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 নতুন টিকা পাওয়া যাচ্ছে। আপনি যদি একজন প্রবীণ ব্যক্তি (65 বছর বা তার বেশি বয়সী) হন, তাহলে নিজেদের সুরক্ষিত রাখতে যত দ্রুত সম্ভব টিকা নিয়ে নিন।

সুরক্ষিত থাকতে আমার কোন কোন টিকাগুলি নেওয়া দরকার?

আপনার একটি সাম্প্রতিকতম COVID-19 টিকা নেওয়া উচিৎ, যা সেপ্টেম্বর, 2023 থেকে উপলভ্য হয়েছে, এবং একটি বার্ষিক ফ্লু-এর টিকা নেওয়া উচিৎ, আগে এর টিকা নিয়ে থাকলেও। সাম্প্রতিকতম COVID-19 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। ফ্লু-এর টিকা প্রতিবছর আপডেট করা হয় যা এর সেই সব স্ট্রেইনগুলোর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ তৈরি করে যা ছড়িয়ে পড়ার আশংকা থাকে।

আপনার RSV টিকা নেওয়া উচিৎ কিনা, যা 60 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের জন্য উপলভ্য রয়েছে, সে ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্যপরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে হবে। RSV-র টিকা এই বছরই প্রথমবার পাওয়া যাচ্ছে। আপনার অন্যান্য টিকাগুলি সাম্প্রতিককাল অবধি নেওয়া রয়েছে কিনা, যেমন নিউমোকক্কাল টিকা, যা, নিউমোনিয়া সমেত বেশি কিছু ব্যাকটেরিয়াঘটিত সংক্রমণ থেকে রক্ষা করে, সে ব্যাপারেও আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে আপনার কথা বলা উচিৎ।

প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য টিকা নেওয়া জরুরি কেন?

প্রবীণ ব্যক্তিদের গুরুতর রোগে আক্রান্ত হয়ে পড়ার, হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার এবং COVID-19, ফ্লু এবং RSV-তে প্রাণ হারানোর ঝুঁকি বেশি থাকে। নির্দিষ্ট কিছু অন্তর্নিহিত শারীরিক অবস্থা থাকে, যেমন দুরারোগ্য বৃক্কের রোগ, হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ এবং ডায়াবিটিস, 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 75%-এর বেশি ঘটনা 65 বা তার বেশি বয়সী লোকেদের মধ্যে ঘটেছে।

কোন COVID-19 টিকা আমার নেওয়া উচিৎ, এবং আমাকে ক'টা ডোজ নিতে হবে?

আপনি আগে যে টিকা নিয়েছিলেন তা নির্বিশেষেই আপনার আপনার জন্য টিকা বেছে নিতে পারেন। সাম্প্রতিকতম সমস্ত টিকাই একই প্রকারগুলি থেকে সুরক্ষা দেবার মতো করে তৈরি করা হয়েছে।

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র সুপারিশ করে যে 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিরা তাদের আগের নেওয়া শটের অন্তত চার মাস পর যেকোনো আপডেট করা টিকার একটি অতিরিক্ত ডোজ পান। আপনি যদি মাঝারিভাবে বা গুরুতরভাবে ইমিউনোকম্প্রোমাইজড হন, তাহলে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা আরও অতিরিক্ত মাত্রা সুপারিশ করছেন কিনা।

এই বছর আমার কোন ফ্লু-এর টিকা নেওয়া উচিৎ?
65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিদের উচ্চ-ডোজের একটি ডোজ, সহায়ক (*adjuvanted*) অথবা পুনঃসংযোগকারী (*recombinant*) ফ্লু টিকা নেওয়া উচিৎ, কারণ এই টিকাগুলি প্রবীণ ব্যক্তিদের মধ্যে অপেক্ষাকৃত ভালভাবে কাজ করে।

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। এছাড়াও গোটা শহর জুড়ে শতাধিক টিকাকরণ কেন্দ্র রয়েছে, বিভিন্ন ফার্মেসি সমেত, যেখানে সশরীরের উপস্থিত হলে COVID-19 এবং ফ্লু-এর টিকা দেওয়া হয়ে থাকে। একটি টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজে পেতে, vaccinefinder.nyc.gov দেখুন অথবা 212-268-4319 নম্বরে কল করুন। বহু স্বাস্থ্যকেন্দ্রেই RSV-র টিকা দেওয়া হয়, এবং আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর থেকে প্রেসক্রিপশন নিয়ে গেলে সমস্ত ফার্মেসিগুলিতেও টিকা দেওয়া হয়।

আমার স্বাস্থ্যবিমায় কি টিকা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে?
Medicare, Medicaid এবং বেশিরভাগ স্বাস্থ্যবিমা প্রকল্পগুলিতে COVID-19, ফ্লু, RSV এবং অন্যান্য টিকাগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে, কোনরকম সহ-প্রদান (*copayment*) বা খরচ ভাগাভাগি (*cost-sharing*) 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 টিকা উপলভ্য রয়েছে। বিনামূল্যে টিকা দেয় এমন একটি টিকাকরণ কেন্দ্র খুঁজে পেতে vaccinefinder.nyc.gov-এ যান, "Any insurance" (কোন বিমা আছে) ড্রপ-ডাউনে ক্লিক করুন এবং "no cost" (বিনা খরচে) বিকল্পটি খুঁজুন।

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 শ্বাসনালীর ভাইরাসের লক্ষণগুলি থাকে, যেমন কাশি, নাক দিয়ে জল পড়া, নাক বন্ধ থাকা, গলা ব্যথা, জ্বর বা গায়ে ব্যথা, তাহলে পরীক্ষা করানোর জন্য অবিলম্বে আপনার চিকিৎসা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। COVID-19 বা ফ্লু-এ আক্রান্ত প্রবীণ ব্যক্তিদের জন্য ওষুধ উপলভ্য রয়েছে, এবং চিকিৎসা দ্রুত শুরু করলে তাতে লাভ পাওয়া যাবে। RSV-র জন্য কোন নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই, কিন্তু লক্ষণগুলি কমানোর জন্য চিকিৎসা প্রদানকারীরা আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন।

আপনার যদি কোন চিকিৎসা প্রদানকারী না থাকে, তাহলে expresscare.nyc-এ গিয়ে অথবা 631-397-2273 নম্বরে কল করে NYC Health + Hospitals Virtual Express Care-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

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

জনাকীর্ণ অভ্যন্তরীণ স্থানগুলিতে আঁটসাট মাস্ক পরে থাকতে পারেন। একটি উচ্চ মানের মাস্ক, যেমন N95, KN95 বা KF94 মাস্ক, অপেক্ষাকৃত ভাল সুরক্ষা প্রদান করে। এছাড়াও আপনার হাত ধোওয়া উচিৎ এবং হাত না ধুয়ে নিজের নাক, চোখ ও মুখে হাত দেওয়া থেকে বিরত থাকা উচিৎ।

COVID-19, ফ্লু এবং RSV সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য on.nyc.gov/covid-flu-rsv-faq দেখুন।

3.24 Bengali