

এই বছর শীতের অসুস্থতার মাত্রা কী রকম?

ভাইরাস-এবং তাদের দ্বারা সৃষ্ট লক্ষণগুলি এই শীতে অতীতের তুলনায় উচ্চ মাত্রায় ছড়িয়ে পড়ছে। এমনকি আপনি খবরে "ট্রিপলডেমিক" শব্দটি শুনেছেন, যার কারণে হাসপাতাল এবং ডাক্তারদের অফিসে রোগীদের ভিড় দেখা যায়।



➤ নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে রক্ষার্থে শীতকালীন 3টি সাধারণ ভাইরাস সম্পর্কে আরও জানুন।

→ এই শীতে 3টি প্রচলিত ভাইরাস কি?

এই 3টি প্রচলিত ভাইরাস আপনার **নাক**, **গলা** এবং **ফুসফুসকে** (আপনার শ্বাসযন্ত্রের পদ্ধতি) সংক্রামিত করে:



ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা) - সব বয়সের মানুষকে প্রভাবিত করে, তবে 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের এবং 65 বছরের বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে এটি আরও গুরুতর হতে পারে



কোভিড-19 - যে কাউকে প্রভাবিত করতে পারে এবং হালকা থেকে গুরুতর উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে



RSV (শ্বাসযন্ত্রের সিনসিটিয়াল ভাইরাস) - শিশু এবং বাচ্চাদের মধ্যে সবচেয়ে প্রচলিত, তবে বয়স্ক ও প্রাপ্তবয়স্কদের বা অন্যান্য স্বাস্থ্য সমস্যায়ুক্ত ব্যক্তিদের মধ্যে গুরুতর ফুসফুসের সংক্রমণ হতে পারে

→ নিজেকে এবং আপনার প্রিয়জনকে অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করার উপায়



ফ্লু এবং কোভিড থেকে নিজেকে রক্ষা করতে, নিশ্চিত করুন যে আপনি টিকা নিয়েছেন। (RSV এর এখনও কোন ভ্যাকসিন নেই।)

নিজেকে রক্ষা করার জন্য অন্যান্য উপায়গুলির মধ্যে রয়েছে:

- প্রায়শই আপনার হাত ধোয়া এবং আপনার মুখমন্ডল স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন
- আপনি প্রায়শই স্পর্শ করেন এমন পৃষ্ঠতলগুলি পরিষ্কার করা এবং জীবাণুমুক্ত করা, যেমন দরজার নব এবং আলোর সুইচ
- কোলাহলযুক্ত এলাকায় **মাস্ক পরা**
- অসুস্থ বোধ করলে পরীক্ষা করুন (বিশেষ করে ফ্লু বা কোভিডের জন্য)। এখনই **পরীক্ষা করান** যাতে আপনার প্রয়োজন হলে আপনার ডাক্তার আপনাকে চিকিৎসা দিতে পারেন।
- আপনি অসুস্থ বোধ করলে **বাড়িতে থাকুন এবং বড় সমাবেশ এড়িয়ে চলুন**

এই পদক্ষেপগুলি গ্রহণ করার মাধ্যমে আপনার এবং আপনার পরিবারকে সুস্থ থাকতে এবং ডাক্তারের চেম্বার বা হাসপাতালের বাইরে থাকতে সাহায্য করবে!



এমনকি যদি আপনি সম্প্রতি ফ্লু বা কোভিড-19 এ অসুস্থ হয়ে পড়ে থাকেন, তবুও আপনার টিকা নেওয়া উচিত! এটি আপনাকে আবার অসুস্থ হওয়া এবং ভাইরাস ছড়ানো থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে। www.vaccines.gov এ একটি ভ্যাকসিন খুঁজুন



আমি যদি অসুস্থ হয়ে পড়ি, তবে আমি কীভাবে জানব যে আমার কোন ভাইরাস আছে?

।এই 3টি ভাইরাসের মধ্যে পার্থক্য বলা কঠিন হতে পারে কারণ তাদের একই লক্ষণ এবং উপসর্গ রয়েছে, যেমন মাথাব্যথা, কাশি এবং ক্লান্ত বোধ।

আপনার ডাক্তার আপনার কোন ভাইরাস আছে তা খুঁজে বের করার জন্য পরীক্ষা করার সুপারিশ করতে পারেন, অথবা তারা আপনাকে শুধু বাড়িতে থাকতে এবং বিশ্রাম নিতে বলতে পারেন।



কখন আমার উপসর্গ সম্পর্কে চিন্তিত হওয়া উচিত?

আপনি বা আপনার প্রিয়জন অসুস্থ হলে জরুরী সতর্কতা চিহ্নগুলির জন্য আপনার নজর দেওয়া উচিত। আপনার যদি নিচের উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি থাকে, তাহলে জরুরি কক্ষে গিয়ে বা 911 নম্বরে কল করে আপনার সাহায্য চাওয়া উচিত।

! জরুরী সতর্কতা চিহ্ন

শিশুদের মধ্যে

- দ্রুত শ্বাস নেওয়া বা শ্বাস নিতে সমস্যা হওয়া
- ঠোঁট বা মুখ দেখতে নীল হয়ে যাওয়া
- প্রতি শ্বাসের সাথে পঁাজরে টান অনুভব করা
- বুকো ব্যথা করা
- খুব খারাপভাবে পেশী ব্যথা করা (শিশুরা হাঁটতে পারে না বা চায়না)
- 8 ঘন্টা প্রস্রাব না হওয়া, মুখ শুকিয়ে যাওয়া, কান্নার সময় কান্না না আসা (পানিশূন্যতা)
- জেগে থাকা অবস্থায় সতর্ক বা যোগাযোগ করবেন না
- খিঁচুনি
- 102 ডিগ্রির বেশি জ্বর যা ওষুধ দিয়ে কমানো যায় না
- 3 মাসের কম বয়সী শিশুদের যেকোনো জ্বর
- জ্বর বা কাশি যা ভালো হয়ে যাওয়ার পরে
- পুনরায় আবার হয় বা আরো খারাপ হয়

প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে

- শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া বা শ্বাসকষ্ট হওয়া
- বুকো বা পেটে ব্যথা বা চাপ যা সহজে যায় না
- মাথা ঘোরা, বিভ্রান্তি বা ঘুম থেকে উঠতে না পারা
- খিঁচুনি
- প্রস্রাব না করা (প্রস্রাব)
- তীব্র পেশী ব্যথা
- খুব দুর্বল বোধ করা বা অস্থির হওয়া
- জ্বর বা কাশি যা ভালো হওয়ার পরে পুনরায় ফিরে আসে বা আবার খারাপ হয়ে যায়
- স্বাস্থ্যের অন্যান্য অবস্থা খারাপ হয়ে যাওয়া



সুস্থ থাকার বিষয়ে আরও জানতে, এই ওয়েবসাইটগুলি দেখুন:



কোভিড-19 প্রতিরোধ করা

cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention



RSV লক্ষণ এবং যত্ন

cdc.gov/rsv/about/symptoms.html



ফ্লু প্রতিরোধ

cdc.gov/flu/prevent



এখানে ভ্যাকসিন খুঁজুন

vaccines.gov