

## বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের টিকা নেওয়া উচিত COVID-19, ফ্লু এবং RSV-এর বিরুদ্ধে

COVID-19, ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্চা), এবং রেসপিরেটরি সিনিসিশিয়াল ভাইরাস (respiratory syncytial virus, RSV)-এর মতো শ্বাসতন্ত্রের অসুস্থতা কাশি, হাঁচি, কথা বলা এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে ছড়ায় এবং গ্রুলি শরৎ ও শীতকালে বেশি দেখা যায়। আপনি যদি একজন বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক হয়ে থাকেন, তাহলে সুরক্ষিত থাকার জন্য COVID-19, ফ্লু এবং RSV-এর বিরুদ্ধে টিকা নিন।

### সুরক্ষিত থাকতে আমার কোন-কোন টিকাগুলি নেওয়া প্রয়োজন?

আপনার একটি 2025-2026 COVID-19 টিকা এবং একটি 2025-2026 ফ্লু টিকা নেওয়া উচিত। এই মৌসুমে ভাইরাসগুলির যেসব স্ট্রেইন ছড়াবে বলে ধারণা করা হচ্ছে, সেগুলির বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেওয়ার জন্য এই টিকাগুলি হালনাগাদ করা হয়েছে। হালনাগাদ টিকা নিলে আপনার সুরক্ষা আরও শক্তিশালী হয়, যা সময়ের সাথে সাথে কমে যায়।

আপনাকে RSV-এর বিরুদ্ধে শুধুমাত্র একবার টিকা নিতে হবে। আপনি যদি আগে কখনো RSV-এর বিরুদ্ধে টিকা না নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনার একটি RSV টিকা নেওয়া উচিত যদি:

- আপনার বয়স 75 বা তার বেশি হয়।
- আপনার বয়স 50 থেকে 74 বছরের মধ্যে হয় এবং দীর্ঘস্থায়ী হৃদরোগ বা ফুসফুসের রোগের মতো কিছু স্বাস্থ্যগত সমস্যার কারণে অথবা কোনো দীর্ঘমেয়াদী পরিচর্যা কেন্দ্রে বসবাসের কারণে আপনি RSV-এর জন্য উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ।

আপনার টিকা নেওয়া উচিত কিনা সেই বিষয়ে প্রশ্ন থাকলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন। আপনার COVID-19 টিকার অতিরিক্ত ডোজের প্রয়োজন হতে পারে কিনা, সে সম্পর্কেও আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা উচিত, বিশেষ করে যদি আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল থাকে।

### বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ কেন?

বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্করা COVID-19, ফ্লু এবং RSV-এর কারণে খুব অসুস্থ হওয়া, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং মারা যাওয়ার বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকেন। দীর্ঘস্থায়ী কিডনি, হৃদরোগ বা ফুসফুসের রোগ এবং ডায়াবেটিসের মতো কিছু অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্যগত সমস্যা এই ভাইরাসগুলি থেকে গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে তোলে।

জানুয়ারি 2020 থেকে জুলাই 2025 পর্যন্ত, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফ্লুতে মৃত্যুর প্রায় 70% থেকে 85%, ফ্লুর কারণে হাসপাতালে ভর্তির 50% থেকে 70% এবং COVID-19-এ মৃত্যুর 75%-এরও বেশি ঘটনা 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের মধ্যে ঘটেছে।

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

আপনি আগে কোন টিকা নিয়েছেন, তা নির্বিশেষে আপনি কোন ব্র্যান্ডের **COVID-19** টিকা নেবেন তা বেছে নিতে পারেন। আপনি কোন ব্র্যান্ডের **RSV** টিকা নেবেন, সেটিও বেছে নিতে পারেন।

65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের উচ্চ-ডোজ, অ্যাডজুভেন্টেড বা রিকমিন্যান্ট ফ্লু টিকা নেওয়া উচিত, কারণ এই টিকাগুলি সাধারণ ফ্লু টিকার চেয়ে বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের ক্ষেত্রে ভালোভাবে কাজ করে।

### **COVID-19, ফ্লু এবং RSV টিকার কি কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?**

বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রে মৃদু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয় এবং কয়েক দিনের মধ্যেই তা চলে যায়। সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে রয়েছে টিকা দেওয়া বাহুতে ব্যথা, মাথাব্যথা, শরীর ব্যথা এবং ক্লান্তি। টিকা থেকে আপনার COVID-19, ফ্লু বা RSV হতে পারে না।

### **আমি কোথায় টিকা নিতে পারি?**

আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী বা ফার্মেসিতে জিজ্ঞাসা করুন তারা টিকাকরণ সেবা দেয় কিনা। টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজে পেতে আপনি [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)-এও যেতে পারেন; “Vaccines” (টিকা) নির্বাচন করুন এবং তারপরে “Services” (পরিষেবা) মেনু থেকে আপনার পছন্দের টিকাটি নির্বাচন করুন।

### **আমার স্বাস্থ্য বীমা কি টিকাকরণের খরচ বহন করবে?**

Medicare এবং বেশিরভাগ অন্যান্য বীমা প্ল্যান কোনো কো-পেমেন্ট বা অন্য কোনো খরচ ছাড়াই বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য টিকাকরণের খরচ বহন করে। নিশ্চিত করুন যে আপনি এমন একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছে যাচ্ছেন যিনি আপনার বীমা গ্রহণ করেন।

### **আমার ঘদি স্বাস্থ্য বীমা না থাকে তাহলে কী হবে?**

যদের বিমা নেই বা যদের বীমার কভারেজ সীমিত, তাদের জন্য বিনামূল্যে COVID-19 এবং ফ্লু টিকা পাওয়া যায়। বিনামূল্যে টিকা দেয় এমন একটি কেন্দ্র খুঁজে পেতে, [nyc.gov/health/map](http://nyc.gov/health/map)-এ যান এবং “Vaccines” (টিকা) নির্বাচন করুন। “Services” (পরিষেবা)-এর অধীনে, আপনার পছন্দের টিকাটি নির্বাচন করুন, এবং তারপর “Payment” (পেমেন্ট) ড্রপ-ডাউনে, “No Cost for Uninsured” (বীমাহীনদের জন্য কোনো খরচ নেই) বিকল্পটি নির্বাচন করুন।

### **আমি কি COVID-19, ফ্লু এবং RSV টিকা একই সময়ে নিতে পারি?**

হ্যাঁ, আপনি এই তিনটি টিকার সবকটি একসাথেই নিতে পারেন।

### **টিকা নেওয়ার পরেও কি আমার COVID-19, ফ্লু বা RSV হতে পারে?**

হ্যাঁ। যদিও টিকাগুলি আপনার সংক্রমণের ঝুঁকি কমায়, তারপরেও আপনি সংক্রামিত হতে পারেন, বিশেষ করে টিকা নেওয়ার পর অনেকটা সময় পার হয়ে গেলে। তবে, আপনি ঘদি সংক্রামিত হনও, টিকা নেওয়া থাকলে তা উপসর্গ এবং জটিলতা, হাসপাতালে ভর্তি ও মৃত্যুর ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে। COVID-19-এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া আপনার দীর্ঘস্থায়ী COVID (COVID-19 সংক্রমণের পর মাসব্যাপী বা তার বেশি সময় ধরে থাকা উপসর্গ)-এর ঝুঁকি কমায়।

আপনার ঘদি কাশি, সর্দি, নাক বন্ধ থাকা, গলা ব্যথা, জ্বর বা শরীর ব্যথার মতো উপসর্গ থাকে, তাহলে পরীক্ষা করান। অনেক ফার্মেসি এবং ক্লিনিকে একই সাথে COVID-19, ফ্লু এবং RSV-এর পরীক্ষা করানো যায়। COVID-19 বা ফ্লু-তে আক্রান্ত বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ওষুধ রয়েছে এবং চিকিৎসা যত

তাড়াতাড়ি শুরু করা যায়, তত ভালো কাজ করে। আপনার যদি কোনো স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে NYC Health + Hospitals-এর ExpressCare-এর সাথে [expresscare.nyc](http://expresscare.nyc)-এ বা 631-397-2273 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

### টিকা নেওয়া ছাড়াও, অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি কমাতে আমি আর কী কী পদক্ষেপ নিতে পারি?

- জনাকীর্ণ অভ্যন্তরীণ জ্বালায় ঠিকভাবে ফিট করে এমন মাস্ক পরার কথা ভাবতে পারেন। একটি উচ্চ-মানের মাস্ক, যেমন একটি N95, KN95 বা KF94, আরও ভালো সুরক্ষা দেয়।
- অসুস্থ ব্যক্তিদের কাছাকাছি থাকা এড়িয়ে চলুন।
- প্রায়শই আপনার হাত ধূয়ে নিন বা হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন এবং অপরিষ্কার হাতে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করা এড়িয়ে চলুন।
- জানালা খুলে দিয়ে বা পোর্টেবল এয়ার স্লিনার ব্যবহার করে ঘরে বায়ু চলাচল ব্যবস্থা উন্নত করুন।

আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/coronavirus](http://nyc.gov/health/coronavirus), [nyc.gov/flu](http://nyc.gov/flu), এবং [nyc.gov/rsv](http://nyc.gov/rsv)-এ যান।