1) টিকা দেওয়ার সুবিধাগুলো কী কী ?

কোভিড-19 এর টিকাগুলো আমাদেরকে সুরক্ষা দেয় কারণ সার্স-কোভ-2 ভাইরাস, যার ফলে কোভিড-19 রোগ হয়, সেটির বিরুদ্ধে টিকাগুলো রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে। যদি আপনি আক্রান্ত হোন তাহলে এই রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা আপনার শরীরকে ভাইরাসের সাথে লড়াই করতে সাহায্য করে। যদি টিকা নেন তাহলে অন্যকে সংক্রামিত করার ঝুঁকি অনেকাংশে কমে যায়। যাদের কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশি তাদের ক্ষেত্রে এটি বিশেষ গুরুতর, যেমন স্বাস্থ্য বিভাগে কর্মরতরা, বয়স্ক ব্যক্তিরা এবং অন্যান্য অন্তর্নিহিত রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিরা [1]।
আজ পর্যন্ত আমরা যতটুকু জানি, কোভিড-19 রোগের প্রতিরোধ ক্ষমতা, টিকা দেওয়ার পর কমপক্ষে 6-8 মাস পর্যন্ত স্থায়ী হয়। এমনকি যদি আপনি টিকা নিয়েও থাকেন, তবুও কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়ার ছোট্ট সম্ভাবনা থেকেই যায়, কারণ কোনো টিকাই 100% সুরক্ষা দেয় না। সুতরাং, সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা , মাস্ক ব্যবহার করা ও ঘন ঘন হাত ধোওয়ার মতো জনস্বাস্থ্য বিষয়ক সমস্ত ব্যবস্থা মেনে চলা ও চালিয়ে যাওয়া জরুরি। যখন জনসংখ্যার একটি বড় অংশ (প্রায় 70-85%) টিকা নিয়ে নিবে তখন সমাজে কোভিড-19 রোগের প্রতিরোধ ক্ষমতার উন্নতি হবে [2]।

2) **কাদের টিকা নেওয়া উচিত/উচিত নয় ?**

বর্তমানে গ্রীক জাতীয় টিকা প্রচার অভিযানের লক্ষ্য 18 বছরের বেশি সমস্ত লোককে কোভিড-19 রোগের টিকা দেওয়া। কোভিড-19 এর জন্য নাগরিকদের টিকা দেওয়া উচিত কি না সে বিষয়ে স্বাস্থ্য বিভাগে কর্মরত পেশাদার বা অভিজ্ঞরা ভালো পরামর্শ দিতে পারবে। নালীতে রক্ত জমাট বাঁধা বা গুরুতর অ্যালার্জির ইতিহাস আছে এমন ব্যক্তিদের প্রথমে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।
এমন কোনো প্রমাণ নেই যে, কোভিড-19 টিকা আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনাগুলোতে কোনো প্রভাব ফেলবে। টিকা নেওয়ার পর গর্ভাবস্থা এড়ানোর কোনো প্রয়োজন নেই। উপলভ্য তথ্যের ভিত্তিতে, কোভিড-19 টিকায় ব্যবহৃত যেকোনো উপাদানে গুরুতর অ্যালার্জি আছে এমন ব্যক্তিদের সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এড়াতে সাধারণত কোভিড-19 টিকা বর্জন করা উচিত। যদি কোনো ঔষধে আপনার অ্যালার্জি থাকে তাহলে টিকা নেওয়ার আগে সে বিষয়ে স্বাস্থ্য কর্মীকে অবগত করুন। যদি আপনি এখন আক্রান্ত থাকেন বা লক্ষণগুলো অনুভব করেন, তাহলে প্রাথমিক লক্ষণগুলো অদৃশ্য হওয়ার পরপরই আপনাকে টিকা দেওয়া যেতে পারে।

যদি কোভিড-19 রোগে আক্রান্ত হই, তাহলে কি টিকা নেওয়া উচিত ?

যদি আপনি ইতিমধ্যে কোভিড-19 পার করে থাকেন, তাহলে প্রস্তাবিত হওয়ার পর আপনার টিকা নেওয়া উচিত। কোভিড-19 রোগে আক্রান্ত হওয়ার পর ব্যক্তিবিশেষ প্রাপ্ত সুরক্ষা পৃথক হয়ে থাকে এবং শারীরিক সংক্রমণের পর কতদিন রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা স্থায়ী থাকে সে বিষয়টি স্পষ্ট নয় [3]।

টিকা দেওয়ার সুবিধা, https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines

[2] দেখুন. https://emvolio.gov.gr/syxnes-erotiseis

[3] কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে কোথায় টিকা নিতে হবে https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines

3) আমি ইচ্ছা করলে কীভাবে টিকা নিতে পারি ?

জাতীয় টিকাদান পরিকল্পনা, 18 বছরের বেশি সমস্ত লোককে টিকা দেওয়ার ব্যবস্থা নিচ্ছে। প্রত্যেককে বিনামূল্যে টিকা দেওয়া হবে। বয়সভিত্তিক দল, পেশা (যেমন- স্বাস্থ্য ব্যবস্থায় প্রথম সারির কর্মী) অনুসারে বা নির্দিষ্ট অন্তর্নিহিত স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের তালিকাভুক্ত করে টিকা কর্মসূচি সংগঠিত করা হয়। ধীরে ধীরে টিকা দেওয়ার জন্য নতুন দলগুলো ঘোষণা করা হচ্ছে। আপনি কেবল তখনই টিকা নেওয়ার জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারিত করতে পারবেন যখন আপনার বয়স নির্দিষ্ট বয়সভিত্তিক দলের অন্তর্ভুক্ত বলে ঘোষণা করা হবে। বর্তমানে 30 বছরেরে বেশি বয়সীদের সকলেই টিকা নেওয়ার যোগ্য বলে ঘোষিত হয়েছে। আপনি টিকার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য সময় ও তারিখ বেছে নিতে পারবেন। সময়সূচী নির্ধারণ করার সাথে সাথেই একটি নিশ্চিতকরণ লিখিত বার্তা পাবেন।

আপনি ইতিমধ্যেই টিকা নেওয়ার জন্য যোগ্য এমন দলের অন্তর্ভুক্ত কিনা তা যাচাই করুন:

- এই লিঙ্কে আমকা (সামাজিক সুরক্ষা নিবন্ধকরণ নম্বর) টাইপ করে এবং আফিমি (শুল্ক নিবন্ধকরণ নম্বর) টাইপ করে বা আপনার পদবী টাইপ করে প্রবেশ করুন।
- আপনি টিকা নেওয়ার জন্য যোগ্য কিনা তা যাচাই করতে নিকটস্থ কেপ বা ফার্মেসিতে যোগাযোগ করতে পারেন।
- বর্তমানে যে বয়সভিত্তিক দল টিকা নেওয়ার যোগ্য আপনি সে দলের অন্তর্ভুক্ত কিনা তা এসএমএস এর মাধ্যমেও যাচাই করতে পারেন। 13034 নম্বরে লিখিত বার্তা পাঠাতে হবে, যেমন আমকা [স্পেস] পদবী।

অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে:

গ্রীসে টিকা নেওয়ার প্রধান উপায় অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করা, যা নাগরিকের পরিষেবা কেন্দ্রে (কেপ), বা ফার্মেসিতে, বা টিকাদানের রাস্ট্রীয় প্লাটফর্মের মাধ্যমে এখানে: https://emvolio.gov.gr/ সময়সূচী নির্ধারণ করতে পারবেন। আপনাকে অর্থ পরিশোধ করতে হবে না কারণ গ্রীসে সবার জন্য কোভিড-19 টিকা বিনামূল্যে প্রদান করা হবে।

- যদি আপনার আমকা বা পাইপা নম্বর থাকে এবং আপনি নিশ্চিত হয়ে থাকেন যে, আপনি টিকা নিতে যোগ্য দলের অন্তর্ভুক্ত, তাহলে **ফার্মেসি** অথবা **কেপে** অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারণ করতে পারবেন। শুধুমাত্র আমকা অথবা পাইপা আপনার সাথে থাকতে হবে।
- যদি আপনার আমকা বা পাইপা থাকে এবং শুল্ক নিবন্ধকরণ নম্বরের (আফিমি) সাথে TAXISnet এ প্রবেশের ইউজার নেইম ও পাসওয়ার্ড থাকে, তাহলে এই প্লাটফর্মের মাধ্যমে https://emvolio.gov.gr/ অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী নির্ধারণ করতে পারবেন। গ্রীক ভাষায় এখানে নির্দেশনাবলী দেখুন।
- যদি আপনার আমকা বা পাইপা না থাকে, তাহলে টিকা নেওয়ার জন্য অস্থায়ীভাবে আমকা (পামকা) পাবেন। কীভাবে আপনি পামকা পেতে পারেন সে বিষয়ে সরকার শীঘ্রই আরও তথ্য সরবরাহ করবে। যদি সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে RI এর ফেইজবুক পেইজে বার্তা পাঠাতে পারেন।

*সরকার ঘোষণা করেছে যে, দ্বীপে অবস্থিত অভ্যর্থনা ও পরিচয় সনাক্তকরণ কেন্দ্রগুলো (কিট) এবং মূল ভুখন্ডে অবস্থিত অভ্যর্থনা কেন্দ্রগুলোতে বসবাসকারী শরণার্থী ও আশ্রয় আবেদনকারীদের টিকা দিতে বিশেষ পরিকল্পনা গ্রহণ করা হবে। আগামী দিনগুলোতে আরও তথ্য প্রত্যাশিত।

4) আমার আমকা/পাইপা বা/এবং আফিমি নেই, আমি কি টিকা নিতে পারবো ?

হ্যাঁ ! আমকা বা পাইপা ছাড়া কীভাবে টিকা নেওয়া যায় সে সম্পর্কে আরও তথ্য শীঘ্রই সরবরাহ করা হবে। অনুগ্রহপূর্বক কোন সমাজকর্মীকে জিজ্ঞাসা করুন বা RI এর ফেইজবুক পেইজে বার্তা পাঠান।

5) কোভিড-19 টিকাগুলো কি নিরাপদ ?

কোভিড-19 টিকাগুলো নিরাপদ এবং সেগুলো গুরুতর রোগ কোভিড-19 এর আক্রমণ থেকে আমাদেরকে প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে যার জন্য হাসপাতালে ভর্তি হতে হয় ও মৃত্যু ঘটে। সমস্ত কোভিড-19 টিকা বিপদমুক্ত নিশ্চিত করতে কঠোর নিরাপত্তা ব্যবস্থা রয়েছে। ইউরোপীয় ইউনিয়নের অন্যান্য টিকার মতোই কোভিড-19 টিকার নিরাপত্তা নিশ্চিত প্রয়োজন [4]। কোভিড-19 টিকা দ্রুত বিতরণের জন্য এর সুরক্ষা ও কার্যকারিতা পদ্ধতিতে কোন ব্যাঘাত ঘটেনা[5]। ইউরোপীয় ইউনিয়ন (ইইউ) এবং জাতীয় পর্যায়ের চিকিতসা কর্তৃপক্ষের অনুমোদনের আগে আপনাকে প্রদত্ত যেকোনো ধরণের টিকা কঠোর ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালের মাধ্যমে এর **কার্যকারিতা ও বিপদমুক্ততা নিশ্চিত করা হয় এবং সবার জন্য তা উপযুক্ত কিনা তা নিশ্চিত করা হয়।**

এখন পর্যন্ত গ্রীসে তিন মিলিয়নেরও বেশি লোক কোভিড-19 টিকা পেয়েছে এবং বিশ্বব্যাপী এক বিলিয়ন লোক প্রথম ডোজ পেয়েছে[6] , এতে অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া বা রক্ত জমাট বাধাঁর মতো গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার প্রতিবেদন খুব বিরল[7]। আমরা সবাই করোনা ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছি এবং এই ঝুঁকিটি বিরল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ঝুঁকির চেয়ে অনেক বেশি। অন্য সব টিকার মতো কোভিড-19 টিকাও আগ্রহীদের নিরাপত্তার জন্য নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করা হচ্ছে।

6) কোভিড-19 টিকাগুলো কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে ?

অন্যান্য টিকার মতোই কোভিড-19 টিকাও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে যার বেশিরভাগই হালকা বা মাঝারি আর কিছু দিনের মধ্যেই চলে যায়[8]। কারও ক্ষেত্রে কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয় না। অন্যান্যরা সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যেমন- ফোলা, লালচে ভাব বা ইনজেকশন প্রয়োগের স্থানের চারপাশে ব্যথা, জ্বর, মাথাব্যথা, ক্লান্তি, পেশীব্যথা, সর্দি বা বমিবমি ভাব[9] সম্পর্কে জানায়। স্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার প্রতিক্রিয়া পরিক্ষা করতে আপনাকে টিকা দেওয়ার পর 15-30 মিনিট অপেক্ষা করতে বলবে।

টিকা নেওয়ার পর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লক্ষ্য করার অর্থ হলো টিকাটি আপনার দেহে সুরক্ষা (প্রতিরোধ ক্ষমতা) তৈরি করছে এবং কাজ করছে। যদি লক্ষণগুলোর অবনতি হয় বা আপনি

[4]https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/vaccines-covid-19/covid-19-vaccines-key-facts#how-are-vaccines-being-rolled-out-in-the-eu?-section
[5] https://eody.gov.gr/erotiseis-kai-apantiseis-schetika-me-ton-emvoliasmo-gia-ton-koronoio-sars-cov-
[6] https://www.bloomberg.com/graphics/covid-vaccine-tracker-global-distribution/
[7]https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine
[8]https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/side-effects-of-covid-19-vaccines
[9] https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/safety-of-vaccines.html

উদ্বিগ্ন হোন তাহলে ব্যাখ্যা পেতে কোনো ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে পরামর্শ করুন [10]। কোনো পুনরাবৃত্তি বা নতুন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সনাক্ত করতে সংশ্লিষ্ট বিশ্ব বিশেষজ্ঞ কর্তৃক টিকার

প্রতিক্রিয়া গুলো নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করা হয়। গুরুত্বের সহিত উল্লেখ করা হচ্ছে যে, কোভিড-19 ভাইরাসের তুলনায় টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলোর ঝুঁকি খুব কম[11]।

দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

সাধারণত কোভিড-19 টিকা গ্রহণের প্রথম কয়েকদিনের মধ্যেই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া পরিলক্ষিত হয়। দীর্ঘমেয়াদী স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হিসেবে গুরুতর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া প্রায় অবিশ্বাস্য। অন্যান্য টিকার মতো কোভিড-19 টিকাও সর্বতোভাবে বিতরণের জন্য অনুমোদিত হওয়ার আগে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জানতে নির্দিষ্ট সময় ধরে ক্লিনিক্যালভাবে পরীক্ষা করা হয়[12]।

আমার কোন টিকা নেওয়া উচিত ?

যে টিকা সরবরাহ করা হয় সেটাই আপনার নেওয়া উচিত। বিতরণকৃত প্রতিটি টিকা মানসম্মতভাবে নিরাপদ ও কার্যকরী।

7) টিকা দেওয়ার পর কি আমরা সাবধানতা অবলম্বন বন্ধ করতে পারি ?

টিকা নেওয়ার প্রায় 21 দিন পর দ্বিতীয় ডোজের (বেশিরভাগ টিকার ক্ষেত্রে) বা একক ডোজের (জনসন এন্ড জনসন টিকার ক্ষেত্রে) পর কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে সম্পূর্ণ সুরক্ষা আসে। এই সময়টি অতিক্রম হওয়ার আগে ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া সম্ভব, সুতরাং টিকার ডোজের মধ্যবর্তী সময় বা এর পরবর্তী সময়টি সামাজিক দূরত্ব ও নিয়ম মেনে চলা উচিত।

এমনকি 21 দিন পরেও কোভিড-19 টিকা আপনাকে আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করলেও অন্যকে সংক্রামিত করতে আটকাতে পারবে না। প্রত্যেককে টিকা দিতে কিছুটা সময় লাগতে পারে তাই কোভিড-19 এর বিরুদ্ধে সতর্কতা অবলম্বন করা (মাস্ক, স্বাস্থ্যবিধি, দূরত্ব) চালিয়ে যাওয়া জরুরি। শীতকালে লোকেরা যখন বাড়ির অভ্যন্তরে বেশি সময় ব্যয় করে তখন বায়ু প্রবাহ করা ভালো, উদাহরণস্বরূপ- নিয়মিত জানালা খোলা রাখা।

8) কোথায় আমি আরও তথ্য/সহায়তা পেতে পারি ?

বিভিন্ন উৎসে কোভিড-19 রোগ সম্পর্কিত তথ্য পাওয়া যায়। এর বেশিরভাগ নিচে তালিকাভুক্ত করা হলো[13] :

[10]এওদি অনুসারে: ইয়েলো কার্ড সিস্টেমের মাধ্যমে টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি প্রতিবেদন করা হয়েছে, যা অনলাইন অনুসন্ধানের অনুমতি দেয় https://www.eof.gr/web/guest/yellowgeneral –ওয়েবসাইটটি গ্রীক ভাষায় পাওয়া যাবে এবং ব্যবহারকারীর জন্য ততোটা সুবিধাযুক্ত নয়

[11]https://www.youtube.com/watch?v=A1fUMTgMoKk

[12] https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/safety/safety-of-vaccines.html

[13] উৎসের তালিকা স্বয়ংসম্পূর্ণ নাও হতে পারে। নতুনভাবে আপডেট করতে পারে যেহেতু বিভিন্ন সংস্থা তথ্য প্রচারে স্বয়ংক্রিয়ভাবে জড়িত

- ওয়েবসাইট :
    - জাতীয় জনস্বাস্থ্য সংস্থা https://eody.gov.gr/en/covid-19/

ইংরেজি ও গ্রিক ভাষায় ওয়েবসাইটটি পাওয়া যাবে

- জাতীয় টিকদান অভিযান https://emvolio.gov.gr/
- শরণার্থীদের সহযোগিতায় জাতিসংঘের হাই কমিশন : https://help.unhcr.org/greece/
- Refugee.Info: https://www.refugee.info/greece | ইংরেজি, ফরাসি, আরবি, ফারসি, উর্দু ভাষায় ওয়েবসাইটটি পাওয়া যাবে

➢ হেল্প লাইন:

- জাতীয় জনস্বাস্থ্য সংস্থা (ΕΟΔΥ): +30 2105212000, বা 1135 | ইংরেজি ও গ্রিক ভাষায় ওয়েবসাইটটি পাওয়া যাবে 24/7.
- Refugee.Info Facebook Messenger https://www.refugee.info/greece | ইংরেজি, ফরাসি, আরবি, ফারসি, উর্দু ভাষায় ওয়েবসাইটটি পাওয়া যাবে
- গ্রীক রেড ক্রস (ΕΕΣ) - Πολυδύναμο Κέντρο (MFC): +302105140440 (ল্যান্ডফোন) বা +306934724893 (WhatsApp/Viber), সোম-শুক্র, সকাল 9 -সন্ধ্যা 8 | গ্রীক, ইংরেজি, আরবি, ফারসি/দারি, পাশতু, রাশিয়ান, ফরাসি, সোয়াহিলি, কিনিয়ারুয়ান্ডা, কিরুন্ডি, তুর্কী, উর্দু, মান্ডিংগো, মালিঙ্কে, সুসু, ফুলা, কিসি ভাষায় ওয়েবসাইটটি পাওয়া যাবে
- গ্রীক শরণার্থী কাউন্সিল হেল্প লাইন (GCR): এখানে সময়সূচী দেখুন: https://www.gcr.gr/media/k2/attachments/GCR_HELPLINE_ENGLISH.pdf

➢ ব্যক্তিগত উপস্থিতি[14]:

- উন্মুক্ত আবাসন কেন্দ্র ও কিট: এওদি থেকে কর্মী.

9) কীভাবে ভুল তথ্য ও গুজব মোকাবেলা করতে হবে ?

টিকা ও কোভিড-19 সম্পর্কে অনেক গুজব ও রটনা প্রচলিত আছে। ইন্টারনেটে টিকা সম্পর্কিত তথ্য মূল্যায়নের আগে যাচাই করে দেখুন তথ্যটি নির্ভরযোগ্য উৎস থেকে আগত কিনা এবং নিয়মিত আপডেট হচ্ছে কিনা। এগুলো চিহ্নিত করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) আন্তর্জাতিক বেশ কয়েকটি ওয়েবসাইটকে যাচাই ও প্রত্যায়িত করেছে যা বিশিষ্ট বৈজ্ঞানিক ও শীর্ষস্থানীয় প্রযুক্তি বিশেষজ্ঞদের দ্বারা সতন্ত্রভাবে তথ্য সরবরাহ করে। এই সাইটগুলোর সমস্তই ভ্যাকসিন সেইফটি নেটের সদস্য Δικτύου Ασφαλείας Εμβολίων (Vaccine Safety Net).

[14]আপানার বাসস্থানের নিকটস্থ ডাক্তার বা যেকোন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের স্মরণাপন্ন হতে পারেন।