প্রবীণ ব্যক্তিদের COVID-19, ফ্লু ও RSV-র টিকাগুলি নিয়ে নেওয়া উচিৎ

শ্বাসযন্ত্রের ভাইরাসগুলি, যেমন COVID-19, ইনফ্লুজেঞ্জা (ফ্লু), এবং রেসপিরেটরি সিনসিশিয়াল ভাইরাস (respiratory syncytial virus, RSV), কাশি, হাঁচি এবং শ্বাসক্রিয়ার মাধ্যমে ছড়ায় এবং শরৎ ও শীতকালে এদের প্রাদুর্ভাব বাড়ে। লোকেদের COVID-19, ফ্লু এবং RSV থেকে রক্ষার জন্য টিকা পাওয়া যাচ্ছে। আপনি যদি একজন প্রবীণ ব্যক্তি হন, তাহলে নিজেদের সুরক্ষিত রাখতে যত দ্রুত সম্ভব টিকা নিয়ে নিন।

সুরক্ষিত থাকতে আমার কোন কোন টিকাগুলি নেওয়া দরকার?

COVID-19, ফ্লু এবং RSV থেকে রক্ষার জন্য স্বতন্ত্র টিকা রয়েছে।

- আপনার একটি আপডেট হওয়া 2024-2025 **COVID-19** টিকা নিয়ে নেওয়া উচিৎ। এই টিকাগুলি এই ভাইরাসের সাম্প্রতিকতম প্রকারগুলির বিরুদ্ধে প্রতিরোধ তৈরির ও আপনার রক্ষাকবচকে আরও শক্তিশালী করে তোলার প্রস্তুত করা হয়েছে, যা সময়ের সাথে-সাথে দুর্বল হয়ে আসে।
    - আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা যদি মৃদুভাবে বা গুরুতরভাবে কমে গিয়ে থাকে, তাহলে আপনার অতিরিক্ত ডোজের দরকার কিনা সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার একটি আপডেট হওয়া 2024-2025 **ফ্লু** টিকা নিয়ে নেওয়া উচিৎ। ছড়িয়ে পড়ার আশংকা থাকা স্ট্রেইনগুলোর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ তৈরি করার জন্য এই টিকাগুলি প্রতিবছর আপডেট করা হয়।
- গত মরসুমে যে সমস্ত লোকজন একটি **RSV** টিকা নিয়েছেন তাদের এই মুহূর্তে আর কোনো ডোজ নেওয়ার দরকার **নেই**। তা না হলে, আপনার উচিৎ:
    - আপনার বয়স 75 বা তার বেশি হলে একটি RSV টিকার ডোজ নেওয়া।
    - আপনার বয়স 60 থেকে 74 এর মধ্যে হলে এবং দীর্ঘস্থায়ী হার্ট বা ফুসফুসের রোগ থাকা, বা দীর্ঘদিন ধরে পরিচর্যা কেন্দ্রে থাকা সহ আপনার নির্দিষ্ট কিছু শারীরিক অসুস্থতার কারণে RSV-তে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি খুব বেশি হলে আপনার একটি RSV টিকা নেওয়া উচিৎ কিনা সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য টিকা নেওয়া জরুরি কেন?

প্রবীণ ব্যক্তিদের গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার, হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার এবং COVID-19, ফ্লু এবং RSV-তে প্রাণ হারানোর ঝুঁকি বেশি থাকে। কিডনি, হার্ট বা ফুসফুসের দুরারোগ্য রোগ বা ডায়াবেটিসের মতো নির্দিষ্ট কিছু অন্তর্নিহিত শারীরিক অসুস্থতা থাকে, যেগুলি এই ধরনের ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়া ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে।

সম্প্রতি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফ্লু-এ আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর প্রায় 70% থেকে 85%, ফ্লু-এ আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তির 50% থেকে 70% এবং COVID-19-এ আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুর 85%-এর বেশি ঘটনা 65 বা তার বেশি বয়সী লোকেদের মধ্যে ঘটেছে।

আমার কোন ব্র্যান্ডের COVID-19, ফ্লু এবং RSV টিকা নেওয়া উচিৎ?

আগে লোকজন যে ব্র্যান্ডেরই টিকা নিয়ে থাকুক না কেন, কোন **COVID-19** টিকার ব্র্যান্ড তারা নেবেন তা বেছে নিতে পারেন।

65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের উচ্চ-ডোজের একটি সহায়ক অথবা পুনঃসংযোগকারী **ফ্লু** এর টিকা নেওয়া উচিৎ, কারণ এই টিকাগুলি প্রবীণ ব্যক্তিদের মধ্যে অপেক্ষাকৃত ভালভাবে কাজ করে।

কোন **RSV** ব্র্যান্ড টিকা নেবেন লোকজনেরা তা বেছে নিতে পারেন।

COVID-19, ফ্লু এবং RSV-র টিকাগুলির কি কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?
বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় এবং কয়েক দিনের মধ্যেই তা চলে যায়। সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে বাহুতে ব্যথা, মাথাব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি। টিকা নিলে আপনার COVID-19, ফ্লু বা RSV হবে না।

আমি কোথা থেকে টিকা নিতে পারব?
আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন তারা টিকা দেয় কিনা। সিটি জুড়ে, ফার্মেসি সহ শতাধিক কেন্দ্র রয়েছে যারা টিকা দেয়। একটি **COVID-19** বা **ফ্লু** টিকাদান কেন্দ্র খুঁজতে, vaccinefinder.nyc.gov-এ যান। এছাড়াও একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতে সহায়তার জন্য আপনি 212-268-4319 নম্বরে ফোন করতে পারেন। একটি **RSV** টিকাদান কেন্দ্র খুঁজতে, nyc.gov/health/map-এ যান।

আমার স্বাস্থ্যবিমায় কি টিকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে?
Medicare, Medicaid এবং বেশিরভাগ স্বাস্থ্যবিমা প্রকল্পগুলিতে COVID-19, ফ্লু, RSV এবং অন্যান্য টিকাগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে, কোনরকম সহ-প্রদান বা খরচ ভাগাভাগি ছাড়াই। সেই চিকিৎসা প্রদানকারীর কাছেই যান যারা আপনার স্বাস্থ্যবিমা গ্রহণ করে।

আমার স্বাস্থ্যবিমা না থাকলে কী হবে?
কোন স্বাস্থ্যবিমা ছাড়া অথবা সীমিত বিমা অন্তর্ভুক্ত সমেত COVID-19 এবং ফ্লু এর টিকা উপলভ্য রয়েছে। বিনামূল্যে টিকা দেয় এমন একটি টিকাদান কেন্দ্র খুঁজে পেতেvaccinefinder.nyc.gov-এ যান, "Any insurance" (যে কোনো বিমা) ড্রপ-ডাউনে ক্লিক করুন এবং "no cost" (বিনা খরচে) এর জন্য বিকল্পগুলি দেখুন।

আমি কি COVID-19, ফ্লু এবং RSV টিকাগুলি একসাথে নিতে পারি?
হ্যাঁ, আপনি এই তিনটি টিকার সবকটি একসাথেই নিতে পারেন।

আমি কি টিকা নেবার পরও COVID-19, ফ্লু বা RSV-তে আক্রান্ত হতে পারি?
হ্যাঁ। টিকা আপনার সংক্রামিত হবার ঝুঁকি কমালেও আপনি তারপরও সংক্রামিত হতে পারে, বিশেষকরে টিকা নেবার পর যত সময় অতিবাহিত হবে ততবেশি তার ঝুঁকি থাকবে। তবে, আপনি সংক্রামিত হয়ে পড়লে টিকা আপনার লক্ষণগুলি এবং জটিলতা তৈরির ঝুঁকিগুলি কমাতে সাহায্য করবে, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া ও মৃত্যু হওয়ার ঝুঁকি সমেত। COVID-19 টিকা দীর্ঘকালীন COVID-এর (এমন সব লক্ষণ যেগুলি COVID-19 সংক্রমণের পর কয়েক মাস বা তার বেশি সময় থাকে চলতে থাকে) ঝুঁকিও কমায়।

আপনার যদি কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, গলা ব্যথা, জ্বর বা গায়ে ব্যথার মতো উপসর্গগুলি থাকে, তাহলে পরীক্ষা করান। অনেক ফার্মেসি এবং কমিউনিটি ক্লিনিক একই সাথে COVID-19, ফ্লু এবং RSV-র টেস্ট করে। COVID-19 বা ফ্লু-এ আক্রান্ত প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য ওষুধ উপলভ্য রয়েছে এবং চিকিৎসা যত তাড়াতাড়ি শুরু করবেন তত ভালো কাজ হবে। আপনার যদি কোন স্বাস্থ্যসেবা

প্রদানকারী না থাকে, তাহলে expresscare.nyc-এ গিয়ে অথবা NYC Health + Hospitals Virtual Express Care বা 631-397-2273-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

শ্বাসনালীর ভাইরাসগুলি থেকে নিজেকে রক্ষা করতে আমি আর কী কী পদক্ষেপ নিতে পারি?

টিকা নেওয়ার পাশাপাশি, আপনার অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে এই পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

- জনাকীর্ণ অভ্যন্তরীণ স্থানগুলিতে আঁটসাট মাস্ক পরে থাকার চেষ্টা করুন। একটি উচ্চ মানের মাস্ক, যেমন N95, KN95 বা KF94 মাস্ক, অপেক্ষাকৃত ভাল সুরক্ষা প্রদান করে।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছাকাছি থাকা এড়িয়ে চলুন।
- প্রায়শই আপনার হাত ধোন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং হাত না ধুয়ে নিজের নাক, চোখ ও মুখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকুন।
- জানগুলি খুলে রেখে বা একটি পোর্টেবেল এয়ার ক্লিনার ব্যবহার করে বা বাইরে দেখা সাক্ষাত করার মতো উপায় অবলম্বন করে ভেন্টিলেশন উন্নত করুন।

আরও তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/coronavirus, nyc.gov/flu এবং nyc.gov/rsv-এ যান।