HIV আক্রান্ত নিউ ইয়র্কবাসীরা এখন COVID-19 টিকা পাওয়ার যোগ্য

নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) এবং যুক্তরাষ্ট্র জুড়ে COVID-19 একটি গুরুত্বপূর্ণ ঝুঁকি হিসাবে বিরাজ করছে। টিকাকরণ, সেই সাথে অন্যান্য প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা, আমাদেরকে এই COVID-19 সংক্রান্ত জনস্বাস্থ্যের জরুরী অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করতে পারে।

টিকা নিন

COVID-19, যা থেকে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মৃত্যু এবং দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যসমস্যা দেখা দিতে পারে, তাকে প্রতিরোধ করতে টিকাসমূহ খুবই কার্যকর।

নিউ ইয়র্ক স্টেটে (NYS) এ বসবাসকারী সকল HIV আক্রান্ত ব্যক্তিরা এখন একটি COVID-19 টিকা পাওয়ার যোগ্য। NYS এ COVID-19 টিকা পাওয়ার যোগ্য গোষ্ঠীসমূহের একটি তালিকা পেতে, ভিজিট করুন nyc.gov/covidvaccinedistribution।

একটি টিকাকরণ অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন

আপনার ক্লিনিক বা হাসপাতালে জিজ্ঞেস করুন যে তারা আপনাকে টিকা দিতে পারবে কিনা। এছাড়াও আপনি vaccinefinder.nyc.gov এ গিয়ে আপনার নিকটস্থ একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে নিতে পারেন এবং একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারেন। শহর-পরিচালিত একটি কেন্দ্রে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে আপনার সহযোগিতার প্রয়োজন হলে, 877-829-4692 নম্বরে ফোন করুন। টিকার সরবরাহ সীমিত, তাই নিয়মিত খোঁজ নিন কারণ আরো টিকা উপলভ্য হওয়ার সাথে সাথে নতুন অ্যাপয়েন্টমেন্ট যোগ করা হবে।

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিনে আপনি সুস্থ বোধ না করলে সেটি পুনঃসূচিত করুন। টিকাদান কেন্দ্রে যাওয়া ও আসার সময় এবং আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট চলাকালীন একটি মুখের আবরণ পরুন – এটি ছাড়া আপনাকে ভিতরে ঢুকতে দেয়া হবে না।

আপনি যে NYS বা NYC তে (কেন্দ্রের উপর নির্ভর করে) বাস করেন এবং COVID-19 টিকা পাওয়ার যোগ্য তার প্রমাণ আপনাকে সাথে আনতে হবে। আপনি যদি HIV এ আক্রান্ত হওয়ার কারণে যোগ্য হন এবং আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর মাধ্যমে টিকা নিতে চান, তাহলে আপনার প্রদানকারীর অফিসে থাকা আপনার চিকিৎসা সংক্রান্ত কাগজপত্র আপনার যোগ্যতার প্রমাণ হিসাবে কাজ করবে। তা না হলে, অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নির্ধারণ করার সময়, একটি অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত অবস্থা থাকার কারণে আপনি টিকা পাওয়ার যোগ্য হয়েছেন এটি নিশ্চিত করে আপনাকে একটি প্রত্যয়ন সম্পূর্ণ করতে হবে। কোন ধরনের স্বাস্থ্যগত অবস্থা তা আপনাকে বলতে হবে না বা আপনার অবস্থার বহিঃপ্রকাশ সম্পর্কে অন্য কোনো প্রমাণ দেখাতে হবে না। যোগ্যতার প্রমাণ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/covidvaccine দেখুন।

টিকা নেওয়ার পর COVID-19 প্রতিরোধমূলক কার্যকলাপ চালিয়ে যাওয়া

টিকা নিলে তা আপনাকে COVID-19 এর উপসর্গসমূহ, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মৃত্যু থেকে রক্ষা করে। কিন্তু যতক্ষণ না আরো মানুষ টিকা নিচ্ছেন এবং আমরা আরো ভালো করে বুঝতে পারছি যে আমাদের চারপাশে থাকা টিকা না নেওয়া মানুষদেরকে টিকাগুলো কতটা ভালোভাবে রক্ষা করে, ততক্ষণ পর্যন্ত আমাদের সাবধান থাকতে হবে। টিকাগ্রহণের পরেও, আপনাকে COVID-19 এর বিস্তার রোধ করতে কিছু পদক্ষেপ গ্রহণ করা চালিয়ে যেতে হবে:

- আপনি অসুস্থ হলে অথবা COVID-19 এর পরীক্ষায় সাম্প্রতিক সময়ে পজিটিভ আসলে বাড়িতে থাকুন।
- অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফিট দূরত্বে থাকুন।
- মুখে একটি আবরণ পরুন।
- প্রায়ই আপনার হাত ধুন।

COVID-19 টিকাসমূহ নিরাপদ

যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন (Food and Drug Administration) কয়েকটি COVID-19 টিকাকে জরুরী ব্যবহারের জন্য অনুমোদন দিয়েছে। এই টিকাগুলোকে নানা বয়স, জাতি ও বর্ণের হাজার হাজার মানুষের উপর ক্লিনিক্যাল গবেষণায় ব্যবহার করা হয়েছে। গবেষণাগুলোতে দেখা গেছে যে টিকাগুলো নিরাপদ এবং গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়ার ঘটনা অত্যন্ত বিরল। সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে আছে হাতের যেখানে টিকা দেওয়া হয়েছে সেখানে ব্যথা বা ফুলে যাওয়া, মাথাব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি এবং জ্বর। এই টিকাগুলো COVID-19 সংক্রমণ ঘটায় না।

যুক্তরাষ্ট্রের সরকার ও গবেষণা প্রতিষ্ঠানগুলো টিকাগুলোর উপর পর্যবেক্ষণ জারি রেখেছে।

COVID-19 টিকাসমূহ নিরাপদ

সকল অনুমোদিত COVID-19 টিকাসমূহ মানুষকে গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মৃত্যু থেকে রক্ষায় অত্যন্ত কার্যকর।

যাদের CD4 কাউন্ট কম বা যারা HIV চিকিৎসা নিচ্ছেন না তাদের উচিত টিকা নেওয়া

যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা HIV বা অন্য কোনো অবস্থার কারণে দুর্বল তাদেরকে COVID-19 টিকার ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি, তাই তাদের জন্য টিকাটি কতখানি নিরাপদ বা কার্যকর হবে সে সম্পর্কিত তথ্য আমাদের কাছে নেই। আপনার যদি CD4 কাউন্ট কম থাকে বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল থাকে, আপনি টিকা নিতে পারবেন। টিকা নেয়ার ফলে আপনি বিশেষভাবে সুবিধা পেতে পারেন কারণ COVID-19 এ আক্রান্ত হলে আপনি অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। তবে, টিকাটি আপনাকে COVID-19 এ আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করতে অতটা ভালভাবে কাজ নাও করতে পারে। আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

নিয়মিত HIV সেবা নিন

সেবা ও চিকিৎসা না নিলে HIV আপনাকে অসুস্থ করে তুলতে পারে। ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী আপনার HIV ওষুধ গ্রহণ করুন। আপনার জন্য ওষুধ নেওয়া বা সেবার আওতায় থাকায় অসুবিধার কারণ হতে পারে এমন যে কোনো কিছু সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জানান। ফোন, টেক্সট বা ভিডিও চ্যাটের মাধ্যমে আপনি যোগাযোগ রাখতে পারেন। আপনার যদি ওষুধ সংগ্রহ করতে অসুবিধা হয়, 800-542-2437 নম্বরে NYS বীমাবিহিন সেবা প্রকল্পসমূহে (NYS Uninsured Care Programs) কল করুন। একজন HIV সেবা প্রদানকারীকে খুঁজে পেতে, NYC Health Map (নিউ ইয়র্ক সিটি হেলথ ম্যাপ) ভিজিট করুন অথবা “CARE” লিখে 877-877 নম্বরে টেক্সট করুন।

HIV ও COVID-19 সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, NYC স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ) এবং যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্য ও মানবিক পরিষেবা বিভাগের নির্দেশনা দেখুন। COVID-19 টিকা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/covidvaccine** ভিজিট করুন। COVID-19 সম্পর্কে তথ্যের জন্য, **nyc.gov/health/coronavirus** দেখুন।

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। 3.24.21