সিজন্যাল ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) থেকে স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের রক্ষা

সিজন্যাল ফ্লু কী?

সিজন্যাল ফ্লু-র প্রতিবছরই প্রাদুর্ভাব ঘটে, বিশেষত শীতকালে। জনগণ সাধারণত ফ্লু -কে বাজে সর্দি বলে, কিন্তু ফ্লু হলে সর্দির চেয়েও মারাত্মক হয়ে থাকে। ভাইরাসের কারণে ফ্লু একটি মারাত্মক ছোঁয়াচে রোগ। উপসর্গের মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাঁপুনি, মাথাব্যথা, মাংসপেশীর ব্যথা, কাঁশি, গলাব্যথা ইত্যাদি এবং যেহেতু ফ্লু একটি ভাইরাস সেহেতু অ্যান্টিবায়োটিক কোন কাজে আসে না। সে সমস্ত জনগণ অপেক্ষাকৃত বেশী ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন, তাদেরকে রক্ষা করার জন্যে ভ্যাকসিন পর্যাপ্ত রয়েছে।

এমনকি যিনি গতবছর ফ্লু দ্বারা আক্রান্ত হয়েছিলেন বা ভ্যাকসিন গ্রহণ করেছিলেন, তারা এই বছর নিরাপদ নন, কেননা ভাইরাস সবসময়ই পরিবর্তিত হচ্ছে এবং প্রতিবছরই এর সাথে সামঞ্জস্য রেখে নতুন ভ্যাকসিন তৈরি করা হচ্ছে।

ফ্লু দ্বারা কারা সবচেয়ে ঝুঁকির মুখে?

যে কারোরই ফ্লু হতে পারে, কিন্তু বয়স্কদের জন্যে এটি বেশী মারাত্মক এবং যাদের মেডিক্যাল সমস্যা রয়েছে বিশেষ করে হৃদরোগ অথবা শ্বাস-প্রশ্বাস জনিত রোগ এবং বহুমূত্র রোগ রয়েছে। ফ্লু ব্রঙ্কাইটিস ও নিউমোনিয়ার মত জটিলতা সৃষ্টি করতে পারে যার কারণে তাদেরকে হাসপাতালে চিকিৎসা নিতে হতে পারে বা জীবননাশের ঝুঁকি তৈরি করতে পারে তাদের জন্য যারা ইতিমধ্যে অসুস্থ।

স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ারারদের কেন এর ভ্যাকসিন নিতে হয়?

স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মীরা আক্রান্ত হওয়ার বেশী ঝুঁকির মুখে এবং ভ্যাকসিন গ্রহণ করলে স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কার্যস্থলে ফ্লু ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দিতে পারে। এটি সাহায্য করেঃ

- ইতিমধ্যেই রোগগ্রস্ত হয়ে গেছেন এমন অরক্ষিত রোগী এবং সেবাগ্রহণকারীর দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকতে পারে বা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা যথেষ্ট কার্যকর নয়;
- অন্যান্য স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদেরকে রক্ষা করা; এবং
- ফ্লু আক্রান্ত স্বাস্থ্য কর্মীদের অনুপস্থিতির পরও স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল সার্ভিস কার্যকর ও দক্ষ সেটি নিশ্চিত করা।

কার ভ্যাকসিন গ্রহণ করা উচিৎ?

সকল স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মী যারা প্রত্যক্ষভাবে রোগীর সেবা করছে, যেসব স্থানেঃ

- দন্ত চিকিৎসালয়সহ জি.পি;
- এনএইচএস হাসপাতাল;
- বেসরকারী হাসপাতাল; এবং
- আবাসিক কেয়ার হোম।

যে সকল স্বাস্থ্যকর্মী সরাসরি রোগীদের সেবা প্রদান করে তাদের কিছু উদাহরণ দেয়া হলোঃ

- হাসপাতাল কর্মী, ধাত্রী ও নার্স;
- প্যারামেডিক ও অ্যাম্বুলেন্স ড্রাইভার;
- অকুপেশনাল থেরাপিস্ট, ফিজিওথেরাপিস্ট এবং রেডিওগ্রাফার;
- প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী, যেমন জিপি, দাঁতের চিকিৎসক, ডেন্টাল নার্স, প্রাকটিস নার্স, ডিস্ট্রিক্ট নার্স এবং স্বাস্থ্য পরিদর্শক;
- নার্সিং ও কেয়ার হোমের কর্মীরা যারা বয়স্ক ব্যক্তিদের দেখাশোনা করে;
- সরাসরি রোগীর সেবা প্রদানকারী সোশ্যাল কেয়ার কর্মী; এবং
- এই বিষয়ের ছাত্র-ছাত্রী ও শিক্ষানবীশ এবং স্বেচ্ছাসেবক যারা রোগীর সাথে কাজ করে।

এটি যারা সরাসরি রোগীদের সংস্পর্শে আসে না তাদের জন্যে প্রযোজ্য নয়। যাই হোক, কিছু কিছু ক্ষেত্রে চাকুরীদাতারা তাদের নিয়োগকৃত কর্মীদের ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে আহ্বান করতে পারেন।

ফ্লু-র ঔষধ (ভ্যাকসিন) কি?

ফ্লু ভ্যাকসিনে দুই ধরণের ইনফ্লুয়েঞ্জা এ (A) ও এক ধরণের ইনফ্লুয়েঞ্জা বি (B)-র ভাইরাসের অংশবিশেষ রয়েছে। এই ভ্যাকসিন মাত্র এক বছর সুরক্ষা দেয়, কেননা এই ভাইরাস প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল। প্রতিবছর সর্বোত্তম প্রতিরক্ষার জন্যে নতুন ভ্যাকসিন দেয়া হয়।

ভ্যাকসিন কি নিরাপদ?

সিজন্যাল ফ্লু-র ভ্যাকসিন সারা পৃথিবীতে ব্যবহার করা হয় এবং এর খুব ভাল নিরাপদ রেকর্ড রয়েছে। শীতকালে দেখা দিবে প্রত্যাশিত এমন ভাইরাসের মোকাবেলা করার জন্যে এই ভ্যাকসিন তৈরি করা হয়।

কিছু কিছু মানুষের ইনজেকশন নেয়ার পরবর্তী কয়েকদিন তাপমাত্রা সামান্য বৃদ্ধি, মাংসপেশীতে ব্যথা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে এবং তাদের হাতের ইনজেকশন নেয়ার স্থানে হয়ত কিছুটা ব্যথা বা ফুলে যেতে পারে।

অন্যান্য প্রতিক্রিয়া অত্যন্ত বিরল এবং দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মী যারা ভ্যাকসিন প্রদান করেন তাদের এই বিষয়গুলো মোকাবেলা করার প্রশিক্ষণ দেয়া হয়।

ফ্লু ভ্যাকসিন কি ফ্লু-র কারণ হতে পারে?

না। ভ্যাকসিন যেহেতু কোন জীবন্ত ভাইরাস বহন করে না, তাই এর দ্বারা ফ্লু-তে আক্রান্ত হওয়া সম্ভব নয়। যেহেতু তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ভ্যাকসিনের সাথে সাড়া প্রদান করে, তাই কেউ কেউ হয়তো পরবর্তী 48 ঘন্টার মধ্যে মৃদু ফ্লু-র মত প্রভাব অনুভব করতে পারেন। কিন্তু এটি ফ্লু না।

কখন ফ্লু-র ভ্যাকসিন দেয়া উচিৎ?

যত দ্রুত ফ্লু-র ভ্যাকসিন গ্রহণ করবেন তত তাড়াতাড়ি ভ্যাকসিন গ্রহণকারীর সুরক্ষা ব্যবস্থা গড়ে উঠবে। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে ভ্যাকসিন প্রতিবছর ফ্লু ছড়িয়ে পড়ার আগে দেয়া হয় এবং সাধারণত অক্টোবর মাসের শুরুতে ভ্যাকসিন পাওয়া যায়। যারা ভ্যাকসিন নেয়ার উপযুক্ত তারা যত দ্রুত সম্ভব তাদের নিয়োগকারীকে ফ্লু-র টিকা দেয়ার জন্যে বলবেন।

ভ্যাকসিন কতটা কার্যকর?

ফ্লু ভ্যাকসিন কার্যকর কিন্তু যেহেতু অনেক ধরণের ফ্লু ভাইরাস রয়েছে এবং ভ্যাকসিন শুধুমাত্র সবচেয়ে সাধারণগুলোর ওপর কাজ করে। তাছাড়াও ভ্যাকসিন কাঁশি ও সর্দির বিরুদ্ধে কার্যকর নয়।

অন্যান্য ভাইরাসও প্রতি শীতকালে ছড়িয়ে পড়ে এবং তাদের মধ্যে ফ্লু-র মত উপসর্গ থাকলেও সাধারণত এটি মারাত্মক নয়।

বেশীর ভাগ মানুষ যারা ভ্যাকসিন গ্রহণ করেছেন, তাদের ফ্লু হবে না। তবে, অন্যান্য ভ্যাকসিনের মত এটিও 100% সুরক্ষা প্রদান করে না। ভ্যাকসিন গ্রহণ করা 100 জন ব্যক্তির মধ্যে 70 থেকে 80 জন সম্পূর্ণ নিরাপদ থাকবেন এবং অন্যান্যদের মৃদু উপসর্গ দেখা যেতে পারে।

ভ্যাকসিন কী ভাবে কাজ করে?

ভ্যাকসিন গ্রহণের এক সপ্তাহ থেকে 10 দিনের মধ্যে ভ্যাকসিন আপনার শরীরে ভাইরাসের বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি তৈরি করে। একই ধরণের যে কোন ফ্লু ভাইরাসের সংস্পর্শে এলে এই অ্যান্টিবডিগুলো আপনাকে ওগুলো থেকে সুরক্ষা প্রদান করে থাকে।

এই সুরক্ষা প্রায় এক বছর স্থায়ী হয়।

কেউ কি আছেন যারা ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারবেন না?

প্রায় সবাই-ই এই ভ্যাকসিন নিতে পারবেন কিন্তু তাদের ভ্যাকসিন নেয়া উচিত হবে না যদি তাদের নিম্নোক্ত কোন সমস্যা থেকে থাকে:

- কোন অ্যানাফিলেকটিক রিঅ্যাকশন (anaphylactic reaction) (জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন হয় এমন গুরুতর অ্যালার্জিক রিঅ্যাকশন) অতীতে থেকে থাকলে; বা
- মুরগির ডিমে গুরুতর অ্যালার্জি থাকলে।

আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে ভ্যাকসিন প্রদানকারী স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা তার উত্তর দিতে পারবেন।

কোন গর্ভবতী মহিলাকে কি এই ভ্যাকসিন দেয়া যাবে?

হ্যাঁ। গর্ভবতী মহিলাদের জন্য এই ফ্লু ভ্যাকসিন নিরাপদ হিসেবে বিবেচিত। যেসব মহিলাদের পেশাগত ঝুঁকি রয়েছে তাদের জন্য গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাস ভ্যাকসিন না নেয়াই নিরাপদ। গর্ভাবস্থায় ফ্লু-র অসুস্থ্যতা স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি বেশি হয়ে যেতে পারে, তাই যেসব মহিলাদের চিকিৎসাগত সমস্যা রয়েছে যার কারনে তারা বেশী ঝুঁকিতে রয়েছেন তারা গর্ভবতী হলেও তাদের ফ্লু-র ভ্যাকসিন নেয়া উচিত হবে।

স্বাস্থ্য ও সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কাররা কোথা থেকে ভ্যাকসিন নিতে পারবে?

আরো তথ্যের জন্য অকুপেশনাল স্বাস্থ্য ডিপার্টমেন্ট-এর সাথে তাদের যোগাযোগ করা উচিত। প্রাইমারি হেলথ বা সোশ্যাল কেয়ারে কর্মরতদের উচিত তাদের চাকুরীদাতার সাথে যোগাযোগ করা।

চাকুরীদাতাদের জন্য লক্ষণীয়

প্রত্যেক চাকুরিদাতার দায়িত্ব হল নিরাপদ পরিবেশে রোগী/বাসিন্দাদের খেয়াল রাখা। ডাইরেক্ট পেশেন্ট কেয়ারের সাথে সম্পৃক্ত কর্মচারীদের জন্য ফ্লু ভ্যাকসিন দেয়ার মাধ্যমে তারা ঐ দায়িত্বের অনেকটাই পূরণ করতে পারেন। এছাড়াও, রোগী/বাসিন্দাদের ক্ষেত্রে এটি কর্মচারীদের সংখ্যার উপর বাড়তি বোঝা সৃষ্টিকারী সমস্যা রোধ বা কমাতে পারে।

কর্মচারীদের জন্য ভ্যাকসিন প্রাপ্তি নিশ্চিত করতে চাকুরিদাতারা সাহায্য করতে পারেন। সদস্যরা ভ্যাকসিন নিতে রাজি না হলে তার সম্ভাব্য পরিণতির ব্যাপারে বিশেষ বিবেচনা দেয়া উচিত।

এখন যে সোয়াইন ফ্লু-র উপদ্রব শুরু হয়েছে, সে ব্যাপারে কী করণীয়?

সোয়াইন ফ্লু একটি সম্পূর্ণ নতুন ভাইরাস, এবং কোন কম লোকেরই এর বিরুদ্ধে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকতে পারে। এটি বছরের যে কোন সময় হতে পারে, সিজন্যাল ফ্লু-র থেকে বেশি লোককে আক্রমণ করতে ও বেশি গুরুতর হতে পারে। সিজন্যাল ফ্লু-র ভ্যাকসিন সোয়াইন ফ্লু-কে প্রতিরোধ করতে পারে না।

সোয়াইন ফ্লু ভ্যাকসিন প্রাথমিকভাবে তাদেরকে দেয়া হবে যাদের এটির সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন হতে পারে। ভ্যাকসিন ও ভ্যাকসিন প্রোগ্রাম-এর ব্যাপারে পৃথক তথ্যাবলী প্রদান করা হবে।

লিফলেট কোথায় পাওয়া যাবে

দু'টি ভাষায় প্রকাশিত এই লিফলেট আবারো ওয়েলস্ অ্যাসেম্বলি গর্ভনমেন্ট ইমিউনাইজেশন ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে:
www.wales.gov.uk/immunisation

এবং তা নিম্নলিখিত ভাষায় পাবেন:

আরবি (Arabic)
বাংলা (Bengali)
বুলগেরিয়ান (Bulgarian)
চাইনিজ (Chinese)
চেক (Czech)
ফার্সি (Farsi)
ফ্রেঞ্চ (French)
গুজরাটি (Gujarati)
হিন্দি (Hindi)
কুর্দিশ (সোরানি) (Kurdish) (Sorani)
ভিয়েতনামিজ (Vietnamese)
লিঙ্গালা (Lingala)
পোলিশ (Polish)
পর্তুগিজ (Portuguese)
পাঞ্জাবী (Punjabi)
রাশান (Russian)
সোমালি (Somali)
স্পেনিশ (Spanish)
সোয়ালি (Swahili)
টাগালগ (Tagalog)
উর্দু (নাস্ক) (Urdu (Naskh))

এই লিফলেট সর্ম্পকিত অন্যান্য অনুসন্ধানের জন্যে যোগাযোগ করুন:

Health Protection Division
Welsh Assembly Government
Cathays Park
Cardiff CF10 3NQ

টেলিফোন: 029 2082 5397 বা 029 2082 5410

© Crown Copyright September 2009
E318 0910