সমস্যার জন্য এলএআইভি অব্যাহতভাবে পর্যবেক্ষণ করা হবে।

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 অ্যালার্জিক 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 দেয়া 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 অনিষ্টতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি

টিকা গ্রহণের কারণে কারো মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হলে তার চিকিৎসার ব্যয়ভার বহনে সাহায্য করার জন্য একটি ফেডারেল কর্মসূচি রয়েছে।

টিকার অনিষ্টতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **1-800-338-2382** নম্বরে ফোন করুন, অথবা তাদের ওয়েবসাইট দেখুন: **www.hrsa.gov/vaccinecompensation**

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। 1-888-767-4687
- 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

ডিপার্টমেন্ট অব হেলথ অ্যান্ড হিউম্যান সার্ভিসেস
রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র

CDC

টিকা সম্পর্কিত তথ্যপত্র
জীবন্ত, দুর্বল ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা (8/11/09) U.S.C. §300aa-26

DCH-1237BE

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

VIS Live, attenudated influenza vaccine (8/11/09) - Bengali

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