COVID-19 টিকাসমূহ: বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের কী জানা উচিৎ

60 বছর এবং তার বেশি বয়স্ক ব্যক্তিগণ COVID-19 টিকাসমূহ পাওয়ার উপযুক্ত। তিনটি টিকা উপলব্ধ আছে: Pfizer-BioNTech, Moderna, এবং Johnson & Johnson/Janssen।

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের COVID-19 এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া কেন গুরুত্বপূর্ণ?

যদিও যে কেউ COVID-19 এর ফলে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন, গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি বয়সের সাথে বাড়ে। COVID-19 এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার ফলে হাসপাতালে ভর্তি, ইন্টেন্সিভ কেয়ার, ভেন্টিলেটরের ব্যবহার অথবা মৃত্যু হতে পারে। নির্দিষ্ট কিছু চিকিৎসাগত অবস্থা যেমন ক্যান্সার, দীর্ঘকালীন কিডনির রোগ, ডায়াবেটিস এবং হৃদরোগ, গুরুতর COVID-19 অসুস্থতার ঝুঁকি বাড়িয়ে দেয়।

COVID-19 টিকাগুলি কি নিরাপদ এবং সেগুলি কি কাজ করে?

হ্যাঁ। COVID-19 টিকা তৈরি করার সময় বৈজ্ঞানিকরা অন্যান্য টিকার উপরে তাদের বহু দশকের গবেষণাকে কাজের ভিত্তি হিসেবে ব্যবহার করেন। টিকাগুলোকে বিভিন্ন বয়স, জাতি ও বর্ণের হাজার হাজার মানুষের উপর ব্যাপক চিকিৎসাগত অধ্যয়নের মাধ্যমে পরীক্ষা করা হয়েছে। এই টিকা থেকে আপনার COVID-19 হওয়া অসম্ভব।

চিকিৎসাগত গবেষণায়, তিনটি টিকাই মানুষকে গুরুতর COVID-19 জনিত অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যু থেকে রক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর বলে দেখা গেছে।

NYC VACCINE FOR ALL: SAFE, FREE, EASY

NYC Health

COVID-19 টিকাগুলির থেকে কি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়?

বেশির ভাগ মানুষ অনুগ্র থেকে মধ্যম পরিমাণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কথা জানান, যার মধ্যে আছে বাহুতে ব্যথা, মাথা ব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি এবং জ্বর। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত দুই থেকে তিন দিনের মধ্যে চলে যায় এবং এগুলি সাধারণত বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে কম দেখা যায়। কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার জন্য আপনার উদ্বেগ হলে বা বেশ কয়েকদিন পরেও তা না কমলে, বা 24 ঘণ্টা পরে, যেখানে টিকা নিয়েছেন সেই জায়গার লাল হয়ে যাওয়া বাড়লে বা ব্যাথা বাড়লে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে ফোন করুন।

আমার কি COVID-19 টিকার প্রয়োজন যদি আমি ফ্লুয়ের টিকা নিয়ে থাকি?

হ্যাঁ। ফ্লুয়ের টিকা আপনাকে COVID-19 থেকে সুরক্ষিত করে না। যেহেতু বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা ফ্লু এবং COVID-19, উভয় থেকেই জটিলতার বর্ধিত ঝুঁকিতে আছেন, তাই তাদের দুটি টিকাই নেওয়া উচিৎ। আপনার উচিৎ COVID-19 টিকা এবং ফ্লুয়ের টিকা অন্তত 14 দিনের ব্যবধানে নেওয়া।

আমার পক্ষে কি টিকা নেওয়ার জন্য বাড়ি থেকে বেরোনো নিরাপদ?

টিকা প্রদানের সাইটগুলি অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করছে রোগী এবং কর্মীদের সুরক্ষিত রাখার জন্য, যেমন সাইটে উপস্থিত মানুষের সংখ্যা কমানোর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া বাধ্যতামূলক করে। টিকা প্রদানের সাইটে প্রত্যেককে অবশ্যই সব সময় একটি মুখের আবরণ পড়তে হবে।

কিভাবে আমি আমার টিকাকরণের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে পারবো?

টিকাকরণের সাইটে যাওয়া আসার বিনামূল্যের পরিবহণ 65 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষদের যাদের পরিবহণের প্রয়োজন তাদের জন্য উপলব্ধ। কি করে পরিবহণের ব্যবস্থা করতে হবে তার তথ্য আপনাকে প্রদান করা হবে যখন আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেবেন। আপনি যদি গণ পরিবহণের সুবিধা নেন, তাহলে সব চেয়ে সরাসরি এবং সব চেয়ে কম ভিড় হয় এমন পথ বার করুন যাতায়াতের জন্য। যেভাবেই যাতায়াত করুন না কেন, অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরে থাকুন, একটি মুখের আবরণ পরুন, প্রায়ই হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং আপনার মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।

টিকা নিতে কত খরচ হবে?

টিকা বিনামূল্যে প্রদান করা হচ্ছে। আপনার যদি বীমা থাকে, তাহলে সেখানে খরচ ধরা হতে পারে কিন্তু আপনাকে কোনো কো-পে বা অন্য ফি দিতে হবে না।

আমি কোথায় টিকা নিতে পারবো?

আপনি যদি একটি নার্সিং হোমে বা অন্য কোন দলগত পরিচর্যার ফেসিলিটিতে থাকেন তাহলে সেখানে টিকা নিতে পারেন। তাছাড়া, আপনি এই কাজগুলোর মাধ্যমে একটি টিকাকরণ অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারেন:

- **nyc.gov/vaccinefinder** এ গিয়ে আপনার কাছাকাছি একটি টিকা প্রদানের সাইট খুঁজে বের করে
- একটি NYC-পরিচালিত সাইটে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে 877-829-4692 নম্বরে কল করে
- আপনার প্রদানকারী বা ফার্মেসি টিকা প্রদান করছে কিনা তা দেখার জন্য তাদের সাথে যোগাযোগ করে

টিকা নেওয়ার জন্য আমাকে কি যোগ্যতার প্রমাণ দিতে হবে?

হ্যাঁ। টিকা নেওয়ার আগে আপনাকে অবশ্যই **vaccineform.health.ny.gov** এ গিয়ে নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) COVID-19 টিকা ফর্ম পূরণ করতে হবে। আপনাকে বয়সের প্রমাণও নিয়ে যেতে হবে (যেমন পাসপোর্ট বা জন্মের সার্টিফিকেট) এবং নিউ ইয়র্কে বাস করার প্রমাণ (যেমন একটি ইউটিলিটি বিল, অন্যান্য চিঠিপত্র, বা একটি ভাড়া বা মর্টগেজের স্টেটমেন্ট)। একটি NYS গাড়ির চালকের লাইসেন্স অথবা IDNYC উভয়ের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। সমস্ত গ্রহণযোগ্য প্রমাণের একটি তালিকার জন্য, **nyc.gov/covidvaccine** দেখুন।

আমার গৃহ পরিচর্যা কর্মী বা সহকারীও কি একটি COVID-19 টিকা পেতে পারেন?

হ্যাঁ। গৃহ পরিচর্যা কর্মী ও সহকারী এবং ব্যক্তিগত পরিচর্যার সহকারীদেরও টিকা নেওয়ার জন্য অগ্রাধিকার দেওয়া হয়েছে। তাদের একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে এবং প্রমাণ নিয়ে আসতে হবে যে তারা নিউ ইয়র্কে কাজ করেন।

টিকা নেওয়ার পরে কি আমি শারীরিক দূরত্ব রাখা এবং মুখের আবরণ পরা বন্ধ করতে পারি?

না। যদিও আমরা জানি যে এই টিকাগুলো মানুষকে গুরুতর COVID-19 জনিত অসুস্থতা থেকে রক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর, কিন্তু টিকাগুলো আপনার চারপাশে যারা টিকা নেননি তাদের কিভাবে রক্ষা করে তা সম্পর্কে আমাদের আরো জানতে হবে। সবাইকে প্রধান প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলো মেনে চলতে হবে: অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন, অন্যদের থেকে 6 ফুট দূরে থাকুন, একটি মুখের আবরণ পরুন এবং আপনার হাতগুলি পরিষ্কার রাখুন।

COVID-19 টিকা সম্পর্কে আরো জানতে, আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, **311** নম্বরে ফোন করুন, অথবা **nyc.gov/covidvaccine** ভিজিট করুন।

বিনামূল্যের পরিষেবার একটি তালিকা এবং COVID-19 গণ সঙ্কটের সময় বয়স্ক নিউ ইয়র্কবাসীদের জন্য সহায়তার জন্য, **nyc.gov/aging/covid19** এ যান।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। **3.10.2021**

Español | Русский | 繁體中文 | 简体中文 | Kreyòl ayisyen
한국어 | বাংলা | Italiano | Polski | العربية | Français | اردو | ייִדיש

nyc.gov/aging/covid19