এই রোগের চিকিৎসা কি?

- ‘অ্যান্টিভাইরাল’ বা রোগজীবাণু প্রতিষেধক পাওয়ার জন্য অনুমোদিত প্রত্যেক ব্যক্তিকে এই ওষুধের একটা কোর্স বা মাত্রা বন্টন করা হবে। আপনি যদি গর্ভবতী হন কিংবা গুরুতর ধরনের ‘রেনাল ফেইলিওর’এ (কিড্‌নী’র যে অসুখের জন্য বিশেষজ্ঞ তদারকী বা চিকিৎসার প্রয়োজন হয়) আক্রান্ত হয়ে থাকেন তাহলে একজন ডাক্তারী পরামর্শদাতাকে সেটা জানাবেন, যেহেতু আপনার জন্য অন্য ধরনের কোন অ্যান্টিভাইরাল দরকার হতে পারে।
- অ্যান্টিভাইরাল চিকিৎসা রোগ নিরাময় করে না, তবে রোগের লক্ষণ দেখা দেওয়ার 7 দিনের মধ্যে এই চিকিৎসা করা হলে এটা আপনাকে আরোগ্যলাভ করায় সাহায্য করবে, এইভাবে :
  - কিছু কিছু লক্ষণের প্রকোপ কমিয়ে
  - আপনার অসুস্থতার মেয়াদ মোটামুটি 1 দিন কমিয়ে, এবং গুরুতর ধরনের জটিলতা, যেমন নিউমোনিয়া, সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে।
- আপনার উচিত অ্যান্টিভাইরাল ওষুধের পুরো কোর্স বা মাত্রাই নেওয়া, এমনকি তার ফলে আপনি অসুস্থ বোধ করলেও।
- আপনার যদি এই ওষুধের ক্যাপসুল গেলায় সমস্যা হয়, আপনি সেগুলি খুলে তাদের ভিতরের গুঁড়ো পদার্থ কোন মিষ্টি পানীয়ের সঙ্গে, যেমন ব্ল্যাক্‌কারান্ট স্কোয়াশ কিংবা চকোলেট্‌ সীরাপ, মিশিয়ে নিতে পারেন, যেহেতু এটার স্বাদ খুবই তিক্ত।
- আপনার বা আপনার পরিচিত কারো যদি অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ নেওয়ার ফলে গুরুতর ধরনের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, www.mhra.gov.uk/swineflu ওয়েবসাইট-এ অনলাইন সেটা জানাবেন অথবা আপনার জিপি কিংবা ফার্মাসিস্টকে টেলিফোন করবেন।

আপনার অবস্থা যদি হঠাৎ খুব বেশী খারাপ হয়ে পড়ে আপনার উচিত অবিলম্বে ডাক্তারী পরামর্শ নেওয়া। 7 দিন পরেও (শিশুদের ক্ষেত্রে 5 দিন, 1 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ক্ষেত্রে 3 দিন) যদি আপনার অবস্থার উন্নতি না হয় আপনার ডাক্তারী পরামর্শ নেওয়া উচিত, যেমন www.nhs.uk ওয়েবসাইট-এ অথবা 0845 4647 নম্বরে এনএইচএস্‌ ডাইরেক্ট (NHS Direct)-এর কাছ থেকে।

NATIONAL
PANDEMIC FLU SERVICE

www.direct.gov.uk/pandemicflu
INFORMATION 0800 1 513 513
TREATMENT 0800 1 513 100

Bengali

NHS

যে’সব লোককে স্যোয়াইন ফ্লু’র জন্য রোগজীবাণু প্রতিষেধক দেওয়া হয়েছে তাদের প্রতি পরামর্শ

স্যোয়াইন ফ্লু একটা নতুন ধরনের ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)। ফ্লু’র প্রকোপ সাধারণতঃ 3–5 দিন স্থায়ী হয় এবং আপনি আবার স্বাভাবিক বোধ করতে শুরু করার আগে আরো কয়েকদিন সময় লাগতে পারে। এই রোগের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য লক্ষণগুলি হলো হঠাৎ জ্বর ও কাশি হওয়া। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে আছে অবসাদ/ক্লান্তিবোধ, গলা ব্যথা, নাক দিয়ে সর্দি গড়ানো, শরীরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গে/সন্ধিস্থলে বেদনা এবং মাথাব্যথা। স্যোয়াইন ফ্লু’র কোন কোন ক্ষেত্রে পেটের অসুখ এবং বমি হতেও দেখা গেছে।

ফ্লু’র লক্ষণগুলি দেখা দেওয়ার ঠিক পরেই লোকজনের অন্যদের সংক্রমিত করার ঝুঁকি সবচেয়ে বেশী, এবং তারা কয়েক দিন ধরে অন্যদের সংক্রমিত করে’ চলতে পারে – সাধারণতঃ প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে 5 দিন এবং শিশুদের ক্ষেত্রে 7 দিন পর্যন্ত।

Version 4 • 6 August 2009
© Crown copyright 2009

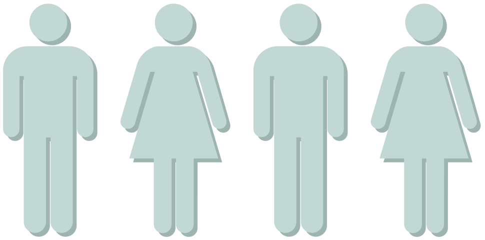
আমি কি করতে পারি ?

- বাড়িতেই থাকবেন এবং বিশ্রাম নেবেন, বিছানায় শুয়ে থাকাই ভালো।
- প্রচুর পরিমাণে পানীয় নেবেন – জ্বর হলে আপনার শরীর প্রচুর জলীয় পদার্থ হারায়।
- প্যারাসীটামল, আইবুপ্রোফেন অথব অ্যাস্‌পিরিন জাতীয় ওষুধ জ্বর এবং শরীরের পেশীর বেদনা কমাবে। আপনার ওষুধের সঙ্গে যে রোগীর জন্য তথ্য দেওয়া থাকে সেটা সব সময়েই পড়বেন। মনে রাখবেন যে গর্ভবতী নারীদের উচিত আইবুপ্রোফেন বা অ্যাস্‌পিরিন নেওয়া এড়িয়ে চলা, যদি না আপনার ডাক্তার অথবা অবস্টেট্রিশিয়ান বা ধাত্রীবিদ্যা বিশেষজ্ঞ তার পরামর্শ দিয়ে থাকেন, তবে প্যারাসীটামল নেওয়া চলতে পারে।
- ধূমপান এবং অ্যালকোহল বা সুরাপান এড়িয়ে চলবেন।
- এই ফ্লু রোগজীবাণুর বিরুদ্ধে অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ কোন সুরক্ষা দিতে পারবে না তবে যে'সব জীবাণুঘটিত সংক্রমণ মাঝেমধ্যে ফ্লু হওয়ার পর দেখা দেয় অথবা রোগের জটিলতা বাড়ায় তাদের প্রতিষেধক হিসাবে অ্যান্টিবায়োটিক দেওয়া যেতে পারে।

ফ্লু রোগে আক্রান্ত হওয়ার বিরুদ্ধে অন্যদের আমি কিভাবে সুরক্ষিত রাখতে পারি ?

- ফ্লু রোগে আক্রান্ত হওয়ার বিরুদ্ধে অন্যদের সুরক্ষিত রাখার এবং রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ার গতি কমানোর জন্য সবচেয়ে কার্যকর যে ব্যবস্থাটা আপনি নিতে পারেন তা হলো আপনি সুস্থ হয়ে না ওঠা পর্যন্ত বাড়িতেই থাকা এবং উত্তম স্বাস্থ্যবিধি-সংক্রান্ত নিয়মকানুন মেনে চলা।
- হাত দিয়ে প্রায়ই ছোঁয়া হয় এমন সমস্ত জায়গা পরিষ্কার রাখার জন্য বাড়িতে ব্যবহারের উপযোগী স্বাভাবিক ডিটারজেন্ট বা সাফাইকারী পদার্থ ও জল ব্যবহার করবেন।
- হাঁচি বা কাশি দেওয়ার সময়ে পরিষ্কার টিস্যু দিয়ে আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখবেন।
- একবার ব্যবহার করার পরেই ঐ টিস্যু ফেলে দেবেন।
- আপনার দুই হাত প্রায়ই সাবান ও গরম জল দিয়ে ধোবেন কিংবা একটা জীবাণুনাশক জেল ব্যবহার করবেন।
- এটা করার কথা মনে রাখার একটা সহজ উপায় হলো...

এটা ধরুন।
বিনে ফেলুন। ধ্বংস করুন।

ফ্লু রোগ থেকে কি কি জটিলতা সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা আছে ?

- রোগজীবাণুর সংক্রমণ ছাড়াও বুকে আলাদা একটা জীবাণুঘটিত সংক্রমণ ফ্লু রোগের সবচেয়ে সাধারণ জটিলতা। এটা থেকে শেষ পর্যন্ত নিউমোনিয়া এবং গুরুতর সমস্যা সৃষ্টি হতে পারে। অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধের সাহায্যে সাধারণতঃ এটা সারানো যায়।
- ফ্লু রোগের সব ধরনের জটিলতায় অ্যান্টিবায়োটিক কাজ করে না। কয়েকটা বিরল ক্ষেত্রে, ফ্লু রোগের সংক্রমণ থেকেই গুরুতর ধরনের ব্রংকাইটিস্ অথবা নিউমোনিয়া হতে পারে এবং অ্যান্টিবায়োটিক এইসব ক্ষেত্রে সাহায্য করবে না।
- জটিলতা এবং গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি নিচের শ্রেণীর লোকজনের মধ্যে বেশী :
  - বাচ্চারা এবং খুব ছোট শিশুরা
  - গর্ভবতী নারীরা
  - 65 বছর বা তার বেশী বয়সী লোকেরা
  - অন্যান্য দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতায় (যেমন হাঁপানি, বুকের, হার্টের অথবা কিড্‌নীর বা ডায়াবেটিস্ রোগে আক্রান্ত লোকেরা এবং কোন চিকিৎসা বা অসুস্থতার দরুণ যাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেছে এমন লোকেরা।