



## সর্দি এবং ফ্লু

সর্দি বা ফ্লু এর ভাইরাসগুলির দ্বারা সৃষ্ট হাঁপানির আক্রমণ থেকে নিজেকে রক্ষা করুন।

সর্দি এবং ফ্লু কীভাবে হাঁপানির আক্রমণ শুরু করতে পারে?

হাঁপানি রোগীদের ক্ষেত্রে সর্দি এবং ফ্লু প্রধানত প্ররোচিত করে, 75% হাঁপানি রোগী বলেন যে সর্দি বা ফ্লু হলে তাদের লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয়ে যায়। হাঁপানির পাশাপাশি সর্দি বা ফ্লুও আপনাকে হাঁপানির আক্রমণের ঝুঁকিতে রাখে যা প্রাণঘাতী হতে পারে।

যখন আপনার সর্দি বা ফ্লু হয়, তখন আপনার শ্বাসনালীতে আরও প্রদাহ হয় এবং আপনি আরও শ্লেষ্মা তৈরি করেন। এর মানে হল বাতাস প্রবেশের জন্য আরও কম জায়গা থাকে যার ফলে শ্বাস নেওয়া আরও কঠিন হয়ে যেতে পারে। এটি আপনার হাঁপানির লক্ষণগুলির বাড়িয়ে দিতে পারে।

আমার হাঁপানি থাকলে আমি কীভাবে সর্দি বা ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে পারি?

1. সর্দি বা ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন।
2. সর্দি থাকতে পারে এমন কারও সাথে তোয়ালে, কাপ বা অন্যান্য গৃহস্থালীর সামগ্রী ভাগাভাগি করে ব্যবহার করা এড়াতে যত্নশীল হোন।
3. আপনার চোখ বা নাক স্পর্শ না করার চেষ্টা করুন।
4. নিজের যত্ন নিন: প্রচুর পরিমাণে ঘুমান এবং আপনার মানসিক চাপের মাত্রা কমানোর চেষ্টা করুন।
5. ফ্লু এর টিকা নিন। যদি আপনার একটি প্রতিরোধক ইনহেলার থাকে, অথবা গত 12 মাসে হাঁপানি রোগের জন্য আপনি হাসপাতালে গিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি NHS-এ ফ্লু এর টিকা পেতে পারেন। [আপনার যদি হাঁপানি থাকে, সেই ক্ষেত্রে ফ্লু এর টিকা পাওয়ার বিষয়ে আরও জানুন।](#)

NHS ওয়েবসাইটে এই বিষয়ে আরও পরামর্শ আছে:

- [কীভাবে সর্দিতে আক্রান্ত হওয়া এড়ানো যায়](#)
- [কীভাবে ফ্লু এর চিকিৎসা করতে হয় এবং এর ছড়িয়ে পড়া এড়ানো যায়](#)

যদি আপনি নিশ্চিত না হন যে সর্দি বা ফ্লুর লক্ষণগুলি কেমন দেখায় বা অনুভূত হয়, তাহলে আমাদের সহজ [উপসর্গ যাচাইকারী](#) দেখুন

আমার সর্দি বা ফ্লু হলে আমি কীভাবে হাঁপানির আক্রমণের ঝুঁকি কমাতে পারি?

1. যদি আপনি একটি প্রতিরোধক ইনহেলার পেয়ে থাকেন, তাহলে পরামর্শ অনুযায়ী প্রতিদিন এটি নিন। এটি আপনার ফুসফুসে প্রদাহ নিয়ন্ত্রণ করতে সাহায্য করে, যা হাঁপানি আক্রমণের ঝুঁকি কমায়। [কীভাবে আপনার ইনহেলারের কৌশল উন্নত করতে হয় তা শিখুন](#) আমাদের ছোট ভিডিওগুলির মাধ্যমে।
2. আপনার উপশমকারী ইনহেলারটি আপনার সাথে রাখুন - এটি সাধারণত নীল রঙের হয়। আপনার জিপি, ফার্মাসিস্ট বা অ্যাজমা নার্সের সাথে দেখা করুন যদি আপনার:
  - উপশমকারী ইনহেলার সপ্তাহে তিনবার বা তার বেশি বার নেওয়ার প্রয়োজন হয়
  - সপ্তাহে তিনবার বা তার বেশিবার হাঁপানির উপসর্গ দেখা দেয়
  - হাঁপানির উপসর্গগুলির কারণে সপ্তাহে এক রাতে ঘুম ভেঙে যায়।
3. আপনার ওষুধগুলি কাছাকাছি রাখুন, যাতে আপনি বিছানায় অসুস্থ হয়ে পড়লে এগুলির নাগাল পেতে পারেন - তবুও আপনাকে পরামর্শ অনুযায়ী আপনার প্রতিরোধক ইনহেলার নিতে হবে।
4. আপনার উপসর্গগুলিকে উপেক্ষা করবেন না, বিশেষ করে যদি আপনি শ্বাসকষ্ট অনুভব করেন বা শ্বাস নেওয়ার সময় শোঁ শোঁ শব্দ হয় - আপনি মনে করতে পারেন যে এটি 'শুধুমাত্র সর্দি', কিন্তু মনে রাখবেন এটি একটি সম্ভাব্য প্রাণঘাতী হাঁপানি আক্রমণের সূচনা করতে পারে।
5. বাড়িতে বিশ্রাম নিন। ব্যথা এবং যন্ত্রণার জন্য প্যারাসিটামল খান এবং পানিশূন্যতা এড়াতে প্রচুর পানি পান করুন। বিশেষত ফ্লু আপনাকে সত্যিই নিঃশেষ করে দিতে পারে, তাই খুব তাড়াতাড়ি খুব বেশি কিছু করার চেষ্টা করবেন না।
6. আপনার ডাক্তার বা হাঁপানি নার্সের সাথে একটি [হাঁপানি পর্যালোচনা](#) বুক করুন। তাদের [আপনার হাঁপানি সংক্রান্ত কার্যক্রম পরিকল্পনা](#) আপডেট করতে বলুন, কারণ এটি আপনাকে ভাল থাকতে সাহায্য করতে পারে।