আপনি আপডেটেড কোভিড-১৯ টিকা নিয়েছেন কি?

কারা আপডেটেড কোভিড-১৯ টিকা নিতে পারবেন ?

- <u>৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী:</u> আপডেটেড ফাইজার-বায়োএনটেক (PFIZER-BIONTECH) অথবা মডার্না (MODERNA) কোভিড-১৯ টিকার এক বা একাধিক ডোজ লাগতে পারে আপ-টু-ডেট হবার জন্য।

- <u>৬ বছর এবং তার বেশি বয়সী:</u> আপডেটেড ফাইজার-বায়োএনটেক অথবা মডার্না কোভিড-১৯ টিকার ১টা ডোজ নিবেন আপ-টু-ডেট থাকার জন্য।

- <u>৬৫ বছর এবং তার বেশি বয়সী:</u> আপডেটেড ফাইজার-বায়োএনটেক অথবা মডার্না কোভিড-১৯ টিকার ২য় ডোজ লাগতে পারে।

কোভিড-১৯ টিকার ডোজ প্রয়োজন অনুযায়ী পরিবর্তিত হতে পারে

আমার আগে একবার কোভিড হয়েছিল। আমার কি এখন কোভিড-১৯ টিকা নেওয়া উচিত?

আপনার বা আপনার সন্তানের যদি কোভিড -১৯ হয় তবুও আপডেটেড টিকা নেওয়া উচিত। কারো সম্প্রতি কোভিড -১৯ হলেও আপ-টু-ডেট টিকা নিতে হবে; তবে এক্ষেত্রে আপনি টিকা ৩ মাস বিলম্বিত করতে পারেন:

- যখন আপনার লক্ষণগুলি শুরু হয়েছিল।
- অথবা যদি কোন লক্ষণ না থাকে, যখন আপনি প্রথম পজিটিভ ফলাফল পেয়েছিলেন।

কোভিড-১৯ টিকা নেয়ার পর সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

- ক্লান্তিবোধ, পেশী ব্যথা, জ্বর বা শীত লাগা, ইনজেকশন দেবার স্থানে ব্যথা এবং জয়েন্টে ব্যথা দেখা দিতে পারে।
- পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক এবং সাধারণত কয়েকদিনের মধ্যে চলে যায়।
- কয়েকদিন পর যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সেরে না যায় তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনার যদি কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নাও হয় তবুও আপনার শরীর ঠিকই কোভিড-১৯ ভাইরাস এর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলছে।

বাংলাদেশ মেডিকেল এসোসিয়েশন অব নর্থ আমেরিকা
এস.এইচ.কে. গ্লোবাল হেল্থ

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া উপশম করার জন্য সহায়ক পরামর্শ

- টিকা দেওয়ার স্থানে একটি পরিষ্কার, ঠান্ডা, ভেজা তোয়ালে লাগান।
- আপনার হাত সচল রাখুন।
- সম্ভব হলে বিশ্রাম নিন।
- প্রচুর তরল পান করুন।
- আরামদায়ক পোশাক পরুন।

ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে প্রেসক্রিপশন-বিহীন ওষুধ গুলো খাবেন - যেমন আইবুপ্রোফেন, অ্যাসিটামিনোফেন,অ্যাসপিরিন (শুধুমাত্র ১৮ বছর বা তার উপর), এন্টিহিস্টামিন।পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কমানোর জন্য টিকা নেবার আগে এসব ওষুধ খাওয়া সুপারিশকৃত নয় কারণ এরা টিকার কার্যকারিতা ব্যাহত করতে পারে।

কখন মাস্ক পরিধান করবেন?

- কোভিড-১৯ আক্রান্ত ব্যক্তি অথবা তাদের সেবাপ্রদানকারীর জন্য মাস্ক পরিধান খুব গুরুত্বপূর্ণ।
- যাদের সংক্রমন ঝুকি বেশি(বয়স্ক,শারিরীকভাবে অসুস্থ এবং গর্ভবতী মহিলা); এবং তাদের সাথে বসবাসরত অথবা সাক্ষাতরত ব্যক্তি।

শেষ কিছু কথা...

বর্তমানে কোভিড-১৯ গাইডলাইন এবং বিধি-নিষেধ সমূহ শিথিল হয়েছে আর জীবনযাত্রা স্বাভাবিক ভাবে চলছে। তবে এখনো কিন্তু আমাদের ন্যূনতম স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হবে।

- সম্ভাব্য সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য কোলাহলপূর্ণ এলাকা এড়িয়ে চলুন।
- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখুন।
- ঘনঘন হাত ধুলে (কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড) সংক্রমণ ঝুঁকি কমে।
- অসুস্থ হলে ঘরে থাকুন।
- কোভিড উপসর্গ দেখা দিলে পরীক্ষা করান।
- উপসর্গ থাকুক বা না থাকুক কোভিড রোগীর সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন। সম্ভব হলে হোম আইসোলেশন শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন।

মূল কথা: সি.ডি.সি. (সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশন)
অনুবাদক: ডা. অনোমা বড়ুয়া, ডা. ফারজানা মাসুদ, ডা. এ এম্রই, ডা. মো: ইউসুফ আল মামুন, ডা. সুহেলা খান।
Image attribution: Freepik.com
২০২৩

বাংলাদেশ মেডিকেল এসোসিয়েশন অব নর্থ আমেরিকা
এস.এইচ.কে. গ্লোবাল হেল্থ

This publication was partially funded by the CDC Cooperative Agreement CDC-RFA-IP21–2106 and NCAPIP.