SCARBOROUGH CENTRE FOR HEALTHY COMMUNITIES

অন্টারিওতে সিনিয়রদের ভ্যাকসিন

অন্টারিওতে সিনিয়রদের ভ্যাকসিন উদ্যোগ বয়স্কদের অনন্য স্বাস্থ্যসেবা চাহিদাকে স্বীকৃতি দেয়, যার লক্ষ্য তাদের সংক্রামক রোগ থেকে উচ্চতর ঝুঁকি হ্রাস করা। ইমিউন সিস্টেমের কার্যকারিতা হ্রাসের কারণে বয়স্করা শ্বাসযন্ত্রের এবং অন্যান্য সংক্রামক রোগ যেমন ইনফ্লুয়েঞ্জা, নিউমোনিয়া এবং শিঙ্গলসের জন্য বেশি সংবেদনশীল। তাদের প্রয়োজন অনুসারে বিশেষ টিকা প্রদানের মাধ্যমে, অন্টারিওর লক্ষ্য হল প্রতিরোধযোগ্য রোগের বোঝা কমানো এবং প্রদেশ জুড়ে বয়স্কদের জীবনযাত্রার মান উন্নত করা।
বয়োজ্যেষ্ঠ এবং তাদের যত্নশীলদের অবশ্যই স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে টিকা সম্পর্কে যেকোন উদ্বেগ বা প্রশ্নের সমাধান করতে হবে। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যের অবস্থা এবং চিকিৎসা ইতিহাসের উপর ভিত্তি করে ব্যক্তিকেন্দ্রিক সম্পাদিত নির্দেশিকা প্রাথমিক যত্ন প্রদানকারীর কাছ থেকে পাওয়া যেতে পারে।
অন্টারিও ৬৫ বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য অনেক বিনামূল্যের ভ্যাকসিন অফার করে।

১. কোভিড-১৯ টিকা

● টিকা নেওয়া এবং কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের সাথে আপ-টু-ডেট থাকা হলো নিজেকে, আপনার প্রিয়জনকে এবং আমাদের সম্প্রদায়গুলোকে কোভিড-১৯ এবং এর বিভিন্ন ধরণের গুরুতর পরিণতি থেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায়।
● অন্টারিওতে যাদের বয়স ৬ মাস বা তার বেশি, তারা বিনা খরচে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন পাওয়ার যোগ্য, যাদের নাগরিকত্ব এবং/অথবা অভিবাসন স্ট্যাটাস বা অন্টারিও হেলথ কার্ড নেই তারাও এটি পাওয়ার যোগ্য।

২. ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা) শট

● ইনফ্লুয়েঞ্জা, সাধারণত ফ্লু নামে পরিচিত, এটি একটি সংক্রামক ভাইরাস যা যে কাউকে সংক্রমিত করতে পারে, বিশেষ করে ছোট শিশু এবং বয়স্কদের।
● বয়স্কদের জন্য উচ্চ ডোজ গঠনের সুপারিশ করা হয় কারণ এটি ৬৫ বছর বা তার বেশি বয়সী প্রাপ্তবয়স্কদের স্ট্যান্ডার্ড ডোজ ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিনের তুলনায় ভাল সুরক্ষা প্রদান করে।

৩. টিটেনাস, ডিপথেরিয়া এবং পারটুসিস (Tdap বা Td) ভ্যাকসিন

● প্রাপ্তবয়স্কদের প্রতি ১০ বছর পর পর টিটেনাস, ডিপথেরিয়া এবং পারটুসিস ভ্যাকসিন (টিডিএপি), বা টিটেনাস-ডিপথেরিয়া ভ্যাকসিন (টিডি) গ্রহণ করা উচিত। এটি একটি বুস্টার ডোজ।
● কিছু ক্ষেত্রে, গুরুতর ক্ষত বা পুড়ে গেলে ৫ বছর পর Tdap/Td দেওয়া যেতে পারে

৪. নিউমোকোক্কাল (নিউমোকোক্কাল-P23)

● নিউমোকোক্কাল ভ্যাকসিন নিউমোনিয়া এবং ২৩ ধরনের স্ট্রেপ্টোকক্কাস নিউমোনিয়া ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট অন্যান্য সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে পারে।
● ৬৫ বছর বা তার বেশি বয়স্কদের জন্য নিয়মিতভাবে এই টিকা দেওয়া হয়, আপনার যদি ঝুঁকির কারণ থাকে তবে আপনাকে তাড়াতাড়ি টিকা দেওয়া উচিত।
● যদি আপনি ইমিউনো কম্প্রোমাইজড হন, তবে প্রথম ডোজের ৫ বছর পরে একটি অতিরিক্ত ডোজ সুপারিশ করা হয়।

৫. শিঙ্গলস (Shingrix® ভ্যাকসিন)

ভেরিসেলা জোস্টার ভাইরাস দাদ সৃষ্টি করে। এটি একই ভাইরাস যা চিকেনপক্স সৃষ্টি করে। দাদ একটি বেদনাদায়ক ত্বকের ফুসকুড়ি ফোসকাসহ একটি দাদ সংক্রমণ খুব গুরুতর হতে পারে। আপনার চিকেনপক্স থাকলে যে কোনো বয়সে আপনি দাদ পেতে পারেন। ৫০ বছর বা তার বেশি বয়সী এবং/অথবা ইমিউনোকম্প্রোমাইজড ব্যক্তিদের শিঙ্গলসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি।
● Shingrix® এটি দুই-ডোজ সিরিজ-এ প্রদান করা হয়।
● আপনার বয়সের উপর নির্ভর করে ভ্যাকসিন আপনার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা ৫০% এর বেশি কমিয়ে দেয়। ৬৫ থেকে ৭০ বছর বয়সী বয়স্কদের মধ্যে ভ্যাকসিনের কার্যকারিতা বেশি।
● অন্টারিওতে বিনামূল্যে শিঙ্গলস ভ্যাকসিন পাওয়ার যোগ্য হওয়ার জন্য, আপনার বয়স ৬৫ থেকে ৭০ বছর হতে হবে এবং আপনি আগে কোনো পাবলিকলি ফান্ডেড শিঙ্গলস ভ্যাকসিন পাননি। আপনার পারিবারিক ডাক্তার বা অন্যান্য প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর (যেমন, প্র্যাক্টিশনার নার্স) কাছ থেকে বিনামূল্যে শিঙ্গলস ভ্যাকসিন পেতে পারেন।
● কোভিড-১৯ মহামারীর প্রতিক্রিয়া হিসাবে, ১৯৪৯ থেকে ১৯৫২ সালের মধ্যে জন্মগ্রহণকারী ব্যক্তিরা যারা সর্বজনীনভাবে অর্থায়িত শিঙ্গলস ভ্যাকসিন গ্রহণের সুযোগ মিস করেছেন তারা Shingrix® পাওয়ার যোগ্য এবং ৩১ ডিসেম্বর, ২০২৪ এর মধ্যে ২ -ডোজের সিরিজটি সম্পূর্ণ করতে পারবেন।
● বয়স্ক ব্যক্তিরা যারা বিনামূল্যে শিঙ্গলস ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য নন, তারা তাদের প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর (চিকিৎসক বা প্র্যাক্টিশনার নার্স) সাথে শিঙ্গলস ইমিউনাইজেশন এবং ব্যক্তিগতভাবে ভ্যাকসিন কেনার বিষয়ে সিদ্ধান্ত সম্পর্কে কথা বলতে পারেন (মূল্য প্রায় $৩০০)

৬. রেসপিরেটরি সিনসিশিয়াল ভাইরাস (RSV)

আরএসভি হল এক ধরনের ভাইরাস যা নিম্ন শ্বাসতন্ত্রে ছড়িয়ে পড়তে পারে, যার ফলে ফুসফুস এবং শ্বাসনালী স্ফীত হয়।
RSV এর ফলে গুরুতর সংক্রমণ হতে পারে, বিশেষ করে বয়স্কদের মধ্যে।

RSV এর আরও গুরুতর লক্ষণগুলোর মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:
● ৩৯.০ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি ক্রমাগত জ্বর
● ঘ্রাণ সমস্যা
● ফ্যাকাশে ত্বক বা ঠোঁট সাদা/নীল দেখাসহ শ্বাস নিতে অসুবিধা
● গুরুতর বমি বা ডায়রিয়া, প্রচুর পরিমাণে রক্ত থাকে
যে কেউ উপরের অভিজ্ঞতার সম্মুখীন হলে অবিলম্বে ডাক্তারের কাছে যেতে হবে এবং নিকটস্থ জরুরি বিভাগে যেতে হবে।
অন্টারিওর সর্বজনীনভাবে অর্থায়ন করা RSV প্রতিরোধ প্রোগ্রামটি উচ্চ-ঝুঁকিপূর্ণ ব্যক্তিদের লক্ষ্য করে করা হয়েছে। প্রোগ্রামটিতে ৬০ বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিরা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:
● দীর্ঘমেয়াদী যত্ন হিসেবে বাড়িতে বসবাস
● বয়স্ক সেবাদান কেন্দ্রে বাস করা
● বয়স্ক সেবাদান কেন্দ্রের বাসিন্দারা ডিমেনশিয়া সেবা প্রদানের জন্য লাইসেন্সপ্রাপ্ত
● হাসপাতালের রোগীদের বিকল্প স্তরের সেবা (ALC)
● হেমোডায়ালাইসিস বা পেরিটোনিয়াল ডায়ালাইসিস গ্রহণকারী রোগীরা
● কঠিন অঙ্গ বা হেমাটোপয়েটিক স্টেম সেল ট্রান্সপ্লান্টপ্রাপ্ত ব্যক্তি
● গৃহহীনতার সম্মুখীন ব্যক্তি
● যারা ফার্স্ট নেশনস, ইনুইট বা মেটিস হিসাবে চিহ্নিত
৬০ বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তিরা যারা বিনামূল্যে RSV ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য যোগ্যতা অর্জন করেন না, তারা এখনও তাদের পারিবারিক ডাক্তার বা অন্যান্য প্রাথমিক সেবা প্রদানকারীর কাছ থেকে একটি প্রেসক্রিপশনসহ ভ্যাকসিন কিনতে পারেন।
কিছু বেসরকারী বীমাকারী ভ্যাকসিনের সমস্ত খরচ বা আংশিক কভার করতে পারে।
ভ্যাকসিনটি এক শট, এবং এটির মূল্য $৩০০ পর্যন্ত।
আপাততঃ আরএসভি ভ্যাকসিনের শুধুমাত্র একটি ডোজ সুপারিশ করা হয়।

ভ্যাকসিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

বিশেষভাবে বয়স্কদের জন্য ডিজাইন করা একটি ভ্যাকসিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া মূলতঃ ভ্যাকসিনের ধরন, এর গঠন এবং বয়স্ক জনগোষ্ঠীর মধ্যে কোনো নির্দিষ্ট স্বাস্থ্য পরিস্থিতি বা সংবেদনশীলতার উপর নির্ভর করে। প্রদত্ত সমস্ত ভ্যাকসিন নিরাপদ এবং জাতীয় টিকা সংক্রান্ত উপদেষ্টা কমিটি (NACI) দ্বারা পর্যালোচনা করা হয়।

Reference: -

https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-10-influenza-vaccine.html

https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/healthy-living/canadian-immunization-guide-part-4-active-vaccines/page-16-pneumococcal-vaccine.html

https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/vis/vis-statements/tdap.html

https://www.ontario.ca/page/covid-19-vaccines#:~:text=Book%20an%20appointment-Vaccine%20doses%20and%20eligibility.time%2C%20especially%20against%20new %20variants.

https://www.ontario.ca/page/get-free-shingles-vaccine

https://www.ontario.ca/page/respiratory-syncytial-virus-rsv-prevention-programs
https://files.ontario.ca/moh-rsv-fact-sheet-en-2023-10-27.pdf