

# ফ্লু এর টিকা

কাদের এটি নেওয়া উচিত এবং এটি কেন গুরুত্বপূর্ণ



## ফ্লু ভাইরাস কিভাবে ছড়ায়?

একজন সংক্রামিত ব্যক্তি যখন কাশি বা হাঁচি দেয়, তখন তারা বেশ খানিকটা জায়গা জুড়ে মুখের লালার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কণার মাধ্যমে ফ্লু ভাইরাস ছড়িয়ে দেয়। এই কণাগুলো তখন অন্য মানুষ নিঃশ্বাসের সাথে টেনে নিতে পারে অথবা কণাগুলো যেখানে গিয়ে পড়েছে সেখান থেকে স্পর্শের মাধ্যমে সেগুলো উঠে আসতে পারে।



## আমার কি ফ্লু এর টিকা নেওয়া উচিত?

ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়া এবং ছড়িয়ে দেওয়া এড়ানোর এটি সর্বোত্তম উপায়। মারাত্মক অসুস্থতার কারণ হতে পারে এমন একটি ভাইরাসের বিরুদ্ধে এটিই গ্রহণসাপ্য সেরা সুরক্ষা ব্যবস্থা। এই টিকা আপনাকে, আপনার বন্ধু-বান্ধব, পরিবার, পরিচর্যাকারী এবং সহকর্মীদের সুরক্ষা দেয়, তাই আপনাকে ফ্লু এর টিকা নেওয়ার আহ্বান জানানো হলে তা নিয়ে নিন।



## আমি কীভাবে ফ্লু এর টিকা পেতে পারি?

50 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তি, নির্দিষ্ট কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকা প্রাপ্তবয়স্ক, নির্দিষ্ট বয়সের শিশু, যারা আবাসিক কেয়ারে আছেন, কেয়ারার, সামনের সারির স্বাস্থ্যকর্মী, যারা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তি বা গর্ভবতী ব্যক্তির সাথে বসবাস করেন, তারা বিনামূল্যে একটি ফ্লু এর টিকা পাওয়ার যোগ্য [Flu vaccine - NHS \(www.nhs.uk\)](http://Flu vaccine - NHS (www.nhs.uk)) যারা বিনামূল্যে টিকা পাওয়ার যোগ্য নন, তারা ফার্মেসি থেকে টিকা কিনে নিতে পারেন।



## আমি যদি গর্ভবতী হই তাহলে কি এটা নিরাপদ?

হ্যাঁ, ফ্লু এর টিকা গর্ভধারণের পর থেকে গর্ভাবস্থার যেকোনো পর্যায়ে নিরাপদে দেওয়া যেতে পারে এবং এটি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুরক্ষা দেবে। শরীর যেভাবে ফ্লু এর মতো সংক্রমণগুলো মোকাবেলা করে গর্ভাবস্থায় তা পরিবর্তিত হয়ে যায় এবং গর্ভবতী ও তাদের বাচ্চাদের নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজন পড়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়।



## ফ্লু হওয়া কি মারাত্মক হতে পারে?

অনেক সময় লোকেরা একটি খারাপ ধরণের সর্দি হওয়াকে ফ্লু মনে করেন, কিন্তু ফ্লু হওয়া প্রায়শই সর্দি হওয়ার চেয়ে অনেক বেশি খারাপ হতে পারে। এটি দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগা ব্যক্তিদের জন্য বিশেষত খারাপ এবং তা গুরুতর অসুস্থতা এবং এমনকি মৃত্যুর দিকে নিয়ে যেতে পারে।



## কোন কোন মূল বিষয়গুলো আমার মনে রাখা উচিত?

ফ্লু এর ব্যাপারটি অনিশ্চিত এবং এটি অত্যন্ত সংক্রামক। এই শীতকাল পূর্বের বছরগুলোর চেয়ে আরো খারাপ হবে বলে পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে। কাশি বা হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখতে ভুলবেন না এবং ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন।