COVID-19 টিকাসমূহ: আপনার যা জানা উচিৎ

অনেকেরই COVID-19 টিকাগুলি সম্পর্কে প্রশ্ন আছে। এই ডকুমেন্টে টিকা নেওয়া হবে কিনা তা নির্ধারণ করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য তথ্য রয়েছে। আরো তথ্যের জন্য, **nyc.gov/covidvaccine** দেখুন।

নিউ ইয়র্ক শহরে কিভাবে একটি COVID-19 টিকা পাবেন

COVID-19 টিকাগুলি 12 বছর বা তার বেশি বয়সীদের জন্য বিনামূল্যে পাওয়া যায়। **nyc.gov/vaccinefinder** এ গিয়ে আপনার কাছাকাছি একটি টিকা প্রদানের সাইট খুঁজে বের করে আপনি টিকার ব্র্যান্ড দ্বারা সাইটগুলি অনুসন্ধান করতে পারেন এবং এমন সাইটগুলির জন্য অনুসন্ধান করতে পারেন যেখানে অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রয়োজন নেই। বাড়িতে বা শহর পরিচালিত সাইটে টিকা পেতে সাহায্যের জন্য 877-829-4692-এ কল করুন। আপনি বাড়িতে টিকা পেতে **nyc.gov/homevaccine** এ ফর্মটিও পূরণ করতে পারেন।

যখন আপনি টিকা পাবেন, তখন আপনাকে একটি ডকুমেন্ট দেখাতে হবে যাতে আপনার জন্মের তারিখ রয়েছে। আপনার একটি সামাজিক নিরাপত্তার নম্বর অথবা আবাস বা অভিবাসনের স্থিতির প্রমাণ প্রদান করার প্রয়োজন নেই।

টিকা নেওয়ার সুবিধা কি?

টিকা নেওয়া আপনাকে COVID-19 এর থেকে খুব অসুস্থ হওয়া বা মারা যাওয়া থেকে রক্ষা করে। টিকাগুলি ভাইরাসের বর্তমান ভ্যারিয়েন্টগুলির বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়, আরও সংক্রামক ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট সহ। COVID-19 এর কারণে 33,000 এরও বেশি নিউ ইয়র্কবাসী এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে 600,000 মানুষ মারা গেছেন, যাদের মধ্যে শিশু, তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক এবং অন্য কোন স্বাস্থ্যের সমস্যা না থাকা মানুষরা রয়েছে। বিশেষজ্ঞরা অনুমান করেছেন যে COVID-19 টিকাগুলি ইতিমধ্যে কেবল NYCতে হাজার হাজার হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যু রোধ করেছে।

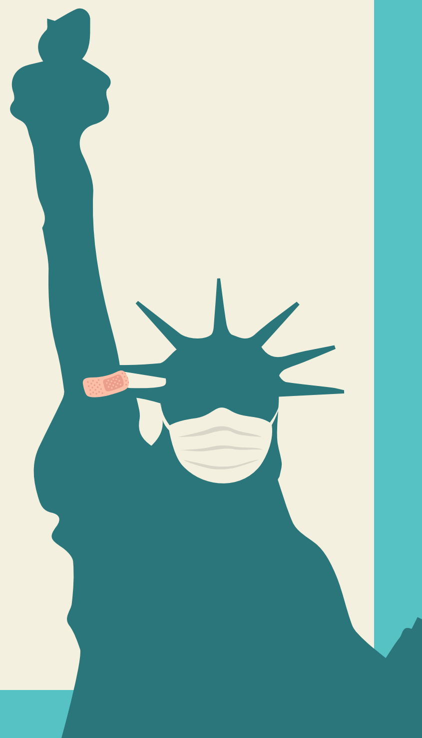
COVID-19 হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে এবং আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সম্প্রদায়কে দেওয়ার দ্বারা **টিকা নেওয়া আপনার আশেপাশের মানুষগুলিকে রক্ষা করে**

টিকা নেওয়া আপনাকে আরো নিরাপদে অন্যদের কাছাকাছি থাকতে দেয়। একবার পুরোপুরি টিকা নেওয়া হয়ে গেলে, আপনি মাস্ক না পরে বা শারীরিক দূরত্ব অনুশীলন না করে কিছু কাজ করতে পারেন, বিশেষ করে যখন আপনি সম্পূর্ণরূপে টিকা নেওয়া অন্য ব্যক্তিদের সাথে থাকেন।

টিকাকরণ COVID-19 মহামারীর অবসান ঘটাতে সাহায্য করতে পারে। টিকাগুলি পোলিও এবং গুটিবসন্তের মতো রোগ কমাতে বা এমনকি দূর করতে সাহায্য করেছে। COVID-19 এর আগে আমরা যে ক্রিয়াকলাপগুলি উপভোগ করেছি সেগুলিতে ফিরে আসার জন্য টিকাকরণ আমাদের সেরা সুযোগ।

আমার যদি ইতিমধ্যে COVID-19 হয়ে থাকে তবে কী হবে?

মানুষদের একবারের বেশি COVID-19 হতে পারে। আপনার যদি আগে COVID-19 হয়ে থাকে, তাহলে টিকা নেওয়া আপনার শরীরকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে সুরক্ষা শক্তিশালী করে এবং ডেল্টা ভ্যারিয়েন্ট এবং অন্যান্য রূপের বিরুদ্ধেও সুরক্ষা দেয়।



NYC VACCINE FOR ALL: SAFE, FREE, EASY

NYC Health

টিকাকরণের পরেও কি COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি আছে?

যেসব মানুষরা টিকা নিয়েছেন তাদের এখনও COVID-19 হতে পারে কিন্তু টিকা না নেওয়া লোকদের তুলনায় COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি অনেক কম। তাদের COVID-19 এর থেকে গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যুর ঝুঁকি অনেক কম।

COVID-19 টিকার পার্থক্যগুলি কী?

মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে তিনটি নিরাপদ এবং কার্যকর COVID-19 টিকা পাওয়া যায়:

- **Pfizer-BioNTech** টিকা হল একটি mRNA টিকা যা 12 বছর এবং তার বেশি বয়সের লোকদের জন্য 21 দিনের ব্যবধানে দুটি ডোজ হিসাবে দেওয়া হয়।
- **Moderna** টিকা একটি mRNA টিকা যা 18 বছর এবং তার বেশি বয়সীদের জন্য 28 দিনের ব্যবধানে দুটি ডোজে দেওয়া হয়।
- **Johnson & Johnson/Janssen** টিকা হল একটি অ্যাডেনোভাইরাস ভেক্টর টিকা যা 18 বছর এবং তার বেশি বয়সের লোকদের একটি ডোজ হিসেবে দেওয়া হয়।

COVID-19 টিকা কীভাবে কাজ করে?

টিকাগুলি আপনার শরীরকে COVID-19 চিনতে শেখায় যাতে আপনি যদি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসেন তাহলে আপনার ইমিউন সিস্টেম এটির বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারে। টিকাগুলিতে COVID-19 সৃষ্টিকারী ভাইরাস থাকে না এবং আপনাকে COVID-19 দিতে পারবে না।

আরও জানতে, এই সংস্থানগুলি খুঁজে পেতে **on.nyc.gov/vaccinefacts** এ দেখুন:

- mRNA COVID-19 টিকাসমূহ যেভাবে কাজ করে: **on.nyc.gov/mrna-vaccines**
- Johnson & Johnson COVID-19 টিকা কিভাবে কাজ করে: **on.nyc.gov/johnson-vaccine**

COVID-19 এর টিকাগুলো যে কার্যকর তা আমরা কিভাবে জানবো?

টিকাগুলি বিভিন্ন বয়স, জাতি এবং জাতিগোষ্ঠীর হাজার হাজার মানুষের ক্লিনিকাল ট্রায়ালে পরীক্ষা করা হয়েছিল। অংশগ্রহণকারীদের প্রায় অর্ধেক একটি টিকা পেয়েছিল এবং অর্ধেক পায়নি। যারা টিকা পান তাদের COVID-19 থেকে অসুস্থ হওয়ার, হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার বা মারা যাওয়ার সম্ভাবনা কম যারা ভ্যাকসিন পাননি তাদের তুলনায়। শত শত মিলিয়ন ডোজের টিকা নিরাপদে দেওয়া হয়েছে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে বর্তমানে, বেশিরভাগ মানুষ যারা হাসপাতালে ভর্তি বা ভাইরাসের কারণে মারা যায় তাদের টিকা দেওয়া হয় না।

মার্কিন ফুড অ্যান্ড ড্রাগ অ্যাডমিনিস্ট্রেশন (Food and Drug Administration, FDA) জরুরী ব্যবহারের জন্য টিকাগুলিকে অনুমোদিত করেছে যখন ডেটা দেখায় যে টিকা পাওয়ার সুবিধাগুলি ঝুঁকি ছাড়িয়ে গেছে। এখন, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে 200 মিলিয়নেরও বেশি মানুষ একটি টিকা পেয়েছে। COVID-19 থেকে হাসপাতালে ভর্তি বা মারা যাওয়া বেশিরভাগ লোককে টিকা দেওয়া হয়নি।

আমরা কিভাবে জানব যে টিকাগুলি নিরাপদ?

ক্লিনিকাল ট্রায়ালগুলি টিকাগুলির সাথে কোনও গুরুতর সুরক্ষার উদ্বেগ খুঁজে পায়নি। এখন যেহেতু টিকাগুলি অনুমোদিত বা ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত, ভ্যাকসিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) সহ সিস্টেমগুলির মাধ্যমে তাদের নিরাপত্তা কঠোরভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়। স্বাস্থ্যসেবার প্রদানকারীদের অবশ্যই রিপোর্ট করতে হবে নির্দিষ্ট গুরুতর স্বাস্থ্য ঘটনা এই সিস্টেমে টিকা দেওয়ার পরে। জনসাধারণের সদস্যরা VAERS- এও

রিপোর্ট করতে পারেন। বিশেষজ্ঞরা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অসুস্থতার নিদর্শনগুলির জন্য প্রতিবেদনগুলি পর্যালোচনা করেন, তারপরে অসুস্থতাগুলি কোনও টিকার সাথে সংযুক্ত কিনা তা দেখেন।

টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কি?

সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে হাতের ব্যথা, জ্বর, ঠাণ্ডা লাগা, ক্লান্তি, মাথাব্যথা বা শরীরের ব্যথা। এগুলি আপনার শরীরের সুরক্ষা তৈরির স্বাভাবিক লক্ষণ। উপসর্গগুলি টিকাকরণের তিন দিনের মধ্যে শুরু হতে পারে (পরের দিনটি সবচেয়ে সাধারণ) এবং সাধারণত এক বা দুই দিনের মধ্যে চলে যায়।

টিকাগুলির থেকে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যে প্রদর্শিত হয়। দুই মাস পরে প্রতিক্রিয়া খুবই অসম্ভাব্য। তিনটি গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করা হয়েছে, এবং সবগুলি খুব বিরল। ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের কেন্দ্রগুলি (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) এবং অন্যান্য বিশেষজ্ঞরা গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কম ঝুঁকি এবং COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকির কারণে 12 বছর এবং তার বেশি বয়সের প্রত্যেকের জন্য COVID-19 টিকা দেওয়ার সুপারিশ চালিয়ে যাচ্ছেন।

হৃদয়যন্ত্রের প্রদাহ: হৃদযন্ত্রের প্রদাহের (মাইওকারডাইটিস) এবং চারপাশের টিস্যুর (পেরিকারডাইটিস) প্রদাহের রিপোর্ট করা হয়েছে একটি স্বল্প সংখ্যক মানুষের মধ্যে যারা Moderna বা Pfizer COVID-19 টিকা পেয়েছেন। বেশি ভাগ কেস কিশোর ছেলেদের এবং অল্প বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে ঘটেছে, এবং এগুলি অনুগ্র, এবং চিকিৎসা ও বিশ্রামের সাথে এর উন্নতি হয়।

রক্ত জমাট বাঁধা: Johnson & Johnson টিকা যারা নেন তাদের একটি বিরল ধরনের রক্ত জমাট বাঁধার সামান্য ঝুঁকি রয়েছে। এই অবস্থাকে থ্রমবোসিস সহ থ্রমবোসাইটোপিনিয়া সিনড্রোম (thrombosis with thrombocytopenia syndrome, TTS) বলা হয়। টিকাকরনের পরে TTS মূলত 50 বছরের কম বয়সী মহিলাদের মধ্যে দেখা গেছে, কিন্তু তা পুরুষ ও আরো বেশি বয়সের মহিলাদের মধ্যেও দেখা গেছে।

গিল্যান-বারে সিনড্রোম: অল্প সংখ্যক মানুষ যারা Johnson & Johnson টিকা পেয়েছেন তাদের এই সিন্ড্রোমটি হয়েছে, যা পেশীর দুর্বলতা, স্নায়ুর ক্ষতি এবং কখনও কখনও পক্ষাঘাত সৃষ্টি করতে পারে। বেশি ভাগ মানুষ সম্পূর্ণভাবে আরোগ্যলাভ করতে পারেন, কিন্তু কিছু মানুষের স্থায়ী ক্ষতি হতে পারে।

যাদের অ্যালার্জি আছে তারা কি টিকা নিতে পারেন?

আপনার যদি কখনও নিচের কোনোটির কারণে তাৎক্ষনিক অ্যালার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে তাহলে টিকা নেওয়ার **পূর্বে** আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন:

- একটি COVID-19 টিকা বা এর উপাদানের যে কোনোটি
- অন্য কোনো টিকা বা ইনজেকশনের সাহায্যে প্রদেয় ওষুধ

আপনার যদি অন্য কোন অ্যালার্জি থাকে, তাহলে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে পরীক্ষা না করেই একটি COVID-19 টিকা পেতে পারেন।

অন্যান্য স্বাস্থ্যগত সমস্যা আছে এমন মানুষরা কি টিকা নিতে পারবেন?

গুরুতর শারীরিক অসুস্থতা সহ ব্যক্তিরা টিকা নিতে পারেন। যদি আপনার এমন একটি অবস্থা থাকে যেমন ডায়াবেটিস, হাঁপানি, হৃদরোগ, স্থূলতা বা HIV যা গুরুতর COVID-19 রোগের ঝুঁকি বাড়ায় তাহলে টিকা নেওয়া আরও গুরুত্বপূর্ণ। বহু ক্লিনিকাল ট্রায়ালের অংশগ্রহণকারীদের অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা ছিল এবং তাদের জন্য টিকাটি নিরাপদ এবং কার্যকর ছিল। আরও জানতে, **on.nyc.gov/receive-vaccine** এ "কারা একটি COVID-19 টিকা নিতে পারবেন"।

আমি যদি সরকার বা চিকিৎসাগত ব্যবস্থায় বিশ্বাস না করি তাহলে কি হবে?

কৃষ্ণাঙ্গ, আদিবাসী বা ল্যাটিনো মানুষদের খারাপ চিকিৎসা প্রদান করার, অথবা, এমন কি তাদের উপর পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার দীর্ঘ ইতিহাস আছে সরকারগুলি এবং চিকিৎসা ব্যবস্থাগুলির। তবে, COVID-19 টিকার সাথে, ক্লিনিকাল অধ্যয়নে দেখায় যে সেগুলি বিভিন্ন বয়স, জাতি এবং জাতিগোষ্ঠীর মানুষের জন্য নিরাপদ এবং কার্যকর। কৃষ্ণাঙ্গ এবং ল্যাটিনো মানুষদের দীর্ঘদিনের অসমতার কারণে COVID-19 থেকে খুব অসুস্থ হওয়া এবং মারা যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আরও অন্যায় প্রতিরোধ করার জন্য, আমাদের নিশ্চিত করতে হবে প্রত্যেকেরই জীবন রক্ষাকারী COVID-19 টিকা এবং টিকা সম্পর্কে সঠিক তথ্যের অ্যাক্সেস আছে।

যদি আমি এখনই টিকা নিতে প্রস্তুত না থাকি?

আপনি যদি এখনও টিকা নিতে চান কিনা সে বিষয় সিদ্ধান্ত নিয়ে উঠতে না পেরে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার পরিচিত লোকদের সাথে কথা বলতে পারেন যারা টিকা পেয়েছেন বা যারা COVID-19 এ অসুস্থ হয়ে পরেছেন আপনার প্রদানকারী বা অন্যান্য বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে নির্ভরযোগ্য তথ্য পান, যেমন CDC, **cdc.gov**- এ।

অতিরিক্ত উদ্বেগ

আমি টিকা পেতে বা টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণে কাজে অনুপস্থিত থাকার বিষয়ে উদ্বিগ্ন। নিউ ইয়র্ক স্টেটে, নিয়োগকর্তাদের টিকা নেওয়ার জন্য কর্মচারীদের সবেতন সময়ের ছাড় দেওয়া বাধ্যতামূলক। টিকাকরণের পর যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে সুস্থ হওয়ার জন্য মানুষ তাদের অসুস্থতার ছুটি ব্যবহার করতে পারেন।

আমি উদ্বিগ্ন কারণ আমি গর্ভবতী, গর্ভবতী হতে চাই বা স্তন্যদানরত। CDC এবং অন্যান্য বিশেষজ্ঞরা দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করেন যে সমস্ত মানুষ যারা গর্ভবতী, গর্ভবতী হতে চান বা স্তন্যদানরত তারা যেন COVID-19 টিকা পান। আপনি যদি গর্ভবতী হন, তাহলে একটি COVID-19 সংক্রমণ আরও বেশি বিপজ্জনক হতে পারে। টিকাগুলি বন্ধ্যাত্বের কারণ বলে কোন প্রমাণ নেই।

যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং টিকা নেওয়ার পরে জ্বর হয়, তাহলে জ্বর কমাতে এসিটামিনোফেন (Tylenol) নিন জ্বর কমানোর জন্য যে কোনো কারণে জ্বর হওয়া একটি ভ্রূণের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে।

টিকাগুলি বুকের দুধের নিরাপত্তাকে প্রভাবিত করে বলে বিশ্বাস করার কোনো কারণ নেই। গবেষণায় দেখা গেছে যে যারা Pfizer টিকা বা Moderna টিকা পেয়েছেন তাদের বুকের দুধে COVID-19 অ্যান্টিবডি থাকতে পারে। অ্যান্টিবডিগুলি শিশুদের COVID-19 থেকে সুরক্ষিত করে কিনা তা দেখতে আরো গবেষণা প্রয়োজন।

আরও তথ্যের জন্য, "প্রজনন স্বাস্থ্য এবং COVID-19 টিকাগুলি: প্রায়শ জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী" পড়ুন এখানে **on.nyc.gov/reproductive-health-faq**।

আমার শিশুদের একটি COVID-19 টিকা নেওয়া সম্পর্কে আমি উদবিগ্ন। টিকাগুলি হাম এবং পোলিও সহ শিশুদের অনেক রোগ প্রতিরোধ করে, এবং এখন আমাদের COVID-19 এর থেকে 12 বছর এবং তার বেশি বয়সের শিশুদের রক্ষা করার জন্য একটি টিকা আছে। শিশুরা COVID-19 এর থেকে অসুস্থ হতে পারে এবং স্বাস্থ্যের জটিলতা এবং দীর্ঘমেয়াদী উপসর্গ (**পোস্ট-অ্যাকিউট COVID-19 সিন্ড্রোম** বা দীর্ঘ COVID নামে পরিচিত) তৈরি করতে পারে। শিশুদের টিকাকরণ COVID-19 অসুস্থতার তীব্রতা এবং এটি অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়া কমাতে সাহায্য করে। আরও তথ্যের জন্য, **on.nyc.gov/youth-vaccine**-এ "পরিবারদের জন্য COVID-19 টিকা সম্পর্কে প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নগুলি" পড়ুন।