

# ইনফুয়েঞ্জা / ফ্লু



## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।  
বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

# আরো জানুন

- ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) হল শ্বাসযন্ত্রের ভয়ানক সংক্রমণ যা সহজেই অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে যায়।
- ইনফ্লুয়েঞ্জা এমনকি সুস্থ মানুষকে মারাত্মক অসুস্থ করে দিতে পারে। এর ফলে নিউমোনিয়ার মতো স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দিতে পারে।
- ইনফ্লুয়েঞ্জার ফলে বিদ্যমান অসুখ যেমন হার্টের রোগ, হাঁপানি এবং ডায়াবেটিস অবস্থা আরো খারাপ হতে পারে।
- প্রতি বছর হাজার নিউইয়র্কবাসী ইনফ্লুয়েঞ্জায় আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। 2016-17 সালে প্রায় 100 টির বেশী মার্কিন নাগরিক মারা যান।\*

## উপসর্গ:



জ্বর



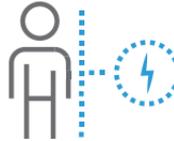
কাশি



গলা ব্যথা



মাথা ব্যথা



গায়ে ব্যথা



দুর্বলতা

\*সূত্র: রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention) (2017 এর জুলাইয়ের হিসাবে)

# প্রতিরোধ করুন ও নিরাপদ রাখুন

- ক্লয়ের টিকা হল আপনাকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত করার নিরাপদ ও কার্যকরী উপায়।
- আপনাকে নতুন ভাইরাসের থেকে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য প্রতি বছর টিকাটিকে আপডেট করা হয়।
- **6 মাস বা তার বেশী বয়সী সকলকে প্রতি বছর টিকা নিতে হবে।** 6 মাসের কম বয়সী শিশুরা হল টিকাকরণের ক্ষেত্রে খুব ছোট, তাদের পরিচর্যাকারীদের নিশ্চিত করতে হবে যাতে তারা সময়ে টিকা পায়।
- যত দ্রুত সম্ভব আপনার ক্লয়ের টিকা নিন। কিন্তু টিকা না নেওয়ার থেকে দেরিতে টিকা নেওয়া ভালো।

জীবাণু ছড়াবেন না:



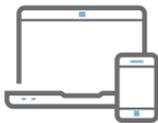
কাশা বা হাঁচার সময়ে কনুই দিয়ে নিজের মুখ এবং নাক ঢেকে নিন। হাত ব্যবহার করবেন না।



সাবান দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।

# বিনামূল্যের বা কম খরচের টিকা

- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে ফ্লু সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। Medicaid সহ বেশীরভাগ বিমা প্ল্যান টিকার জন্য অর্থপ্রদান করে।
- আপনার নিকটবর্তী ফার্মেসীতে খোঁজ নিন – অনেকে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য টিকা অফার করে।
- আপনার কর্মক্ষেত্রে টিকা নেওয়ার অফার করা হচ্ছে কিনা দেখুন।
- স্বাস্থ্য বিভাগের টিকা দেওয়ার ক্লিনিক বা সিটি চালিত ক্লিনিক বা হাসপাতালে যান। এইসব জায়গায় সমস্ত রোগী ও আগত ব্যক্তিদের বিনামূল্যে বা কম খরচে ফ্লুয়ের টিকা দেওয়া হয়।



311 তে কল করে এলাকার নাম বা জিপ কোড দিয়ে টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজুন এবং [nyc.gov/flu](https://www.nyc.gov/flu) দেখুন অথবা **flu** (ফ্লু) লিখে **877877** এ পাঠিয়ে দিন।

## আপনি ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে অসুস্থ হলে যা করবেন:

ফ্লু ছড়ানোর ঝুঁকি নেবেন না। বিনা প্রেসক্রিপশনের ওষুধের সাহায্য ছাড়াই **অন্তত 24 ঘন্টার মধ্যে** জ্বর না কমলে বাসায় থাকুন এবং অন্যদের সংস্পর্শে থাকবেন না।

ইনফ্লুয়েঞ্জার চিকিৎসা করা যেতে পারে এমন **অ্যান্টিভাইরাল** সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন। সেগুলো আপনাকে দ্রুত সুস্থ হতে ও আরো গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধে সাহায্য করবে।

# যে সব লোকেদের ফ্লু সংক্রান্ত জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি সবথেকে বেশী

- গর্ভবতী মহিলা
- 5 বছরের কম বয়সী শিশুরা (বিশেষ করে যাদের বয়স 2 বছরের কম)
- 65 বা তার বেশী বয়সের প্রাপ্তবয়স্করা
- নির্দিষ্ট কিছু অসুখ আছে এমন ব্যক্তির, সেগুলি হল:
  - ডায়াবেটিস
  - ফুসফুস বা হৃদপিণ্ডের সমস্যা
  - হাঁপানি
  - সিকল সেল এনিমিয়া
  - কিডনি বা লিভারের রোগ
  - মেটাবলিক ডিজঅর্ডার
  - দুর্বল ইমিউন সিস্টেম (এইচআইভি (HIV) বা ক্যান্সারের চিকিত্সা থেকে)
- শ্বাসকষ্ট হতে পারে এমন সব সমস্যা যেমন থ্রিচুনি এবং স্নায়ু ও পেশীর সমস্যা
- যেসব লোকেদের ওজন অত্যধিক বেশী
- শিশু ও কিশোর/কিশোরী (বয়স 6 মাস থেকে 18 বছর) যারা দীর্ঘদিন ধরে অ্যাসপিরিন খেরাপি নিচ্ছে
- নার্সিং হোম বা অন্যান্য পরিচর্যা কেন্দ্রে রয়েছেন এমন ব্যক্তির
- অ্যামেরিকান ইন্ডিয়ান/আলাস্কার মূল অধিবাসীরা

আপনি যদি একজন স্বাস্থ্য কর্মী হন বা উপরের উচ্চ ঝুঁকির বিভাগে অন্তর্ভুক্ত এমন কারো পরিচর্যা করছেন এমন হয় তাহলে টিকা নেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

# সম্পদসমূহ

সংযোগ করা



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

টিকাকরণের স্থান খুঁজুন

ভিজিট করুন [nyc.gov/flu](https://nyc.gov/flu)

আরো জানুন

ভিজিট করুন [cdc.gov/flu](https://cdc.gov/flu)

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন  
গ্রহণ করুন

[healthbulletins@health.nyc.gov](mailto:healthbulletins@health.nyc.gov) এ ইমেল করুন



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs) -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।