



অ্যাজমা, ফ্লু এবং আপনি

ফ্লু, যা ইনফ্লুয়েঞ্জা নামেও পরিচিত, এটি অসুস্থতা যা শ্বাস-প্রশ্বাসকে প্রভাবিত করে এবং অ্যাজমাতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের খুব অসুস্থ করে তুলতে পারে।

অ্যাজমাতে আক্রান্ত ব্যক্তিরা ফ্লু জটিলতার জন্য উচ্চ ঝুঁকিতে থাকে কারণ:

- ফ্লু অ্যাজমাতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের শ্বাসনালী আরো ফুলে যেতে পারে।
- ফ্লু সংক্রমণ অ্যাজমার আক্রমণের কারণ হতে পারে এবং অ্যাজমার উপসর্গগুলোকে আরো খারাপ করে তুলতে পারে।
- ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার ফলে নিউমোনিয়া এবং অন্যান্য শ্বাসকষ্টও হতে পারে।

অ্যাজমা একটি দীর্ঘস্থায়ী ফুসফুসের রোগ। অ্যাজমাতে আক্রান্ত ব্যক্তিদের শ্বাসনালী ফোলা এবং সংবেদনশীল হয়। আরো জানুন এখানে Lung.org/asthma

ফ্লু সম্পর্কে

লক্ষ লক্ষ লোককে ফ্লু অসুস্থ করে তোলে এবং প্রতি বছর মার্কিন United States 51,000 পর্যন্ত মৃত্যুর জন্য দায়ী। এটি নাক, গলা এবং ফুসফুসে সংক্রামিত হয়ে হালকা থেকে গুরুতর অসুস্থতা সৃষ্টি করতে পারে।

ফ্লুর সাধারণ লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:



জ্বর



পেশী ও শরীরের ব্যথা,
মাথাব্যথা এবং/অথবা ক্লান্তি



কাশি



গলা ব্যথা



সর্দি বা নাক বন্ধ
হয়ে যাওয়া

ফ্লু প্রতিরোধে কিভাবে সাহায্য করা যায় তা শিখুন অপর পৃষ্ঠায়।

আমি কিভাবে নিজেকে এবং আমার শিশুকে ফ্লু থেকে রক্ষা করতে পারি?



প্রতি বছর একটি করে ফ্লু শট নেওয়া।
6 মাস বা তার বেশি বয়সী প্রত্যেকের একটি বার্ষিক ফ্লু শট নেওয়া উচিত, অক্টোবরের শেষের দিকে নেওয়া সবচেয়ে ভালো। যদি ফ্লু ভাইরাসগুলো এখনও সঞ্চালিত হয় তবে পরবর্তীতে টিকা দেওয়া এখনও উপকারী।



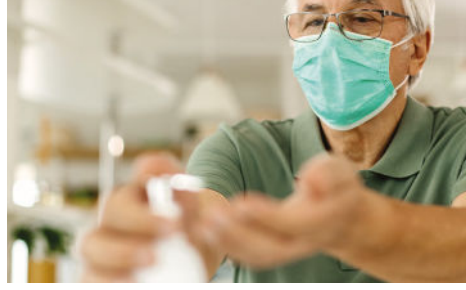
টিস্যু বা আপনার কনুই দিয়ে কাশি এবং হাঁচি ঢাকুন। কাশি বা হাঁচির পর সবসময় হাত পরিষ্কার করুন।



সাবান ও পানি দিয়ে প্রায়শই আপনার হাত ধুয়ে নিন বা কমপক্ষে 60% অ্যালকোহল সহ অ্যালকোহল-যুক্ত হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।



কাউন্টারটপ, ডোরকনবস, হ্যান্ডরেইল, ফোন এবং কীবোর্ড সহ প্রায়শই স্পর্শ করা হয় এমন পৃষ্ঠতলগুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন।



আপনি অসুস্থ হলে বাড়িতে এবং অন্যদের থেকে দূরে থাকুন। আপনি অসুস্থ থাকাকালীন ফ্লু ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করার জন্য মাস্ক পরার বিষয়টি বিবেচনা করুন।



বাতাস বিশুদ্ধ করার পদক্ষেপ নিন। এর মধ্যে তাজা বাইরের বাতাস আনা বা ভেতরের বাতাসকে বিশুদ্ধ করা অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে।

আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu)।