COVID-19 বুস্টার শটের সুপারিশ সমূহ

প্রত্যেকে যাদের বয়স 12 এবং তার বেশি তাদের একটি COVID-19 বুস্টার শট নেওয়া উচিৎ যোগ্য হয়ে ওঠার সাথে সাথেই যাতে তারা তাদের টিকার ক্ষেত্রে হালনাগাদ থাকতে পারে। আপনার টিকা নিয়ে হালনাগাদ মানে আপনি সম্পূর্ণভাবে টিকাকৃত, এবং অতিরিক্ত ডোজ এবং বুস্টার পেয়েছেন, যদি এবং যখন আপনি যোগ্য হবেন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে যারা টিকা নিয়েছেন বা একটি টিকার চিকিৎসাগত অধ্যয়নে অংশগ্রহণ করেছেন, তারাও একটি বুস্টারের জন্য যোগ্য হতে পারেন।

একটি বুস্টার শট কী, এবং কেন সেটি সুপারিশ করা হচ্ছে?

একটি বুস্টার শট হচ্ছে বাড়তি সুরক্ষা দেওয়ার জন্য টিকার একটি বাড়তি ডোজ। টিকাগুলি এখনও COVID-19 এর ফলে সৃষ্ট গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যু প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর। কিন্তু, অনুগ্র বা মধ্যম মাত্রার সংক্রমণের ক্ষেত্রে সুরক্ষা হয়তো ততটা শক্তিশালী নাও হতে পারে এবং সময়ের সাথে হ্রাস পেতে পারে।

একটি বুস্টার শট আপনাকে, আপনার পরিবারকে এবং আপনার সমাজকে অতিরিক্ত সুরক্ষা প্রদান করতে পারে COVID-19 হওয়ার এবং তা অন্যদের মধ্যে ছড়ানোর ঝুঁকি হ্রাস করে, যার মধ্যে আছে এমন শিশু যাদের বয়স টিকা নেওয়ার অনুমোদিত বয়সের কম এবং এমন মানুষ যারা গুরুতর COVID-19 হওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন। ভাইরাসের আর ছোঁয়াচে ভেরিয়েন্টগুলির উপস্থিতির কারণে বুস্টার শটগুলি বিশেষ করে গুরুত্বপূর্ণ।

আমি কখন আমার বুস্টার শট নিতে পারব?

আপনার প্রাথমিক ডোজগুলির জন্য কোন টিকার ব্র্যান্ড পেয়েছেন তার উপর নির্ভর করে কখন আপনি একটি বুস্টার শট নিতে পারবেন:

- যদি আপনি **Pfizer বা Moderna** টিকা পেয়ে থাকেন, আপনার শেষ ডোজের অন্তত **পাঁচ মাস** পরে আপনি একটি বুস্টার শট নিতে পারেন।
- যদি আপনি **Johnson & Johnson** টিকা পেয়ে থাকেন, আপনার টিকার অন্তত **দুই মাস** পরে একটি বুস্টার নিতে পারেন।

বুস্টার শটটি কি আমার প্রাথমিক ডোজ যে ব্র্যান্ডের ছিল সেই একই ব্র্যান্ডের হতে হবে?

না। কোন ব্র্যান্ড নেবেন তা আপনি বেছে নিতে পারেন। সুপারিশ করা হয় যে আপনার বুস্টার শটের জন্য সম্ভব হলে আপনি Pfizer বা Moderna নেন। কোন টিকা নেবেন তা নিয়ে আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। একজন সেবা প্রদানকারী খুঁজে পেতে সহায়তার প্রয়োজন হলে, **311** নম্বরে ফোন করুন।

বুস্টার শটগুলিতে কি সেই একই উপাদান থাকে যা প্রাথমিক ডোজগুলির জন্য ব্যবহৃত টিকার জন্য ব্যবহার করা হয়েছিল?
হ্যাঁ। Pfizer এবং Johnson & Johnson বুস্টার শটগুলি হল সেই একই টিকা যা প্রাথমিক টিকা হিসেবে দেওয়া হয়। Moderna-র বুস্টার শটে একই উপাদান থাকে কিন্তু এটি টিকার একটি ছোট ডোজ যা মানুষকে তাদের প্রথম দুটি ডোজের হিসেবে দেওয়া হয়।

বুস্টার শটগুলির থেকে কি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়?
বুস্টার শট থেকে আপনার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত অনুগ্র থেকে মাঝারি হয় এবং এক থেকে তিন দিন অবধি স্থায়ী হয়। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে থাকতে পারে বাহুতে ব্যথা, মাথা ব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি এবং জ্বর। গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো বিরল, তবে একটি বুস্টার শটের পর দেখা দিতে পারে।

আমার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল এবং আমি তৃতীয় একটি টিকা ডোজ নিয়েছি। আমি কি বুস্টার শট নিতে পারি?
12 বছর এবং তার বেশি বয়স্ক ব্যক্তিগণ যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা মধ্যম থেকে গুরুতর মাত্রায় হ্রাসপ্রাপ্ত এবং যারা Pfizer বা Moderna টিকার একটি তৃতীয় ডোজ নিয়েছেন তারা তাদের তৃতীয় ডোজের অন্তত পাঁচ মাস পরে একটি বুস্টার শট পেতে পারবেন। তৃতীয় ডোজগুলি সম্পর্কে তথ্যের জন্য **on.nyc.gov/thirddose** এ যান।

আমি একটি COVID-19 টিকা পেয়েছি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে অথবা একটি চিকিৎসাগত অধ্যয়নের অংশ হিসেবে। আমি কি বুস্টার শট নিতে পারি?
আপনার শেষ টিকার ডোজের অন্তত পাঁচ মাস পরে আপনার **Pfizer টিকার** একটি বুস্টার ডোজ নেওয়া উচিৎ যদি আপনার বয়স 12 এবং তার বেশি হয় এবং:

- একটি টিকার সকল প্রাথমিক ডোজগুলি পেয়েছেন যা সংকটকালীন ব্যবহারের জন্য বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (World Health Organization, WHO) অনুমোদন করেছে কিন্তু মার্কিন খাদ্য এবং ড্রাগ প্রশাসন (U.S. Food and Drug Administration, FDA) দ্বারা অনুমোদিত বা স্বীকৃত নয়।
- FDA-অনুমোদিত, FDA-স্বীকৃত, বা WHO-অনুমোদিত COVID-19 টিকাগুলির সকল প্রাথমিক ডোজ পেয়েছেন
- একটি টিকার সকল প্রাথমিক ডোজগুলি পেয়েছেন যা সংকটকালীন ব্যবহারের জন্য WHO অনুমোদন করেছে কিন্তু FDA এর দ্বারা অনুমোদিত বা স্বীকৃত নয়, একটি চিকিৎসাগত অধ্যয়নের অংশ হিসেবে
- শিশুদের Moderna টিকা চিকিৎসাগত অধ্যয়নের অংশ হিসেবে সকল প্রাথমিক ডোজ পেয়েছেন

চিকিৎসাগত অধ্যয়নের অংশ হিসেবে যারা টিকাকৃত তারা অবশ্যই একটি সক্রিয় টিকা পেয়ে থাকতে হবে, প্ল্যাসেবো নয়। আপনার প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আমি কোথায় একটি বুস্টার শট নিতে পারব?
আপনি যে ব্র্যান্ডের টিকা নিতে চান সেটি দেওয়া হচ্ছে এমন যে কোনো জায়গায় আপনি একটি বুস্টার শট নিতে পারবেন। আপনার প্রথম দুই ডোজ যেখানে নিয়েছিলেন সেই একই জায়গায় যাওয়ার প্রয়োজন নেই। একটি টিকাকরনের সাইট খুঁজে পেতে, **nyc.gov/vaccinefinder** এ যান এবং "Any vaccine" (যে কোনো টিকা) ড্রপ- ডাউন থেকে "Pfizer" অথবা "Moderna" বেছে নিন। আপনি 877-829-4692 নম্বরে ফোনও করতে পারেন একটি শহর-পরিচালিত টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে সাহায্য পেতে। বিনামূল্যে বাড়িতে বসে টিকা পাওয়ার সময় ঠিক করতে, **nyc.gov/homevaccine** এ যান বা 877-829-4692 নম্বরে কল করুন।

আমি কি অন্যান্য টিকা, যেমন ফ্লু এর টিকার সাথে একই সময়ে একটি বুস্টার শট পেতে পারি?
হ্যাঁ। হ্যাঁ, আপনি অন্যান্য টিকার সাথে একই সময়ে, অথবা তার আগে বা পরে যে কোনো সময়ে একটি বুস্টার শট নিতে পারবেন। আপনি যদি এখনও আপনার ফ্লু শট না নিয়ে থাকেন, তাহলে এমন একটি কেন্দ্র খোঁজার চেষ্টা করুন যেখানে দুটি টিকাই দেওয়া হয়, যেমন বহু ফার্মেসিতে।

বুস্টার শট কি বিনামূল্যের?
হ্যাঁ। আপনার যদি বীমা থাকে, তাহলে সেখানে খরচ ধরা হতে পারে কিন্তু আপনাকে কোনো প্রদান ফি বা অন্য ফি দিতে হবে না।

একটি বুস্টার শট নেওয়ার জন্য আমার কী কাগজপত্র দেখানো প্রয়োজন?
আপনাকে আপনার জন্ম তারিখ আছে এমন একটি ডকুমেন্ট দেখাতে হবে, যেমন একটি ড্রাইভার'স লাইসেন্স, নন-ড্রাইভার আইডি, IDNYC, বার্থ সার্টিফিকেট বা পাসপোর্ট। আপনার টিকাদান কার্ডটি থাকলে সেটি নিয়ে আসুন।

সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হওয়ার জন্য কী আমার একটি বুস্টার শট প্রয়োজন?
না। দুই ডোজের টিকার (যেমন Pfizer বা Moderna) দ্বিতীয় ডোজের দুই সপ্তাহ বা এক ডোজের Johnson & Johnson টিকার দুই সপ্তাহ পর সবাইকে সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হিসাবে ধরা হয়। কিন্তু আপনি আপনার টিকার ক্ষেত্রে হালনাগাদ থাকবেন বুস্টার পাওয়ার পরে। এছাড়াও, কিছু নিয়োগকর্তা এবং স্থানগুলিতে যোগ্য মানুষদের জন্য বুস্টার শটের প্রমাণ আবশ্যক হতে পারে। কোয়ারানটাইনের আবশ্যকতা হয়তো ভিন্ন হতে পারে আপনি বুস্টার শট পেয়েছেন কিনা তার উপর নির্ভর করে।

পরিস্থিতি অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 1.13.22