

ফ্লু টিকা

ফ্লু টিকা সম্পর্কে আপনার কি জানা দরকার এবং কিভাবে এটা থেকে রক্ষা করবেন?



→ ফ্লু কি?



ফ্লু হল একটি ভাইরাস যা নাক, গলা এবং ফুসফুসকে প্রভাবিত করে। এটি দ্রুত মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে এবং আপনি অসুস্থ বোধ করতে পারেন। ফ্লু এর লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- কাশি
- জ্বর এবং সর্দি
- গলা ব্যথা
- খুব ক্লান্ত বোধ করা
- সর্দি
- মাথাব্যথা, এবং পেশী ও শরীরের ব্যথা

→ ফ্লু টিকা কি?

একটি ভ্যাকসিন যা ফ্লু ভাইরাস থেকে আপনাকে রক্ষা করে যা বিশেষজ্ঞরা মনে করেন আসন্ন ফ্লু মৌসুমে এটি সচরাচর হবে- যা শরৎ থেকে বসন্ত পর্যন্ত যায় এবং ফেব্রুয়ারিতে চূড়ায় পৌঁছায়।

কার ফ্লু টিকা নিতে হবে?

6 মাস বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকেরই ফ্লু টিকা নেওয়া উচিত।

কেন আমাকে ফ্লু টিকা নিতে হবে?

ভ্যাকসিন থেকে আমাদের সুরক্ষা সময়ের সাথে সাথে কমে যায়, এবং ভাইরাস সবসময় পরিবর্তিত হয়। তাই, নতুন রূপের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দিতে প্রতি বছর ভ্যাকসিন হালনাগাদ করা হয়।

➔ ফ্লু টিকা:

- আপনাকে ফ্লুতে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করে
- যদি আপনি ফ্লুতে আক্রান্ত হন তাহলে আপনাকে কম অসুস্থ বোধ করতে সাহায্য করে
- কিছু নির্দিষ্ট শ্রেণীর লোককে গুরুতর সমস্যা থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে:
 - গর্ভবতী মানুষ
 - শিশু
 - বেশি প্রাপ্তবয়স্কদের
 - দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির, যেমন হৃদরোগ, ডায়াবেটিস এবং COPD।

ফ্লু টিকার সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কি কি?

- যেখানে আপনি টিকা নিয়েছেন সেখানে লালভাব, হালকা আঘাত বা ব্যথা
- মাথাব্যথা
- জ্বর
- পেশী ব্যথা
- আপনার পেটে অসুস্থ বোধ করা (বমি বমি ভাব)
- খুব ক্লান্ত বোধ করা



ফ্লু থেকে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল সেপ্টেম্বর বা অক্টোবরে আপনার ফ্লু টিকা নেওয়া। টিকা নেওয়া আপনার আশেপাশের লোকদের রক্ষা করতেও সাহায্য করে!



আরও জানতে, এখানে যান:

<https://www.cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm>

এই প্রসঙ্গটি CDC সহায়তামূলক চুক্তি CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597-এর সহায়তায় PANDEMIC (সম্প্রদায়ে জাতিগত ও সংখ্যালঘু টিকাদানে জাতীয় বৈষম্য দূর করার জন্য প্রোগ্রাম) দ্বারা তৈরি করা হয়েছে: প্রকাশিত অক্টোবর 2023। বিষয়বস্তুগুলি লেখকদের এবং সেগুলি রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি), স্বাস্থ্য ও মানব সেবা (এইচএইচএস), বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের অফিসিয়াল মতামত বা অনুমোদনের প্রতিনিধিত্ব করে না।

