NHS
North East London

প্রাপ্তবয়স্কদের টিকা গ্রহণ

টিকা গ্রহণ করাটা যুক্তরাজ্যের দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ। টিকা বিশ্বব্যাপী লক্ষ লক্ষ জীবন বাচায় এবং স্মলপক্স ও পোলিওর মতো রোগ, যেগুলো লক্ষ লক্ষ মানষের মত্যবরণ করা বা প্রতিবন্ধী হয়ে যাওয়ার কারণ ছিল, সেগুলো এখন নিশ্চিহ্ন হয়ে গেছে অথবা খুব বিরল ক্ষেত্রে দেখা যায়।

বেশিরভাগ টিকা শৈশবকালে দেওয়া হয়, কিন্তু উপযুক্ত প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিরা একটি নির্দিষ্ট বয়সে পৌঁছালে তাদেরকে তিনটি রুটিন টিকা প্রদান করা হয়। এগুলো হলো **শিঙ্গেলস**, RSV অথবা **নিউমোকক্কাল** টিকা। এছাড়াও আপনাকে প্রতি বছর মৌসুমি **ফ্লু** এবং **কোভিড-19** এর টিকা অফার করা হতে পারে।

রুটিন টিকা গ্রহণ

টিকা	কারা যোগ্য	এটি যেসব রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়
শিঙ্গেলস	• আপনার বয়স 65 বছর হয়ে গেলে • 65 বছর বয়সে মিস করেছেন এমন 70 থেকে 79 বছর বয়সী যেকোনো ব্যক্তির জন্য • রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে এমন 50 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তি	**শিঙ্গেলস**
নিউমোকক্কাল	• 65 বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তি • গুরুতর অসুস্থ হওয়ার উচ্চতর ঝুঁকি রয়েছে এমন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি	**মেনিনজাইটিস** (মস্তিষ্কে বা মেরুদণ্ডে সংক্রমণ) **সেপসিস** (কোনো সংক্রমণের প্রতি একটি প্রাণঘাতী প্রতিক্রিয়া)। **নিউমোনিয়া (ফুসফুসের একটি সংক্রমণ)**
রেসপিরেটরি সিনসাইশিয়াল ভাইরাস (RSV)	• 75 থেকে 79 বছর বয়সী ব্যক্তিরা • গর্ভবতী নারী	**রেসপিরেটরি সিনসাইশিয়াল ভাইরাস (RSV)** যা গুরুতর সংক্রমণ যেমন **নিউমোনিয়া** এবং **ব্রঙ্কিউলাইটিসের দিকে নিয়ে যেতে পারে।**

যেভাবে রুটিন টিকা গ্রহণ করবেন

- সাধারণত আপনি শিঙ্গেলস, RSV বা নিউমোকক্কাল টিকা গ্রহণের উপযুক্ত হলে আপনার GP সার্জারি আপনার সাথে যোগাযোগ করবেন। সাধারণত এটি চিঠি, টেক্সট মেসেজ, ফোন বা ইমেইলের মাধ্যমে করা হবে।
- কখনো কখনো আপনি অন্য কোনো কারণে আপনার GP-এর কাছে গেলে এবং আপনার টিকা গ্রহণ করার তারিখ পার হয়ে গেলে, GP-এর সাথে কোনো অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আপনাকে টিকা প্রদান করা হতে পারে।
- যদি আপনি গর্ভবতী হন, তাহলে 28 সপ্তাহের গর্ভাবস্থার সময়ে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনাকে RSV টিকা প্রদান করা উচিত। যদি আপনি 28 সপ্তাহের বা তার বেশি সময়ের গর্ভবতী হন এবং আপনাকে এই টিকা প্রদান না করা হয়, তাহলে আপনার ম্যাটার্নিটি সার্ভিস অথবা GP-এর সাথে কথা বলুন।

আপনার GP-এর সাথে কথা বলুন যদি:

- আপনার মনে হয় যে আপনি উপরোক্ত টিকা পাওয়ার উপযুক্ত, কিন্তু আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করা না হয়।
- আপনার সাথে যখন যোগাযোগ করা হয়েছিল তখন আপনি শিঙ্গেলসের টিকা গ্রহণ করেননি এবং আপনার বয়স 80 বছরের কম (যাদের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গুরুতরভাবে দুর্বল হয়ে গেছে শুধু তারাই 80 বছর বয়সের পরে টিকা গ্রহণ করতে পারবে)। আপনি 65 বছরের পরে যেকোনো বয়সে নিউমোকক্কাল এবং 75 বছরের পরে যেকোনো বয়সে RSV টিকা গ্রহণ করতে পারবেন।
- আপনি আগে এই শিঙ্গেলসের টিকা নিয়েছিলেন, কিন্তু এখন আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা গুরুতরভাবে দুর্বল হয়ে গেছে – আপনি কোন ধরনের শিঙ্গেলসের টিকা নিয়েছিলেন তার উপর ভিত্তি করে আপনার আরেকটি শিঙ্গেলসের টিকা নেওয়ার প্রয়োজন হতে পারে।
- আপনার একটি টিকা গ্রহণ করার তারিখ আসন্ন এবং আপনি অসুস্থ বোধ করছেন – টিকা গ্রহণ করার আগে আপনাকে সুস্থ বোধ করা পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হতে পারে।
- আপনাকে আপনার টিকা গ্রহণের অ্যাপয়েন্টমেন্ট পরিবর্তন করার প্রয়োজন হতে পারে।

যদি আপনি একজন ওয়েল্ডার বা মেটার ওয়ার্কার হন, তাহলে **নিউমোকক্কাল** টিকা গ্রহণ করার ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তার সঙ্গে কথা বলুন।

মৌসুমি টিকা গ্রহণ

শীত

ফ্লু এবং কোভিড-19 জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে এবং শীতকালে আমরা যখন ঘরের ভেতরে একসঙ্গে জড়ো হয়ে থাকি তখন সহজে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

যদি আপনি একই সময়ে ফ্লু এবং কোভিড-19-এ আক্রান্ত হন, তাহলে গবেষণায় দেখা গেছে যে আপনার গুরুতর অসুস্থ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যদি আপনি উপযুক্ত হন, তাহলে ফ্লু এবং কোভিড-19-এর বিরুদ্ধে সুরক্ষিত থাকার জন্য টিকা গ্রহণ করা আপনাকে এবং আপনার আশেপাশের ব্যক্তিদেরকে সুরক্ষিত রাখবে।

এমনকি যদি আপনি আগে টিকা গ্রহণ করে থাকেন অথবা ফ্লু বা কোভিড-19-এ আক্রান্ত হয়ে থাকেন, তবুও আপনার সুরক্ষা হালনাগাদ রাখা গুরুত্বপূর্ণ, কারণ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সময়ের সাথে সাথে দুর্বল হয়ে যায় এবং এসব ভাইরাস প্রতি বছর পরিবর্তন হতে পারে।

কারা যোগ্য

ফ্লু-এর টিকা

- **65 বছর এবং তার বেশি বয়সী সব প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি**
- কোনো **ক্লিনিক্যাল ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে** থাকা **6 মাস থেকে 64 বছর** বয়সী ব্যক্তিরা
- **গর্ভবতী মহিলা**
- যারা **কেয়ার হোমে** বাস করেন
- **কেয়ারার ভাতা** পান, অথবা কোনো বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তির **প্রধান কেয়ারার** হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন এমন ব্যক্তি
- **রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল হয়ে গেছে** এমন কোনো ব্যক্তির সঙ্গে বসবাসকারী ব্যক্তি

আরো জানুন:

www.nhs.uk/fluvaccine

COVID-19 এর টিকা

- **65 বছর এবং তার বেশি বয়সী** সব প্রাপ্ত বয়স্ক ব্যক্তি
- **বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ার হোমের** অধিবাসীরা
- **কোনো ক্লিনিক্যাল ঝুঁকিপূর্ণ গ্রুপে থাকা 6 মাস থেকে 64 বছর বয়সী** ব্যক্তি, যাদের মধ্যে **গর্ভবতী** মহিলারাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন
- **সামনের সারির** স্বাস্থ্যকর্মী এবং সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার
- **বয়স্ক ব্যক্তিদের কেয়ার হোমগুলোতে** কর্মরত কর্মীরা

আরো জানুন:

www.nhs.uk/covid-vaccination

কিভাবে বুক করবেন

ফ্লু-এর টিকা

যদি আপনি টিকা পাওয়ার উপযুক্ত হন তাহলে আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে একটি ফ্লু-এর টিকা বুক করতে পারেন:

- আপনার ডাক্তারের সার্জারির মাধ্যমে
- আপনার স্থানীয় ফার্মেসির মাধ্যমে
- NHS **NHS অ্যাপের মাধ্যমে**
- www.nhs.uk/bookflu

অনেক স্থানীয় ফার্মেসি বুকিং দেওয়ার প্রয়োজন ছাড়াই সরাসরি উপস্থিত হয়ে সেবা গ্রহণের সুযোগ অফার করবে।

COVID-19 এর টিকা

যদি আপনি টিকা পাওয়ার উপযুক্ত হন তাহলে আপনি নিম্নলিখিত উপায়ে কোভিড-19-এর টিকা বুক করতে পারবেন:

- আপনার স্থানীয় ফার্মেসির মাধ্যমে
- NHS **NHS অ্যাপের মাধ্যমে**
- www.nhs.uk/bookcovid
- 119

অনেক স্থানীয় ফার্মেসি বুকিং দেওয়ার প্রয়োজন ছাড়াই সরাসরি উপস্থিত হয়ে সেবা গ্রহণের সুযোগ অফার করবে।

আরো তথ্যের জন্য, দেখুন:

northeastlondon.icb.nhs.uk/vaccinations