NYC HEALTH+ HOSPITALS

এই বছরের ফ্লু টীকা আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ টীকা হতে পারে!

COVID-19 মহামারী এই বছরের ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) মৌসুমকে আগের চেয়ে অনেক বেশি চ্যালেঞ্জিং করে তুলতে পারে। কমিউনিটিতে ফ্লু ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার আগেই আপনার ফ্লু শট নিন। নিজেকে, আপনার পরিবার, আপনার প্রতিবেশী এবং সহকর্মীদেরকে সুরক্ষিত রাখুন।

কেন এই বছর ফ্লু শট নেওয়া এতটা গুরুত্বপূর্ণ?

ফ্লু এবং COVID-19 উভয়েই সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে। ফ্লু শট যা করতে পারে:

+ আপনার জীবন বাঁচাতে পারে। গত বছর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে সাড়ে 35 মিলিয়নেরও বেশি মানুষ এই ফ্লুতে অসুস্থ হয়ে পড়েন, 490,000 এরও বেশী লোক হাসপাতালে ভর্তি হন এবং 34,000 এরও বেশী লোক এই ফ্লুতে মারা যান।
+ আপনার ফ্লু তে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজনীয়তা কমায়।
+ আপনার আরো গুরুতর অসুস্থতা এবং জটিলতার ঝুঁকি কমিয়ে দেয় যদি আপনি COVID-19-এও আক্রান্ত হয়ে থাকেন।

কাদের ফ্লু শট নেওয়া উচিৎ?

সকল নিউইয়র্ক বাসীর একটি ফ্লু শট নেওয়া উচিৎ, কিন্তু বিশেষ করে:*

+ 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের
+ 65 বছরের বেশী বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের
+ যারা গর্ভবতী অথবা যারা সম্প্রতি প্রসব করেছেন
+ নার্সিং হোমের বাসিন্দা এবং কর্মচারী
+ যাদের ডায়াবেটিস, অ্যাজমা, এইচআইভি, কিডনি এবং হৃদরোগের মত মেডিকেল কন্ডিশন রয়েছে
+ COVID-19 দ্বারা সবচেয়ে বেশী আক্রান্ত NYC এলাকায় বসবাসকারী প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি এবং পরিবারবৃন্দ
+ সকল অপরিহার্য কর্মী, বিশেষ করে স্বাস্থ্য সেবা কর্মী

ফ্লু এবং অন্যান্য শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুস্থতা থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার সবচেয়ে ভালো উপায় কী?

+ ফ্লু শট নিন
+ নিয়মিত আপনার হাত ভালভাবে ধৌত করুন বা স্যানিটাইজ করুন
+ আপনার চোখ, নাক, এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
+ একটি মাস্ক পরুন, এবং নিশ্চিত করুন যে এটি আপনার নাক এবং মুখ ঢেকে রাখছে
+ আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন, বাড়িতে থাকুন এবং আমাদের একজন ডাক্তারের সাথে একটি ভার্চুয়াল জরুরী সেবার অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন
+ একটি COVID-19 পরীক্ষা করান- এগুলি বিনামূল্যের, নিরাপদ এবং গোপনীয়।

*উৎস: রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

চলমান ▶

ফ্লু এবং COVID-19 - প্রকৃত তথ্যগুলো জানুন

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)	COVID-19	উভয়ই
+ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট শ্বাসযন্ত্রের (শ্বাস-প্রশ্বাসের) একটি সংক্রমণ + মানুষ সংক্রামক হতে পারে, অথবা এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়তে পারে, 7 দিন পর্যন্ত + খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration, FDA)-এর অনুমোদিত ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা যায় যা মূলত ফ্লু ভাইরাসকে লক্ষ্যবস্তু করে + ফ্লু-এর টীকা দিয়ে প্রতিরোধ করা যায়	+ SARS-CoV-2 নামক করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট শ্বাসযন্ত্রের একটি সংক্রমণ + লক্ষণগুলি সংক্রমণ থেকে 2-14 দিনের মধ্যে বিকশিত হতে পারে + স্বাদ ও গন্ধের অনুভূতি হারিয়ে যেতে পারে + ফুসফুস, হৃদযন্ত্র, পা বা মস্তিষ্কের শিরা এবং ধমনীতে রক্ত জমাট বাঁধতে পারে + শিশুদের মধ্যে মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিনড্রোম সৃষ্টি করতে পারে + কোনও টীকা নেই	+ শ্বাসযন্ত্রের সংক্রামক রোগ যা গুরুতর অসুস্থতা এবং মৃত্যু ঘটাতে পারে + যখন ভাইরাস আক্রান্ত কেউ কাশি দেয়, কথা বলে বা গান গায় তখন 6 ফুটের মধ্যে বাতাসে ভাসমান জলীয় কণার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে + চোখ, নাক, মুখ দিয়ে ছড়াতে পারে + মানুষ সংক্রামক হতে পারে, এমনকি কোনও প্রকার লক্ষণ ছাড়াই + উপসর্গ: জ্বর, কাঁপুনি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে অসুবিধা হওয়া, ক্লান্তি, গলা ব্যথা, সর্দি ও নাক বন্ধ হয়ে থাকা, পেশিতে ব্যথা, শরীর ব্যথা, মাথা ব্যথা, বমি, ডায়রিয়া + জটিলতা: নিউমোনিয়া, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যর্থতা, সেপসিস, কার্ডিয়াক সমস্যা + একই সাথে উভয় ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া সম্ভব + ফেস কভারিং/মাস্ক এর ব্যবহার ছড়ানো রোধ করতে পারে + ঘন ঘন হাত ধোয়া ছড়ানো রোধ করতে পারে

ফ্লু শটগুলি নিরাপদ, দ্রুত এবং প্রতিটি বরোতে NYC Health + Hospitals এর সব কেন্দ্রে সামান্য খরচে বা বিনামূল্যে পাওয়া যায়। আজই আপনার ফ্লু শট নিন! আপনার কাছাকাছি কোনও কেন্দ্র খুঁজে পেতে nychealthandhospitals.org ওয়েবসাইট দেখুন অথবা 1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692) নম্বরে কল করুন।

জীবন সুস্বাস্থ্যে কাটান। NYC HEALTH+ HOSPITALS