



# Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

## আপনার কি বিনামূল্যে এনএইচএস ফ্লু ভ্যাকসিন (টিকা) পাওয়া উচিত?

ফ্লু খুব গুরুতর হতে পারে, এবং এই শীতে আমরা ফ্লু এবং কোভিড-19 উভয়ই ছড়িয়ে পড়ার আশংকা করছি।

প্রতি বছর একটি ফ্লু ভ্যাকসিন নেয়া ফ্লু থেকে নিজেকে সুরক্ষা করার অন্যতম সেরা উপায়গুলোর একটি। এই কারণেই যারা ফ্লু-তে আক্রান্ত হলে খুব অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি তাদের উচিত একটি ভ্যাকসিন নেয়া, এমনকি যদি তারা সুস্থ বোধ করেন।

ফ্লু ভ্যাকসিন বিনামূল্যে (ছয় মাস বয়স থেকে মানুষের জন্য), যদি আপনার থাকে:

- হৃদযন্ত্র তথা হার্টের সমস্যা
- হাঁপানি (আজ্মা) সহ, বুকের সমস্যা অথবা শ্বাস কষ্ট যেগুলোর ক্ষেত্রে নিয়মিত স্টেরয়েড ইনহেলার অথবা ট্যাবলেট প্রয়োজন
- কিডনি রোগ
- রোগ অথবা চিকিৎসার কারণে ইমিউনিটি তথা অনাক্রম্যতা হ্রাস (যেমন স্টেরয়েড অথবা ক্যান্সার চিকিৎসা অথবা এই গ্রুপের কারও মতো একই বাড়িতে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ বা বসবাস
- লিভারের (যকৃতের) রোগ
- ডায়াবেটিস
- স্ট্রোক (অথবা মিনি স্ট্রোক)
- শেখার অক্ষমতা
- স্নায়বিক অবস্থা, যেমন মাল্টিপল স্ক্লেరోসিস (এমএস), সেরিব্রাল পলসি অথবা পোস্ট-পোলিও সিন্ড্রোম
- আপনার প্লীহা, যেমন সিকল সেল রোগের সাথে একটি সমস্যা, অথবা আপনার প্লীহা অপসারণ করা হয়েছে
- একটি উচ্চতর শরীরের ওজন (বডি মাস ইনডেক্স (বিএমআই) 40 অথবা তার বেশি) (এবং 16 অথবা তার বেশি বয়সী)

আপনি যদি নিম্নবর্ণিত কোনটি হন তবে এটি সুপারিশ করা হয়ে থাকে এবং বিনামূল্যে:

- গর্ভবতী
- বয়স 50 বা তার বেশি (31 মার্চ 2022 তারিখে)
- কোন আবাসিক কিংবা নার্সিং হোমে বাস করেন
- একজন কেয়ারার (যত্নকারী)
- একজন কমিউনিটি ফার্স্ট রেসপন্ডার
- একটি স্বীকৃত স্বেচ্ছাসেবী সংস্থার সদস্য এবং পরিকল্পিত প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করেন

স্বাস্থ্য এবং সোশাল কেয়ার কর্মীগণ রোগী অথবা ক্লায়েন্টদের সাথে যাদের সরাসরি যোগাযোগ রয়েছে তারা ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়ার জন্য দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করা হয়। এটা হচ্ছে তাদের নিজেদেরকে ও তারা যাদের যত্ন নেন তাদেরকে সুরক্ষা করা।

## Bengali

আপনি যদি কেয়ার হোমে কাজ করেন, অথবা তাদের নিজের বাড়ির লোকদের যত্ন নেওয়ার জন্য কাজ করেন তবে আপনি স্থানীয় ফার্মাসি থেকে আপনার বিনামূল্যে ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারেন।

দুই অথবা তিন বছর বয়সী শিশুদের (31 আগস্ট 2021 তারিখে) একটি ন্যাজাল-স্প্রে ফ্লু ভ্যাকসিন নেয়া উচিত। তারা বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তাদের জিপি সার্জারি থেকে এটি পেয়ে থাকে। প্রাইমারি স্কুল এবং 11 বছর পর্যন্ত সেকেন্ডারি স্কুলের সকল শিশু এই বছর আপনার ন্যাজাল-স্প্রে ফ্লু ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য, এবং সাধারণত এটি স্কুলে থাকে।

ফ্লু ভ্যাকসিন আক্রান্ত হওয়া অথবা ছড়িয়ে পড়া থেকে রক্ষা করার অন্যতম সেরা উপায়। আপনি যদি নিশ্চিত না হন যে আপনি বিনামূল্যে ফ্লু ভ্যাকসিন পাবেন কিনা তবে পরামর্শের জন্য আপনার জিপি সার্জারি অথবা স্থানীয় ফার্মাসির কাছে জিজ্ঞাসা করুন।

[phw.nhs.wales/flu vaccine](http://phw.nhs.wales/flu vaccine) এ ফ্লু এবং ফ্লু ভ্যাকসিন সম্পর্কে আরও জানুন