ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা

আপনার যা জানা প্রয়োজন

(ফ্লু-এর টিকা, নিষ্ক্রিয় করা)

2013-2014

টিকা সম্পর্কিত অনেক তথ্যপত্র স্প্যানিশ ও অন্যান্য ভাষায় পাওয়া যায়। দেখুন: www.immunize.org/vis

Hojas de Información Sobre Vacunas están disponibles en Español y en muchos otros idiomas. Visite www.immunize.org/vis

1 কেন টিকা নেয়া দরকার?

ইনফ্লুয়েঞ্জা ("ফ্লু") একটি সংক্রামক রোগ যা প্রতি বছর শীতকালে, সাধারণত অক্টোবর থেকে মে মাসের মধ্যে সারা যুক্তরাষ্ট্রে ছড়িয়ে পড়ে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে ফ্লু হয়ে থাকে, এবং কাশি, হাঁচি, ও ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শের মাধ্যমে এটা ছড়াতে পারে।

যে কেউ ফ্লুতে আক্রান্ত হতে পারে, তবে শিশুরাই ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে। হঠাৎ করেই লক্ষণগুলো দেখা দেয় এবং সেগুলো কয়েকদিন ধরে থাকতে পারে। এগুলোর মধ্যে থাকতে পারে:

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

ফ্লু-এর কারণে কিছু কিছু ব্যক্তি অন্যদের তুলনায় অনেক বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে। এই ধরনের ব্যক্তিদের মধ্যে রয়েছে ছোট শিশুরা, 65 বছর ও তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিরা, গর্ভবতী নারীরা, এবং যে সব ব্যক্তিদের কিছু নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা আছে - যেমন হৃদযন্ত্র, ফুসফুস বা কিডনির রোগ, ও দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা।
এই সব ব্যক্তিদের, এবং তাদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে থাকা যে কারো জন্য ফ্লু-এর টিকা গ্রহণ করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

এছাড়াও ফ্লু-এর কারণে নিউমোনিয়া হতে পারে, এবং বিদ্যমান অসুস্থতা খারাপের দিকে যেতে পারে। এটি শিশুদের মধ্যে ডায়রিয়া ও খিঁচুনি সৃষ্টি করতে পারে।

প্রতি বছর **যুক্তরাষ্ট্রে হাজার হাজার ব্যক্তি ফ্লু-এর কারণে মারা যায়**, এবং আরো বেশি সংখ্যক ব্যক্তিকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।

ফ্লু ও এর জটিলতা থেকে বাঁচার জন্য আমাদের সেরা সুরক্ষা ব্যবস্থা হলো **ফ্লু-এর টিকা।** এছাড়াও এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ফ্লু ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধে ফ্লু-এর টিকা সাহায্য করে থাকে।

2 নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু-এর টিকা

ইনফ্লুয়েঞ্জার দুই ধরনের টিকা আছে:

আপনাকে **নিষ্ক্রিয় করা** ফ্লু-এর টিকা দেয়া হচ্ছে, এতে কোনো জীবন্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস নেই। এটি একটি সুঁইয়ের সাহায্যে ইনজেকশনের মাধ্যমে দেয়া হয়, এবং একে প্রায় ক্ষেত্রেই "ফ্লু শট" বলা হয়।

একটি ভিন্ন, **জীবন্ত, দুর্বল** (দুর্বলকৃত) ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা নাকের ভেতরে স্প্রে করে দেয়া হয়। *একটি পৃথক টিকা তথ্যপত্রে এই টিকা সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।*

ফ্লু-এর টিকা প্রতি বছর নেয়ার জন্য সুপারিশ করা হয়। 6 মাস থেকে 8 বছর বয়সী শিশুরা টিকা নেয়ার প্রথম বছর দুই ডোজ টিকা নেয়া উচিত।

ফ্লু ভাইরাসগুলো সব সময়ই পরিবর্তিত হচ্ছে। প্রতি বছরের ফ্লু-এর টিকা সেই সব ভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়ার জন্য তৈরি করা হয় যেগুলো সেই বছর রোগ তৈরি করার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি থাকে। যদিও ফ্লু-এর টিকা সব ক্ষেত্রে ফ্লু প্রতিরোধ করতে পারে না, কিন্তু এটাই এই রোগের বিরুদ্ধে আমাদের সেরা সুরক্ষা ব্যবস্থা। নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু-এর টিকা 3 বা 4টি ভিন্ন ভিন্ন ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষা প্রদান করে।

টিকা নেয়ার পর প্রতিরোধ ব্যবস্থা তৈরি হতে প্রায় 2 সপ্তাহ সময় লাগে, এবং কয়েক মাস থেকে এক বছর পর্যন্ত এই প্রতিরোধ কার্যকর থাকে।

ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা ঘটেনি এমন কিছু অসুস্থতাকেও প্রায়ই ভুল করে ফ্লু বলে মনে করা হয়। ফ্লু-এর টিকা এই সব অসুস্থতা প্রতিরোধ করবে না। এটা শুধুমাত্র ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রতিরোধ করতে পারে।

65 বছর বা তারচেয়ে বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য একটি "উচ্চ-মাত্রার" ফ্লু-এর টিকা পাওয়া যায়। টিকা প্রদানকারী ব্যক্তি আপনাকে এ সম্পর্কে আরো তথ্য জানাতে পারবেন।

কিছু কিছু নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু-এর টিকায় থাইমেরোসাল নামক পারদ-ভিত্তিক একটি সংরক্ষকদ্রব্য বা প্রিজারভেটিভ অত্যন্ত অল্প পরিমাণে থাকে। গবেষণায় দেখা গেছে যে টিকায় থাকা থাইমেরোসাল ক্ষতিকর নয়, কিন্তু প্রিজারভেটিভ-বিহীন ফ্লু-এর টিকাও পাওয়া যায়।

3 কিছু কিছু ব্যক্তির এই টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়

আপনাকে যে ব্যক্তি টিকা দিচ্ছেন তাকে বলুন:

- **যদি আপনার কোনো মারাত্মক (জীবনের ওপর ঝুঁকিপূর্ণ) অ্যালার্জি থাকে।** যদি ফ্লু-এর টিকার কোনো ডোজ নেয়ার পর আপনার কখনো জীবন-সংশয়কারী অ্যালার্জি-জনিত প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, অথবা যদি এই টিকার কোনো উপাদানের প্রতি মারাত্মক অ্যালার্জি থাকে, তাহলে আপনাকে এই টিকার কোনো ডোজ না নেয়ার জন্য পরামর্শ দেয়া হতে পারে। অধিকাংশ ধরনের ফ্লু-এর টিকায় অল্প পরিমাণে ডিম থাকে, কিন্তু সব ধরনের ফ্লু-এর টিকায় থাকে না।
- **যদি আপনার কখনো গুলিয়ান-বারে সিনড্রোম হয়ে থাকে** (পক্ষাঘাত-সৃষ্টিকারী এক ধরনের মারাত্মক অসুস্থতা যাকে জিবিএস নামেও ডাকা হয়)। জিবিএস হয়েছিল এমন কিছু ব্যক্তির এই টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়। এই বিষয়ে আপনার ডাক্তারের সাথে আলোচনা করা উচিত।
- **যদি আপনি ভালো বোধ না করেন।** আপনি ভালো বোধ না করা পর্যন্ত তারা অপেক্ষা করার পরামর্শ দিতে পারেন। কিন্তু আপনার ফিরে আসা উচিত।

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

4 টিকার প্রতিক্রিয়া হওয়ার ঝুঁকি

যে কোনো ওষুধের মত টিকার ক্ষেত্রেও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। এগুলো সাধারণত মৃদু হয় এবং নিজে থেকেই ভালো হয়ে যায়।

মারাত্মক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়াও সম্ভব, কিন্তু সেগুলো অত্যন্ত বিরল। নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু–এর টিকায় জীবিত ফ্লু ভাইরাস থাকে না, তাই **এই টিকা থেকে ফ্লু হওয়া সম্ভব নয়।**

টিকা গ্রহণ সহ, যে কোনো চিকিৎসা প্রক্রিয়ার পরে অল্প সময়ের জন্য চেতনা হারিয়ে ফেলা এবং সংশ্লিষ্ট লক্ষণসমূহ (যেমন ঝাঁকুনির মত নড়াচড়া) দেখা দিতে পারে। **টিকা নেয়ার পর প্রায় 15 মিনিট ধরে বসে বা শুয়ে থাকলে তা মূর্ছা যাওয়া বা পড়ে যাওয়ার কারণে হওয়া জখমগুলো এড়াতে সাহায্য করে।** আপনার মাথা ঘোরালে বা বিহ্বল লাগলে, অথবা চোখের দৃষ্টিতে পরিবর্তন হলে বা কানের মধ্যে ভোঁ ভোঁ শব্দ হলে আপনার ডাক্তারকে বলুন।

নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু–এর টিকা গ্রহণের পর দেখা দেয়া **মৃদু সমস্যাসমূহ:**

- টিকা প্রদানের স্থানে ব্যথা হওয়া, লাল হওয়া, বা ফুলে যাওয়া
- স্বরভঙ্গ হওয়া; চোখে ব্যথা, লাল হওয়া বা চুলকানি; কাশি
- জ্বর
- ব্যথা
- মাথা ব্যথা
- চুলকানি
- অবসন্নতা

যদি এই সব সমস্যা হয়ে থাকে, তাহলে এগুলো সাধারণত টিকা নেওয়ার পরেই শুরু হয় এবং 1 বা 2 দিন স্থায়ী হয়।

নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু–এর টিকা গ্রহণের পর দেখা দেয়া **মাঝারি ধরনের সমস্যাসমূহ:**

- যে সব ছোট শিশু একই সাথে নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু–এর টিকা এবং নিউমোকক্কাল টিকা (PCV13) গ্রহণ করে তাদের জ্বরের কারণে খিঁচুনি হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে। আরো তথ্যের জন্য আপনার ডাক্তারকে বলুন। ফ্লু–এর টিকা গ্রহণ করছে এমন কোনো শিশুর আগে কখনো খিঁচুনি হয়ে থাকলে আপনার ডাক্তারকে বলুন।

নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু–এর টিকা গ্রহণের পর দেখা দেয়া **মারাত্মক সমস্যাসমূহ:**

- যে কোনো টিকা গ্রহণের পর **মারাত্মক অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়া** হতে পারে (এক মিলিয়ন ডোজের মধ্যে একবারেরও কম ঘটে বলে অনুমান করা হয়)।
- নিষ্ক্রিয় করা ফ্লু–এর টিকার সাথে গুলিয়ান–বারে সিনড্রোমের (জিবিএস) সম্পৃক্ততা থাকার সামান্য সম্ভাবনা রয়েছে, তবে তা টিকা নেয়া প্রতি দশ লক্ষ লোকের মধ্যে 1 থেকে 2 টি ঘটনার চেয়ে বেশি হবে না। এটি ফ্লু–এর মারাত্মক জটিলতার ঝুঁকি থেকে অনেক কম, যা ফ্লু–এর টিকার মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়।

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

5 কোনো মারাত্মক প্রতিক্রিয়া দেখা গেলে কী হবে?

আমার কোন লক্ষণগুলোর দিকে খেয়াল রাখা উচিত?

- আপনার জন্য উদ্বেগের সৃষ্টি করে এমন যে কোনো কিছুর দিকে খেয়াল রাখুন, যেমন মারাত্মক অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণসমূহ, খুব বেশি জ্বর, বা আচরণগত পরিবর্তন।

  মারাত্মক অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে রক্তস্ফোট, মুখ ও গলা ফুলে যাওয়া, শ্বাস নিতে সমস্যা, হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া, মাথা ঘোরানো, ও দুর্বলতা। এগুলো টিকা গ্রহণের পর কয়েক মিনিট থেকে শুরু করে কয়েক ঘন্টার মধ্যেই ঘটে থাকে।

আমার কী করা উচিত?

- যদি আপনি মনে করেন যে এটা একটা মারাত্মক অ্যালার্জি–জনিত প্রতিক্রিয়া বা অন্য কোনো ধরনের জরুরি অবস্থা যার জন্য অপেক্ষা করার কোনো সুযোগ নেই, তাহলে 9-1-1 এ ফোন করুন অথবা ব্যক্তিটিকে নিকটবর্তী হাসপাতালে নিয়ে যান। অন্যথায়, আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।
- পরবর্তীতে, এই প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে ভ্যাকসিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (ভিএইআরএস)–এ রিপোর্ট করা উচিত। আপনার ডাক্তার এই রিপোর্ট নথিভুক্ত করতে পারেন, অথবা আপনি নিজে ভিএইআরএস এর ওয়েবসাইট **www.vaers.hhs.gov**–এর মাধ্যমে, অথবা **1-800-822-7967** নম্বরে ফোন করে তা করতে পারেন।

ভিএইআরএস শুধুমাত্র প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে রিপোর্ট করার জন্য। তারা চিকিৎসা সম্পর্কিত কোনো পরামর্শ দেয় না।

6 টিকার অনিষ্টতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি

টিকার অনিষ্টতার জন্য জাতীয় ক্ষতিপূরণ কর্মসূচি (ভ্যাকসিন ইনজুরি কমপেনসেশন প্রোগ্রাম, ভিআইসিপি) একটি ফেডারেল কর্মসূচি যা কিছু নির্দিষ্ট ধরনের টিকার কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া ব্যক্তিদেরকে ক্ষতিপূরণ প্রদানের উদ্দেশ্যে তৈরি করা হয়েছিল।

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

7 আমি কীভাবে আরো জানতে পারি?

- আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।
- আপনার স্থানীয় বা স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগে ফোন করুন।
- রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন, সিডিসি)–এর সাথে যোগাযোগ করুন:
  - **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** নম্বরে ফোন করুন বা
  - সিডিসি'র ওয়েবসাইট দেখুন: **www.cdc.gov/flu**

টিকা সম্পর্কিত তথ্যপত্র (সাময়িক)

নিষ্ক্রিয় করা ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা