

ফলু এর টিকা আমার কাছে কেন গুরুত্বপূর্ণ

ক্যারল, জিন এবং লরা, যারা ফুসফুসের রোগ নিয়ে বেঁচে আছেন, তারা কেন প্রতি বছর ফলু এর টিকা নন তা আমাদের বলেন।

ক্যারল



একজন তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক হিসাবে আমার [হাঁপানি](#) রোগ ধরা পড়েছিল এবং আমি ভয়াবহভাবে ফলুতে ভুগতাম। আমি একেক সময় 2 সপ্তাহের জন্য শয্যাশায়ী থাকতাম আর অসুস্থতার জন্য আমাকে ছুটি নিতে হত। তাই আমি প্রতি বছর ফলু এর টিকা নেওয়া শুরু করেছিলাম এবং তখন থেকে আর ফলু হয়নি - সেটাও 25 বছর আগের কথা।

তারপরে আমার [ক্রনিক অবস্ট্রাক্টিভ পালমোনারি ডিজিজ \(COPD\)](#) রোগ ধরা পড়ে যার জন্য ফলু ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকা আমার কাছে আরও জরুরি হয়ে ওঠে।

আমার মতো যাদের ফলু টিকা নেওয়ার বিষয়ে উদ্বেগ রয়েছে, তাদেরকে আমি বলব যে এটি পুরোপুরি

লাভজনক।

আমার মতো যাদের ফলু টিকা নেওয়ার বিষয়ে উদ্বেগ রয়েছে, তাদেরকে আমি বলব যে এটি পুরোপুরি লাভজনক। আমার এখনও সর্দি হয়, কিন্তু ফলুতে আমি যা অনুভব করি তার তুলনায় এতো কিছুই নয় – ওটা আমাকে শয্যাশায়ী করে দিতো -। যদি আপনার কোনও ধরনের ফুসফুসের রোগ থাকার কারণে আপনার প্রতিরোধ ক্ষমতা ইতিমধ্যে কম হয়, সেক্ষেত্রে এগুলিতে সাহায্য করার জন্য আপনি যা কিছু করতে পারেন তা করাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার হয়তো এক বা দুই দিনের জন্য হাতে ব্যথা হতে পারে, কিন্তু 2 সপ্তাহের জন্য বিছানায় থাকা বা আরও খারাপ কিছু চেয়ে এটা অনেক ভাল।

ফুসফুসের রোগে আক্রান্ত কিছু মানুষ কীভাবে ফলু এর টিকা পান তা দেখে আমি সবসময় বিস্মিত হই। এটা বিনামূল্য! আর এটি কেবল আপনার উপকারই করে না, এটি এমন লোকদেরও উপকৃত করে যাদের টিকায় অ্যালার্জি থাকার কারণে তারা এটি নিতে পারেন না। সর্বোপরি, আরও বেশি মানুষ টিকা নেওয়ার অর্থ আরও বেশি মানুষ সুরক্ষিত থাকবেন, যার ফলে ফলু ছড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কমেতে পারে।

এখন যেহেতু আমরা COVID-19 এর সাথে লড়াই করার হুমকি পেয়েছি, তাই আমি মনে করি ফলুর টিকা নেওয়া আগের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। আরেকটি বড় প্রাদুর্ভাবের ক্ষেত্রে আমাদের সবাইকে ভাল থাকার জন্য আমাদের কাজ করতে হবে।

জিন



আমি যতদিনের কথা মনে করতে পারি তবে থেকেই ফ্লুর টিকা নিচ্ছি। আমি একটি সুপার মার্কেটে কাজ করতাম এবং অনেক লোকের সংস্পর্শে আসতাম। আমি সবসময় টিকা নিয়ে সুরক্ষিত মনে হত।

তারপর এক বছর আমি ভেবেছিলাম আমি এটা নেব না। এটি একটি বড় ভুল ছিল! আমি সবচেয়ে ভয়ঙ্কর ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছিলাম।

তারপর এক বছর আমি ভেবেছিলাম আমি এটা নেব না। এটি একটি বড় ভুল ছিল! আমি সবচেয়ে ভয়ঙ্কর ফ্লুতে আক্রান্ত হয়েছিলাম। তারপর থেকে প্রতিবছরই টিকাটি নিয়েছি, একবারও বাদ না দিয়ে। কয়েক বছর আগে আমার হাঁপানি রোগ ধরা পড়েছিল এবং আমি এখন বিনামূল্যে টিকা পাই। আগে আমাকে অর্থপ্রদান করতে হত।

আমি মনে করি ফ্লু এর টিকা নেওয়া প্রত্যেকের জন্যই খুব জরুরি। আপনি শুধু নিজেকে রক্ষা করছেন না, আপনি আপনার আশেপাশের এমন সমস্ত মানুষকে রক্ষা করছেন যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শক্তিশালী নয়। আমার প্রয়াত সঙ্গীর [ইডিওপ্যাথিক পালমোনারি ফাইব্রোসিস \(IPF\)](#) ছিল এবং তিনি বুকের সংক্রমণে ভুগছিলেন – আমাদের দুজনেরই ভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকা জরুরি ছিল, যাতে আমার থেকে উনি সংক্রমণের শিকার না হন। আমার মায়ের বয়স এখন নব্বইয়ের কোঠায় এবং তিনি বুকে সংক্রমণে খারাপভাবে ভুগছেন।

সুরক্ষিত থাকা ভাল, এবং জেনে রাখুন যে আপনি কেবল নিজের জন্যই এটি নিচ্ছেন না, আপনার চারপাশের মানুষদের জন্যও নিচ্ছেন। এই বছর ফ্লু এর টিকা নেওয়ার কথা বিবেচনা করা আগের চেয়ে বেশি জরুরি। আমি অবশ্যই আমার টিকাটি নেব, আর আমার মাও নেবেন, যার সুরক্ষা প্রয়োজন।

লরা

আমি অপরিশ্রুত অবস্থায় জন্মেছিলাম এবং আমি ছোটবেলায় [করুপ](#) রোগের কারণে প্রায় মারাই যাচ্ছিলাম। প্রতি বছর আমার বুকে সংক্রমণ হত - 18 বছর আগে ফ্লু এর টিকা নেওয়া শুরু না করা পর্যন্ত, যখন আমি পুরো সময়ের জন্য আমার স্বামীর পরিচর্যাকারী হয়েছিলাম।

যেহেতু আমি একজন পরিচর্যাকারী ছিলাম, তাই আমার জিপি আমাকে আমার স্বামীর মতো একই সময়ে ফ্লু টিকা নেওয়ার ওপরে জোর দিয়েছিলেন।

যেহেতু আমি একজন পরিচর্যাকারী ছিলাম, তাই আমার জিপি আমাকে আমার স্বামীর মতো একই সময়ে ফ্লু টিকা নেওয়ার ওপরে জোর দিয়েছিলেন। টিকা নেওয়ার পর থেকে আমার বুক সংক্রমণ হয় নি।

এখন আমি আমার নিজের চিকিৎসাজনিত অবস্থার কারণে একটি টিকা পাওয়ার অধিকারী এবং দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করি যে যাদের এটি নেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া হয় তাদের প্রত্যেকেরই এটি নেওয়া উচিত। আমি নার্স হিসাবে কাজ করতাম, কিন্তু যখন আমি কাজ করতাম তখন আমাদের ফ্লু এর টিকা নেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া হয় নি। নইলে আমিও এটা নিতাম! যে স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা এত বেশি সংখ্যক জনসাধারণের সংস্পর্শে আসেন, তাদের টিকা দিয়ে সুরক্ষিত রাখা খুবই জরুরি।

আমি মনে করি যেসব কারণে মানুষ ফ্লু এর টিকা নেয় না, তার মধ্যে 1টি কারণ হল টিকাকরণ সম্বন্ধে উপলব্ধির অভাব। যারা আমার কথা শুনবেন তাদের সবাইকে আমি আন্তরিকভাবে এটি সুপারিশ করছি! গত বছর, আমি এমন এক বন্ধুকে ফ্লুর টিকা নেওয়ার জন্য বুঝিয়েছিলাম, যার বুক ক্রমাগত সংক্রমণ হত। তার চিকিৎসাজনিত অবস্থার কারণে তিনি টিকা পাওয়ার অধিকারী ছিলেন, কিন্তু ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার কথা ভেবে তিনি সবসময় তা পিছিয়ে দিচ্ছিলেন। তার টিকা নিয়ে কোনও সমস্যা হয় নি এবং তিনি অনেক সুস্থ অনুভব করেন!

এই বছর NHS তাদের সবচেয়ে বড় টিকা কর্মসূচি শুরু করেছে। আপনি [বিনামূল্যে ফ্লু এর টিকার যোগ্য কিনা](#) তা আজই জেনে নিন। আপনি যদি যোগ্য না হন, তাহলে আপনি স্বল্প মূল্যে আপনার স্থানীয় ফার্মেসি বা ফার্মেসি কাউন্টারে আপনার টিকা নিতে পারেন।