

RSV থেকে সবচেয়ে দুর্বলদের কিভাবে সুরক্ষা করবেন

Respiratory Syncytial Virus

শিশু ও নবজাতক

প্রতি বছরে সংখ্যায়

RSV যুক্তরাষ্ট্রে শিশুদের হাসপাতালে ভর্তির প্রধান কারণ এবং ৫ বছরেরও কম বয়সী শিশুদের প্রায় ৫৮ থেকে ৮০ হাজার জনের হাসপাতালে ভর্তির জন্য দায়ী।

শিশু ও বাচ্চাদের জন্য সুরক্ষা

- একজন গর্ভবতী মা তার গর্ভধারণের ৩২-৩৬ সপ্তাহের মধ্যে গর্ভে থাকা শিশুর সুরক্ষার জন্য **RSV ভ্যাকসিন** (সুপারিশকৃত) নিতে পারেন
 - সাধারণত সেপ্টেম্বর-জানুয়ারী মাসে
- ৮ মাসের কম বয়সের শিশুদের সুপারিশকৃত **RSV antibody সরাসরি প্রদান করা যায়**
 - সাধারণত অক্টোবর-মার্চ মাসে

বিশেষ বিবেচনা

৮-১৯ মাস বয়সী শিশু যারা তাদের RSV এর ২য় মৌসুমে প্রবেশ করছে তাদের RSV antibody (ইঞ্জেকশন) সুপারিশ করা হয়েছে যদি:

- তারা জাতিগতভাবে আমেরিকান ইন্ডিয়ান অথবা আলাস্কান হয়
- তাদের রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা মারাত্মকভাবে দুর্বল থাকে
- সময়ের পূর্বে জন্মের কারণে দীর্ঘস্থায়ী ফুস্ফুস আক্রান্ত থাকে
- তীব্র সিস্টিক ফাইব্রসিস থাকে

পূর্ণ বয়স্ক (৬০+)

প্রতি বছরে সংখ্যায়

RSV বয়স্কদের মধ্যে গুরুতর অসুস্থতার প্রধান কারণ, যার ফলে প্রতি বছর ৬০ থেকে ১৬০ হাজার জন হাসপাতালে ভর্তি হয় এবং ৬-১০ হাজার জনের মৃত্যু ঘটে।

বয়স্কদের জন্য সুরক্ষা

- ৬০ ও ৬০ উর্ধ্ব বয়স্করা **RSV ভ্যাকসিন নিতে পারেন।**
 - যুক্তরাষ্ট্রের কিছু এলাকায় জুলাই থেকেই RSV এর প্রকোপ বাড়তে থাকে
 - আপনার কমিউনিটিতে **ভ্যাকসিন** উপলভ্য হওয়া মাত্র আপনাকে নেওয়ার জন্য পরামর্শ দেয়া হচ্ছে

বিশেষ বিবেচনা

RSV এর ফলে:

- নিউমোনিয়া (ফুস্ফুস আক্রান্ত)
- হাসপাতালে ভর্তি হওয়া
- গুরুতর ক্রনিক অবস্ট্রাকটিভ পালমোনারি ডিজিজ (COPD) অথবা কণ্ঠস্টিভ হৃদরোগ হতে পারে

প্রতিদিনের প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা

- অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকা এবং কাশি ও হাঁচি হলে সরাসরি হাত না ব্যবহার করে টিস্যু অথবা শাটের হাতা ব্যবহার করা
- ঘনঘন হাত সাবান পানি দিয়ে ধৌত করা এবং অন্ততপক্ষে ২০ সেকেন্ড ধরে হাত ধৌত করা
- অপরিষ্কার হাত দিয়ে মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকা
- প্রতিদিনের আচার আচরণে দূরত্ব বজায় রেখে চলা (যেমন: আদর করা, করমর্দন করা, একই কাপে পান করা এবং একই চামচ ব্যবহার করা)
- বার বার স্পর্শ করার স্থানগুলি যেমন দরজার নব অথবা মোবাইল ফোন পরিষ্কার রাখা