

# বয়স্কদের টিকাদান



## প্রাপ্তবয়স্কদেরও টিকা নেওয়ার প্রয়োজন

- প্রতি বছর হাজার হাজার প্রাপ্তবয়স্ক নিউইয়র্কবাসী অসুস্থ হয়। এমনকি টিকা দ্বারা প্রতিরোধ করা যেতে পারে এমন অসুস্থ থেকে কিছু জন মারা যান।
- টিকা হল আপনার স্বাস্থ্যের সুরক্ষা করার একটি নিরাপদ এবং সবচেয়ে কার্যকর উপায়। টিকা আপনার অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা এবং আপনার প্রিয়জনদের মধ্যে নির্দিষ্ট রোগ ছড়ানোর সম্ভাবনা কমিয়ে দেয় এবং আপনাকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।



NYC তে মৃত্যুর প্রধান কারণগুলির মধ্যে তিন নম্বর কারণ হল ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং নিউমোনিয়া।\*

\* নিউইয়র্ক শহরের 2005-2014 সালের মূল পরিসংখ্যান মোতাবেক

## প্রস্তাবিত টিকা

CDC (রোগ নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্র) বয়স ও ঝুঁকির ভিত্তিতে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য 10 টির বেশী টিকার প্রস্তাব দেয়। এইসব টিকার ক্ষেত্রে আপনার এগুলি করা গুরুত্বপূর্ণ:

- |   |   |
|---|---|
| <p>✓ <b>প্রতি বছর ফ্লুয়ের টিকা নিন।</b> আপনাকে বর্তমান ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসের থেকে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য প্রতি বছর টিকাটিকে আপডেট করা হয়।</p>   | <p>✓ <b>জোস্টার টিকা (zoster vaccine) নিন</b> কটিদাদের বিরুদ্ধে সুরক্ষায়, যদি আপনি 60 বা তারও অধিক বয়সী হন।</p>   |
| <p>✓ <b>নিউমোনিয়ার টিকা (pneumococcal vaccines) নিন,</b> যদি আপনার বয়স 65 বা তার বেশী হয় বা নির্দিষ্ট চিকিতসা অবস্থা থাকে। এইসব টিকা নিউমোনিয়া এবং অন্যান্য মারাত্মক রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়।</p> | <p>✓ <b>টিড্যাপ টিকা (Tdap vaccine) নিন,</b> যদি শেষে আপনার ধনুস্তংকার, ডিপথেরিয়া ও পার্টুসিসের (হেপিং কাশি) সুরক্ষার টিকা না নেওয়া হয়ে থাকে। গর্ভবতী মহিলাদেরকে গর্ভাবস্থায় টিড্যাপ ডোজ নিতে হয়। ধনুস্তংকার থেকে সুরক্ষার জন্য প্রতি 10 বছর অন্তর টিডি বুস্টার নিন।</p> |

## স্বাস্থ্য বুলেটিন

সব স্বাস্থ্যবুলেটিনগুলি দেখার জন্য [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) -দেখুন।

বিনামূল্যের প্রতিলিপিসমূহ অর্ডার দেওয়ার জন্য 311 নম্বরে ফোন করুন।

**NYC**  
Health

আপনার জন্য কোন টিকাটি সঠিক হবে তার জন্য আপনার প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনি ডাক্তারের অফিসে এবং অন্য অনেক স্থানেই টিকা নিতে পারেন:



আপনার নিকটবর্তী ফার্মেসিতে খোঁজ নিন – অনেকে প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য টিকা অফার করে।



আপনার কর্মক্ষেত্রে টিকা নেওয়ার ব্যবস্থা আছে কিনা দেখুন।



স্বাস্থ্য বিভাগের টিকা দেওয়ার ক্লিনিক বা সিটি চালিত ক্লিনিক বা হাসপাতালে যান।



আপনার এলাকার টিকা কেন্দ্র খুঁজুন: [nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map) অথবা [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics) দেখুন।

## আপনার টিকাকরণের একটি রেকর্ড রাখুন।

স্কুল বা কর্মক্ষেত্রে আপনার এটি প্রয়োজন হতে পারে। আপনার রেকর্ড কিভাবে ট্র্যাক রাখবেন তা সম্পর্কে কিছু তথ্য এখানে রয়েছে:

- আপনার প্রদানকারীকে আপনার টিকাদানের রিপোর্ট স্বাস্থ্য বিভাগের শহর জুড়ে টিকাদানের রেজিস্ট্রিতে (Citywide Immunization Registry, CIR) তথ্য দিতে বলুন। CIR হল প্রদানকারীদের জন্য আপনার টিকাকরণের ইতিহাস অ্যাক্সেস করা ও আপনার সঙ্গে শেয়ার করার নিরাপদ উপায়।
- আপনার প্রদানকারীর কাছ থেকে স্বাক্ষরিত টিকাকরণ রেকর্ড চান। আপনি যখন টিকা নেবেন তখন এই রেকর্ডটি আপনার প্রদানকারীকে আপডেট করতে বলুন।
- আপনার পিতামাতা, আগের স্কুল এবং আগের নিয়োগকর্তাদের থেকে টিকার তথ্য সংগ্রহ করুন। তারপর আপনার রেকর্ডগুলি আপ টু ডেট রাখতে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কাজ করুন।

## সম্পদসমূহ

সংযোগ করা

 @nychealthy

 nychealth

 @nychealthy

আরো জানুন

ভিজিট করুন  
[cdc.gov/vaccines/adults](https://cdc.gov/vaccines/adults)

বিনামূল্যের বা  
স্বল্পমূল্যের ক্লিনিক খুঁজুন

ভিজিট করুন  
[nyc.gov/health/map](https://nyc.gov/health/map)  
বা [nyc.gov/health/clinics](https://nyc.gov/health/clinics)

সর্বশেষ স্বাস্থ্য বুলেটিন গ্রহণ  
করুন

ভিজিট করুন  
[nyc.gov/health/pubs](https://nyc.gov/health/pubs)



এই স্বাস্থ্য বুলেটিনের অতিরিক্ত ভাষা ও অন্যান্য অনুবাদ করা স্বাস্থ্যসামগ্রীর জন্য [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) -দেখুন। আপনার নিজের ভাষায় পরিষেবা পাওয়ার অধিকার আপনার আছে। নিউইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্যবিভাগের সব অফিস এবং ক্লিনিকে এই পরিষেবাগুলি বিনামূল্যে পাওয়া যায়।