

# কোভিড-১৯ থেকে নিজের এবং যাদের যত্ন নিচ্ছেন তাদের সুরক্ষার জন্য টিকা নিন।



সরাসরি সহায়তা প্রদানকারী হিসেবে - ব্যক্তিগত পরিচর্যা পরিচারক, প্যারাপ্রফেশনাল, থেরাপিস্ট, কেয়ারগিভার বা অন্যান্য- আপনার প্রদত্ত যত্ন এবং সহায়তা অন্যকে সুখী এবং স্বাস্থ্যকর জীবন বজায় রাখতে সহায়তা করে।

আপনি বয়স্ক বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করতে পারেন, যাদের অনেকের কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়ে অসুস্থতার ঝুঁকি রয়েছে।

তাদের সাথে আপনার নিবিড় যোগাযোগ আপনার কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বাড়ায় এবং এটা ছড়িয়ে দেয়। এটি বিশেষভাবে সত্য যে, যদি আপনার ক্লায়েন্টরা কোন মাস্ক পরতে না পারে বা অন্যান্য সুরক্ষা ব্যবস্থা নিতে পারে না।

টিকা দেওয়ার মাধ্যমে নিজেকে, আপনার পরিবারকে এবং ক্লায়েন্টদেরকে সুরক্ষা দিন। কোভিড-১৯ এর টিকা বিনামূল্যে প্রদান করা হয় এবং যুক্তরাষ্ট্রে এটা এখন বহুলাংশে সহজপ্রাপ্য।

## নিজেকে এবং অন্যদেরকে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা করার সবচেয়ে ভাল উপায় টিকা নেওয়া।

### প্রশ্ন অথবা টিকা নেওয়ার বিষয়ে উদ্বেগ?

- কোভিড-১৯ টিকার সুরক্ষা এবং তারা কতটা ভাল কাজ করে সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তার বা অন্য কোন স্বাস্থ্যসেবা প্রফেশনালের সাথে কথা বলুন।
- টিকা বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে সরাসরি জানার জন্য এবং আপনার প্রশ্নের উত্তর পাবার জন্য আপনার কর্মস্থল, স্বাস্থ্য বিভাগ বা অন্য কোনো বিশ্বস্ত উৎসের পৃষ্ঠপোষকতায় টাউনহল সভায় যোগ দিন।
- আপনি কীভাবে টিকার তথ্য বিশ্বাস করতে পারেন তা সন্ধান করুন। CDC.gov থেকে প্রাপ্ত তথ্যের সাথে অন্যান্য উৎসের তথ্যের তুলনা করুন। (যেমনঃ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html)).
- অন্যদের তাদের টিকা দেওয়ার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। বিশ্বস্ত সহকর্মী, পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা ধর্মীয় নেতাদের জিজ্ঞাসা করুন কেন তারা টিকা নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছে এবং তাদের কোথায় টিকা দেওয়া হয়েছিল।
- টিকা নেওয়ার পরে আপনি আবার কী করা শুরু করতে পারেন সে সম্পর্কে আরও জানুন। যাদের সম্পূর্ণ ডোজ টিকা দেওয়া হয়েছে তারা এমন কিছু করতে শুরু করতে পারে যা তারা কোভিড-১৯ এর কারণে বন্ধ করে দিয়েছিল। বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুনঃ [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/fully-vaccinated.html).

### ইতিমধ্যে টিকা নেওয়া হয়েছে?

### আপনি ভ্যাকসিন চ্যাম্পিয়ন হন!

- আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের সাথে আপনার টিকা নেওয়ার অভিজ্ঞতা ও কারণ শেয়ার করুন।
- অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়সূচী এবং তাদের প্রশ্নের উত্তর দিয়ে অন্যদের সহায়তা করে টিকা পেতে সাহায্য করুন।
- কোভিড-১৯ টিকা সম্পর্কে ভুল তথ্যের প্রতিক্রিয়া কিভাবে দিবেন জানুন।

টিকা নেওয়ার মাধ্যমে নিজেকে, আপনার পরিবারকে এবং  
আপনার ক্লায়েন্টদেরকে সুরক্ষা দিন।

আপনি কিভাবে ও কোথায় কোভিড-১৯ টিকা পাবেন সেটা জানতে ভিজিট  
করুন [www.vaccines.gov](http://www.vaccines.gov).

আরও বিস্তারিত তথ্য জানার জন্য ভিজিট করুনঃ

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html)



[cdc.gov/coronavirus](http://cdc.gov/coronavirus)