COVID-19, ফ্লু এবং RSV সম্পর্কে আপনার কী জানা উচিত

শরৎকালে ও শীতকালে COVID-19, ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু) এবং রেসপিরেটরি সিনকাইশিয়াল ভাইরাস (Respiratory syncytial virus, RSV) এর মতো শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসের প্রাদুর্ভাব বাড়ে।

COVID-19, ফ্লু এবং RSV হল সাধারণ অসুখ, প্রতিটি আলাদা আলাদা ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট। তিনটিই মূলত অসুস্থ কারো হাঁচি, কাশি বা কথা বলার সময় সৃষ্ট জলকণার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়ে। এই ফোঁটা বা সংক্রমিত শ্লেষ্মা বা লালা চোখ, নাক বা মুখে প্রবেশ করলে মানুষ অসুস্থ হতে পারে।

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক, অল্পবয়সী শিশু এবং নির্দিষ্ট কিছু অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে এমন ব্যক্তিরা এই ভাইরাসগুলো থেকে অসুস্থ হওয়ার বা গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিতে রয়েছেন। নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখতে আপনার যা জানা প্রয়োজন তা এখানে উল্লেখ করা হলো।

উপসর্গসমূহ

COVID-19, ফ্লু এবং RSV এর উপসর্গগুলো একই রকম।

- **COVID-19** এবং **ফ্লু** এর ক্ষেত্রে, উপসর্গের মধ্যে থাকতে পারে জ্বর, ঠাণ্ডা লাগা, কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, ক্লান্তি, গলা ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস নিতে অসুবিধা, পেশীতে ব্যথা, শরীরে ব্যথা, মাথাব্যথা, বমি বমি ভাব, বমি এবং ডায়রিয়া। স্বাদ বা গন্ধের অনুভূতিতে পরিবর্তন বা অনুভূতি হারানোও ঘটতে পারে তবে COVID-19 এর ক্ষেত্রে এটির সম্ভাবনা বেশি।
- **RSV** এর ফলে সাধারণত হালকা ঠাণ্ডা লাগার মতো উপসর্গ যেমন কাশি, হাঁচি, নাক দিয়ে পানি পড়া, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, ঠাণ্ডা লাগা, হালকা জ্বর এবং ক্ষুধা কমে যাওয়া দেখা দেয়। অল্প বয়স্ক শিশুদের মধ্যে, একমাত্র উপসর্গগুলি হতে পারে বিরক্তি, চঞ্চলতা হ্রাস পাওয়া, এবং খাওয়া বা শ্বাস নিতে অসুবিধা।

প্রতিরোধ

আমি নিজেকে, আমার সন্তানদের এবং অন্যদের কীভাবে COVID-19, ফ্লু এবং RSV থেকে রক্ষা করতে পারি?

টিকা নিন! **COVID-19** এবং **ফ্লু** টিকাসমূহ আপনার অসুস্থ হওয়া, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মারা যাওয়ার সম্ভাবনা হ্রাস করে। 6 মাস এবং তার বেশি বয়সী সবার উচিত:

- এমনকি যারা আগে COVID-19 টিকাগুলি নেননি বা যাদের আগে COVID-19 হয়নি, তারাও একটি আপডেট হওয়া COVID-19 টিকা নিন, যা সেপ্টেম্বর 2023-এ পাওয়া যাবে এবং 2023-2024 সিজিনের জন্য আপডেট করা হয়েছে।
- প্রতি বছর ফ্লু শট নেওয়া।

60 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষদের জন্য এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নতুন **RSV** টিকা উপলভ্য। RSV টিকা নেওয়া আপনার পক্ষে ঠিক হবে কিনা সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

ছোটো শিশুদের মধ্যে RSV প্রতিরোধ করার জন্য একটি নতুন ইঞ্জেকশনের মাধ্যমে দেওয়ার ওষুধও রয়েছে যা শিশুদের প্রথম RSV সিজিনে 8 মাসের কম বয়সী সকল শিশুদের জন্য সুপারিশ করা হয়। হার্ট এবং ফুসফুসের অসুস্থতা থাকা এবং সময়ের আগে জন্মানো একটু বড় শিশু এবং বড় শিশুদের মতো যাদের গুরুতর RSV হওয়ার সম্ভাবনা বেশি, তাদের জন্য প্রতিরোধক ওষুধও উপলভ্য।

নিজেকে এবং অন্যদের অসুস্থ হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য আমি আর কী করতে পারি?

এই প্রধান প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপগুলো মেনে চলুন:

- পাবলিক ইনডোর স্পেস এবং জনাকীর্ণ জায়গায় এবং যখন আপনি অসুস্থ ও অন্যদের আশেপাশে থাকবেন তখন একটি উপযুক্ত মাস্ক পরুন। একটি উচ্চ মানের মাস্ক, যেমন একটি N95 বা KN95 বা একটি KF94 পরতে পারেন।
- অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন — কাজে যাবেন না, এবং অসুস্থ শিশুদের ডে কেয়ার এবং স্কুল থেকে বাড়িতে রাখুন — এবং বাড়ির ভিতরে ও বাইরে অন্যদের আশেপাশে থাকা এড়িয়ে চলুন।
  - আপনার বা আপনার সন্তানের COVID-19 হলে সবৈতনিক ছুটি সম্পর্কে জানতে ভিজিট করুন **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19**। সহায়তার জন্য 855-491-2667 এ কল করুন।
- আপনার এবং আপনার বাচ্চাদের হাত ঘন ঘন ধৌত করুন; আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন; এবং ঘন ঘন স্পর্শ করা পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন (যেমন দরজা ও সিঙ্কের হাতল), বিশেষ করে যখন আপনি অসুস্থ হন।

সেবা পাওয়া

কখন এবং কীভাবে আমি পরীক্ষা করাতে পারব?

আপনার যদি উপসর্গ থাকে, তাহলে সাথে সাথে **COVID-19** এবং **ফ্লু** এর জন্য পরীক্ষা করান যাতে উপযুক্ত হলে আপনি চিকিৎসা শুরু করতে পারেন। অনেক ডাক্তারের অফিস, ক্লিনিক, জরুরী সেবা কেন্দ্র এবং ফার্মেসি COVID-19 এবং ফ্লু পরীক্ষা প্রদান করে — শুধুমাত্র পরীক্ষার করানোর জন্য কোনো ইমার্জেন্সি রুমে যাবেন না। একটি COVID-19 পরীক্ষার সাইট খুঁজে পেতে, **nyc.gov/covidtest**-এ যান। এছাড়া আপনি বাড়িতে ব্যবহারের COVID-19 পরীক্ষাও গ্রহণ করতে পারেন।

RSV পরীক্ষা সাধারণত আপনার বা আপনার সন্তানের যে সেবা পাওয়ার কথা তাকে প্রভাবিত করে না। এই কারণে, অনেক সেবা প্রদানকারী শুধুমাত্র দুগ্ধপোষ্য শিশু, 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের এবং গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে থাকা অন্যদের জন্য পরীক্ষার ব্যবস্থা রাখতে পারে।

কোন চিকিৎসাগুলো এখন উপলব্ধ?

COVID-19 এবং **ফ্লু** এর মুখে খাওয়ার অ্যান্টিভাইরাল বড়ির মত চিকিৎসাগুলো জটিলতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যুর ঝুঁকি হ্রাস করে।

- যদি COVID-19 বা ফ্লু এর পরীক্ষায় ইতিবাচক ফল পান, তাহলে সাথে সাথে চিকিৎসার জন্য আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন, যেহেতু এটি যত দ্রুত শুরু করা হয় তত ভাল কাজ করে।
- ফ্লু থেকে জটিলতা দেখা দেওয়ার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের ফ্লু পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা না করে তাদের সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা উচিত।

RSV এর জন্য কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই।

আপনার বা আপনার সন্তানের যে ভাইরাসই থাকুক না কেন, জ্বর এবং অন্যান্য উপসর্গ কমাতে ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। পর্যাপ্ত পানি পান করা এবং অসুস্থ শিশুরা যেন পর্যাপ্ত পানি পান করে তা নিশ্চিত করাও গুরুত্বপূর্ণ।

কখন আমার চিকিৎসা সেবা নিতে হবে?

আপনার বা আপনার সন্তানের ব্যক্তিগতভাবে সেবা নেওয়া উচিত কিনা এবং চিকিৎসা ও উপসর্গের উপশম সম্পর্কে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার সেবা প্রদানকারীকে ফোন করুন যদি আপনার সন্তানের এই উপসর্গগুলো দেখা দেয়:

- পানিশূন্যতার লক্ষণ, যেমন মুখের ভিতর শুকিয়ে যাওয়া বা প্রস্রাব কম হওয়া (কম-ভেজা ডায়াপার)
- এমন জ্বর যা তিন দিনের বেশি স্থায়ী হয় বা 104 ডিগ্রি ফারেনহাইট (40 ডিগ্রি সেলসিয়াস) এর উপরে থাকে, বা 3 মাসের কম বয়সী হলে যে কোনো জ্বর
- অস্বাভাবিক অস্থিরতা, খেতে না চাওয়া বা ঘুম ঘুম ভাব

যদি আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করতে না পারেন, তাহলে একটি জরুরী পরিচর্যা কেন্দ্র বা ইমার্জেন্সি রুমে যান।

প্রাপ্তবয়স্কদের বা শ্বাস নিতে কষ্ট হয় এমন শিশুদের (ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে, এটি দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস, ঘড়ঘড় শব্দ হওয়া, নাকের ছিদ্র ফুলে ওঠা বা শ্বাস নেওয়ার জন্য ঘাড়ের পেশী ব্যবহার করার মত উপসর্গ হিসাবে দেখা দিতে পারে), ঠোঁট বা মুখের চারপাশে ফ্যাকাশে বা নীল হয়ে যাওয়া, বিভ্রান্তি, গুরুতর পানিশূন্যতা, বা অন্যান্য উদ্বেগজনক উপসর্গ দেখা দিলে, **911** এ কল করুন বা কাছাকাছি হাসপাতালে যান।

আপনার বা আপনার সন্তানের কোনো উপসর্গ না থাকলে বা শুধুমাত্র হালকা বা মাঝারি উপসর্গ থাকলে বা শুধুমাত্র পরীক্ষার জন্য হাসপাতালে যাবেন না। বেশিরভাগ মানুষই নিজে থেকে বা বাড়িতে বসেই নেওয়া যায় এমন ওষুধের সাহায্যে COVID-19, ফ্লু এবং RSV থেকে সেরে ওঠেন।

আমি কোথায় সেবা পাব?

যদি আপনার বা আপনার সন্তানের একটি সেবা প্রদানকারী না থাকে তাহলে:

- একটি নিকটস্থ জরুরী পরিচর্যা কেন্দ্র বা ক্লিনিকে যান।
- আপনার হেলথ প্ল্যানকে জিজ্ঞাসা করুন যে তাদের টেলিহেলথ হটলাইন আছে কিনা।
- **expresscare.nyc** বা 631-397-2273 নম্বরে NYC Health + Hospitals Virtual ExpressCare (ভার্চুয়াল এক্সপ্রেসকেয়ার) এর সাথে যোগাযোগ করুন। অভিবাসন স্ট্যাটাস বা অর্থ প্রদানের ক্ষমতা নির্বিশেষে, 24/7 এবং 200 টিরও বেশি ভাষায় পরিচর্যা উপলব্ধ।
- **aspr.hhs.gov/testtotreat**-এ গিয়ে বা 800-232-0233-এ ফোন করে একটি COVID-19 "Test to Treat" (চিকিৎসা করার জন্য টেস্ট করানো) সাইট দেখুন।
- **vaccinefinder.nyc.gov**-এ গিয়ে একটি COVID-19 বা ফ্লু এর টিকাকরণের সাইট দেখুন।

আরো তথ্যের জন্য **311** এ কল করুন, বা **nyc.gov/health/coronavirus**, **nyc.gov/flu** এবং **nyc.gov/rsv** ভিজিট করুন।

NYC Health