



কোভিড-19 টিকা সম্পর্কে ষাটোর্ধ্ব ব্যক্তিদের কী-কী জানতে হবে



আমার কেন টিকা নেওয়া উচিত?

এই টিকা নিলে আপনাকে আর কোভিড-19'এ আক্রান্ত হয়ে অসুস্থ হতে হবে না। কেউ-কেউ কোভিড-19'এ জন্য অমন অসুস্থ হয়ে পড়েন যে, হাসপাতালে ভর্তি হতে হয়।



টিকা কীভাবে কাজ করে?

এই টিকা আমাদের শরীরকে অ্যান্টিবডি তৈরি করতে বলে। আমরা কোভিড-19'এর সংস্পর্শে আসার পরেও আমাদের কোনও অসুস্থ হবে না, এই অ্যান্টিবডি থাকলে পরে। এই টিকাতে ভাইরাসটা নেই, তাই এই টিকা নিলে আপনার কোভিড-19 হবে না।



ষাটোর্ধ্ব লোকেদের জন্য কোভিড-19'এর কেমন টিকা রয়েছে?

বর্তমানে ষাটোর্ধ্ব লোকেদের জন্য বেশ কয়েকটা অনুমোদিত টিকা রয়েছে। এই টিকা নিলে কোভিড-19'এর ফলে অসুস্থ হতে হবে না। এই টিকাগুলো সম্পর্কে অধিক তথ্য পাওয়া যাবে শহরের এই ওয়েবসাইটে: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/>.



আমি এই টিকা নিলে কতদিন সুরক্ষিত থাকব?

এই মুহূর্তে আমরা ঠিক বলতে পারব না যে এই টিকা কতদিন পর্যন্ত আপনাকে কোভিড-19'এর হাত থেকে রক্ষা করবে। টিকা নেওয়ার পরে সুরক্ষা কমে গেলে বুস্টার দেওয়া যেতে পারে।



আমার স্বাস্থ্যের ক্রনিক কিছু সমস্যা আছে; আমি কি টিকা নিতে পারব?

ষাটোর্ধ্ব লোকেদের জন্য এবং যাঁদের ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও ফুসফুসের রোগের মতো ক্রনিক সমস্যা আছে তাঁদের জন্যও কোভিড-19'এর সমস্ত টিকাই সুরক্ষিত। কোনও অসুস্থতা বা ওষুধপত্র খাওয়ার ফলে যাঁদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে গেছে তাঁরা প্রথমে নিজের চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে নিতে পারেন।



আমার অ্যালার্জি হয়, আমি কি টিকা নিতে পারব?

ষাটোর্ধ্ব লোকেদের যে mRNA টিকা দেওয়া হবে তার মধ্যে কোনও অ্যান্টিবায়োটিক, ল্যাটেক্স, ডিম, প্রানিজ পদার্থ বা রক্তজ পদার্থ নেই। টিকার যে-কোনও ধরনের উপাদানেই যাঁদের অ্যালার্জি হয়, তাঁদের প্রথমে নিজের চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে নিতে হবে। আপনাকে টিকা দেওয়ার পর 15 মিনিট দেখা হবে যে আপনার শরীরে কোনও প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় কি না। কোন টিকায় কী-কী উপাদান আছে তার সম্পূর্ণ তালিকা দেখতে পাওয়া যাবে শহরের এই ওয়েবসাইটে:

<https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/covid-19-about-the-vaccines/>



আমার কোভিড-19 হয়েছিল, তা সত্ত্বেও কি আমাকে টিকা নিতে হবে?

হ্যাঁ, নিতে হবে। কোভিড-19 হওয়ার পর স্বাভাবিক যে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠে, তা বেশিদিন না-ও থাকতে পারে। তাই ফের কোভিড-19 হওয়ার আশঙ্কা থাকে। কোভিড-19'এর উপসর্গ থাকা কোনও ব্যক্তি যদি টিকা নিতে চান, তাহলে প্রথমে তাঁকে সুস্থ হয়ে উঠতে হবে এবং স্বেচ্ছা-নিভৃতবাসের সময়টা পার করতে হবে।



এই টিকা নিলে আমি কি অসুস্থ হতে পারি?

এই টিকাতে ভাইরাসটা নেই, তাই এটার থেকে আপনার কোভিড-19 হবে না। অন্যান্য টিকা (যেমন কু শট) নিলে যেমন কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, সে-রকমই কিছু দেখা দিতে পারে এই টিকা নেওয়ার পরেও: এমন প্রতিক্রিয়া সাধারণত মাত্র কয়েক দিনের জন্য থাকে। খেয়াল রাখুন:

- ছুঁচ ফোটানোর জায়গাটা লালচে হয়েছে কি না, ব্যথা করছে কি না বা ফুলে উঠেছে কি না
- মাথা ব্যথা হচ্ছে কি না, ক্লান্ত লাগছে কি না, পেশিতে ব্যথা হচ্ছে কি না, গাঁটে ব্যথা হচ্ছে কি না
- স্বর, শরীর ঠান্ডা, বমি-বমি ভাব, বমি হচ্ছে কি না
- বগলের নীচে ব্যথা বা ফুলে যাওয়া অথবা লসিকা গ্রন্থি বেড়ে যাওয়া (এটা খুব কম-ই হয়)

দ্বিতীয় ডোজের পর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। ডোজ নেওয়ার পরে কয়েক দিন কেটে যাওয়ার পরেও প্রতিক্রিয়া থেকে গেলে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে নিন।



এই টিকা নিয়ে আমি কি নিজের স্বাভাবিক জীবনে ফিরতে পারব ?

টিকা নেওয়ার পর আপনার শরীরে কোভিড-19'এর বিরুদ্ধে ভাল করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে ওঠার জন্য দুই সপ্তাহ সময় লাগতে পারা। যুথবদ্ধ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা (হার্ড ইমিউনিটি) গড়ে ওঠার জন্য সর্বাধিক সংখ্যক লোককে টিকা পেতে হবে। সেই জন্য অনেক বেশি সংখ্যক লোক টিকা না-পাওয়া পর্যন্ত আমাদের জন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত সাবধানতা অবলম্বন করে যেতেই হবে। যেমন মাস্ক পরা, শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা, অসুস্থ হলে বাড়িতেই থাকা।



এই টিকা আমি কোথায় পাব?

টিকার যোগান পর্যাপ্ত হওয়ার সঙ্গে-সঙ্গে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আবাসিকদের টিকা দেওয়ার জন্য টরন্টোর স্বাস্থ্য বিভাগ সহ একসঙ্গে মিলে কাজ করে যাচ্ছে, টরন্টো পাবলিক হেল্থ, ওন্টারিও হেল্থ টিম ও হাসপাতা, ফার্মাসি ও প্রাথমিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলো। টরন্টোর জন্য একটা ইমিউনাইজেশন প্ল্যান হল শহর-পরিচালিত ইমিউনাইজেশন ক্লিনিকগুলো। এর মাধ্যমে সমস্ত আবাসিককে টিকা দেওয়ার মতো নানা সুযোগ পাওয়া যাবে। টরন্টোতে টিকা প্রদান কর্মসূচি সংক্রান্ত সর্বশেষ তথ্য দেওয়া হবে এই শহরের এই ওয়েবসাইটে: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-protect-yourself-others/covid-19-vaccines/>



আর কিছু জানতে চান কি?

বিশদ জানতে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলুন বা toronto.ca/COVID19 দেখুন।