

আপনার
Johnson & Johnson/
Janssen COVID-19
টিকা নেওয়ার
পরে আপনাকে
কী জানতে হবে



**NYC VACCINE FOR ALL:
SAFE, FREE, EASY**

nyc.gov/covidvaccine

আপনি টিকাকরণ কেন্দ্র ছেড়ে চলে

আসার আগে:

প্রাপ্ত টিকার নাম ও পাওয়ার তারিখসহ একটি টিকাকরণের কার্ড পেয়েছেন তা নিশ্চিত করুন। এর একটি ছবি তুলে রাখুন বা কপি করুন, এবং মূল কাগজটি একটি নিরাপদ স্থানে রেখে দিন।

Johnson & Johnson টিকার কটা ডোজ আমার প্রয়োজন?

আপনি যদি Johnson & Johnson টিকার একটি ডোজ পেয়ে থাকেন, তাহলে একটি বুস্টার ডোজের সুপারিশ করা হয় প্রথম ডোজের অন্তত দুই মাস পরে। আপনার বুস্টার শটের জন্য Pfizer বা Moderna বেছে নিন।

টিকাটির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কী?

সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি হল হাতের যেখানে আপনার টিকা দেওয়া হয়েছে সেখানে ব্যথা বা ফুলে যাওয়া, মাথাব্যথা, শরীরে ব্যথা, ক্লান্তি এবং জ্বর। বয়স্কদের ক্ষেত্রে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো কিছুটা কম দেখা যায় এবং সাধারণত:

- হালকা থেকে মাঝারি হয় এবং এক থেকে দুই দিন স্থায়ী থাকে
- টিকা নেওয়ার প্রথম তিন দিনের মধ্যে শুরু হয় (পরের দিনটিতেই বেশি হয়)

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিলে আমি কী করব?

কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার জন্য আপনার উদ্বেগ হলে বা কয়েকদিন পরেও তা না কমলে, বা 24 ঘণ্টা পরে, যেখানে টিকা নিয়েছেন সেই জায়গার লাল হয়ে যাওয়া বাড়লে বা ব্যথা বাড়লে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে ফোন করুন। অ্যাসিটামিনোফেন (টাইলেনল) বা আইবুপ্রোফেন (অ্যাডভিল) এর মতো একটি ওভার দ্য কাউন্টার ওষুধ খাওয়ার ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

আপনি vsafe.cdc.gov এ গিয়ে রোগ নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ কেন্দ্রের (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) v-safe স্মার্টফোন অ্যাপের মাধ্যমে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি রিপোর্ট করতে পারবেন। এছাড়া আপনি vaers.hhs.gov/reportevent.html এ গিয়ে খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসন, এবং CDC দ্বারা পরিচালিত টিকাজনিত প্রতিকূল পরিস্থিতি রিপোর্টিং সিস্টেম (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) এ বা 800-822-7967 নম্বরে ফোন করেও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কথা রিপোর্ট করতে পারবেন। আপনার রিপোর্ট করা তথ্য গোপনীয় রাখা হবে।

টিকা নেওয়ার ফলে কি কোনো এলার্জিকজনিত প্রতিক্রিয়া হতে পারে?

টিকার প্রতি এলার্জিকজনিত প্রতিক্রিয়া বিরল এবং সাধারণত টিকাটি নেওয়ার কয়েক মিনিট থেকে এক ঘণ্টার মধ্যে শুরু হয়। গুরুতর এলার্জিকজনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণগুলির মধ্যে আছে শ্বাসকষ্ট, মুখ ও গলা ফুলে যাওয়া, হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া, সারা শরীরে চুলকানি, মাথা ঘোরা এবং দুর্বলতা। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার গুরুতর এলার্জিকজনিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে তাহলে **911** নম্বরে ফোন করুন, অথবা নিকটতম হাসপাতালে যান।

টিকাটি কখন কাজ করা শুরু করবে?

আপনার Johnson & Johnson টিকার একটি ডোজ এবং একটি বুস্টার শটের পর আপনি আপনার টিকার ক্ষেত্রে হালনাগাদ আছেন বলে বিবেচনা করা হবে।

টিকাটির জন্য বা স্বাস্থ্য সেবায় যাওয়ার জন্য আমাকে কি বিল করা হবে?

না। আপনার বীমা থাকলে বীমা কোম্পানিকে বিল করা হতে পারে কিন্তু টিকাটির জন্য আপনাকে কোনো কো-পে বা অন্য কোনো ফি দিতে হবে না।

টিকাটি থেকে একটি বিরল ধরনের রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যার খুব সামান্য ঝুঁকি আছে। টিকা নেওয়ার তিন সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনার এই উপসর্গগুলোর কোনোটি দেখা দেয় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা করান।

- শ্বাসকষ্ট
- বুকে ব্যথা হওয়া
- পা ফুলে যাওয়া
- তলপেটে দীর্ঘমেয়াদী ব্যথা
- গুরুতর বা দীর্ঘমেয়াদী মাথাব্যথা
- চোখে ঝাপসা দেখা
- সহজে আঘাতের দাগ পড়া
- ইনজেকশনের স্থান ছাড়িয়ে চামড়ার নিচে ছোট ছোট লাল বিন্দু তৈরি হওয়া

গুইয়েন-ব্যারে সিনড্রোমের (স্নায়ু কোষের ক্ষতি করে এমন একটি অসুস্থতা) খুব সামান্য ঝুঁকি আছে, সাধারণত টিকাটি নেওয়ার ছয় সপ্তাহের মধ্যে। টিকা নেওয়ার পর যদি আপনার এই উপসর্গগুলোর কোনোটি দেখা দেয় তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা করান।

- দুর্বলতা বা শিরশিরে ভাব, বিশেষ করে হাতে বা পায়ে, যা আরো খারাপের দিকে যায় বা শরীরের অন্যান্য অংশে ছড়িয়ে পড়ে
- হাঁটতে অসুবিধা হওয়া
- নিজের মুখ নড়াচড়া করতে অসুবিধা, যেমন কথা বলা, চিবানো বা ঢোক গেলার সময়
- দ্বৈত দৃষ্টি (একটি বস্তুকে দুটি দেখা) বা চোখ নাড়াতে অসুবিধা
- মূত্রথলী নিয়ন্ত্রণে বা কোষ্ঠ পরিষ্কারে অসুবিধা

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানান যে আপনি Johnson & Johnson টিকা নিয়েছেন।

আমার ব্যক্তিগত তথ্য কি সুরক্ষিত থাকবে?

আপনার ব্যক্তিগত তথ্য গোপনীয় এবং সুরক্ষিত। আইনের আবশ্যিকতা অনুযায়ী আপনার সম্পর্কে প্রাথমিক তথ্য (যেমন আপনার নাম, ঠিকানা, ফোন নম্বর, জন্মের তারিখ, টিকাকরণের তারিখ এবং কোন টিকা দেওয়া হয়েছে) নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগ (NYC স্বাস্থ্য দপ্তর) এর সাথে শেয়ার করা হবে।

টিকা নেওয়ার পরে কি আমি COVID-19 সংক্রান্ত অন্যান্য সতর্কতা পালন বন্ধ করতে পারি?

আপনার টিকার ক্ষেত্রে হালনাগাদ হলে, আমরা সুপারিশ করি যে আপনি একটি উচ্চমানের, ভালোভাবে মুখের সাথে মাপসই হয় এমন একটি মাস্ক পরুন অভ্যন্তরীণ পরিবেশে। ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, স্কুল, বা কর্মক্ষেত্রে এবং গণপরিবহন ব্যবহারের সময় সহ, যে কোনো জায়গায় গেলে সেখানকার মাস্ক সম্পর্কিত নিয়মাবলী মেনে চলুন।

কোথায় আমি আরও তথ্য পাব?



NYC স্বাস্থ্য দপ্তর:
nyc.gov/covidvaccine

নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য দপ্তর:
covid19vaccine.health.ny.gov

CDC:
cdc.gov/covidvaccine



**আমার অন্য কোনো প্রশ্ন থাকলে কী হবে?
আপনার সেবা প্রদানকারীকে অথবা 311
নম্বরে ফোন করুন।**



পরিস্থিতি যেমন হবে সেই অনুযায়ী NYC স্বাস্থ্য দপ্তর তার
সুপারিশগুলি পরিবর্তন করতে পারে। **2.16.22**