

COVID-19 টিকা সম্পর্কে নিউ ইয়র্কবাসীদের যা জানা উচিত

COVID-19 টিকা গ্রহণের ন্যায্য এবং পক্ষপাতবিহীন সুযোগ সৃষ্টি নিশ্চিত করার মাধ্যমে সবাইকে সুস্থ ও সবল রাখতে নিউ ইয়র্ক সিটি বদ্ধপরিকর। **COVID-19 টিকা সম্ভবত বেশির ভাগ নিউ ইয়র্কবাসীদের কাছে 2021 সালের মাঝামাঝি উপলভ্য হবে।** কিছু মানুষ, যেমন স্বাস্থ্য সেবা কর্মী, অত্যাৱশ্যকীয় কর্মীগণ যাদের অন্যদের কাছ থেকে আলাদা থাকার উপায় নেই, এবং বয়স্ক ব্যক্তি ও COVID-19 এর ফলে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে আছেন এমন ব্যক্তির টিকা অপেক্ষাকৃত দ্রুত নেয়ার সুযোগ পাবেন।

আপনি যখন টিকা নিচ্ছেন, তখন আপনি নিজেকে ও আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সুরক্ষায় সাহায্য করছেন। সেই সাথে নিজের সম্প্রদায়কে আরো নিরাপদ করে তুলছেন। আমরা জানি যে নিউ ইয়র্কবাসীগণ তাদের সম্প্রদায়, স্বাস্থ্য সেবা কর্মী এবং ক্ষুদ্র ব্যবসায়ীদের ব্যাপারে সহমর্মীতা রাখেন।

টিকাগুলো কি কাজ করে?

- খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (FDA) কর্তৃক জরুরী ভিত্তিতে ব্যবহারের জন্য দুটি COVID-19 টিকাকে (Pfizer-BioNTech ও Moderna) অনুমোদন দেয়া হয়েছে। ক্লিনিক্যাল গবেষণায়, উভয় টিকাই অংশগ্রহণকারীদের COVID-19 থেকে রক্ষায় 94% এর বেশি সফল ছিল।

টিকাগুলো কি নিরাপদ?

- **হ্যাঁ। এই টিকা থেকে আপনার COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়া অসম্ভব।** এই টিকায় ভাইরাসটি নেই। এটি আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করার উপায় শিক্ষা দেয়, যাতে আপনি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসলে আপনার শরীর তাকে প্রতিরোধ করতে পারে।
- COVID-19 টিকাগুলোকে নানা বয়স, জাতি ও বর্ণের হাজার হাজার মানুষের উপর ক্লিনিক্যাল গবেষণায় ব্যবহার করা হয়েছে। ওই গবেষণাগুলো থেকে পাওয়া তথ্যপ্রমাণকে FDA ও অন্যান্য স্বাধীন সংস্থা নিবিড়ভাবে পরীক্ষা করেছে।
- গবেষকরা বছরের পর বছর ধরে করোনাভাইরাসের টিকা নিয়ে কাজ করছিলেন, তাই তাদের একেবারে শূন্য থেকে শুরু করতে হয়নি।

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে কি?

- টিকার প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজটি নেয়ার পর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়াটা স্বাভাবিক। সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহের মধ্যে রয়েছে বাহুর যেখানে ইনজেকশন দেয়া হয়েছিল সেখানে ব্যথা হওয়া, ক্লান্তি বা মাথাব্যথা।
- যদি আপনার কোনো প্রশ্ন বা দুশ্চিন্তা থাকে তাহলে **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো অস্বস্তিকর হতে পারে, কিন্তু টিকা নেয়ার ফলে আপনি নিজেকে এবং অন্যান্য নিউ ইয়র্কবাসীদের রক্ষা করতে পারবেন।



কারা টিকা নিতে পারবে এবং এতে কত খরচ হবে?

- আরও বেশি সংখ্যক মানুষের জন্য উপলব্ধ হলে, 16 বছর এবং তার উর্ধ্ব বয়সী সকল নিউ ইয়র্কবাসী টিকা নেয়ার সুযোগ পাবেন। যারা বর্ধিত ঝুঁকির মধ্যে আছেন, যেমন স্বাস্থ্য সেবা কর্মীগণ, তাদের আমরা ইতোমধ্যেই টিকা দিতে শুরু করেছি।
- এই টিকা সবাই বিনামূল্যে পাবেন। আপনার যদি বীমা থাকে, তাহলে এটির খরচ ধরা হতে পারে কিন্তু আপনাকে কোনো কো-পে বা অন্য ফি দিতে হবে না।
- টিকা পাওয়ার জন্য আপনাকে আপনার অভিवासন স্থিতি জানাতে হবে না। টিকা পাওয়া পাবলিক চার্জ রুলের অধীনে কোনো গণ সুবিধা নয়।
- যখন আপনি COVID-19 টিকা নেবেন, তখন আপনার গোপনীয়তা সুরক্ষিত থাকবে। আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তা নিশ্চিত করার জন্য কঠোর আইন প্রতিষ্ঠিত আছে।

টিকা আমি কোথায় পাবো?

- এই টিকা যখন আরও বেশি মানুষের জন্য উপলব্ধ হবে, তখন স্বাভাবিকভাবে আপনি যেখানে টিকা নিতে পারেন, যেমন আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর অফিস, ফার্মেসি, ক্লিনিক, এবং জরুরী সেবা কেন্দ্রসমূহে আপনি একটি COVID-19 টিকা নিতে পারবেন। শহর জুড়ে বাড়তি টিকাদান কেন্দ্র স্থাপন করা হবে।
- NYC স্বাস্থ্য দপ্তরের ওয়েবসাইটে টিকাদান কেন্দ্রগুলোর একটি মানচিত্র থাকবে।

আমি ইতোমধ্যেই COVID-19 এ আক্রান্ত হলে কি আমার টিকা নেয়া উচিত?

- হ্যাঁ, যেহেতু COVID-19 এ পুনরায় আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা আছে, আপনার উচিত হবে টিকা নেয়া। তাছাড়া, এই টিকা নিরাপদ এবং আপনার দেহে ইতোমধ্যেই যে সুরক্ষা তৈরি হয়েছে তাকে আরও শক্তিশালী করে তুলতে পারে। তবে, আপনার যদি গত 90 দিনের মধ্যে COVID-19 পজিটিভ এসে থাকে, তাহলে টিকা নেয়ার আগে অপেক্ষা করতে পারেন, যেহেতু এই সময়ের মধ্যে আপনার আবারো COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা খুবই কম। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

টিকা নেয়ার পর কি আমি শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং মুখে আবরণ পরা বন্ধ করতে পারব?

- না। শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা এবং মুখে আবরণ পরা বন্ধ করা কবে নিরাপদ হবে সেটি বলতে পারার মত যথেষ্ট তথ্য আমাদের কাছে নেই। COVID-19 টিকা যে সুরক্ষা দেয় সে সম্পর্কে আমরা আরো জানার আগ পর্যন্ত, সবাইকে অবশ্যই এই প্রধান প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলো মেনে চলতে হবে:
 - আপনি অসুস্থ হলে, COVID-19 এ আক্রান্ত হলে, অথবা COVID-19 আছে এমন কারো সংস্পর্শে আসলে বাড়িতে থাকুন।
 - আপনার পরিবারের সদস্য নন এমন মানুষদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরত্ব বজায় রাখুন।
 - যখন বাড়ির বাইরে থাকবেন তখন আপনার মুখে (নাক ও মুখের উপর) একটি আবরণ পরুন।
 - সাবান ও পানি দিয়ে প্রায়ই আপনার হাত ধোঁন অথবা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার দিয়ে পরিষ্কার করুন।

এটি সহজেই অনুমেয় যে কারো কারো মনে COVID-19 টিকা নেয়া সম্পর্কে দুশ্চিন্তা থাকতে পারে বা আরো প্রশ্ন থাকতে পারে। আরো জানতে, আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন, **311** নম্বরে ফোন করুন, বা nyc.gov/covidvaccine বা cdc.gov/covidvaccine ভিজিট করুন।