কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে ভ্যাকসিনেশন

কোভিড-১৯ এর জন্য কানাডায় যেসব ভ্যাকসিন দেয়া হচ্ছে তার সবগুলো নিরাপদ এবং কার্যকর। বিশেষজ্ঞদের নিয়ে গঠিত কমিটি ভ্যাকসিনগুলো অনুমোদন করেছে, যথাযথ দায়িত্বপ্রাপ্ত চিকিৎসক এবং বিজ্ঞানীরা এই কমিটিতে আছেন। কানাডায় ব্যবহৃত ভ্যাকসিনের ক্ষেত্রে যে মান এবং নিরাপত্তা মেনে চলা হয়, কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের ক্ষেত্রেও ঠিক সেই একই মান এবং নিরাপত্তা মেনে চলা হয়েছে।

কানাডা এবং কুইবেক উভয় জায়গাতেই কঠোরভাবে ভ্যাকসিন মনিটরিং করা হয়।

কেন আমার ভ্যাকসিন নেয়া উচিত?

কোভিড-১৯ এর সকল ভ্যাকসিন কানাডার স্বাস্থ্য বিভাগ (Health Canada) কর্তৃক অনুমোদিত এবং এটা প্রমাণিত হয়েছে যে, ভ্যাকসিনগুলো কোভিড-১৯ এর সকল জটিল ধরন প্রতিরোধ করতে পারে এবং জটিলতা সৃষ্টি হওয়ার ঝুঁকি থেকে বাঁচায়। এছাড়াও ভ্যাকসিন নিলে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, মৃত্যু এবং মানুষের মধ্যে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার হাত থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। আমাদের লক্ষ্য হচ্ছে-স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়া-অথবা প্রায় স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়া। এছাড়াও, ভ্যাকসিন নেয়া হলে তা স্বাস্থ্যসেবা পদ্ধতিকে সঠিকভাবে কাজ করতে সহায়তা করবে।

কারা ঝুঁকিতে আছে?

বয়স্ক ব্যক্তিদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর কারণে জটিলতা তৈরি হওয়া এবং মৃত্যুর ঝুঁকি অনেক বেশি। যাদের দীর্ঘমেয়াদী জটিল রোগ ও অসুস্থতা আছে, সংক্রমণে আক্রান্ত ব্যক্তিদের কাছে যাদেরকে প্রায়ই যেতে হয় অথবা যাদের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তারা ঝুঁকিতে আছে। তবে মূল ঝুঁকির কারণ হলো বয়স।

আমি হাসপাতালে কাজ করি। আমার বয়স যাই হোক না কেন আমার কি ভ্যাকসিন নেয়া উচিত?

হ্যাঁ, অবশ্যই। যদি আপনি রোগীকে সরাসরি চিকিৎসা করেন, তাহলে আপনার কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুকি খুব বেশি। আপনার কর্মস্থলে যাতে ভ্যাকসিন পাওয়া যায় সেজন্য নির্দিষ্ট পদক্ষেপ নেয়া হয়েছে। ভ্যাকসিন নেয়ার জন্য জোর পরামর্শ দেয়া হচ্ছে, কারণ এটা আপনাকে

সম্ভাব্য জটিলতা তৈরি হওয়া থেকে রক্ষা করবে, পাশাপাশি আপনার রোগী এবং পরিবার ও প্রিয় মানুষদেরকে কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করবে।

কোথায় ভ্যাকসিন নেয়া যাবে?

সরকার যাদেরকে সবার আগে ভ্যাকসিন দেয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে তাদেরকে বাড়ির কাছের ভ্যাকসিন সেন্টারে গিয়ে ভ্যাকসিন দেয়ার জন্য অনুরোধ করা যাচ্ছে। এজন্য অনলাইনে অ্যাপয়নমেন্ট নিতে হবে। অ্যাপয়নমেন্ট নেয়ার ওয়েবসাইট Québec.ca/vaccinCOVID. সম্পূর্ণ বিনামূল্যে এই ভ্যাকসিন দেয়া হচ্ছে ; এবং পুরোপুরি Québec Immunization Program এর আওতায় এটা সম্পন্ন হচ্ছে। ব্যক্তিগত বাজারে এই ভ্যাকসিন কিনতে পাওয়া যাবে না।

ইন্টারনেট এবং ওয়েবসাইটে প্রবেশ করতে এবং রেজিস্ট্রেশন করতে আমার সমস্যা হচ্ছে; অথবা আগামী সপ্তাহগুলোতে আমার এলাকায় কোন ভ্যাকসিনেশন সেন্টার নেই।

ডায়াল করুন ১৮৭৭৬৪৪-৪৫৪৫, আপনি সাহায্য পাবেন। এছাড়াও ফোনে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি ৬৪৪-৪৫৪৫ এর পরে আপনার এরিয়া কোড ডায়াল করতে পারেন।

এক ডোজ অথবা দুই ডোজ?

গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, এমনকি এক ডোজ ভ্যাকসিন নিলেও সেটা করোনা ১৯ এর মারাত্মক ধরন দ্বারা আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কার্যকরভাবে কমায়, এমনকি বয়স্কদের ক্ষেত্রেও। চূড়ান্ত প্রতিরোধ অর্জন করতে দ্বিতীয় ডোজ কার্যকর ভূমিকা রাখে। প্রথম ডোজ দেয়ার জন্য যখন প্রথমবার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিবেন, তখন আপনি ১৬ সপ্তাহ পরে দ্বিতীয় ডোজ ভ্যাকসিন নেয়ার জন্য আরেকটি অ্যাপয়নমেন্ট এর তারিখ পাবেন। একবার ভ্যাকসিন নিলে, আপনাকে ভ্যাকসিন নেয়ার প্রমাণপত্র দেয়া হবে।

যেসব ব্যক্তিরা কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নেয়ার আগেই ইতোমধ্যে কোভিড-১৯ এর দ্বারা আক্রান্ত হয়েছেন, তাদের শুধুমাত্র এক ডোজ ভ্যাকসিন নেয়া জরুরি। প্রথম ডোজ ভ্যাকসিন নেয়ার পরে কোভিড-১৯ ভাইরাস নিজেই আপনার শরীরে স্বয়ংক্রিয় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বা

অটো-ইমিউন সিস্টেম শুরু করে দিবে। যেসব ব্যক্তিরা কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়েছেন তাদেরকে এক ডোজ ভ্যাকসিন দেয়া হয় এবং যারা আক্রান্ত হননি তাদেরকে দুই ডোজ ভ্যাকসিন দেয়া হয়। তবে, মনে রাখবেন যে, কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়ার পর দুই ডোজ ভ্যাকসিন নিলেও তাকে কোন ক্ষতি হবে না।

ভ্যাকসিন নেয়ার পরে কি আমি মাস্ক পড়া বন্ধ করে দিতে এবং শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখা বন্ধ করে দিতে পারবো?

আপনার জেনে রাখা উচিত যে, কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেয়ার পর এটা কার্যকর হতে কমপক্ষে ১৪ দিন লাগে। উল্লেখযোগ্য জনসংখ্যাকে ভ্যাকসিন দিয়ে তাদেরকে সুরক্ষিত করার জন্য কয়েক মাস লাগবে। তাই আমাদেরকে দুই মিটার শারিরীক দূরত্ব বজায় রাখা, মাস্ক পড়া অথবা মুখ ঢেকে রাখা এবং ঘন ঘন হাত ধোয়ার বিষয়গুলো মেনে চলতে হবে। যখন অধিকাংশ জনসংখ্যাকে ভ্যাকসিন দেয়া হয়ে যাবে এবং ভাইরাসের বিস্তার নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব হবে, তখন সরকার নতুন পদক্ষেপ এর বিষয়ে জানাবে।

আমি কি আমার পছন্দমতো ভ্যাকসিন নিতে পারবো?

না। কোন ভ্যাকসিন নিবেন সেটা আপনার পছন্দ করা সম্ভব না: এটা নির্ভর করছে কোন ভ্যাকসিনটির সরবরাহ আছে। সকল ভ্যাকসিনই কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়া থেকে শতকরা ৮০% সুরক্ষা দেয় এবং একই সঙ্গে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া, এবং মৃত্যু কমায়। যখন আপনার ভ্যাকসিন নেয়ার তারিখ আসবে, তখন ভ্যাকসিন সেন্টারে যে ভ্যাকসিন থাকবে সেটাই নেয়া আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে যে ভ্যাকসিন দেয়া হচ্ছে সেটা নিয়ে যদি আপনার কোন উদ্বেগ থাকে, তাহলে যখন আপনি ভ্যাকসিনেশন সেন্টারে যাবেন তখন স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলুন। তাহলে আপনি বিস্তারিত জেনে সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন।

আমার কুইবেক হেলথ ইন্স্যুরেন্স কার্ড (Québec Health Insurance Card) নেই... [আমি স্থায়ী বাসিন্দা বা পার্মানেন্ট রেসিডেন্ট না]...; আমি কি ভ্যাকসিন নিতে পারবো?

হ্যাঁ, অবশ্যই পারবেন। কারণ, কুইবেকে বসবাসকারী সকল মানুষকে রক্ষা করা এবং জনস্বাস্থ্য সুরক্ষার উদ্দেশ্যে এই ভ্যাকসিন দেয়ার কার্যক্রম শুরু হয়েছে। অনলাইনে ফরম পূরণ করার সময়

এটা নিয়ে কোন অসুবিধা হবে না; অনলাইন ফরমে কুইবেক হেলথ ইন্স্যুরেন্স কার্ড নেই (don't have the Québec Health Insurance Card.) অপশনটিতে টিক দিয়ে দিলেই হবে। তবে আপনাকে অবশ্যই আপনার জন্ম তারিখ, মায়ের নামের প্রথম এবং শেষ অংশ এবং যদি সম্ভব হয় আপনার কোঅর্ডিনেটস ও উল্লেখ করবেন যাতে করে আমরা আপনার ২য় ডোজের জন্য আপনার সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারি। যখন আপনার ভ্যাকসিন দেয়ার সময় আসবে তখন আপনার ইমিগ্রেশন স্ট্যাটাস কোন বিষয় না। কোন সমস্যা হলে, ওপরে উল্লেখ করা কোভিড তথ্য লাইনে যোগাযোগ করতে দ্বিধা করবেন না।

মনে রাখবেন! ভ্যাকসিন আপনাকে কোভিড-১৯ আক্রান্ত হওয়া থেকে ১০০% রক্ষা করবে না, কিন্তু কোভিড-১৯ ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার লক্ষণ কমাবে এবং শারিরীক জটিলতা সৃষ্টি হওয়া এড়ানো সম্ভব হবে। আমাদের নিজেদের রক্ষা করা আমাদের দায়িত্ব, পাশাপাশি আমাদের পরিবারের সদস্যদের রক্ষা করা, আমাদের কমিউনিটি এবং আমাদের সহকর্মীদেরকে রক্ষা করা আমাদের দায়িত্ব !