BEST SCENARIO
FILM FESTIVAL

NYC HEALTH + HOSPITALS নিবেদিত

প্রতিরোধ করুন ফ্লু-কে

নায়ক আপনিই

G GENERAL AUDIENCES
ALL AGES ADMITTED

★★★★★ আপনার ডাক্তার

★★★★★ সাবওয়েতে আপনার পাশের ব্যক্তি

★★★★★ আপনার পরিবার

NYC HEALTH + HOSPITALS

আজই আপনার ফ্লু ভ্যাকসিন নিন!

আপনার ডাক্তারের অফিসে যান বা একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে আমাদেরকে কল করুন।

1-844-NYC-4NYC (1-844-692-4692)

ফ্লু ভ্যাকসিন - প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

কার ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিৎ?

+ 6 মাস বা তার বেশি বয়সী সকল New York বাসীদের ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত, তবে বিশেষ করে:*
+ 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের
+ 50 বছরের বেশী বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের
+ গর্ভবতী এবং প্রসবোত্তর মহিলাদের
+ ডায়াবেটিস, হাঁপানি, এইচআইভি, স্থূলতা, কিডনি ও হৃদরোগের মতো দীর্ঘমেয়াদি শারীরিক সমস্যায় ভুগছেন এমন ব্যক্তিদের
+ নার্সিং হোম বা দীর্ঘমেয়াদী যত্ন কেন্দ্রের বাসিন্দা এবং কর্মীদের
+ সমস্ত অপরিহার্য কর্মীদের, বিশেষ করে স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের

এই বছর ফ্লুর ভ্যাকসিন নেওয়া কেন এত গুরুত্বপূর্ণ?

+ ফ্লু এবং COVID-19 উভয়েই সংক্রমিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।
+ ফ্লু ভ্যাকসিন প্রতি বছর লক্ষ লক্ষ অসুস্থতা এবং ফ্লু-সংক্রান্ত কারনে ডাক্তারের ভিজিটে যাওয়া রোধ করে। 2023-2024 সালের ফ্লু মরসুমে, আনুমানিক 40 মিলিয়ন মানুষ ফ্লুতে আক্রান্ত হয়েছিল, 470,000 জনকে হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়েছিল এবং প্রায় 28,000 এর মৃত্যু হয়েছিল।
+ ফ্লু এবং COVID-19 ভিন্ন ভাইরাসের কারণে হয়। অতএব, যদিও ফ্লু ভ্যাকসিন COVID-19 প্রতিরোধ করবে না, তবুও এটি আমাদের কমিউনিটিতে ফ্লু-সংক্রান্ত অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যুর অতিরিক্ত বোঝা কমাবে এবং স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থার উপর এর প্রভাব হ্রাস করবে।

ফ্লু এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্র সংক্রান্ত অসুস্থতা থেকে নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় কী?

+ প্রতি শ্বাসতন্ত্রের ভাইরাসের মরসুমে আপডেটেড ফ্লু ভ্যাকসিন এবং আপডেটেড COVID-19 ভ্যাকসিন নিন
+ নিয়মিত আপনার হাত ভালভাবে পরিষ্কার করুন বা স্যানিটাইজ করুন
+ শ্বাস প্রশ্বাস অনুশীলন করুন – হাঁচি-কাশির সময় হাত দিয়ে নাক-মুখ চাপা দিন
+ আপনার চোখ, নাক, এবং মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
+ অসুস্থ ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন
+ ভিড় বা ছোট জায়গায় অপরিচিত মানুষের সঙ্গে থাকলে ভালো মানের মাস্ক পরুন এবং নিশ্চিত করুন যাতে সেটি আপনার নাক ও মুখ ভালোভাবে ঢেকে রাখে
+ আপনি অসুস্থতা অনুভব করলে বাড়িতে থাকুন এবং আপনার প্রাথমিক ডাক্তারকে জানান অথবা ExpressCare.nyc ওয়েবসাইটে গিয়ে বা 631-397-2273 নম্বরে ফোন করে একজন ভার্চুয়াল ExpressCare প্রোভাইডারের সাথে কথা বলুন।
+ যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে ফ্লু এবং COVID-19 এর পরীক্ষা করান

আপনি কি COVID-19 ভ্যাকসিনের সঙ্গে একই সময়ে ফ্লু ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে পারেন?

হ্যাঁ। আপনি অন্যান্য ভ্যাকসিনের সাথে একই সময়ে ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারেন, যার মধ্যে COVID-19 টিকাও অন্তর্ভুক্ত এবং যদি আপনি যোগ্য হন, তাহলে রেসপিরেটরি সিনসিশিয়াল ভাইরাস (Respiratory Syncytial Virus, RSV) এর ভ্যাকসিনও নিতে পারেন।

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)

+ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ
+ শ্বাস থেকে বেরোনো ছোট কণা, বাতাসে ভাসমান জীবাণু এবং দূষিত পৃষ্ঠের সংস্পর্শের মাধ্যমে সংক্রমণ ঘটে
+ ফ্লু আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষ অসুস্থতা শুরু হওয়ার প্রায় 1 দিন আগে থেকে শুরু করে উপসর্গ দেখা দেওয়ার 5-7 দিন পর পর্যন্ত অন্যদের মধ্যে সংক্রমণ ছড়াতে পারে
+ ফ্লু ভাইরাসকে লক্ষ্য করে FDA-অনুমোদিত অ্যান্টি-ভাইরাল ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে

COVID-19

+ করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট একটি শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণ যার নাম SARS-CoV-2
+ ফ্লুর চেয়েও বেশি সংক্রামক হতে পারে
+ শ্বাসতন্ত্র থেকে বেরোনো ছোট জলকণা এবং বাতাসে ভাসা জীবাণু থেকে রোগ ছড়ায়
+ COVID-19 এর লক্ষণগুলি সাধারণত ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার প্রায় 4-5 দিন পরে শুরু হয়
+ শিশুদের মধ্যে মাল্টি-সিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিনড্রোম সৃষ্টি করতে পারে
+ দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ঘটাতে পারে, যাকে বলা হয় "দীর্ঘ COVID", যার মধ্যে সংক্রমণের পর কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস ব্যাপি থাকতে পারে এমন উপসর্গ অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে
+ ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (Food and Drug Administration, FDA)-অনুমোদিত অ্যান্টি-ভাইরাল ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে

উভয়ই

+ জ্বর, কাঁপুনি, কাশি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস নিতে অসুবিধা, ক্লান্তি, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে জল পড়া ও নাক বন্ধ হয়ে থাকা, গাঁটে ও পেশীতে ব্যথা, গা-হাত পায়ে ব্যথা, মাথাব্যথা, বমি, এবং ডায়েরিয়া সহ বিভিন্ন লক্ষণ দেখা দিতে পারে।
+ ফ্লু এবং COVID-19 উভয় ভ্যাকসিনই গুরুতর অসুস্থ হওয়া থেকে আপনাকে রক্ষা করতে পারে এবং সেই ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ফ্লু ভ্যাকসিনগুলি নিরাপদ, দ্রুত এবং আমাদের নিবেদিত টিকাকরণ স্থানগুলির যে কোনোটিতে টিকা নেওয়া রোগীদের বিনামূল্যে উপলব্ধ। আজই আপনার ফ্লু ভ্যাকসিন নিন! আপনার নিকটস্থ সেবাকেন্দ্র খুঁজে পেতে ভিজিট করুন **nychealthandhospitals.org** অথবা কল করুন **1-844-NYC-4NYC** (1-844-692-4692) নম্বরে।

NYC HEALTH+ HOSPITALS