হাঁপানি রোগীদের জন্য ফ্লু এর টিকা

এই বছর বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা পাওয়া আগের চেয়ে অনেক জরুরি। বাদ দেবেন না!

পূর্ববর্তী পৃষ্ঠায় ফিরে

আমার হাঁপানি থাকলে আমি কি বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা পেতে পারি?

যদি আপনাকে আপনার নীল ইনহেলারের পাশাপাশি একটি প্রতিরোধক ইনহেলার প্রেসক্রাইব করা হয়, অথবা আপনার হাঁপানির কারণে আপনাকে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়ে থাকে, তাহলে আপনি বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা পেতে পারেন।

আমার হাঁপানি থাকলে আমার কেন বিনামূল্যে ফ্লু টিকা নেব?

আপনার যদি কখনও ফ্লু হয়ে থাকে, তাহলে আপনি জানেন যে এটি আপনাকে কয়েক দিনের জন্য শয্যাশায়ী করে দিতে পারে। এমনকি যদি আপনার শুধুমাত্র হালকা হাঁপানি থাকে, তাহলেও ফ্লু এমন উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে যার জন্য আপনাকে শ্বাসের জন্য লড়াই করতে হতে পারে।

> "75% হাঁপানি রোগী বলেন যে ফ্লু তাদের হাঁপানির উপসর্গগুলির সূচনা করে, যা প্রাণঘাতী হাঁপানির আক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়,"
>
> ডাঃ অ্যান্ডি, অ্যাজমা ইউকে (Asthma UK)-র অভ্যন্তরীণ জিপি

আপনার হাঁপানি থাকলে, এই বছর বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা নেওয়া আগের চেয়ে অনেক বেশি জরুরি, কারণ পূর্বাভাস দেওয়া হয়েছে যে 2020/21 মরসুমের তুলনায় 2021/22 মরসুমে ফ্লুর মাত্রা অনেক বেশি হবে।

সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা, মুখ ঢেকে রাখা এবং আন্তর্জাতিক ভ্রমণের অভাবের কারণে, 2020/21 এ ফ্লুতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের সংখ্যা সারা বিশ্বে অত্যন্ত কম ছিল। এই কারণে, 2021/22 মরসুমে মানুষের ফ্লু-এর প্রতি স্বাভাবিকের চেয়ে কম প্রতিরোধী হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

এটিও প্রত্যাশিত যে এটিই প্রথম শীতকাল হবে যেখানে COVID-19 এবং অন্যান্য শ্বাসপ্রশ্বাস সম্বন্ধীয় ভাইরাসের পাশাপাশি ফ্লু ছড়িয়ে পড়বে, তাই NHS গুরুতরভাবে শীতকালীন চাপের সম্মুখীন হবে। ফ্লু এর টিকা নেওয়া থাকলে, পরিচর্যার প্রয়োজনে জিপি বা হাসপাতালে যাওয়া লোকজনের সংখ্যা কমে যায়। শরৎকালে আপনার টিকা বুক করার চেষ্টা করুন, যদি পারেন।

এবং ফ্লু এর টিকা শুধুমাত্র আপনাকে রক্ষা করে না। এটি আপনার বন্ধু, পরিবার এবং আপনার সংস্পর্শে আসা যে কোনও ব্যক্তির মধ্যে ফ্লু ছড়িয়ে পড়া রোধ করতে সাহায্য করে।

এই বছর ফ্লু টিকার চাহিদা থাকতে পারে, তাই সুযোগ হারাবেন না!

ফ্লু টিকা নেওয়া আপনার ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমানোর একমাত্র উপায় নয়। আপনার ঠান্ডালাগা বা ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে আনতে আপনি আর কী করতে পারেন তা জানুন।

আমি কীভাবে আমার বিনামূল্য ফ্লু এর টিকা পেতে পারি?

আপনি যদি যোগ্য হন, তাহলে আপনার জিপি আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। এটি চিঠি, একটি ফোন কল, ইমেল বা টেক্সট মেসেজের মাধ্যমে হতে পারে।

যদি NHS যোগাযোগ না করে, তাহলে আপনাকে টিকা বুকিংয়ের আগে যোগাযোগের জন্য অপেক্ষা করতে হবে না।

আপনি যদি আপনার জিপি থেকে ফ্লু এর টিকা নিতে না পারেন, তাহলে আপনার স্থানীয় ফার্মেসিতে চেষ্টা করে দেখুন।

এই বছর কে বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা পাওয়ার যোগ্য?

এই বছর, আরও বেশি লোকজনকে NHS-এ বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা দেওয়া হচ্ছে। ইংল্যান্ড, উত্তর আয়ারল্যান্ড, স্কটল্যান্ড এবং ওয়েলসে বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকা পাওয়ার যোগ্য কারা তা জেনে নিন:

ইংল্যান্ডে কারা ফ্লু টিকা পেতে পারেন
উত্তর আয়ারল্যান্ডে কারা ফ্লু টিকা পেতে পারেন
স্কটল্যান্ডে কারা ফ্লু টিকা পেতে পারেন
ওয়েলসে কারা ফ্লু টিকা পেতে পারেন

যদি আপনি বিনামূল্যে ফ্লু টিকার যোগ্য না হন, তাহলে আপনি অর্থ প্রদান করে কোনও ফার্মেসি থেকে এটি নিতে পারেন। আপনি পরিবার ও বন্ধুদের এটি নিতে উৎসাহিত করতে পারেন, যাতে তারা নিজেদের এবং অন্যদের রক্ষা করতে পারেন।

আমি অসুস্থ বোধ করলে আমার কি ফ্লু টিকা নেওয়া উচিত?

যদি আপনার COVID-19 এর কোনো উপসর্গ থাকে তাহলে আপনার ফ্লু টিকা নেওয়ার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হওয়া উচিত নয়। এগুলি হল:

- তাপমাত্রা
- নতুন করে ক্রমাগত কাশি
- আপনার গন্ধ বা স্বাদের বোধ হারিয়েছেন।

যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে এমন একটি সময়ে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পুনরায় বুক করার চেষ্টা করুন যখন আপনি ভাল বোধ করবেন বলে আপনি মনে করবেন। আপনার তাপমাত্রা থাকলে সেটি বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি ফ্লু টিকাকে কম কার্যকর করে দেবে।

ফ্লু এর টিকা এবং আপনার সন্তান

টিকাটি সাধারণত ইনজেকশনের পরিবর্তে নাকের স্প্রে হিসাবে শিশুদের দেওয়া হয়। তবে, মুখ দিয়ে খাওয়ার অর্থাৎ ওরাল স্টেরয়েড (বড়ি বা তরল) নিতে থাকা শিশুদের জন্য, অথবা যারা তাদের হাঁপানির কারণে ইন্টেনসিভ কেয়ারে ছিল, তাদের জন্য সাধারণত স্প্রের পরামর্শ দেওয়া হয় না। যদি আপনার শিশু এই গোষ্ঠীগুলির মধ্যে পড়ে, তাহলে তাকে নাকের স্প্রের পরিবর্তে একটি ইনজেকশন দেওয়া উচিত।

যদি আপনার সন্তানের টিকাকরণের 3 দিন আগে তার হাঁপানি আরও খারাপ হয়ে যায়, তাহলে বিষয়টি তার অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় স্বাস্থ্যসেবা কর্মীকে জানান। আপনার শিশু ফ্লু-এর নাকের স্প্রে নিতে সক্ষম নাও হতে পারে, কিন্তু একটি বিকল্প হিসাবে তাকে একটি ইনজেকশন দেওয়া উচিত। আপনার শিশুকে টিকা দিতে দেরি করার কোনও প্রয়োজন নেই।

আপনার জিপি সার্জারি, স্কুলের টিকাকরণ দল বা আমাদের হাঁপানি নার্সদের সাথে কথা বলুন যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে আপনার সন্তানের টিকাটি নেওয়া উচিত কিনা।

আপনার সন্তানের জন্য কীভাবে বিনামূল্যে ফ্লু টিকা পাবেন

ছয় মাস থেকে দুই বছরের কম বয়সী শিশু

যদি আপনার শিশুর হাঁপানি থাকে এবং তার বয়স ছয় মাস থেকে দুই বছর হয়, তাহলে তাকে ইনজেকশন হিসেবে ফ্লু টিকা দেওয়া উচিত। এর কারণ হল, 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য নাকের স্প্রেটি লাইসেন্সপ্রাপ্ত নয়। যদি আপনার সন্তান আগে ফ্লু-এর টিকা না নিয়ে থাকে, তাহলে অন্তত চার সপ্তাহ পরে তাকে টিকার দ্বিতীয় ডোজ দিতে হবে।

যদি আপনার ছোট্ট সোনার বয়স ছয় মাস থেকে দুই বছরের মধ্যে হয়, এবং আপনি মনে করেন যে আপনার সন্তানের হাঁপানি থাকতে পারে, অথবা তার

হাঁপানির জন্য পরীক্ষা করা হয়, তাহলে তার ফ্লুর টিকা নেওয়া উচিত কিনা তা নিয়ে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

আপনার সন্তানের মধ্যে হাঁপানির লক্ষণগুলি দেখা এবং শিশুদের হাঁপানির জন্য পরীক্ষা করা সম্পর্কে আরও পড়ুন।

দুই থেকে 18 বছরের কম বয়সী শিশু

যদি আপনার সন্তানের হাঁপানি থাকে এবং তার বয়স দুই থেকে 18 বছরের কম হয়, তাহলে তাকে নাকের স্প্রে হিসেবে ফ্লু টিকা দেওয়া উচিত। কিছু শিশুর নাকের স্প্রে নিতে সক্ষম নাও হতে পারে, কিন্তু আপনার জিপি এই বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেবেন।

যদি আপনার সন্তানের বয়স দুই থেকে নয় বছরের মধ্যে হয় এবং সে আগে ফ্লুর টিকা না নিয়ে থাকে, তাহলে তাকে টিকাটির দ্বিতীয় ডোজ দেওয়া উচিত। এটি প্রথম ডোজের কমপক্ষে চার সপ্তাহ পরে দিতে হবে। যা উপলভ্য আছে তার উপর নির্ভর করে এটি একটি নাকের স্প্রে বা ইনজেকশন হিসাবে হতে পারে।

যদি আপনি মনে করেন যে আপনার সন্তানের হাঁপানি থাকতে পারে, অথবা তাকে হাঁপানির জন্য পরীক্ষা করা হচ্ছে, তাহলে তার ফ্লুর টিকা নেওয়া উচিত কিনা সেই বিষয়ে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

আপনার সন্তানের মধ্যে হাঁপানির লক্ষণগুলি দেখা এবং শিশুদের হাঁপানির জন্য পরীক্ষা করা সম্পর্কে আরও পড়ুন।

যদি আপনার সন্তান প্রি-স্কুল বয়সের হয়, তাহলে তাকে জিপি সার্জারিতে টিকা দেওয়া যেতে পারে। কিছু নার্সারি এবং প্রিস্কুল নিজেরাই টিকা দেওয়ার প্রস্তাব দিতে পারে, কিন্তু আপনি যেখানে আছেন সেখানে এটি হচ্ছে কিনা তা আপনাকে যাচাই করে নিতে হবে। যেহেতু ইংল্যান্ড এবং স্কটল্যান্ডের সকল মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের এখন বিনামূল্যে ফ্লু টিকা দেওয়া হচ্ছে, তাই হাঁপানিতে আক্রান্ত শিশুরা স্কুলে তাদের টিকা পেতে সক্ষম হতে পারে।

তবে, স্কুলে ফ্লু টিকাকরণের আয়োজন করতে কিছুটা সময় লাগতে পারে। যদি আপনাকে অপেক্ষা করতে হয় এবং আপনি আপনার সন্তানের ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার বিষয়ে উদ্বিগ্ন হন, তাহলে আপনার জিপিকে জিজ্ঞাসা করুন যে তিনি এর পরিবর্তে আপনার স্থানীয় সার্জারিতে তাকে টিকা দেবেন কিনা। যদি আপনার

সন্তান বিনামূল্যে ফ্লু টিকার জন্য যোগ্য হয়, তাহলে তাকে টিকা দেওয়ার জন্য আপনার জিপি প্র্যাক্টিস তাকে আমন্ত্রণ জানাবেন - তবে তারা যদি এটা না করে থাকেন, তাহলে জিজ্ঞাসা করতে ভয় পাবেন না।

ফ্লু এর টিকা কতটা কার্যকর?

ফ্লু থেকে নিজেকে এবং আপনার আশেপাশের অন্যদের রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল ফ্লু এর টিকা নেওয়া।

ফ্লু এর টিকাগুলি প্রধান ধরনের ফ্লু এর ভাইরাসগুলি থেকে রক্ষা করতে সাহায্য করে, তবে এরপরেও আপনার ফ্লু হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। তবে, যদি আপনি টিকা নেওয়ার পরেও ফ্লুতে আক্রান্ত হন, তবে এটি সম্ভবত ততটা বেশি খারাপ হবে না এবং দীর্ঘদিন ধরে চলবে না।

ফ্লু ভাইরাস সব সময় পরিবর্তিত হচ্ছে, তাই প্রদান করা টিকাটির প্রতি বছর পরিবর্তন হয়। এই কারণেই আপনাকে প্রতি শরৎকালে টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

মনে রাখবেন, ফ্লু টিকা কাজ করতে 10 থেকে 14 দিন সময় লাগতে পারে।

ফ্লু এর টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়ে আমি উদ্বিগ্ন

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নিয়ে চিন্তিত হওয়া স্বাভাবিক। হাঁপানি রোগীদের যে সাধারণ ভয়গুলি থাকে তার কয়েকটি এখানে দেওয়া হয়েছে:

1) আমি উদ্বিগ্ন যে টিকাটি থেকে আমার ফ্লু হয়ে যাবে

ফ্লু এর টিকা নেওয়ার ফলে আপনার ফ্লু হতে পারে না। এর কারণ এই টিকাতে কোনও জীবন্ত ভাইরাস নেই। শিশুদের সাধারণত নাকের স্প্রে হিসেবে যে ফ্লু এর টিকা দেওয়া হয় তাতে অল্প পরিমাণে দুর্বল ফ্লু ভাইরাস থাকে। এগুলি শিশুদের মধ্যে ফ্লু ঘটায় না।

2) আমি সামান্য অসুস্থতার অনুভূতির ব্যাপারে চিন্তিত

ফ্লু টিকাগুলি খুবই নিরাপদ। আপনি টিকা নেওয়ার পর হয়তো দেখতে পারেন যে আপনার এগুলি হয়েছে:

- সামান্য বৃদ্ধি পাওয়া তাপমাত্রা
- পেশীতে ব্যথা
- বাহুতে যেখানে সূঁচ ঢোকানো হয়েছিল সেখানে ব্যথা - 65 বছর ও তার বেশি বয়সের মানুষের ক্ষেত্রে এটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

ফ্লু টিকার বেশিরভাগ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হালকা হয় এবং মাত্র একদিন বা তার বেশি সময় ধরে থাকা উচিত।

ফ্লুর টিকা নেওয়ার পরে যদি আপনি অনুভব করেন যে আপনার কিছুটা ব্যথা করছে, তাহলে নিয়মিতভাবে আপনার হাত নাড়ানোর চেষ্টা করুন। আইবুপ্রোফেন বা প্যারাসিটামল-এর মত ব্যথানাশক ওষুধ খেয়েও আপনার উপকার হতে পারে। তবে, গর্ভবতী মহিলা সহ কিছু লোকের আইবুপ্রোফেন নেওয়া উচিত নয়, যদি না কোনও ডাক্তার এটি সুপারিশ করেন।

3) আমি অ্যালার্জিঘটিত প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে চিন্তিত

ফ্লু এর টিকার কারণে গুরুতর অ্যালার্জিঘটিত প্রতিক্রিয়া হওয়ার ঘটনা খুব বিরল। যদি এটি ঘটে থাকে, তাহলে এটি সাধারণত এটি সম্পন্ন হওয়ার কয়েক মিনিটের মধ্যে ঘটে। যে ব্যক্তি আপনাকে টিকা দেন তাকে অ্যালার্জিঘটিত প্রতিক্রিয়ার মোকাবিলার জন্য প্রশিক্ষণ দেওয়া হবে।

কিছু ফ্লুর টিকা ডিম ব্যবহার করে তৈরি করা হয়। এর মানে হল যে, আপনার যদি ডিমে অ্যালার্জি থাকে, তাহলে আপনার ফ্লু টিকার ইনজেকশনে অ্যালার্জিঘটিত প্রতিক্রিয়া হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। আপনার জিপি বা ফার্মাসিস্টকে কম ডিমযুক্ত বা ডিমবিহীন টিকার জন্য অনুরোধ করুন।

যদি আপনার শিশু শুয়োরের পণ্য ব্যবহার না করে সেই ক্ষেত্রে ফ্লু এর টিকা নেওয়ার বিষয়

নাকের স্প্রে টিকায় খুব সামান্য পরিমাণে শুয়োরের জেলাটিন আছে। যদি এটি উপযুক্ত না হয়, তাহলে আপনার বিকল্পগুলি সম্পর্কে আপনার সন্তানের নার্স বা

ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, কারণ তারা এটির পরিবর্তে একটি ইনজেকশনের মাধ্যমে টিকা নিতে সক্ষম হতে পারে, যার মধ্যে কোন শুয়োরের পণ্য নেই।

আপনার উদ্বেগ বা প্রশ্ন থাকলে কার সাথে কথা বলবেন

আপনার জিপি, হাঁপানি নার্স বা ফার্মাসিস্টের কাছে ফ্লু এর টিকা সম্পর্কে সাম্প্রতিকতম তথ্য থাকবে, অথবা আপনি অ্যাজমা ইউকে হেল্পলাইনে হাঁপানি বিশেষজ্ঞ নার্সের সঙ্গে কথা বলতে পারেন (0300 222 5800, সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা- বিকাল 5টা) অথবা 07378 606728

এই শীতকালে নিজেকে ঠান্ডা লাগা ও ফ্লু থেকে রক্ষা করা সম্পর্কে অ্যাজমা ইউকের কাছ থেকে আরও পরামর্শ দেখুন।