গর্ভাবস্থায় আপনাকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায় হল ফ্লু ভ্যাকসিন।

গর্ভাবস্থার যে কোনও পর্যায়ে এবং বছরের যে কোনও সময় আপনি ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারেন।

আমি কোথায় ফ্লু ভ্যাকসিন পেতে পারি?

আপনি নিম্ন উপায়ে ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে পারেন:

- ডাক্তার
- প্রসূতি সেবা প্রদানকারী, যেমন একজন মিডওয়াইফ
- অংশগ্রহণকারী ফার্মাসিস্ট, অথবা
- আদিবাসী চিকিৎসা পরিষেবা।

চিকিৎসা সহায়তা চাওয়া

যদি আপনার শিশুর নড়াচড়ার ধরণে পরিবর্তন লক্ষ্য করেন, তবে অবিলম্বে আপনার মিডওয়াইফ, ডাক্তার বা স্থানীয় প্রসূতি পরিষেবার সাথে যোগাযোগ করুন। কল দেওয়ার জন্য পরের দিন পর্যন্ত অপেক্ষা **করবেন না**।

আপনার যদি শ্বাস নিতে সমস্যা হয়, বুকে চাপ বা ব্যথা হয় বা তীব্র মাথাব্যথা বা মাথা ঘোরে, তবে অবিলম্বে ট্রিপল জিরো (000) কল করুন। অ্যাম্বুলেন্স কর্মীদের বলুন যে আপনি গর্ভবতী।

অন্যান্য বিষয়ের জন্য, healthdirect-এ **1800 022 222** নম্বরে কল করুন (বিনামূল্যে এবং ২৪/৭ পাওয়া যায়)।

যোগাযোগের নম্বর এবং সংস্থানসমূহ

Healthdirect

1800 882 436 নম্বরে (গর্ভাবস্থা, জন্ম ও শিশু হেল্পলাইন) একজন মাতৃ শিশু স্বাস্থ্য নার্সের সাথে কথা বলুন। প্রতিদিন সকাল ৭টা থেকে মধ্যরাত পর্যন্ত পাওয়া যায়।

Mothersafe (মাদারসেফ)

Mothersafe ভ্যাকসিন সম্পর্কিত তথ্য সহ সম্ভাব্য ঝুঁকি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন গর্ভবতী মহিলাদের সহায়তা দিয়ে থাকে।

সিডনি মেট্রোপলিটন এলাকা **9382 6539**
নন-মেট্রোপলিটন এলাকা **1800 647 848**

টিকাদান সম্পর্কে তথ্য বিনিময়

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza

আরও তথ্যের জন্য, QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা দেখুন: health.nsw.gov.au/respiratory

NSW GOVERNMENT

May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-2.

NSW GOVERNMENT

ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) থেকে আপনাকে এবং আপনার শিশুকে রক্ষা করা

Protecting you and your baby from influenza (flu) — Bengali

ইনফ্লুয়েঞ্জা গুরুতর, বিশেষত যখন আপনি গর্ভবতী হন

আমার কেন ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত?

ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) এবং গর্ভাবস্থায় এর জটিলতা থেকে আপনাকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায়।

এটি আপনার শিশুকে তাদের নিজস্ব ফ্লু ভ্যাকসিন পাওয়ার আগে তাদের জীবনের প্রথম ৬ মাসে রক্ষা করতে সহায়তা করে।

গর্ভবতী মহিলাদের ফ্লু থেকে খুব অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এর ফলে আপনার এবং আপনার সন্তানের হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

বড় বাচ্চাদের তুলনায় ৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের ফ্লু নিয়ে হাসপাতালে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

ফ্লু ভ্যাকসিন আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য নিরাপদ এবং কার্যকর।

প্রায়ই যাদের সাথে আপনার দেখাশুনা হয়, যেমন ঘনিষ্ঠ পরিবার-পরিজন এবং বন্ধু-বান্ধব, তারাও যেন ফ্লু'র ভ্যাকসিন গ্রহণ করেন এমনটাই সুপারিশ করা হয়।

ফ্লুর লক্ষণগুলো কী কী?

- জ্বর এবং ঠান্ডা লাগা
- কাশি
- গলা ব্যথা
- সর্দি বা বন্ধ নাক
- পেশী ব্যথা বা জয়েন্টে ব্যথা
- মাথাব্যথা
- ক্লান্তি (খুব ক্লান্ত বোধ করা)

এক সপ্তাহেরও বেশি সময় ধরে ফ্লুর উপসর্গ থাকতে পারে। আপনি যদি ফ্লু-এর মতো লক্ষণগুলো অনুভব করেন তবে সাথে সাথে আপনার ডাক্তার বা মাতৃত্বকালীন সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন, যেমন একজন মিডওয়াইফ।

গর্ভকালীন সময় যদি আমার ফ্লু হয় তবে কী হবে?

এমনকি আপনি যদি সামগ্রিকভাবে সুস্থ থাকেন, তবুও গর্ভাবস্থায় আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা, হৃদপিণ্ড এবং ফুসফুসের ক্রিয়াকলাপগুলোর যে পরিবর্তন হয়, ফ্লু হলে সেগুলো থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বেড়ে যায়।

গর্ভাবস্থায় নিরাপদ চিকিৎসা পাওয়া যায়, সুতরাং আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

আপনার উচিত:

- প্রচুর পরিমাণে তরল পান করা
- অসুস্থ বোধ করলে প্যারাসিটামল সেবন করা
- রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি কমাতে নিয়মিত হাঁটাচলা করা কারণ এগুলো গর্ভাবস্থায় বেশি দেখা যায় *

নিরাপদ থাকার অন্যান্য পদক্ষেপগুলো হল:

- অসুস্থ হলে ঘরে থাকা
- হাঁচি-কাশি ঢেকে রাখা
- বারবার হাত ধোয়া
- প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠদেশগুলো পরিষ্কার করা
- অসুস্থ ব্যক্তিদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা। জনাকীর্ণ আভ্যন্তরীণ স্থানে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখতে না পারলে মাস্ক পরা

* বেশি সম্ভাবনা ফ্লু থেকে নয় বরং শয্যাশায়ী বা অচল হওয়ার কারণে।

সচরাচর জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

প্রশ্নঃ আমি কখন টিকা নিতে পারি?

আপনি গর্ভাবস্থার যে কোনও পর্যায়ে ফ্লু ভ্যাকসিন পেতে পারেন।

প্রশ্ন: ফ্লু ভ্যাকসিন কি নিরাপদ?

হ্যাঁ। ফ্লু ভ্যাকসিন আপনার এবং আপনার শিশুর উভয়ের জন্যই নিরাপদ। গর্ভাবস্থায় ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিন দেওয়া হলে মহিলাদের বা তাদের বাচ্চাদের বিপদ বাড়ায় এমন কোনও প্রমাণ নেই। রয়্যাল অস্ট্রেলিয়ান এবং নিউজিল্যান্ড কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস (RANZCOG) মা এবং শিশু উভয়কেই রক্ষা করার জন্য গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ফ্লু ভ্যাকসিন দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করে।

প্রশ্ন: ফ্লু ভ্যাকসিন কীভাবে কাজ করে?

আপনি টিকা দেওয়ার পরে, আপনার অ্যান্টিবডিগুলো গর্ভের শিশুর কাছে যাবে।

প্রশ্ন: ফ্লু ভ্যাকসিন থেকে আমার কি কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হবে?

আপনার হালকা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে যেমন হালকা জ্বর, ক্লান্তি এবং পেশী ব্যথা। আপনার বাহুতে সুই প্রবেশের স্থানেও লালভাব এবং ফোলাভাব হতে পারে।

প্রশ্ন: আমি ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়ার পর কি আমার ফ্লু হতে পারে?

না। ফ্লু ভ্যাকসিনে কোনও জীবন্ত ভাইরাস থাকে না। এর অর্থ ফ্লু ভ্যাকসিন থেকে আপনার ফ্লু হবে না।

প্রশ্ন: গত শীতে যদি আমার ফ্লু হয়ে থাকে, তাহলেও কি আমার ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে হবে?

হ্যাঁ। প্রতি বছর একটি নতুন ফ্লু ভ্যাকসিন শীতকালে প্রত্যাশিত ফ্লুর সর্বাধিক সাধারণ স্ট্রেন থেকে রক্ষা করার জন্য তৈরি করা হয়। প্রতি বছর ফ্লু ভ্যাকসিন নেওয়া আপনাকে রক্ষা করতে সহায়তা করে।

প্রশ্ন: আমার যদি ফ্লু হয় তাহলেও কি আমি বুকের দুধ খাওয়াতে পারি?

হ্যাঁ, আপনার যদি ফ্লু হয় তখনও আপনি বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।

প্রশ্ন: আমাকে কি ফ্লু ভ্যাকসিনের জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে?

না। ফ্লু ভ্যাকসিন বিনামূল্যে দেয়া হয়, যদিও কিছু সরবরাহকারী প্রশাসন বা পরামর্শ ফি নিতে পারে। এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য কিনা তা আপনার ডাক্তার, মিডওয়াইফ বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন।