COVID-19 BOOSTER

LET’S DO THIS – Bengali

NSW GOVERNMENT

১৬ বা তার বেশি বয়সীদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব COVID-19 বুস্টার টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে

কেন একটি বুস্টার প্রয়োজন?

গবেষণায় দেখা গেছে যে যদি আপনার ইতিমধ্যে COVID-19 হয়েও থাকে, সময়ের সাথে সাথে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পেতে শুরু করে।

একটি বুস্টার ডোজ আপনার ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে মনে করিয়ে দেয় যে কীভাবে ভাইরাসটি খুঁজে পাওয়া যায় এবং এর বিরুদ্ধে লড়াই করা যায়। বুস্টার COVID-19 -এর কারনে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার বিরুদ্ধে আপনার সুরক্ষাকে ৯৫% পর্যন্ত বাড়িয়ে তোলে।

কে বুস্টার টিকা পেতে পারে?

১৬ বা তার বেশি বয়সীরা COVID-19 টিকার দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার ৩ মাস পর বুস্টার টিকা নিতে পারবেন।

এমনকি তরুণ এবং স্বাস্থ্যবান লোকদেরও বুস্টার টিকা দেওয়া উচিত। শীতকালে, ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, তাই বুস্টার টিকা একটি সহজ পদক্ষেপ যা আপনি নিজেকে এবং আপনার চারপাশের লোকদের নিরাপদ রাখতে নিতে পারেন।

আমি যদি ইতিমধ্যে COVID-19-এ আক্রান্ত হয়ে থাকি তবে কি আমার বুস্টার নেয়ার প্রয়োজন আছে?

হ্যাঁ। ভবিষ্যতের সংক্রমণের বিরুদ্ধে কাজ করতে প্রত্যেকের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আলাদা। বুস্টারগুলো গুরুতর অসুস্থ হওয়ার বিরুদ্ধে কাজ করতে ৯৫% পর্যন্ত আপনার সুরক্ষা শক্তিশালী করতে পারে।

আপনি ভাইরাস থেকে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠলে বুস্টার টিকা পেতে পারেন। বেশিরভাগ লোকের ক্ষেত্রে এটি সংক্রমণের প্রায় ৪ থেকে ৬ সপ্তাহ পরে হয়।

বুস্টার ডোজের জন্য কোন টিকাগুলো পাওয়া যায়?

Pfizer এবং Moderna mRNA টিকাগুলো ১৮ বা তার বেশি বয়সীদের জন্য বুস্টার ডোজ হিসাবে সুপারিশ করা হয়, এমনকি আপনার প্রথম দুটি ডোজ অন্য কোন টিকা হয়ে থাকলেও। Pfizer এর টিকা ১৬ থেকে ১৭ বছর বয়সীদের জন্য অনুমোদিত বুস্টার টিকা।

AstraZeneca টিকা ব্যবহার করা যেতে পারে যখন একটি mRNA টিকা চিকিৎসাগতভাবে দেয়া না যায়, বা কোন ব্যক্তি mRNA টিকা নিতে না চায়। Novavax টিকা ব্যবহার করা যেতে পারে যদি অন্য কোনও COVID-19 টিকা সেই ব্যক্তির জন্য উপযুক্ত বলে মনে করা না হয়।

> nsw.gov.au গিয়ে আজই আপনার COVID-19 বুস্টার এর জন্য বুক করুন

© NSW Ministry of Health. April 2022

বুস্টার থেকে আমার কি কোন পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হবে?

বুস্টার ডোজ নেয়ার পর আপনি সাধারণ, হালকা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন, যা প্রথম দুটি ডোজের অনুরূপ। এর অন্তর্ভুক্ত হতে পারে হাতে ব্যথা, জ্বর, পেশী ব্যথা বা ক্লান্ত বোধ। আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন তবে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

১৬ বছরের কম বয়সীরা কেন বুস্টারের জন্য যোগ্য নয়?

বুস্টার ডোজ বর্তমানে ১৬ বছরের কম বয়সীদের জন্য সুপারিশ করা হয় না। এই বয়সীদের মধ্যে, COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থ হওয়া অস্বাভাবিক, এবং প্রথম দুটি ডোজ একটি শক্তিশালী রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে।

গর্ভাবস্থায় বুস্টার টিকা নেওয়া কি নিরাপদ?

গর্ভবতী মহিলারা যারা COVID-19 টিকার ২টি ডোজ গ্রহণ করেছেন তাদের জন্য বুস্টার ডোজ নিরাপদ এবং নেয়ার সুপারিশ করা হয়।

টিকা নেওয়ার মাধ্যমে, আপনি আপনার শিশুকেও রক্ষা করেন। এমন প্রমাণ রয়েছে যে আপনি টিকা থেকে যে সুরক্ষা পান তা আপনার শিশুও পেয়ে থাকে।

অনেক প্রমাণে দেখা যায় যে আপনি যদি গর্ভবতী হন, শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ান বা বাচ্চা নেয়ার জন্য চেষ্টা করছেন তাহলেও COVID-19 টিকাগুলো আপনার জন্য নিরাপদ। এগুলো আপনার সন্তান ধারণ করার ক্ষমতার উপর প্রভাব ফেলে না।

টিকার উপাদানগুলো কি আমার জন্য উপযুক্ত?

COVID-19 টিকায় ব্যবহৃত সমস্ত উপাদানগুলো **Australian Register of Therapeutic Goods (অস্ট্রেলিয়ান রেজিস্টার অফ থেরাপিউটিক গুডস)** এ তালিকাভুক্ত করা হয়েছে।

অস্ট্রেলিয়ায় COVID-19 -এর এমন কোনো টিকা অনুমোদিত হয় না যেখানে:

> ডিম বা পশুজাত দ্রব্য থাকে
> এমন কোন জীবিত ভাইরাস থাকে যেখান থেকে COVID-19 হয়
> যে কোনও উপায়ে আপনার DNA কে প্রভাবিত বা ছুতে পারে
> এমন কিছু থাকে যা আপনার উপর নজর রাখতে পারে
> কিছু ধর্ম বা ধর্মের মানুষের জন্য অনুপযুক্ত।

আপনি যদি ধর্মীয় উদযাপনের অংশ হিসাবে উপবাস করে থাকেন তাহলেও COVID-19 টিকা এবং বুস্টার নেয়া নিরাপদ। COVID-19-এর টিকা আপনার উপবাস ভঙ্গ করবে না, কারণ এগুলো আপনার পাকস্থলীতে প্রবেশ করতে পারে না।

COVID-19 এর টিকা আপনার DNA বদলাতে পারে না বা আপনার জিনকে পরিবর্তন করে না। টিকাগুলো আপনার শরীরকে কীভাবে COVID-19 এর বিরুদ্ধে নিজেকে রক্ষা করতে হয় তা শেখায় এবং কয়েক দিনের মধ্যে সেগুলো কাজ করতে শুরু করে। তারা কোনভাবেই আপনার DNA কে প্রভাবিত করে না বা তাদের ছুতে পারে না।

বুস্টার টিকা কি বাধ্যতামূলক?

না, তবে, আপনি যদি যোগ্য হন এবং আপনার দ্বিতীয় ডোজের পর থেকে ৬ মাস পার হয়ে থাকে এবং আপনি বুস্টার ডোজ না নিয়ে থাকেন, তবে আপনাকে আর আপনার COVID-19 টিকাগুলোর সাথে হালনাগাদ হিসাবে বিবেচনা করা হবে না এবং এটি ওভারডিউ হয়ে যাবে।

অতিরিক্ত শীতকালীন COVID-19 বুস্টার কী এবং কারা পাবে?

কিছু মানুষের COVID-19 থেকে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। শীতের আগে এই লোকদের রক্ষা করার জন্য একটি অতিরিক্ত (দ্বিতীয়) বুস্টার ডোজ সুপারিশ করা হয়।

২০২২ সালের এপ্রিল থেকে, আপনি শীতকালীন COVID-19 টিকা (দ্বিতীয় বুস্টার) এর জন্য যোগ্য হবেন, যদি আপনি:

> ৬৫ বা এর ঊর্ধ্ব বয়সী হন

> আদিবাসী এবং টরেস স্ট্রেইট আইল্যান্ডার হন যাদের বয়স ৫০ বছর বা তার বেশি

> একজন বয়স্ক সেবাকেন্দ্র বা অক্ষমতা সেবাকেন্দ্রের বাসিন্দা হন

> ১৬ বা তার বেশি বয়সী হন এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গুরুতরভাবে কম থাকে। এই শ্রেণীর লোকদের জন্য, শীতকালীন টিকার ডোজটি হবে পঞ্চম COVID-19 টিকার ডোজ (তিনটি প্রাথমিক ডোজ, প্রথম বুস্টার এবং শীতকালীন বুস্টার)।

আপনার প্রথম বুস্টার ডোজের ৪ মাস পরে অথবা আপনার প্রথম বুস্টার ডোজ নেয়ার পরে যদি আপনার COVID-19 হয় তবে নিশ্চিত COVID-19 সংক্রমণের ৪ মাস পরে আপনি আপনার শীতকালীন COVID-19 বুস্টার টিকা নিতে পারেন।

বেশিরভাগ মানুষ যারা অতিরিক্ত শীতকালীন COVID-19 টিকার জন্য যোগ্য, তারা বিনামূল্যে ফ্লু টিকার জন্যও যোগ্য।

একই সময়ে COVID-19 এবং ফ্লু টিকা নেওয়া কি নিরাপদ?

একই সময়ে COVID-19 টিকা এবং ফ্লু টিকা নেয়া নিরাপদ এবং সুবিধাজনক। আপনি যদি উভয় টিকা একসাথে নিতে চান তবে আপনার জিপি বা ফার্মেসিতে যান।

একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন

বুস্টার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলো এনএসডব্লিউ জুড়ে হাজার হাজার জায়গায় পাওয়া যায়, যার মধ্যে ফার্মেসি এবং জিপিরাও রয়েছে।

বেশিরভাগ NSW Health ক্লিনিকগুলোও 'ওয়াক-ইন'(কেবল চলে আসুন-আপনাকে স্বাগতম) গ্রহণ করে যার অর্থ আপনাকে বুক করতে হবে না।

> একটি **NSW Health টিকা ক্লিনিকে** অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন বা সরাসরি চলে যান।

> **আপনার কাছাকাছি একটি ক্লিনিক, জিপি বা ফার্মেসিতে** একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন।

আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য সহায়তার প্রয়োজন হয় তবে **1800 020 080** এ National Coronavirus Helpline (জাতীয় করোনাভাইরাস হেল্পলাইন) এ কল করুন এবং দোভাষী সেবার জন্য ৮ নম্বর অপশন টিপুন।

© NSW Ministry of Health. April 2022