

আমি ক্লান্ত অসুস্থ হলে আমার কী করা উচিত?

- আপনার স্বপ্ন
চলে যাওয়ার পর
কমপক্ষে 24 ঘন্টা
অবধি বাড়িতে
থাকুন।
- প্রচুর পরিমাণে
বিশ্রাম নিন।
- প্রচুর পরিমাণে
তরল পান করুন।
- অ্যান্টিভাইরাল
ওষুধের প্রয়োজন
হলে আপনার
স্বাস্থ্যসেবা
প্রদানকারীকে বলুন।



অতিরিক্ত সংস্থান

New Jersey স্বাস্থ্য বিভাগ
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

**রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for
Disease Control and Prevention, CDC)**
cdc.gov/flu

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে **New Jersey
স্বাস্থ্য বিভাগ (New Jersey Department
of Health)**-কে অনুসরণ করুন নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে
@NJDeptofHealth ব্যবহার করে:
Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn
এবং YouTube.



**New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861**



কু মহামারী সম্পর্কে আমার কী জানা উচিত?

- কু মহামারী (বিশ্বব্যাপী প্রাদুর্ভাব) একটি নতুন কু
ভাইরাসের কারণে ঘটে যা সারা বিশ্বের মানুষকে
প্রভাবিত করে। বেশিরভাগ মানুষের ভাইরাস
থেকে প্রতিরোধ ক্ষমতা (সুরক্ষা) থাকবে না।
- কু মহামারী বিরল। গত 100 বছরে মাত্র চারটি
কু মহামারী হয়েছে – কিন্তু সেগুলো খুবই
গুরুতর ছিল।
- মৌসুমী কু ভ্যাকসিন সম্ভবত আপনাকে কু মহামারী
থেকে রক্ষা করবে না। একটি নতুন ভ্যাকসিন
তৈরি করতে হবে, এতে সময় লাগতে পারে।
- মহামারী চলাকালীন, স্বাস্থ্যকর অভ্যাস অনুশীলন
করতে ভুলবেন না এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা
প্রদানকারীর দ্বারা প্রেসক্রাইব করা হলে
অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ গ্রহণ করুন।

কু মৌসুমী বিষয়সমূহ

কু মৌসুমে সুস্থ থাকার
টিপস



কু কি?

কু ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট হয় যা আপনার নাক, গলা এবং ফুসফুসকে সংক্রামিত করে। কুতে আক্রান্ত কেউ কাশি, হাঁচি দিলে বা কথা বললে এটি সহজেই এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়ে। কু ভাইরাস আছে এমন কোনো পৃষ্ঠ বা বস্তুকে স্পর্শ করে এবং তারপর আপনার মুখ, নাক বা চোখ স্পর্শ করেও কু হওয়া সম্ভব।

উপসর্গ গুলো কি?

- জ্বর
- কাশি
- গলা ব্যথা
- সর্দি বা নাক বন্ধ হওয়া
- পেশী বা শরীরে ব্যথা
- মাথাব্যথা
- অবসাদ (ক্লান্তিভাব)
- বমি ও ডায়রিয়া



কুর ঝুঁকিতে কারা?

যে কেউ কুতে আক্রান্ত হতে পারে, এমনকি সুস্থ মানুষও। কিছু লোকের কুতে অসুস্থ হলে গুরুতর জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি থাকে যেমন:

- 5 বছরের কম বয়সী শিশু
- 65 বছর এবং তার বেশি বয়সের প্রাপ্তবয়স্কগণ
- গর্ভবতী মহিলা
- দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যের অবস্থা (হাঁপানি, ডায়াবেটিস, বা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা) আছে এমন ব্যক্তিরা

কুর বিরুদ্ধে লড়াই করতে তিনটি পদক্ষেপ নিন

1 একটি বার্ষিক কু ভ্যাকসিন নিন।

ছয় মাস বা তার বেশি বয়সের প্রত্যেকের জন্য ভ্যাকসিনটি সুপারিশ করা হয়।

2 স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলো অনুশীলন করুন।

কাশি এবং হাঁচি একটি টিস্যু দিয়ে ঢাখুন বা আপনার উপরের হাতা (কনুই) ব্যবহার করুন, ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন, অসুস্থ ব্যক্তিদের এড়িয়ে চলুন, সচরাচর স্পর্শ করা বস্তু এবং পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন।

3 অ্যান্টিভাইরাল ওষুধগুলি গ্রহণ করুন যদি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী সেগুলো প্রেসক্রাইব করেন।

অসুস্থ হওয়ার দুই দিনের মধ্যে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধগুলি সবচেয়ে ভাল কাজ করে; যাইহোক, যদি পরে শুরু করা হয়, সেগুলো এরপরেও উপসর্গের তীব্রতা কমাতে পারে। এই ওষুধগুলি গ্রহণের জন্য নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে ভুলবেন না।



কেন আমাকে প্রতি বছর ভ্যাকসিন নিতে হবে?

- পরিবর্তনশীল কু ভাইরাসগুলির সাথে তাল মিলিয়ে চলতে কু ভ্যাকসিন প্রতি বছর পর্যালোচনা করা হয়, এবং কখনও কখনও আপডেট করা হয়।
- কু ভ্যাকসিন দ্বারা প্রদত্ত সুরক্ষা সময়ের সাথে সাথে হ্রাস পায়, তাই একটি বার্ষিক ভ্যাকসিন হলো আপনার সর্বোত্তম প্রতিরক্ষা।

আমি কখন কু ভ্যাকসিন পেতে পারি?

মৌসুমের জন্য উপলব্ধ হওয়ার সাথে সাথে আপনার কু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত। ভ্যাকসিন নেওয়ার পর, আপনার শরীরে কুর বিরুদ্ধে সুরক্ষা গড়ে তুলতে প্রায় দুই সপ্তাহ সময় লাগে, তাই সম্ভব হলে অক্টোবরের শেষের দিকে ভ্যাকসিন নেওয়া ভাল। কু মৌসুম মে মাসের শেষ পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে। মৌসুমের পরে ভ্যাকসিন নেওয়া এরপরেও আপনাকে রক্ষা করতে পারে।

লোকেরা কখন সংক্রামক থাকে?

লোকেরা অসুস্থ বোধ করার 24 ঘন্টা **আগে** এবং লক্ষণগুলি শুরু হওয়ার প্রায় এক সপ্তাহ পরেও কু ছড়িয়ে দিতে পারে। শিশুরা আরও দীর্ঘ সময় ধরে অন্যদের সংক্রামিত করতে পারে।

