NHS
Leicester, Leicestershire and Rutland

সোয়াইন ফ্লু সংক্রান্ত তথ্য

অনুগ্রহ করে ফ্লু সহায়ক এবং সোয়াইন ফ্লু-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে আমদের পাওয়া কিছু সাধারণ প্রশ্নের উত্তর নিচে দেখুন। আরো পরামর্শের জন্য 0800 1 513 513 নম্বরে সোয়াইন ফ্লু ইনফরমেশন লাইন-এ ফোন করুন বা www.nhs.uk দেখুন।

- **সোয়াইন ফ্লু প্রসঙ্গে**

প্র. সোয়াইন ফ্লু কি?

উ. সোয়াইন ফ্লু-এর রোগলক্ষণগুলি মরশুমী ফ্লু-এর মত একই রকমের এবং জ্বর (তাপমাত্রা বৈশিষ্ট্যমূলকভাবে 38C), ক্লান্তি, ক্ষুধার অভাব, কাশি, গলায় ঘা এবং নাক দিয়ে জল পড়া এটির অন্তর্গত। সোয়াইন ফ্লু সাত দিন থাকতে পারে তবে অধিকাংশ ক্ষেত্রে ব্যক্তিদের রোগলক্ষণগুলি দুই থেকে পাঁচ দিন পর্যন্ত থাকে।

প্র. সোয়াইন ফ্লু এবং মরশুমী ফ্লু-এর মধ্যে কি পার্থক্য আছে?

উ. মরশুমী ফ্লু প্রতি বছর হয়ে থাকে এবং ইউ কে-তে এর মরশুম হল শরৎ এবং শীতকাল। ফ্লু-এর একটি নতুন প্রকার হল সোয়াইন ফ্লু যার অর্থ হল আমাদের কারো এটির রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা নেই এবং ভাইরাসটিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা প্রত্যেকেরই আছে। মরশুমী ফ্লু-এর তুলনায় এই ফ্লু-এর বিশ্বব্যাপী মহামারী বিরল, গত শতাব্দীতে মাত্র তিনটি বিশ্বব্যাপী মহামারী হয়েছে।

প্র. আমার পোষ্যটির কি সোয়াইন ফ্লু হতে পারে?

উ. পোষ্যরা যে ফ্লু-এর এই নতুন প্রজন্মটির দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে বর্তমানে এমন কোনো প্রমাণ নেই। সচরাচর, ফ্লু-এর ভাইরাস সাধারণত শুধুমাত্র একটি প্রজাতিরই সংক্রমণ ঘটায়; উদাহরণস্বরূপ, কুকুর এবং বিড়ালদের তাদের মালিকদের থেকে মরশুমী ফ্লু হয় না।

প্র. সোয়াইন ফ্লু কি সংক্রামক?

উ. সোয়াইন ফ্লু-এর নতুন ভাইরাসটি অত্যন্ত সংক্রামক এবং একজন ব্যক্তির থেকে অপর ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়ে। যখন কোনো ব্যক্তি কাশে বা হাঁচে তখন তার নাক বা মুখ থেকে নির্গত ফোঁটার মাধ্যমে সাধারণ ঠান্ডা লাগা এবং ফ্লু-এর মত একইভাবে সোয়াইন ফ্লু ছড়ায়। যদি কোনো ব্যক্তি তার হাতের মধ্যে কাশে বা হাঁচে, তাহলে তাতে লেগে থাকা ফোঁটাগুলি এবং ভাইরাস সহজেই সেইসকল তলে পরিবাহিত হয় যা অপর ব্যক্তি স্পর্শ করেন, যেমন দরজার হাতল, রেলিং-এর হাতল, ফোন এবং কীবোর্ড। আপনি যদি এইসকল তলগুলি স্পর্শ করেন তাহলে আপনার মুখের মাধ্যমে ভাইরাসটি আপনার তন্ত্রে প্রবেশ করতে পারে এবং আপনি সংক্রামিত হতে পারেন।

প্র. ভাইরাসটি কোনো তলের উপরে কতক্ষণ জীবিত থাকতে পারে?

উ. ফ্লু-এর ভাইরাস শক্ত তলের উপরে 24 ঘন্টা, এবং এবং একটি নরম তলের উপরে প্রায় 20 মিনিট জীবিত থাকতে পারে। তলগুলি এবং দরজা, ওয়াশবেসিন এবং শৌচাগারের ফ্লাশের হ্যান্ডেল নিয়মিতভাবে আপনার সাধারণ পরিস্কার করার বস্তুটি দিয়ে পরিস্কার করুন।

প্র. আমি প্রকৃতই সোয়াইন ফ্লু-এর ব্যাপারে উদ্বিগ্ন....

উ. অধিকাংশ ব্যক্তির ক্ষেত্রে অসুখটির লক্ষণগুলি অল্প হয় এবং তারা বাড়িতেই সেরে ওঠেন। কম সংখ্যক ব্যক্তির ক্ষেত্রে ভাইরাসটি গুরুতর অসুস্থতার সৃষ্টি করে, তাদের মধ্যে অধিকাংশেরই পূর্ব থেকে একটি গুরুতর রোগ থাকে। সোয়াইন ফ্লু-এ আক্রান্ত যে সকল ব্যক্তি হাসপাতালে থাকেন তাদের চিকিৎসার জন্য

এনএইচএস (NHS) কর্মীরা ভালভাবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত। তারা সোয়াইন ফ্লু-এর নিউমোনিয়া জাতীয় যে কোনো ধরণের জটিলতার ক্ষেত্রে কার্যকরী চিকিৎসা প্রদান করতে পারেন।

প্র. আমি কিভাবে সোয়াইন ফ্লু এড়িয়ে চলতে পারি?

উ. হাতের সরল স্বাস্থ্যবিধি আপনাকে জীবাণু থেকে বাঁচাবে। এটিকে ধরার, ফেলে দেওয়ার, মেরে ফেলার (ক্যাচ ইট, বিন ইট, কিল ইট) কথা মনে রাখবেন। সর্বদা কাশি বা হাঁচি একটি টিস্যুতে ধরুন এবং এটিকে তাড়াতাড়ি ফেলে দিন তারপর আপনার হাত ধুয়ে নিন।

● সোয়াইন ফ্লু-এ আক্রান্ত ব্যক্তিদের সেবা করা

প্র. আমার যদি মনে হয় যে আমার বাচ্চাটির সোয়াইন ফ্লু হয়েছে তাহলে আমার কি করা উচিত?

উ. অধিকাংশ বাচ্চা সহ অধিকাংশ ব্যক্তির ক্ষেত্রে সোয়াইন ফ্লু-এর রোগলক্ষণ অল্প হয়ে থাকে। তবে, আপনার যদি এক বছরের চেয়ে ছোট শিশু থাকে এবং সন্দেহ হয় যে সোয়াইন ফ্লু হয়েছে তাহলে পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারকে ডাকুন।

প্র. আমি যে ব্যক্তি বা বাচ্চার তত্ত্বাবধান করি তার জ্বর হয়েছে। আমি কি করব?

জ্বর হল সোয়াইন ফ্লু-এর একটি সাধারণ লক্ষণ। নিম্নলিখিতগুলি সহায়ক হতে পারে:

● তাদের তাপমাত্রা কমানোর জন্য প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিন। এই ওষুধগুলি বাচ্চাদের জন্য আপনি তরল রূপে কিনতে পারেন। নির্দেশগুলি যত্নসহকারে পড়ুন।

● অতিরিক্ত গরম কমানোর জন্য তাজা মৃদু বাতাসের প্রবাহ সুনিশ্চিত করতে একটি জানলা অল্প একটু খুলুন। ঘরের তাপমাত্রা যদি স্বাভাবিক হয় তাহলে সুনিশ্চিত করুন যেন বাচ্চারা পাতলা জামাকাপড় পরে থাকে অথবা সেগুলিকে খুলে দিন। জ্বরগ্রস্ত কোনো পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তিকে বা বাচ্চাকে ঠান্ডা জলে ভেজাবেন না অথবা তাদের কাপড় জড়িয়ে রেখে ঘামিয়ে তুলবেন না।

● জ্বর থাকলে তাদের প্রচুর পরিমাণে পান করতে উৎসাহ দিন যাতে তারা জলশূন্য হয়ে না পড়ে। জলশূন্য হয়ে পড়ার লক্ষণগুলি হল: শুষ্ক মুখ, কোটরে ঢোকা চোখ, চোখে জল না থাকা, ঝিমুনি, এবং সাধারণভাবে আরো অসুস্থ হয়ে পড়া। আপনি যদি মনে করেন যে কোনো বাচ্চা বা পূর্ণবয়স্ক ব্যক্তি জলশূন্য হয়ে পড়েছে তাহলে চিকিৎসামূলক পরামর্শ নিন।

প্র. আমি যে ব্যক্তি বা বাচ্চার তত্ত্বাবধান করি তার অবস্থা আরো খারাপ হয়ে যাচ্ছে বলে মনে হয়। আমি কি করব?

উ. আপনার যদি মনে হয় যে কারো রোগলক্ষণ আরো খারাপের দিকে যাচ্ছে অথবা সেগুলি সাত দিনের চেয়ে বেশি দিন ধরে আছে তাহলে পরামর্শের জন্য আপনার ডাক্তারকে ফোন করুন।

প্র. অ্যান্টিভাইরাল কি?

অ্যান্টিভাইরাল সোয়াইন ফ্লু-এর প্রতিকার নয় কিন্তু এগুলি কতগুলি রোগলক্ষণের উপশম করবে, রোগীদের অসুস্থ থাকার সময়কাল প্রায় এক দিন কমিয়ে দেবে এবং নিউমোনিয়া জাতীয় গুরুতর জটিলগুলির সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে।

প্র. অ্যান্টিভাইরাল কি বাচ্চাদের জন্য নিরাপদ?

উ. অ্যান্টিভাইরাল বাচ্চা এবং শিশুদের জন্য নিরাপদ। আপনার বাচ্চার অ্যান্টিভাইরাল প্রয়োজন হলে সেগুলিকে যথাযথ মাত্রায় দিতে হবে। যে কোন ওষুধের মত, অ্যান্টিভাইরালগুলির পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। আপনি যে নির্দেশগুলি পড়েছেন এবং বুঝেছেন তা সুনিশ্চিত করুন।

সোয়াইন ফ্লু-এর টীকাকরণ

প্র. আমি/আমার বাচ্চা কখন টীকা নিতে পারি?

উ. সর্বশেষ তথ্যের উপর নির্ভর করে টীকাটি অক্টোবরের শুরুতে লাইসেন্স পেতে পারে। অক্টোবরের মধ্যভাগে প্রথম ব্যক্তি টীকাটি পেতে পারবেন।

প্র. প্রত্যেকের জন্যই কি পর্যাপ্ত টীকা আছে?

উ. প্রায় অর্ধেক জনসংখ্যার জন্য এই বছরের শেষে এনএইচএস (NHS)-এর পর্যাপ্ত টীকা পাওয়া উচিত এবং পরের বছরে আরো বেশি। সকল টীকাই একই সঙ্গে এসে পৌঁছাবে না, তাই যাদের এটি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন সেই হিসাবে অগ্রাধিকার দিতে হবে।

প্র. প্রথমে কারা টীকা পাবেন?

উ. যে সকল ব্যক্তির সোয়াইন ফ্লু জনিত জটিলতা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি তাদের প্রথমে টীকা দেওয়া হবে। এই দলগুলি, অগ্রাধিকারের ক্রমানুসারে নিম্নরূপ:

1. ছয় মাস থেকে 65 বছর বয়সের ব্যক্তিরা যারা সাধারণত মরশুমী ফ্লু-এর টীকা পেয়ে থাকেন;
2. গর্ভবতী মহিলা (অনুগ্রহ করে লক্ষ্য করুন যে টীকাটি গর্ভাবস্থার কোন পর্যায়ে দেওয়া হবে তা লাইসেন্স-এর শর্তের উপর নির্ভর করবে);
3. যে সকল ব্যক্তি রোগপ্রতিরোধ তন্ত্রের সমস্যা নিয়ে বেঁচে আছেন যেমন ক্যান্সারের রোগী বা HIV/AIDS-তে আক্রান্ত ব্যক্তি;
4. 65 বা তার বেশি বয়সের ব্যক্তিরা হলেন বর্তমান মরশুমী ফ্লু টীকার চিকিৎসার ক্ষেত্রে ঝুঁকি-পূর্ণ একটি দল।

সম্মুখভাগে থাকা স্বাস্থ্য এবং সমাজ সেবা কর্মীদেরও টীকা দেওয়া হবে কারণ তাদের সোয়াইন ফ্লু-এ আক্রান্ত হওয়ার এবং ঝুঁকি-পূর্ণ রোগীদের মধ্যে তা ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। অগ্রাধিকার প্রাপ্ত দলগুলি সম্পর্কে আরো জানতে www.nhs.uk দেখুন।

প্র. বাচ্চাদের কেন এই অগ্রাধিকার প্রাপ্ত দলগুলির অন্তর্ভুক্ত করা হয় নি?

উ. যদি কোনো বাচ্চার মূলগত রোগাবস্থা থাকে এবং সাধারণত মরশুমী ফ্লু-এর টীকা নিয়ে থাকে তাহলে তাদের সোয়াইন ফ্লু-এর টীকা দেওয়া হবে। যাদের টীকা সবচেয়ে প্রয়োজন তাদের অগ্রাধিকার দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ এবং এছাড়া অন্যান্য সুস্থ বাচ্চাদের ঝুঁকি-পূর্ণ দল হিসাবে সনাক্ত করা হয় না।

প্র. আমি সোয়াইন ফ্লু-এর ব্যাপারে উদ্বিগ্ন কিন্তু আমি এই সকল দলগুলির কোনটিতেই নেই....

উ. এইসকল দলগুলির অন্তর্ভুক্ত ব্যক্তিদের জটিলতা দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। অধিকাংশ অন্যান্য ব্যক্তির অল্প রোগলক্ষণ দেখা দেবে।

প্র. টীকা নেওয়া কি বাধ্যতামূলক?

উ. না। তবে, আমরা ঝুঁকি-পূর্ণ দলগুলির অন্তর্ভুক্ত ব্যক্তিদের এটি নিতে দৃঢ়ভাবে অনুরোধ করি। টীকাটিতে 'জীবন্ত' ভাইরাস থাকবে না তাই এটি থেকে আপনার সোয়াইন ফ্লু হতে পারে না। অন্যান্য সকল টীকার মতই ব্যক্তিরা, বা তাদের তত্ত্বাবধানে থাকা বাচ্চারা এটি নেবেন কিনা তা তাদের নিজস্ব সিদ্ধান্তের উপরে নির্ভরশীল।

আরো তথ্যের জন্য 0800 1 513 513 নম্বরে সোয়াইন ফ্লু ইনফরমেশন লাইন-এ ফোন করুন। বিকল্পে, www.nhs.uk দেখুন।

সেপ্টেম্বর 2009-এ প্রস্তুত