COVID-19 টিকা সম্পর্কে নিউ ইয়র্কবাসীদের যা জানা উচিত

টিকা জীবন বাঁচায়। আপনি যখন টিকা নিচ্ছেন, আপনি নিজেকে COVID-19 থেকে রক্ষায় সাহায্য করছেন এবং আপনার কম্যুনিটিকে আরো নিরাপদ করে তুলছেন। নিউ ইয়র্ক সিটি (NYC) সবাইকে নিরাপদ ও সুস্থ রাখতে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। এর মধ্যে আছে টিকাদান সম্পর্কে অবগত সিদ্ধান্ত নিতে যে তথ্যসমূহ দরকার তা মানুষকে জানানো এবং নিশ্চিত করা যে টিকা সুষ্ঠু ও ন্যায়সঙ্গত ভাবে সবাই নিতে পারছেন।

টিকাগুলো কি কাজ করে?

- উপলব্ধ COVID-19 টিকাগুলো মানুষকে গুরুতর COVID-19 জনিত অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, ও মৃত্যু থেকে রক্ষা করতে অত্যন্ত কার্যকর বলে দেখা গেছে। টিকাগুলো অনুমোদন পাওয়ার পর কোটি কোটি মানুষ সেগুলো নিয়েছেন,এবং তথ্য থেকে দেখা গেছে যে টিকাগুলো কাজ করছে!

টিকাগুলো কি নিরাপদ?

- **হ্যাঁ। এই টিকা থেকে আপনার COVID-19 হওয়া অসম্ভব।**
  যে ভাইরাসটি COVID-19 এর কারণ তা এই টিকাগুলোর মধ্যে নেই। এটি আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে কিভাবে লড়াই করতে হবে তা শিক্ষা দেয়, যাতে আপনি ভাইরাসের সংস্পর্শে আসলে আপনার শরীরের জানা থাকে যে কী করতে হবে।
- টিকাগুলোকে নানা বয়স, জাতি ও বর্ণের হাজার হাজার মানুষের উপর ব্যাপক ক্লিনিক্যাল গবেষণায় ব্যবহার করা হয়েছে। ওই গবেষণাগুলো থেকে পাওয়া তথ্যপ্রমাণকে FDA ও অন্যান্য স্বাধীন সংস্থা নিবিড়ভাবে পরীক্ষা করেছে।
- টিকা প্রদানকালীন সময়েও বেশ কিছু ফেডারেল প্রতিষ্ঠান ও সংগঠন টিকার নিরাপত্তার উপর নজরদারী করা অব্যাহত রেখেছে। টিকাগুলি যতটা গুরুত্ব সহকারে মনিটর করা হচ্ছে এর আগে মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ইতিহাসে অন্য কোনো টিকার ক্ষেত্রে তা কখনও হয়নি।

টিকাগুলো এত দ্রুত কিভাবে তৈরি করা হল?

- COVID-19 টিকার তৈরির সাথে নজিরহীন রিসোর্স জড়িত ছিল। কয়েক বিলিয়ন ডলার খরচ করা হয়েছে, এবং সারা বিশ্ব জুড়ে বিজ্ঞানীরা নিরলসভাবে কাজ করে চলেছেন।
- বৈজ্ঞানিকরা অন্যান্য করোনাভাইরাসের জন্য টিকার গবেষণা সমেত অন্যান্য টিকাগুলির থেকে অনেক বছরের গবেষণাকে ভিত্তি হিসাবে ব্যবহার করেছেন।

টিকাগুলির কি কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে?

- হ্যা, বেশিরভাগ মানুষ কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বোধ করেন। সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো হল হাতের যেখানে আপনার টিকা দেওয়া হয়েছে সেখানে ব্যথা বা ফুলে যাওয়া, মাথাব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি এবং জ্বর।
- যদি আপনার কোনো প্রশ্ন বা দুশ্চিন্তা থাকে তাহলে **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।
- পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো অস্বস্তিকর হতে পারে, কিন্তু এগুলো সাধারণত স্বাস্থ্য সমস্যা নয় এবং 24 থেকে 48 ঘন্টার মধ্যে চলে যায়। অন্য দিকে, COVID-19 একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যা এবং এর ফলে দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্যগত জটিলতা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মৃত্যু ঘটতে পারে।

NYC Health

কারা টিকা নিতে পারবে এবং এতে কত খরচ হবে?

- 12 বছর এবং তার উর্ধ্ববয়সী সবাই টিকা পাওয়ার উপযুক্ত।
- টিকাসমূহ বিনামূল্যে প্রদান করা হচ্ছে। আপনার যদি বীমা থাকে, তাহলে এটির খরচ ধরা হতে পারে কিন্তু আপনাকে কোনো কো-পে বা অন্য ফি দিতে হবে না।

আমার গোপনীয়তা কি সুরক্ষিত?

- যখন আপনি টিকা নেবেন, তখন আপনার গোপনীয়তা সুরক্ষিত থাকবে। আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের গোপনীয়তা নিশ্চিত করার জন্য কঠোর আইন প্রতিষ্ঠিত আছে।
- টিকা পাওয়ার জন্য আপনাকে আপনার অভিবাসন স্থিতি বা সোশাল সিকিউরিটি নম্বর জানাতে হবে না।

টিকা আমি কোথায় পাবো?

- একটি কেন্দ্র খুঁজে পেতে nyc.gov/vaccinefinder ভিজিট করুন অথবা 877-829-4692 নম্বরে কল করুন। অনেক কেন্দ্রেই কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্ট লাগছে না।
- আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী বা স্থানীয় ফার্মেসিকে জিজ্ঞেস করুন যে তারা টিকা প্রদান করছে কিনা।
- 65 বছর ও উর্ধ্ববয়সী নিউ ইয়র্কবাসীগণ এবং প্রতিবন্ধী ব্যক্তিগণ 877-829-4692 নম্বরে কল করে টিকাদান কেন্দ্রগুলোতে যাওয়ার জন্য বিনামূল্যের পরিবহন সুবিধা নিতে পারবেন।
- যে সব নিউ ইয়র্কবাসীরা ঘর থেকে বের হতে অক্ষম তারা nyc.gov/homebound এ সাইন আপ করে বা 877-829-4692 নম্বরে ফোন করার মাধ্যমে বাড়িতে টিকা নিতে পারবেন।

  সুবিধাসমূহের জন্য (যেমন কেন্দ্রের ভিতরে একটি হুইলচেয়ার পাওয়া বা ব্যক্তি-কর্তৃক ASL অনুবাদ করা), আগে থেকেই 877-829-4692 নম্বরে ফোন করুন বা ভিজিট করুন vax4nyc.nyc.gov। মতামত জানাতে বা সুবিধাপ্রাপ্তি সম্পর্কিত একটি অভিযোগ দাখিল করতে, 311 নম্বরে কল করুন, 311692 নম্বরে টেক্সট করুন বা hubaccess@health.nyc.gov ঠিকানায় ইমেইল করুন।

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

- হ্যাঁ, যেহেতু COVID-19 এ পুনরায় আক্রান্ত হওয়া সম্ভব, আপনার উচিত হবে টিকা নেয়া। টিকাগুলো নিরাপদ এবং আপনার দেহে ইতোমধ্যেই যে সুরক্ষা তৈরি হয়েছে তাকে আরও শক্তিশালী করে তুলতে পারে।

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

- **সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত** হওয়ার পর, আপনি মুখের আবরণ না পরে অথবা শারীরিক দূরত্ব বজায় না রেখেই বেশিরভাগ কাজ করতে পারবেন! বিশেষ করে নিরাপদ হচ্ছে ঘরের বাইরের কাজকর্মসমূহ। আমাদের উপদেশ হচ্ছে আরো বেশি সংখ্যক মানুষ টিকাপ্রাপ্ত না হওয়া পর্যন্ত ঘরের ভিতরে আপনার মুখের আবরণ পরা অব্যাহত রাখা। সেই সাথে, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, স্কুল, গণপরিবহন বা আপনার কর্মক্ষেত্র সহ আপনি যে কোনো জায়গায় গেলে সেখানকার মুখের আবরণ সম্পর্কিত নিয়মাবলী আপনাকে অবশ্যই মানতে হবে। সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হওয়ার পর, আপনাকে সংস্পর্শে আসার পর আর কোয়ারান্টাইনে যেতে হবে না বা পরীক্ষা করাতে হবে না, যদি না আপনার COVID-19 এর উপসর্গ দেখা দেয়।
- যারা **সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত নন** তাদের অবশ্যই বাইরে থাকার সময় সর্বদা মুখের আবরণ পরা এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা সহ, সব ধরণের সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

এটি অনুমেয় যে কারো কারো মনে 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 এ যান।