আপনার Moderna COVID-19 টিকা নেওয়ার পরে আপনাকে কী জানতে হবে

NYC VACCINE FOR ALL:
SAFE, FREE, EASY

nyc.gov/covidvaccine

Bengali

আপনি টিকাকরণ কেন্দ্র ছেড়ে চলে আসার আগে:

- এটি যদি আপনার প্রথম ডোজ হয়, তাহলে আপনার দ্বিতীয় ডোজের জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন।
- প্রাপ্ত টিকার নাম ও পাওয়ার তারিখসহ একটি টিকাকরণের কার্ড পেয়েছেন তা নিশ্চিত করুন। আপনার দ্বিতীয়বারের অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় কার্ডটি নিয়ে আসবেন। এর একটি ছবি তুলে রাখুন বা কপি করুন, এবং মূল কাগজটি একটি নিরাপদ স্থানে রেখে দিন।

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। দ্বিতীয় ইনজেকশনের পরে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো সাধারণত বেশি দেখা যায় এবং বয়স্কদের ক্ষেত্রে কিছুটা কম থাকে। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি 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 বেশ কয়েকদিন পরেও তা না কমলে, বা 24 ঘন্টা 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।

প্রথমবারের টিকা নেওয়ার পরে আপনার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হলেও দ্বিতীয় টিকাটি নিন, যদি না আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারী আপনাকে বারণ করেন।

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।

Moderna টিকাটি নেওয়ার পর হৃৎপিণ্ডের প্রদাহ (মায়োকার্ডাইটিস) বা হৃৎপিণ্ডের চারপাশের টিস্যুর প্রদাহ (পেরিকার্ডাইটিসের) খুব সামান্য ঝুঁকি আছে। টিকা নেওয়ার এক সপ্তাহের মধ্যে যদি আপনার এই উপসর্গগুলোর কোনোটি দেখা দেয় তাহলে চিকিৎসা সেবা নিন:

- বুকে ব্যথা হওয়া
- শ্বাসকষ্ট
- দ্রুত, অনিয়মিত, বা জোরালো হৃৎস্পন্দন

স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জানান যে আপনি Moderna টিকা নিয়েছেন।

টিকা নেওয়ার ফলে কি কোনো এলার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া হতে পারে?

টিকার প্রতি এলার্জিজনিত প্রতিক্রিয়া বিরল এবং সাধারণত কয়েক মিনিট থেকে এক ঘন্টার মধ্যে শুরু হয়। গুরুতর এলার্জিজনিত প্রতিক্রিয়ার লক্ষণ শ্বাসকষ্ট, মুখ ও গলা ফুলে যাওয়া, হৃদস্পন্দন দ্রুত হওয়া, সারা শরীরে চুলকানি, মাথা ঘোরা এবং দুর্বলতাকে অন্তর্ভুক্ত করে। আপনি যদি মনে করেন যে আপনার গুরুতর এলার্জিজনিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে তাহলে **911** নম্বরে ফোন করুন, অথবা নিকটস্থ হাসপাতালে চলে যান।

দ্বিতীয়বারের টিকা কি প্রথমবারের টিকার মতো একই ধরনের হবে?

হ্যাঁ। যেহেতু আপনার প্রথম ডোজ ছিল Moderna এর, আপনার দ্বিতীয় ডোজটিও Moderna হতে হবে।

আমি যদি আমার দ্বিতীয় ডোজের অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হতে না পারি?

আপনার উচিত হবে এর পরে যত দ্রুত সম্ভব আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টটি পুনঃসূচিত করা। আপনার প্রথম ডোজেরপর যত সময়ই পার হোক না কেন দ্বিতীয় ডোজটি নিয়ে নিন।

কাদের টিকার তৃতীয় একটি ডোজ অথবা বুস্টার শট নিতে হবে?

যারা কোনো শারীরিক সমস্যা বা চিকিৎসার কারণে মাঝারি থেকে গুরুতর রকমের দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার অধিকারী তাদের দ্বিতীয় ডোজের পর একটি তৃতীয় ডোজ নিতে হবে।

যারা উপযুক্ত তাদের সবার উচিৎ একটি বুস্টার শট নেওয়া। আপনি যদি Pfizer টিকার দুটি ডোজ পেয়ে থাকেন এবং 18 বছর বা উর্ধ্ববয়সী হন, তাহলে আপনি আপনার দ্বিতীয় ডোজের পর Pfizer বা Moderna এর একটি বুস্টার শট নিতে পারবেন। 12 থেকে 17 বছর বয়সীরা শুধু Pfizer এর বুস্টার নিতে পারবে।

আরো তথ্যের জন্য, **on.nyc.gov/third-dose-vs-booster** দেখুন।

টিকাটি কখন কাজ করা শুরু করবে?

প্রথম ডোজটি নেওয়ার পরে আপনি কিছুটা সুরক্ষা পেতে পারেন, তবে দুটি ডোজের পরে টিকাটি আরো বেশি কার্যকর এবং একটি বুস্টার শটের পর অনেক বেশি কার্যকর হবে।

আপনার Moderna টিকার দুই ডোজ (সাথে তৃতীয় একটি ডোজ, যদি আপনি উপযুক্ত হন) এবং একটি বুস্টার শটের পর আপনার টিকা যথাযথভাবে নেওয়া হয়েছে বলে ধরা 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।

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 করে দেব?

সম্পূর্ণভাবে টিকাপ্রাপ্ত হওয়ার পর, আপনি মাস্ক না পরে কিছু কাজ করতে পারবেন, বিশেষ করে ঘরের বাইরে। তবে, আমরা আপনাকে বলব গণজমায়েতের সকল অভ্যন্তরীণ স্থানে নিজেকে ও অন্যদেরকে সুরক্ষিত রাখতে মাস্ক পরে থাকতে। সেই সাথে, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, স্কুল, বা কর্মক্ষেত্রে এবং গণপরিবহন ব্যবহারের সময়সহ যে কোনো জায়গায় গেলে সেখানকার মাস্ক সম্পর্কিত নিয়মাবলী আপনাকে অবশ্যই মানতে হবে।

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।

NYC Health

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