আপনার Moderna COVID-19 টিকা নেওয়ার পরে আপনাকে কী জানতে হবে

NYC VACCINE FOR ALL:
SAFE, FREE, EASY

nyc.gov/covidvaccine

আপনি টিকাকরণ কেন্দ্র ছেড়ে চলে আসার আগে:

- এটি যদি আপনার প্রথম ডোজ হয়, তাহলে দ্বিতীয় ডোজ নেয়ার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন। যে স্থানে আপনি প্রথম ডোজটি পেয়েছিলেন সেখান থেকেই আপনাকে দ্বিতীয় ডোজটি নিতে হবে। আপনার প্রথম ডোজ পাওয়ার 28 থেকে 42 দিন পরে আপনার দ্বিতীয় ডোজের অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে।
- আপনি যে একটি টিকাকরণের কার্ড পেয়েছেন তা নিশ্চিত করুন। আপনি কোন টিকাটি পেয়েছেন এবং কোন তারিখে সেটি পেয়েছেন তা এই কার্ডে লেখা থাকবে। দ্বিতীয়বারের অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় এই কার্ডটি নিয়ে আসবেন এবং দেখে নেবেন যে কার্ডটিতে দুটি ডোজেরই উল্লেখ আছে কিনা।

টিকাটির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী?

সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি হল হাতের যেখানে আপনার টিকা দেওয়া হয়েছে সেখানে ব্যাথা বা ফুলে যাওয়া, মাথাব্যাথা, শরীরে ব্যাথা, ক্লান্তি এবং জ্বর। দ্বিতীয়বারের টিকার পরে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত বেশি দেখা যায় এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে কিছুটা কম থাকে। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত:

- অল্প থেকে মাঝারি
- টিকা নেওয়ার প্রথম তিন দিনের মধ্যে শুরু হয় (টিকা নেওয়ার পরের দিনটিতেই বেশি হয়)
- পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি আরম্ভ হওয়ার পরে প্রায় এক থেকে দুই দিন থাকে

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে আমি কী করব?

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। অ্যাসিটামিনোফেন (টাইলেনল) বা আইবুপ্রোফেন (অ্যাডভিল) এর মতো একটি ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধ খাওয়ার ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

প্রথমবারের টিকা নেওয়ার পরে আপনার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হলেও দ্বিতীয় টিকাটি নিন, যদিনা আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনাকে বারণ করেন।

রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্রের (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) V-safe স্মার্টফোন অ্যাপের মাধ্যমে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি রিপোর্ট করুন। অ্যাপটি সম্পর্কে আরো জানতে এবং সেটি ডাউনলোড করতে, **vsafe.cdc.gov** দেখুন। CDC এবং খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসনের (Food and Drug Administration) দ্বারা পরিচালিত ভ্যাক্সিন অ্যাডভার্স ইভেন্ট রিপোর্টিং সিস্টেম (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) এর কাছেও আপনি রিপোর্ট করতে পারেন। **vaers.hhs.gov/reportevent.html** এ বা 800-822-7967 নম্বরে ফোন করেও রিপোর্ট করা যেতে পারে। আপনার রিপোর্ট করা তথ্য গোপনীয় রাখা হবে।

টিকা নেওয়ার ফলে কি কোনো এলার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া হতে পারে?

এলার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া বেশ বিরল এবং সাধারণত টিকাটি নেওয়ার কয়েক মিনিট থেকে এক ঘণ্টার মধ্যে শুরু হয়। গুরুতর এলার্জিজনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ শ্বাসকষ্ট, মুখ ও গলা ফুলে যাওয়া, হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া, সারা শরীরে চুলকানি, মাথা ঘোরা এবং দুর্বলতাকে অন্তর্ভুক্ত করে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার গুরুতর এলার্জিজনিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে তাহলে **911** নম্বরে ফোন করুন, অথবা নিকটস্থ হাসপাতালে চলে যান।

দ্বিতীয়বারের টিকা কি প্রথমবারের টিকার মতো একই ধরনের হবে?

হ্যাঁ। যেহেতু আপনি Moderna টিকা নিয়েছেন, আপনার দ্বিতীয় ডোজটিও Moderna টিকার হতে হবে।

আমি যদি আমার দ্বিতীয় ডোজের অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হতে না পারি?

আপনার উচিত হবে এর পরে যত দ্রুত সম্ভব অ্যাপয়েন্টমেন্টটি পুনঃসূচিত করা। আপনার প্রথম ডোজের পর যত সময়ই পার হোক না কেন দ্বিতীয় ডোজটি নিয়ে নিন।

টিকাটি কখন কাজ করা শুরু করবে?

প্রথম ডোজটি নেওয়ার পরে আপনার কিছু সুরক্ষাবিধি পালন করতে হলেও, দুটি ডোজের পরে টিকাটি আরো বেশি কার্যকর হবে। আপনার দ্বিতীয় ডোজের পর দুই সপ্তাহ না যাওয়া পর্যন্ত আপনি সম্পূর্ণ সুরক্ষা পাবেন না।

টিকা নেওয়ার পরে কি আমি COVID-19 সংক্রান্ত অন্যান্য সতর্কতা পালন বন্ধ করে দেব?

না। টিকা নেওয়ার পরেও আপনাকে অবশ্যই প্রতিরোধক ব্যবস্থাগুলি পালন করা অবিরত রাখতে হবে।

- অসুস্থ হলে বাড়িতে থাকুন।
- অন্যদের থেকে অন্তত 6 ফুট দূরে থাকুন।
- একটি মুখের আবরণ পরুন।
- আপনার হাত ধুন এবং হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।

Moderna টিকা COVID-19 থেকে সুরক্ষা প্রদান করছে বলে দেখা গেলেও, কতদিন পর্যন্ত সুরক্ষা প্রদান করবে এবং টিকাটি আপনার আশেপাশের লোকদের কতটা সুরক্ষিত রাখবে সে সম্পর্কে আমাদের আরো জানতে হবে।

টিকাটির জন্য বা স্বাস্থ্য সেবায় যাওয়ার জন্য আমাকে কি বিল করা হবে?

না। আপনার বীমা কোম্পানিকে বিল করা হতে পারে কিন্তু টিকাটির জন্য আপনাকে কোনো কো-পে বা অন্য কোনো ফি দিতে হবে না।

আমার ব্যক্তিগত তথ্য কি সুরক্ষিত থাকবে?

আপনার ব্যক্তিগত তথ্য গোপনীয় এবং সুরক্ষিত। আইনের আবশ্যিকতা অনুযায়ী আপনার সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য (যেমন আপনার নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, জন্মের তারিখ, টিকাকরণের তারিখ এবং কোন টিকা দেওয়া হয়েছে) নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (Department of Health and Mental Hygiene) এর সাথে শেয়ার করা হবে।

আমার অন্য কোনো প্রশ্ন থাকলে কী হবে?

আপনি আপনার প্রদানকারী অথবা **311**নম্বরে ফোন করতে পারেন।

কোথায় আমি আরও তথ্য পাব?

NYC স্বাস্থ্য দপ্তর (NYC Health Department):
nyc.gov/covidvaccine

নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য দপ্তর (New York State Department of Health):
covid19vaccine.health.ny.gov

CDC:
cdc.gov/covidvaccine

Health

পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। **3.8.21**