

# একই সময়ে কোভিড-19 এবং ফ্লু উভয় ভ্যাকসিন নেওয়া কি নিরাপদ?



হ্যাঁ! প্রাপ্তবয়স্ক এবং উপযুক্ত শিশুরা একই সময়ে কোভিড -19 ভ্যাকসিন এবং ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারে, যার মধ্যে একটি কোভিড -19 বুস্টার শটও রয়েছে।

তবে আপনি একই পরিদর্শনে সেগুলি পেলেও সাথে সাথে নিয়ে নিবেন এমনটা করবেন না। আপনি যখন উপযুক্ত হবেন এবং সেগুলি আপনার কাছে উপলব্ধ হবে তখন সেগুলি নিন!



## কেন আমাকে এই বছর কোভিড -19 এবং ফ্লু উভয় ভ্যাকসিন নিতে হবে?

আপনার কোভিড -19 এবং ফ্লু ভ্যাকসিনগুলিতে আপ টু ডেট থাকা গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যা, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং ভাইরাস থেকে মৃত্যুর সম্ভাবনা হ্রাস করে - বিশেষত বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক এবং ভগ্ন স্বাস্থ্য অবস্থার লোকদের জন্য। এবং একই সময়ে কোভিড -19 এবং ফ্লু হওয়া এদের যেকোন একটি হওয়ার চেয়েও খারাপ হতে পারে!



## আমি যদি একই সময়ে দুটি ভ্যাকসিন নিই তবে কি আমার আরও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হবে?

আপনি যদি একবারে উভয় ভ্যাকসিন নেন তবে আপনার লক্ষণগুলি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে তবে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি প্রত্যেকের জন্য আলাদা। যেকোনও ভ্যাকসিন থেকে, আপনার এগুলি 1-2 দিনের জন্য থাকতে পারে:

- যেখানে আপনি শট নিয়েছেন বাহুর সেখানে ব্যথা এবং লালভাব
- ক্লান্ত বোধ করা
- ঠাণ্ডা লাগা
- জ্বর
- বমি বমি ভাব
- পেশী ব্যথা বা মাথাব্যথা

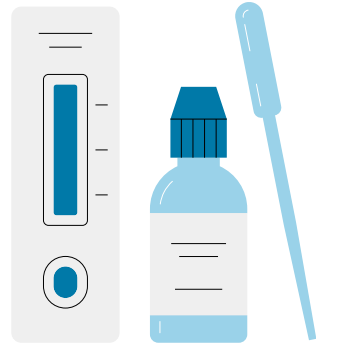
আপনি যে বাহুতে শট নিয়েছেন সেখানে ব্যথা বা ফোলাভাব কমানোর জন্য:

- জায়গাটির উপর একটি পরিষ্কার, শীতল, ভেজা ওয়াশ কাপড় দিয়ে রাখুন
- আপনার বাহু ব্যবহার এবং নড়াচড়া চালিয়ে যান
- সম্ভবহলে একটু বিশ্রাম নিন

আপনি যদি আপনার লক্ষণগুলি সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন বা 3 দিনেরও বেশি সময় ধরে লক্ষণগুলি থাকে তবে আপনার ডাক্তারকে জানান।



ফ্লু এবং কোভিড -19 ভ্যাকসিন উভয়ই 6 মাসের বেশি বয়সের প্রত্যেকের জন্য সুপারিশ করা হয়। উভয়ই নিরাপদ এবং ভাল কাজ করে!



## → আমার কি একই বাহুতে দুটি ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত?

এটি আপনার এবং ডাক্তার বা নার্স আপনাকে ভ্যাকসিন দেওয়ার উপর নির্ভর করে! আপনি বিভিন্ন বাহুতে কোভিড -19 এবং ফ্লু ভ্যাকসিন নিতে পারেন বা একই বাহুর আলাদা জায়গায় নিতে করতে পারেন।

## → আমি কোথায় দুটি ভ্যাকসিন একসাথে পেতে পারি?

আপনি যেখান থেকে কোভিড -19 এবং ফ্লু ভ্যাকসিন পেতে পারেন:

- ফার্মেসি
- ডাক্তারের অফিস
- স্বাস্থ্যব্যবস্থা
- হাসপাতাল
- আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ

## → কোভিড-19 বা সর্দি-কাশির মতো লক্ষণ থাকলে কি নেওয়া যাবে?

আপনি ভাল বোধ না করা পর্যন্ত আপনার ভ্যাকসিনগুলি নেওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন। যদি মনে করেন এটি কোভিড -19 হতে পারে তবে চেক করুন এবং ফলাফল না পাওয়া পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন।

## → এই ভ্যাকসিনগুলির কোনোটির জন্য কি আমাকে অর্থ ব্যয় করতে হবে?

হালনাগাদকৃত COVID-19 ভ্যাকসিনগুলি এখনও বেশিরভাগ মানুষের জন্য বিনামূল্যে, যদিও COVID-19 জনস্বাস্থ্য জরুরী সেবা মে মাসে শেষ হয়েছে:

- স্বাস্থ্য বীমা আছে এমন লোকদের জন্য, বেশিরভাগ পরিকল্পনাই কোন খরচ ছাড়াই COVID-19 ভ্যাকসিন কভার করবে।
- স্বাস্থ্য বীমা নাই এমন লোকদের জন্য অথবা যাদের স্বাস্থ্য পরিকল্পনা টিকা কভার করেনা, তারা তাদের স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ বা CDC এর ব্রিজ অ্যাক্সেস প্রোগ্রামে অংশগ্রহণকারী ফার্মেসি থেকে বিনামূল্যে একটি ভ্যাকসিন পেতে পারে। আরও জানতে, এখানে যান: [cdc.gov/vaccines/programs/bridge/index.html](https://cdc.gov/vaccines/programs/bridge/index.html)
- শিশুদের জন্য যাদের পিতামাতা বা অভিভাবক টিকা পাওয়ার সামর্থ্য না থাকে, যদি তারা শিশুদের জন্য ভ্যাকসিন (VFC) প্রোগ্রামের জন্য যোগ্য হলে বিনামূল্যে টিকা পেতে সক্ষম হতে পারে। আরও জানতে, এখানে যান: [cdc.gov/vaccines/programs/vfc/index.html](https://cdc.gov/vaccines/programs/vfc/index.html)

ফ্লু ভ্যাকসিন আপনার বীমার মাধ্যমে বিনামূল্যে পাবেন। আপনার যদি বীমা না থাকে তবে ফ্লু ভ্যাকসিনের ব্যয় হতে পারে। এই ফ্লু মৌসুমে বিনামূল্যে বা ছাড়যুক্ত ভ্যাকসিন সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগকে জিজ্ঞাসা করুন। বীমা না থাকলেও কোভিড-19 ভ্যাকসিন সবার জন্য বিনামূল্যে।



আপনার কাছাকাছি একটি ভ্যাকসিন খুঁজে পাওয়ার 2 টি উপায় এখানের রয়েছে:



[vaccines.gov](https://vaccines.gov) এ যান



কোভিড-19 ভ্যাকসিন হটলাইন 1-800-232-0233 এ কল করুন

এই প্রসঙ্গটি CDC সহায়তামূলক চুক্তি CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597-এর সহায়তায় PANDEMIC (সম্প্রদায়ে জাতিগত ও সংখ্যালঘু টিকাদানে জাতীয় বৈষম্য দূর করার জন্য প্রোগ্রাম) দ্বারা তৈরি করা হয়েছে: প্রকাশিত অক্টোবর 2023। বিষয়বস্তুগুলি লেখকদের এবং সেগুলি রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (সিডিসি), স্বাস্থ্য ও মানব সেবা (এইচএইচএস), বা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র সরকারের অফিসিয়াল মতামত বা অনুমোদনের প্রতিনিধিত্ব করে না।

