



UK Health
Security
Agency



ফ্লু থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

ইংল্যান্ডে ফ্লু টিকাদান

সেকেন্ডারি স্কুলে যারা আছে তাদের জন্য তথ্য



Flu  mmunisation

ফ্লু থেকে আপনাকে রক্ষা করতে সাহায্য করে

ফ্লু ভ্যাকসিন বিনামূল্যে দেওয়া হয়:

সমস্ত 2 এবং 3 বছর
বয়সী শিশু (যদি
শরৎকালে ফ্লু টিকা
শুরু হওয়ার আগে 31
আগস্টে তাদের বয়স 2
বা 3 বছর থাকে)।



স্কুল-বয়সী শিশু
(অভ্যর্থনা থেকে
11 বছর পর্যন্ত)

যেসব শিশুর স্বাস্থ্যগত
সমস্যা রয়েছে ফ্লুর
কারণে তাদের আরও
বেশি ঝুঁকিতে ফেলে
দেয়



প্রতি বছর কোন শিশুরা যোগ্য সে সম্পর্কে
আরও তথ্য এখানে পাওয়া যেতে পারে:

www.nhs.uk/child-flu

কেন আমার ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত?

ফ্লু একটি খুব অপ্রীতিকর অসুস্থতা হতে পারে যার ফলে জ্বর, চরম ক্লান্তি, পেশী ও জয়েন্টে ব্যথা, নাক বন্ধ, শুকনো কাশি এবং গলা ব্যথা হতে পারে। আপনি সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যে ভালো বোধ করতে শুরু করবেন। কিছু লোকের জটিলতা বিকাশ করে এবং চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে যেতে হয়।

ভ্যাকসিনের সুবিধা কী কী?

ভ্যাকসিন থাকে আপনাকে খুব কদর্য অসুস্থতা থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে। এটি আপনাকে আপনার উপভোগ করা জিনিসগুলি মিস করা এবং আপনার শিক্ষায় বিঘ্নিত হওয়া এড়াতে সহায়তা করতে পারে।

ভ্যাকসিন নেওয়ার ফলে আপনার মাধ্যমে অন্যদের মধ্যে ফ্লু ছড়ানোর সম্ভাবনাও কমে যায়, ফলে এটি আপনার পরিবার ও বন্ধুদেরও সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করে।

আমি গত বছর ফ্লুর টিকা নিয়েছিলাম। এ বছর কি আমার আরেকটা দরকার আছে?



হ্যাঁ; ফ্লু ভাইরাস প্রতি বছর পরিবর্তিত হয় তাই ভ্যাকসিন আপডেট করা যেতে পারে। এই কারণে, আমরা আপনাকে এই বছর আবার ফ্লুর জন্য টিকা দেওয়ার পরামর্শ দিচ্ছি, এমনকি যদি গত বছর টিকা নিয়ে থাকেন তবুও।

কীভাবে দেওয়া হবে ভ্যাকসিন?

এটি সাধারণত নাকের স্প্রে হিসাবে দেওয়া হয়। নাকের স্প্রে যদি উপযুক্ত না হয়, তাহলে এর পরিবর্তে ইনজেকশন দেওয়া যেতে পারে, সাধারণত বাহুর উপরের পেশিতে।

তাহলে নাকের স্প্রে কীভাবে কাজ করে?

নাকের স্প্রেতে এমন ভাইরাস রয়েছে যা ফ্লু সৃষ্টিকে রোধ করার জন্য দুর্বল করা হয়েছে তবে আপনাকে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে সহায়তা করবে।

ভ্যাকসিনটি নাকের মধ্যে দ্রুত শোষিত হয়, তাই স্প্রে করার পরে আপনি যদি হাঁচি দেন তবে এটি কাজ করেছে না এমনটি চিন্তা করার দরকার নেই।

ভ্যাকসিনের কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

আপনার একটি প্রবাহিত বা অবরুদ্ধ নাক, মাথা ব্যথা, সাধারণ ক্লান্তি এবং সামান্য খাদ্যে অরুচি হতে পারে। যাইহোক, এগুলি ফ্লু এবং এর জটিলতার বিকাশের চেয়ে অনেক কম গুরুতর। গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অস্বাভাবিক।

যদি আমি এই দিনে ভাল বোধ না করি তবে কী হবে?

জ্বর হলে টিকা দিতে দেরি করা যেতে পারে। এছাড়াও, যদি আপনার একটি ভারীভাবে অবরুদ্ধ বা প্রবাহিত নাক থাকে তবে এটি আপনার সিস্টেমে ভ্যাকসিনটি প্রবেশ করা বন্ধ করতে পারে। এই ক্ষেত্রে, আপনার নাকের লক্ষণগুলি পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত ফ্লু টিকা স্থগিত করা যেতে পারে।

সেই সব তরুণ-তরুণীদের কী হবে যাদের দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যগত সমস্যা রয়েছে?

আপনার যদি এমন কোনও দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যা আপনাকে ফ্লু থেকে গুরুতর জটিলতার ঝুঁকিতে ফেলে দেয় তবে আপনার প্রতি বছর ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত। আপনার যদি এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলির মধ্যে একটি থাকে এবং স্কুলে ফ্লু ভ্যাকসিন দেওয়া গ্রুপগুলির মধ্যে একটিতে না থাকেন তবে আপনি আপনার জিপি সার্জারিকেও আপনাকে ভ্যাকসিন দেওয়ার জন্য জিজ্ঞাসা করতে পারেন। আপনি আপনার জিপি সার্জারিকেও এটি করতে বলতে পারেন যদি, উদাহরণস্বরূপ, আপনি স্কুল টিকা সেশন পর্যন্ত অপেক্ষা করতে না চান।

দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যা যা আপনাকে ফ্লু থেকে আরও বেশি ঝুঁকিতে ফেলে দেয়

এই অবস্থার মধ্যে রয়েছে:

- গুরুতর শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা, যেমন হাঁপানির স্টেরয়েড ইনহেলার বা ট্যাবলেটগুলির নিয়মিত ব্যবহারের প্রয়োজন
- গুরুতর হার্টের অসুখ
- কিডনি বা লিভারের রোগ
- ডায়াবেটিস
- স্টেরয়েড ট্যাবলেট বা কেমোথেরাপির মতো ওষুধের সাথে একটি সমস্যা বা চিকিৎসার ফলে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
- প্লীহা নিয়ে সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ, সিকেল সেল রোগ, বা প্লীহা সরিয়ে ফেলা হয়েছে
- একটি শেখার অক্ষমতা
- স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা, যেমন সেরিব্রাল প্যালসি



আরও তথ্যের জন্য

www.nhs.uk/child-flu দেখুন

এমন কোন তরুণ আছে কি যাদের নাকের টিকা নেওয়া উচিত নয়?

বেশিরভাগ শিশু এবং তরুণদের নাকের স্প্রে মাধ্যমে টিকা দেওয়া হয় যা দ্রুত এবং সহজেই দেওয়া যায় এবং শিশুদের জন্য এটি পছন্দের টিকা। যাইহোক, দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যের অবস্থার সাথে কিছু যুবক নাকের ভ্যাকসিন নিতে সক্ষম নাও হতে পারে (নিচে বিস্তারিত দেখুন)। আপনার পিতা-মাতাকে টিকা দেওয়ার আগে সম্পূর্ণ করার জন্য একটি সম্মতি ফর্ম দেওয়া হবে, যা আপনার পক্ষে উপযুক্ত কিনা তা পরীক্ষা করার জন্য প্রশ্নগুলি অন্তর্ভুক্ত করবে। তাদের যদি কোনও প্রশ্ন থাকে তবে তারা স্কুল ইমিউনাইজেশন টিমের সাথে কথা বলতে পারেন। আপনি যদি নাকের স্প্রে না পান তবে আপনাকে একটি ফ্লু ভ্যাকসিন ইনজেকশন দেওয়া হবে।

নাকের টিকা কার না নেওয়া উচিত?

নাকের স্প্রে ভ্যাকসিনের পরিবর্তে, আপনার একটি ইনজেকশনের ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত যদি আপনি:

- বর্তমানে শ্বাসকষ্ট বা গত 72 ঘণ্টার মধ্যে শ্বাসকষ্টে ভুগে থাকেন
- খুব দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে বা আপনার পরিবারের কারোর বিচ্ছিন্নতার প্রয়োজন কারণ তাদের গুরুতরভাবে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার দমন হয়েছে
- এমন একটি অবস্থা রয়েছে যার জন্য স্যালিসাইলেট চিকিৎসার প্রয়োজন
- অতীতে (ডিম ব্যতীত) ফ্লু ভ্যাকসিন, বা উপাদানগুলির যে কোনও একটিতে অ্যানাফিল্যাকটিক প্রতিক্রিয়া ছিল

নাকের স্প্রে দিয়ে টিকা নেওয়া তরুণদের খুব গুরুতরভাবে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের সাথে (উদাহরণস্বরূপ যাদের সবেমাত্র অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন করা হয়েছে) টিকা দেওয়ার পরে প্রায় দুই সপ্তাহের জন্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়ানো উচিত।

যদি যোগাযোগের সম্ভাবনা বা অনিবার্য হয় তবে একটি বিকল্প ফ্লু ভ্যাকসিন দেওয়া উচিত। যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে স্কুল-বয়সী টিকাদান দল, অথবা আপনার জিপি সার্জারির নার্স বা জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনার বাবা-মাকে আপনার বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত, যদি আপনার:

- অতীতে ডিমের তীব্র অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফিল্যাক্সিস) থেকে থাকে যার জন্য নিবিড় যত্নের চিকিৎসার প্রয়োজন ছিল।
- হাঁপানি যা স্টেরয়েড ট্যাবলেট দিয়ে চিকিৎসা করা হচ্ছে বা হাসপাতালে নিবিড় যত্নের চিকিৎসার প্রয়োজন

টিকা কোথায় দেওয়া হবে?

স্কুল পড়ুয়া শিশুরা স্কুলে টিকা দেওয়ার সুযোগ পাবে, এবং যারা স্কুলের সেশন মিস করবে তাদের জন্য কমিউনিটি ক্লিনিকে টিকা নেওয়ার অতিরিক্ত সুযোগ থাকবে।

যেসব উপযুক্ত শিশু বাড়িতে পড়াশোনা করে, তাদেরও টিকা দেওয়া হবে। আপনি অথবা আপনার পিতামাতা স্থানীয় কর্তৃপক্ষের শিক্ষা বিভাগ থেকে ব্যবস্থা সম্পর্কে তথ্য পেতে পারেন।

আপনি ফ্লুয়ের লিফলেটটি এখান থেকে পড়তে পারেন: www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc

নাকের ভ্যাকসিনে কি শুকর (পোরসিন জিলাটিন) থেকে উদ্ভূত জিলাটিন থাকে?

হ্যাঁ। নাকের স্প্রে মাধ্যমে দেওয়া টিকায় জিলাটিন (পোরসিন জিলাটিন) খুব সামান্য পরিমাণে রয়েছে, যা অনেক অপরিহার্য ওষুধে ব্যবহৃত হয়। জিলাটিন, টিকা ভ্যাকসিনকে স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে এটি সঠিকভাবে কাজ করতে পারে।

নাকের স্প্রে শিশুদের জন্য পছন্দের টিকা, এবং এটি দ্রুত ও সহজে দেওয়া যায়।

এটি সম্ভবত কমিউনিটিতে ফ্লু ছড়ানো কমাতেও ভালো কার্যকর। যদি আপনি শুকরের জিলাটিনযুক্ত ওষুধ বা টিকা গ্রহণ করতে না চান, তবে জিলাটিনবিহীন ফ্লু টিকার ইনজেকশন পাওয়া যায়।

আমি আরো তথ্য কোথায় পেতে পারি?

আরো তথ্যের জন্যে www.nhs.uk/child-flu দেখুন। স্কুল ইমিউনিজেশন টিম, আপনার জিপি, বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে কথা বলুন যদি আপনার আরো কোনো প্রশ্ন থাকে।



www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024869. Product code: 25SECFLUBEN Bengali. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish. Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.