ফ্লু থেকে আপনার সন্তানকে সুরক্ষা দিচ্ছে

ইংল্যান্ডে ফ্লু-এর টিকাদান

বাবা-মা এবং কেয়ারারদের জন্য তথ্য

Flu immunisation

প্রতি শীতে শিশুদের সুরক্ষা সহযোগিতায়

5টি কারণ

যার জন্য আপনার সন্তানকে টিকা দেবেন

1. **আপনার সন্তানকে সুরক্ষিত করতে**
   ভ্যাকসিনটি আপনার সন্তানকে ফ্লু এবং ব্রংকাইটিস ও নিউমোনিয়ার মতো অন্যান্য গুরুতর জটিলতা থেকে রক্ষা করবে

2. **আপনাকে, আপনার পরিবারকে এবং বন্ধুবান্ধবকে সুরক্ষিত করতে**
   আপনার সন্তানকে ভ্যাকসিন দিলে তা অধিকতর দুর্বল বন্ধুবান্ধব এবং পরিবার-পরিজনকে রক্ষা করতে সাহায্য করবে

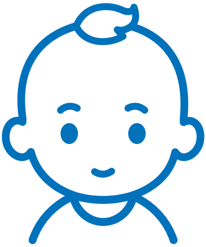
3. **কোনো ইনজেকশনের প্রয়োজন নেই**
   নাকের স্প্রে ব্যথাহীন এবং প্রয়োগ করা সহজ

4. **ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার চেয়ে এটি ভালো**
   নাকের স্প্রে ফ্লু থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে, এটি বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ শিশুকে দেওয়া হয়েছে এবং এর একটি চমৎকার নিরাপত্তা রেকর্ড রয়েছে

5. **খরচ এড়ায়**
   যদি আপনার সন্তানের ফ্লু হয়, তাহলে আপনাকে কাজ থেকে ছুটি নিতে হতে পারে বা বিকল্প চাইল্ডকেয়ারের ব্যবস্থা করতে হতে পারে

ফ্লু ভ্যাকসিন বিনামূল্যে দেওয়া হয়:

2 অথবা 3 বছর বয়সী শিশু (শরৎকালীন ফ্লু ভ্যাকসিন শুরু হওয়ার আগে 31 আগস্ট তারিখে)



স্কুলের বয়সী শিশু (রিসেপশন থেকে ইয়ার 11)

6 মাস ও তার বেশি বয়সী শিশু যাদের স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে যা তাদেরকে আরো বেশি ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিতে ফেলে

প্রতি বছর কোন শিশুরা উপযুক্ত সে সম্পর্কে আরো তথ্য এখানে পাওয়া যাবে: **www.nhs.uk/child-flu**

কেন আমার সন্তানকে ফ্লু-এর ভ্যাকসিন নিতে হবে?

শিশুদের জন্য ফ্লু একটি খুবই অপ্রীতিকর অসুস্থতা হতে পারে যা তাদের জ্বর, বন্ধ নাক, শুকনো কাশি, গলা ব্যথা, পেশী এবং জয়েন্টগুলিতে ব্যথা এবং চরম ক্লান্তি সৃষ্টি করে। সাধারণত এক সপ্তাহের মধ্যেই শিশুরা সুস্থ বোধ করতে শুরু করে।

ফ্লুজনিত জটিলতার মধ্যে রয়েছে ব্রংকাইটিস, ব্যথাদায়ক কানের সংক্রমণ, ও নিউমোনিয়া। কোনো কোনো শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে ইনটেনসিভ কেয়ার সহ চিকিৎসা প্রদান করতে হয়।

ভ্যাকসিনের সুবিধা কী কী?

ভ্যাকসিন নিলে আপনার সন্তান খুব বাজে ধরনের অসুস্থতা থেকে রক্ষা পাবে। 5 বছরের কম বয়সী শিশুদেরই ফ্লু-এর কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার অন্যতম বেশি হারের রেকর্ড রয়েছে।

এই ভ্যাকসিন আপনার পরিবারে ফ্লু-এর উচ্চতর ঝুঁকিতে থাকা অন্যান্যদের আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিও হ্রাস করবে, যেমন দাদাদাদি অথবা যাদের দীর্ঘমেয়াদি কোনো অসুস্থতা রয়েছে।

এটি দিলে আপনি সন্তানের দেখাশুনা করার জন্য চাকরি থেকে ছুটি নেওয়া অথবা অন্যান্য কাজ থেকে বিরতি নেওয়া থেকে রেহাই পাবেন অথবা আপনি নিজেও অসুস্থতা থেকে রক্ষা পাবেন।

ভ্যাকসিনটি কতটা কার্যকর?

ফ্লু-এর ভ্যাকসিনই এই অপ্রত্যাশিত ভাইরাসের বিরুদ্ধে বিদ্যমান সর্বোত্তম সুরক্ষা। ভ্যাকসিন থেকে শিশুরা যে সুরক্ষা পায় তা প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় বরাবরই বেশি।

ফ্লু ভাইরাসের বিভিন্ন ধরন রয়েছে এবং ফ্লু সৃষ্টিকারী সবচেয়ে সম্ভাব্য ধরনগুলোকে ফ্লু-এর মৌসুম শুরু হওয়ার আগেই শনাক্ত করা হয়। এরপর যথা সম্ভব সেগুলোর সাথে ভ্যাকসিনগুলো মেলানো হয় – একদম পুরোপুরি না মিললেও ভ্যাকসিনগুলো কিছুটা সুরক্ষা দেয়।

ফ্লু-এর ভাইরাস প্রতি বছর ধরন পরিবর্তন করে বলে ভ্যাকসিনও প্রতি বছর আপডেট করা হয়। আর সময়ের সাথে সাথে ভ্যাকসিনের সুরক্ষা শক্তিও কমে যেতে পারে। এই কারণে, আপনার সন্তানকে গত বছর ভ্যাকসিন দিয়ে থাকলেও আমাদের পরামর্শ থাকবে এই বছরও তাদেরকে ভ্যাকসিন দেবেন।

কারা আমার সন্তানকে ভ্যাকসিন দেবেন?

2 এবং 3 বছর বয়সী (শরৎকালীন ফ্লু ভ্যাকসিন শুরু হওয়ার আগে 31 আগস্ট তারিখে) শিশুদেরকে সাধারণত তাদের জিপি সার্জারিতে প্র্যাক্টিস নার্সরা ভ্যাকসিন দেবেন।

স্কুলের বয়সী শিশুদেরকে তাদের স্কুলে ভ্যাকসিন প্রদান করা হবে, পাশাপাশি কেউ যদি স্কুলে বাদ পড়ে যায়, তাহলে তাদের জন্য কমিউনিটি ক্লিনিকে ভ্যাকসিন গ্রহণ করার সুযোগ রয়েছে।

বাড়িতে লেখাপড়া করে এমন শিশুরা কোনো উপযুক্ত বয়সের গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত হলে তাদেরকে ভ্যাকসিন প্রদান করা হবে। মা-বাবারা তাদের লোকাল অথরিটি এডুকেশন ডিপার্টমেন্ট থেকে এই সম্পর্কিত ব্যবস্থা বিষয়ক তথ্য পাবেন।

কিভাবে এই ভ্যাকসিন দেওয়া হবে?

বেশিরভাগ শিশুকে নাকের স্প্রে হিসাবে এই ভ্যাকসিন দেওয়া হয়। যদি নাকের স্প্রে কোনো শিশুর জন্য উপযুক্ত না হয় তাহলে তাকে এর পরিবর্তে ইনজেকশন দেওয়া যেতে পারে, যা সাধারণত বাহুর উপরের দিকের পেশীতে প্রয়োগ করা হয়।

নাকের স্প্রে কিভাবে কাজ করে?

নাকের স্প্রে-তে দুর্বল করে ফেলা এমন ভাইরাস থাকে যা ফ্লু সৃষ্টি করতে পারে না কিন্তু সেগুলো আপনার সন্তানের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলার ক্ষেত্রে সহযোগিতা করবে। এর অর্থ হলো আপনার সন্তান ফ্লু-এর বিরুদ্ধে আরো ভালো লড়াই করতে পারবে।

ভ্যাকসিনটিকে নাক খুব দ্রুত শোষণ করে নেয়, আর তাই ভ্যাকসিন গ্রহণ করার ঠিক পরপরই যদি আপনার সন্তান হাঁচিও দেয়, দুশ্চিন্তা করার কারণ নেই যে ভ্যাকসিন কাজ করেনি বা করবে না।

ভ্যাকসিনের কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

শিশুদের নাক দিয়ে পানি পড়া বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, মাথাব্যথা, সাধারণ ক্লান্তি এবং সামান্য ক্ষুধামন্দার মতো সমস্যা হতে পারে। তবে, এগুলো ফ্লু অথবা ফ্লু সম্পর্কিত জটিলতার তুলনায় অনেক হালকা। গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার হওয়ার সম্ভাবনা কম।

ভ্যাকসিনের কারণে কি ফ্লু হতে পারে?

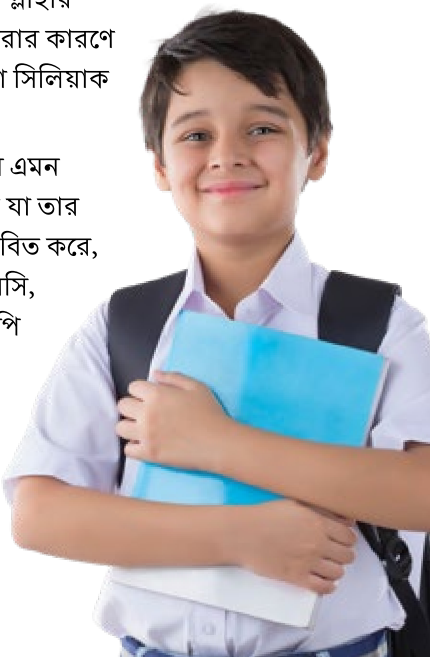
না। ভ্যাকসিনের কারণে ফ্লু হবে না যেহেতু এর ভাইরাসগুলোকে দুর্বল করে ফেলা হয়েছে যাতে তারা ফ্লু সৃষ্টি করতে না পারে।

যদি আমার সন্তানের কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে তাহলে কী হবে?

নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা আছে এমন শিশুদের যথাযথ চিকিৎসা চলমান থাকলেও তাদের ফ্লু হলে গুরুতর জটিলতার অধিক ঝুঁকি রয়েছে। এই ধরনের শিশুদেরই ভ্যাকসিন গ্রহণ করা বিশেষভাবে জরুরি।

এই সমস্যাগুলোর মধ্যে আছে:

- ফুসফুসের গুরুতর সমস্যা, যেমন এমন অ্যাজমা যার জন্য নিয়মিত ইনহেলার বা ওরাল স্টেরয়েড গ্রহণ করতে হয়
- হৃৎপিণ্ডের গুরুতর সমস্যা
- কিডনি বা লিভারের রোগ
- ডায়বেটিজ
- শিখন অসক্ষমতা
- রোগ বা চিকিৎসা যেমন ক্যান্সারের জন্য কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি চিকিৎসা বা দীর্ঘমেয়াদী স্টেরয়েডের ব্যবহারের কারণে ইমিউনোসাপ্রেশন
- প্লীহার সমস্যা, হয় প্লীহা অপসারণের কারণে (অ্যাসপ্লেনিয়া) অথবা প্লীহার সঠিকভাবে কাজ না করার কারণে যেমন, সিকেল সেল বা সিলিয়াক রোগের কারণে
- যদি আপনার সন্তানের এমন কোনো অসুস্থতা থাকে যা তার নার্ভাস সিস্টেমকে প্রভাবিত করে, যেমন সেলেব্রাল প্যালসি, তাহলেও আপনার জিপি আপনার সন্তানকে ভ্যাকসিন প্রদানের পরামর্শ দিতে পারেন



এই সকল শিশুকে 6 মাস বয়স থেকেই প্রতি বছর ফ্লু-এর ভ্যাকসিন দিতে হবে। বেশিরভাগ শিশু নাকের স্প্রে-এর দ্বারা ভ্যাকসিন গ্রহণ করবে, তবে 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য এর পরামর্শ দেওয়া হয় না।

2 বছরের কম বয়সী যেসকল শিশুর অসুস্থতাজনিত কারণে নাকের স্প্রে উপযুক্ত নয়, তাদেরকে ইনজেকশনে ফ্লু-এর ভ্যাকসিন দেওয়া হবে।

যদি আপনার সন্তানের পৃষ্ঠা 8-এ তালিকাভুক্ত কোনো একটি অসুস্থতা থেকে থাকে অথচ স্কুলে ভ্যাকসিন দেওয়ার মতো কোনো বয়স গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত না হয়, তাহলে আপনার জিপির সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করা জরুরি।

আপনার সন্তানের ভ্যাকসিন গ্রহণের প্রয়োজনীয়তা আছে কিনা সে ব্যাপারে নিশ্চিত হতে না পারলে অথবা আরো পরামর্শের প্রয়োজন হলে আপনার প্র্যাক্টিস নার্স, জিপি অথবা হেলথ ভিজিটরের সাথে কথা বলুন।

কখন ভ্যাকসিন দেওয়া হবে?

2 এবং 3 বছর বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে, এই শরতে তাদের জিপি সার্জারিতে ভ্যাকসিন দেওয়ার জন্য আপনার আমন্ত্রণ পাওয়ার কথা। বিকল্পভাবে, আপনি একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য তাদের সাথে সরাসরি যোগাযোগ করতে পারেন।

স্কুলবয়সী শিশুদের জন্য শরতকালীন টার্মে স্কুলে একটি ভ্যাকসিন সেশনের আয়োজন করা হবে। স্কুল বয়সীদের টিকাদানকারী টিম স্কুলের মাধ্যমে আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন।

যদি আপনার সন্তান স্কুলে ভ্যাকসিন পাওয়ার মতো কোনো গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত হয় এবং তার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যার ফলে তার ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকি থাকে (পৃষ্ঠা 8 দেখুন), তাহলে আপনি স্কুলের ভ্যাকসিন সেশনের জন্য অপেক্ষা করতে না চাইলে বা জিপি সার্জারিতে ভ্যাকসিন দেওয়াতে চাইলে সেখানে যোগাযোগ করতে পারেন।

এমন কোনো শিশু আছে কি যাদেরকে নাকের স্প্রের মাধ্যমে ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত নয়?

যেহেতু আগে থেকেই অসুস্থ থাকা শিশুরা ফ্লু-এর জটিলতার শিকার হওয়ার ঝুঁকিতে বেশি থাকে, তাদের জন্য ভ্যাকসিন গ্রহণ করা বিশেষভাবে জরুরি। শিশুরা নাকের স্প্রের মাধ্যমে টিকা নিতে নাও পারে যদি:

- তাদের বর্তমানে শ্বাসকষ্ট থাকে বা গত 72 ঘণ্টার মধ্যে তারা শ্বাসকষ্টে ভুগে থাকে
- তারা হাঁপানি বা ডিমের এলার্জিক অ্যানাফিল্যাক্সিসের কারণে
  - ইনটেনসিভ কেয়ার
  - গ্রহণ করে থাকে

  (এই 2টি গ্রুপের শিশুদের জন্য তাদের বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে এবং তাদেরকে হাসপাতালে গিয়ে নাকের স্প্রের মাধ্যমে ভ্যাকসিন নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে)
- তাদের এমন কোনো অসুস্থতা থাকে, বা এমন কোনো চিকিৎসা চলমান থাকে, যা গুরুতরভাবে তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয় বা তাদের পরিবারে এমন কেউ থাকেন যাদেরকে গুরুতর ইমিউনোসাপ্রেসড হওয়ার কারণে আইসোলেশনে থাকতে হয়
- ভ্যাকসিনের অন্য কোনো উপাদানে তাদের এলার্জি থাকে*

আপনার সন্তান যদি নাকের স্প্রে-এর মাধ্যমে ভ্যাকসিন নিতে না পারে তাহলে তাকে ইনজেকশনের মাধ্যমে ভ্যাকসিন নিতে হবে।

আপনি যদি নিশ্চিত না হন আপনার সন্তান ইনজেকশন নাকি নাকের স্প্রে-এর সাহায্যে ভ্যাকসিন নেবে, তাহলে স্কুলের শিশুদের জন্য টিকাদানকারী টিম, অথবা নার্স বা জিপির সাথে আলোচনা করে জেনে নিন।

নাকের স্প্রে-এর সাহায্যে টিকা নেওয়া শিশুদেরকে টিকা দেওয়ার পরে প্রায় দুই সপ্তাহ পর্যন্ত পরিবারের খুব গুরুতরভাবে দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পন্ন ব্যক্তিদের সাথে (উদাহরণস্বরূপ যাদের সবেমাত্র অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন করা হয়েছে) ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলতে হবে।

আমার শিশুকে কি অন্যান্য ভ্যাকসিনের সাথে একই সময়ে ফ্লু–এর ভ্যাকসিন দেওয়া যাবে?

হ্যাঁ। ফ্লু-এর ভ্যাকসিন শৈশবের অন্য সকল নিয়মিত ভ্যাকসিনের সাথে একই সময়ে দেওয়া যাবে। জ্বর হলে ভ্যাকসিন দিতে বিলম্ব করা যেতে পারে। এছাড়াও, যদি কোনো শিশুর নাক দিয়ে পানি পড়ে বা নাক বন্ধ থাকে, তাহলে তাদের নাক দিয়ে ভ্যাকসিন প্রবেশে বাধার সৃষ্টি হতে পারে। এই ক্ষেত্রে, তাদের নাকের উপসর্গগুলো উপশম না হওয়া পর্যন্ত ভ্যাকসিন স্থগিত রাখা যেতে পারে। কখনও কখনও এর পরিবর্তে একটি ইনজেকশনের মাধ্যমে ভ্যাকসিন দেওয়া যেতে পারে।

*ভ্যাকসিনের উপাদানগুলোর তালিকার জন্য **www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc** ওয়েবসাইটটি দেখুন।

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

হ্যাঁ। নাকের স্প্রে-এর ভ্যাকসিনে খুব সামান্য পরিমাণ জিলাটিন (পোরসিন জিলেটিন) রয়েছে, যা অনেক অপরিহার্য ওষুধে ব্যবহৃত হয়। জিলেটিন ভ্যাকসিনটিকে স্থিতিশীল রাখতে সহায়তা করে যাতে সেটি যথাযথভাবে কাজ করে।

শিশুদের জন্য নাকের স্প্রে-এর মাধ্যমে ভ্যাকসিনকেই প্রাধান্য দেওয়া হয়, এবং এটি দ্রুত ও সহজে প্রয়োগ করা যায়। কমিউনিটিতে ফ্লু-এর বিস্তার কমানোর ক্ষেত্রেও এটি অধিক কার্যকর হতে পারে। পোরসিন জিলাটিন যুক্ত কোনো ওষুধ বা ভ্যাকসিন যদি আপনি গ্রহণ না করেন, তাহলে জিলাটিন নেই এমন একটি ইনজেকশনের ফ্লু ভ্যাকসিনও পাওয়া যায়।

আমি কোথা থেকে আরো তথ্য পেতে পারি?

আরো তথ্যের জন্যে **www.nhs.uk/child-flu** দেখুন। আপনার যদি আরো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার জিপি, প্র্যাক্টিস নার্স, আপনার সন্তানের স্কুল নার্স অথবা হেলথ ভিজিটরের সাথে কথা বলুন।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024830.
Product code: 2025FCBEN Bengali. 1P 7K May 2025 (APS).
To order more copies of this guidance 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.