

## ঘরে ও স্কুলে

# ফ্লুয়ের সঙ্গে লড়াই

ফ্লু, বা ইনফ্লুয়েঞ্জা, সহজে ছড়িয়ে পড়ে এবং মানুষকে খুব অসুস্থ করে তোলে, বিশেষ করে বাচ্চাদের। আপনি কীভাবে ফ্লু প্রতিরোধ করতে পারেন!

### ফ্লুয়ের উপসর্গগুলি হলো:

জ্বর, ঠান্ডা লাগা, শরীরে ব্যথা, কাশি, গলা ব্যথা, মাথা ব্যথা, নাক দিয়ে পানি/জল পড়া বা বন্ধ নাক, খুব ক্লান্ত লাগা। কিছু মানুষের, বিশেষ করে বাচ্চার পেটের সমস্যা ও ডায়ারিয়া হতে পারে। ঠান্ডা ছাড়া, ফ্লুও খুব হঠাৎ করে আসে।

### ফ্লু প্রতিরোধ করুন!

- টিকা হল ফ্লু থেকে বাঁচার আপনার জন্য সবথেকে ভালো সুরক্ষা। 6 মাস ও তার বেশি বয়সী সকলকে প্রতি বছর এই টিকা নেয়া বাঞ্ছনীয়।
- প্রতি বছর আপনার ও আপনার বাচ্চাদের জন্য ফ্লু-এর টিকা নিন! এটি ফ্লু থেকে অসুস্থতা কমায়ে বা একসঙ্গে প্রতিরোধ করে।
- শরতের আগে আগে এই টিকা নিয়ে নেয়া মানে ফ্লু যখন হবে তখন আপনি ও আপনার বাচ্চার সুরক্ষিত থাকবেন।
- আপনার বাচ্চাদের কাছে যারা থাকে যেমন, বেবিসিটার ও আত্মীয়দেরও টিকা নিতে বলুন।
- হাঁপানি, ডায়াবেটিস, হার্ট বা ফুসফুসের অসুস্থতা থাকা মানুষদের জন্য এই টিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ কারণ ফ্লু-এর ফলে এরাও অসুস্থ হয়ে যেতে পারেন।

### আপনার বাচ্চার ফ্লু হলে:

- আপনার বাচ্চার বিশ্রামের দরকার ও প্রচুর তরল খেতে হবে।
- জ্বরের ওষুধ না দিয়ে যদি আপনার বাচ্চার জ্বর নেমে যায় তাহলে অন্তত 24 ঘন্টার জন্য তাকে স্কুলে যেতে দেবেন না। এর ফলে তার থেকে অন্যদের মধ্যে ফ্লু ছড়াবে না।
- আপনার বাচ্চাকে বিনা প্রেসক্রিপশনের ওষুধ দিতে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।
- আপনার বাচ্চা বা কিশোর-কিশোরীদের অ্যাসপিরিন বা অ্যাসপিরিন থাকা কোনও ওষুধ দেবেন না। অ্যাসপিরিনের ফলে মারাত্মক সমস্যা হতে পারে।
- যদি আপনার বাচ্চার ফ্লু হয় ও তার বয়স 5 বছরের কম হয় বা হাঁপানি, ডায়াবেটিস বা হার্ট বা ফুসফুসের রোগের মতো অসুস্থতা থাকে, তাহলে তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। বাচ্চাদের ও নির্দিষ্ট অসুস্থতা থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে ফ্লু থেকে অসুস্থ হওয়ার খুব ঝুঁকি থাকে। তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন তারা অ্যান্টি-ভাইরাস ওষুধ দেবে কিনা।
- আপনি আপনার বাচ্চাকে নিয়ে চিন্তিত হলে, তার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

### ফ্লু ছড়াবেন না!

- সাবান ও পানি/জল দিয়ে 20 সেকেন্ড ধরে ঘন ঘন হাত ধুয়ে ফেলুন।
- যদি সাবান ও পানি/জল হাতের কাছে না থাকলে, অ্যালকোহল থাকা হ্যান্ড রাব ব্যবহার করুন।
- টিস্যু কাগজে বা কনুই দিয়ে মুখ ঢেকে মধ্যে কাশন বা হাঁচুন, আপনার হাতে নয়। ব্যবহৃত টিস্যু ডাস্টবিনে ফেলে দিন।
- আপনার চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়ান। এইভাবেই জীবাণু ছড়ায়।
- অসুস্থ থাকা মানুষদের থেকে দূরে থাকুন।

[health.ny.gov/flu](http://health.ny.gov/flu)