



## ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন সম্পর্কে সাধারণ প্রশ্ন

### কেন আমার সন্তানকে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নিতে হবে?

এই ভ্যাকসিনটি শিশুদের কোভিড-১৯ দ্বারা অসুস্থ হওয়া থেকে ও সেই সাথে অত্যন্ত সংক্রামক ডেল্টা ভেরিয়েন্ট হতে রক্ষা করবে। যদি শিশুরা কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নিয়ে থাকে, তবে ভ্যাকসিনটি তাদের গুরুতর অসুস্থতা, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যুর ঝুঁকি থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করবে। এই ভ্যাকসিনটি অন্যান্য মানুষের মধ্যে কোভিড-১৯ ছড়িয়ে পড়তে বাধা প্রদান করে, যার মধ্যে ৫ বছরের কম বয়সী শিশু ও দুর্বল বৃদ্ধরা যারা টিকা নিতে পারে না তাদের জন্য ভালো। শিশুরা টিকা নিয়ে থাকলে, তারা নিরাপদে নিজ শিক্ষা কেন্দ্রে যেতে পারে, পাঠ্যক্রমবহির্ভূত ক্রিয়াকলাপ এবং পরিবার ও বন্ধুদের সাথে দেখাসাক্ষাত করতে পারে। এটি শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য এবং সুস্থতায় সহায়তা করে।

### শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর ঝুঁকি কী?

যদি শিশু এবং যুবকরা কোভিড-১৯ দ্বারা সংক্রামিত হয়, তারা সাধারণত হালকা উপসর্গ অনুভব করে, কোভিড-১৯ এ যদিও কেউ কেউ খুব অসুস্থও হতে পারে অথবা হাসপাতালে ভর্তি হতে পারে। আবার কিছু শিশুর মধ্যে আরও গুরুতর এবং দীর্ঘস্থায়ী কোভিড-১৯ উপসর্গ বা লক্ষণ থাকতে পারে - এটি দীর্ঘ কোভিড-১৯ এবং পোস্ট-অ্যাকিউট কোভিড-১৯ সিনড্রোম হিসাবে পরিচিত। প্রাথমিক গবেষণা থেকে দেখা গিয়েছে যে কোভিড-১৯ সংক্রমণে আক্রান্ত প্রতি ১০০ জন শিশুর মধ্যে ১ থেকে ৪ জন শিশুর ভিতর দীর্ঘস্থায়ী লক্ষণ থাকতে পারে। এই লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে ক্লান্তি, মাথাব্যথা, গলা ব্যথা এবং গন্ধ বা স্বাদ শক্তি হ্রাস। এমন কি শিশুরা কোভিড-১৯ থেকে হালকা অসুস্থতার পরেও আবার দীর্ঘ কোভিড হতে পারে।

### কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন কি শিশু এবং যুবকদের জন্য/উপর পরীক্ষা করা হয়েছে? আমি কিভাবে জানব এটা নিরাপদ?

হেল্‌থ কানাডার পর্যবেক্ষকপদ্ধতি বিশ্বের সবচেয়ে কঠোর বৈজ্ঞানিক পর্যবেক্ষকপদ্ধতিগুলির মধ্যে একটি। এটি কেবল মাত্র তখন ভ্যাকসিন অনুমোদন করে যদি এটি নিরাপদ, কার্যকর এবং সর্বোচ্চ উন্নত উৎপাদন মানদণ্ড পূরণ করতে সক্ষম হয়। নিরপেক্ষ ও স্বাধীন বৈজ্ঞানিক পুঙ্খানুপুঙ্খ পর্যালোচনার পরে হেল্‌থ কানাডা নিরধারন করে যে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনটি একটি শক্তিশালী ইমিউন প্রতিক্রিয়া প্রদানে শিশু এবং যুবকদের জন্য নিরাপদ এবং কার্যকর।



## ৫-১১ বছর বয়সী শিশুরা কি কোভিড ভ্যাকসিনের একই পরিমাণ /ডোজ পাবে যা অন্যান্য প্রাপ্ত বয়সের মানুষরা পায়?

না। ৫-১১ বছর বয়সী শিশুরা **কোভিড -১৯** ভ্যাকসিনের কম ডোজ পায়। এটি ১০ মাইক্রোগ্রাম যা ১২ বছর বা তার বেশি বয়সী দের দেওয়া ভ্যাকসিনের এক-তৃতীয়াংশ। ক্লিনিকাল গবেষণায় থেকে জানাযায় ১০ মাইক্রোগ্রাম ডোজ ৫ -১১ বছর বয়সী শিশুদের জন্য যথেষ্ট এবং ইহা শক্তিশালী ইমিউন/প্রতিরোধ প্রদান ও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হ্রাস করে।

## ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের কতগুলি ডোজ প্রয়োজন?

৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের সম্পূর্ণ সুরক্ষার জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের দুটি ডোজ প্রয়োজন। দ্বিতীয় ডোজটি প্রথম ডোজের ৮ সপ্তাহ পরে প্রয়োগ করা উচিত।

## শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কী কী?

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া যা সাধারণত হয় ব্যথা, ফোলা বা বাহু লাল হতে পারে, ক্লান্তি বা ঠান্ডা বোধ, মাথাব্যথা অথবা হালকা জ্বর, জ্বর বোধ করা। এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কয়েক ঘন্টা বা কয়েক দিন পরে চলে যায়। ক্লিনিকাল গবেষণায়, অনেক শিশুর ভ্যাকসিন পাওয়ার পরে হালকা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ছিল। কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন টিকা প্রদানের পর শরীরের প্রতিরোধ শক্তি প্রভাব তৈরী এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির তারাই অংশ।

## শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া গুলি কী কী?

শিশুদের জন্য ক্লিনিকাল গবেষণায় কোনও নতুন গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা যায়নি। অ্যানাফিল্যাক্সিস (একটি গুরুতর অ্যালার্জি) এর মতো গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বিরল। প্রায় প্রতি ১ মিলিয়ন ফাইজার কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন ডোজ ১২ বছর বা তার বেশি বয়সী দের দেওয়া হয় এতে দেখা গেছে যে এর মধ্যে ,অ্যানাফিল্যাক্সিসের কেস ২ থেকে ৮ রয়েছে।

মায়োকার্ডাইটিস (হৃদযন্ত্রের পেশীর প্রদাহ) এবং/অথবা পেরিকার্ডাইটিস (হৃদযন্ত্রের বাইরে আস্তরণের প্রদাহ) কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের পরে খুব কমই ঘটতে পারে। ভ্যাকসিনের দ্বিতীয় ডোজের পরে ১৮-৩০ বছর বয়সী তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের জন্য এই অবস্থাগুলি বেশি সম্ভাবনা রয়েছে। এই অবস্থায় সাধারণত একটু বিশ্রাম করা এবং এ্যান্টি ইনফ্লেমেটোরি (বিরোধী প্রদাহজনক) ওষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা হয়। মায়োকার্ডাইটিস এবং/অথবা পেরিকার্ডাইটিস কোভিড -১৯ ভ্যাকসিন যারা নিয়েছে তাদের চেয়ে যারা কোভিড -১৯ ভ্যাকসিন নেননাই তাদের ১৬ গুন বেশি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।



## শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া গুলি কী কী?

কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন থেকে দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আশা করা যায় না। ভ্যাকসিনের পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সাধারণত প্রথম ৬ সপ্তাহে ঘটে। এম আর এন এ ভ্যাকসিন গুলি ২০১৩ সাল থেকে মানুষের মধ্যে পরীক্ষা নিরীক্ষা হয়েছে এর কোন দীর্ঘমেয়াদী প্রভাব জানাযাইনাই।

## কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন কি শিশু ও যুবকদের মধ্যে মায়োকার্ডাইটিস এবং/অথবা পেরিকার্ডাইটিস ঘটায়?

শিশু এবং যুবকদের মধ্যে টিকা দেওয়ার পরে মায়োকার্ডাইটিস (হৃদযন্ত্রের পেশীর প্রদাহ) এবং/অথবা পেরিকার্ডাইটিস (হৃদযন্ত্রের বাইরে আন্তরকের প্রদাহ) খুব কম সংখ্যক কেস রিপোর্ট করা হয়েছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে ভ্যাকসিনের দ্বিতীয় ডোজের পরে ১৮-৩০ বছর বয়সী তরুণ প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের মধ্যে ঘটেছিল। সাধারণত হালকা অসুস্থতার বোধ এবং বিশ্রাম এবং এন্টি ইনফ্লেমেটোরি ওষুধ দিয়ে চিকিত্সা করা হয়। কানাডিয়ান টিকাকরণ (ইমিউনাইজেশন) গাইড **কোভিড-১৯** ভ্যাকসিনের পরে মায়োকার্ডাইটিস এবং/অথবা পেরিকার্ডাইটিসকে বিপরীত প্রভাব হয়েছে একটি বিরল ঘটনা কানাডিয়ান টিকাকরণ (ইমিউনাইজেশন) গাইড (এডভার্স ইভেন্ট ফলোইং ইমিউনাইজেশন (এইএফআই) হিসাবে সংজ্ঞায়িত করে। যার অর্থ এটি ০.০১% থেকে ০.১% এর কম ফ্রিকোয়েন্সিতে ঘটে। মায়োকার্ডাইটিস এবং/অথবা পেরিকার্ডাইটিস কোভিড -১৯ ভ্যাকসিন যারা নিয়েছে তাদের চেয়ে যারা কোভিড -১৯ ভ্যাকসিন নেননাই তাদের ১৬ গুন বেশি আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

## কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন কি আমার সন্তানের ফাঁটিলিটি (শিশু জন্মদান ক্ষমতা) প্রভাবিত করবে?

কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন পুরুষ বা মহিলা বন্ধ্যাত্বের কারণ নয় এবং তারা ভবিষ্যতে বন্ধ্যাত্বের কারণ হবে এমন কোনও প্রমাণ নেই। স্বল্পমেয়াদী মাসিক চক্র পরিবর্তনের খবর পাওয়া গেছে, কিন্তু ভ্যাকসিন ফাঁটিলিটি /উর্বরতা, জিন (ডিএনএ) বা হরমোনের মাত্রাকে প্রভাবিত করে না।

## ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনটিতে কী আছে?

ফাইজার কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনটিতে এম আর এন এ রয়েছে। এম আর এন এ আপনার কোষগুলিকে কোভিড -১৯ স্পাইক প্রোটিন তৈরি করতে নির্দেশ দেয়। **যখন এটি কোষে প্রবেশ করে তখন এটি লিপিড (চর্বি) এম আর এন এ কে রক্ষা করে।** শিশুদের জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের কিছুটা ভিন্ন শর্করা এবং লবণ রয়েছে, তাই এটি ফ্রিজে দীর্ঘসময় সংরক্ষণ করা যেতে পারে। ভ্যাকসিনটিতে কোনও কোভিড-১৯ ভাইরাস নেই। এটি কোভিড-১৯ সংক্রমণ ঘটাতে পারে না। এটি হালাল হিসাবে বিবেচিত হয় এবং এতে কোনও রক্তদ্রব্য থাকে না।



## আমার সন্তান ইতিমধ্যে কোভিড-১৯ থেকে সুস্থ হয়ে উঠেছে। তাদের কি এখনও ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত?

হ্যাঁ। শিশু সহ সকল বয়সের লোকদের কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত এমন কি যদিও তাদের আগে কোভিড-১৯ হয়েছিল। কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন টিকা নিয়েছে সেই সব শিশুদের কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে দীর্ঘস্থায়ী এবং আরও টেকসই সুরক্ষা দেয় সেই সাথে নানান ভ্যারিয়েন্টের থেকেও সুরক্ষা দেয়। এটি পুনরায় সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে।

## আমার সন্তানের বয়স ১১ বছর এবং শীঘ্রই ১২ বছর হতে যাচ্ছে। আমি কি অপেক্ষা করতে পারি যতক্ষণ না তারা বয়স ১২ হয়, যাতে করে সে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের প্রাপ্তবয়স্কদের ডোজ পেতে পারে?

না। ক্লিনিকাল গবেষণায় অনুযায়ী ১১ বছর বয়সী শিশুদের ইমিউন প্রতিক্রিয়া খুব শক্তিশালী/ভালো ছিল এবং ১০-মাইক্রোগ্রাম শিশু আকারের ডোজের সাথে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি ও কম ছিল। এই কারণে, ১১ বছর বয়সী শিশুদের তাদের উপযোগি ভ্যাকসিন পাওয়া উচিত। যদি কোনও শিশু তাদের দ্বিতীয় ডোজের আগে ১২ বছর হয় তবে তারা নিরাপদে তাদের দ্বিতীয় ডোজের জন্য প্রাপ্তবয়স্কদের ডোজ পেতে পারে।

## আমার সন্তানের কোনও স্বাস্থ্য কার্ড নেই। তারা কি কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন পেতে পারে?

হ্যাঁ। আপনার সন্তানের যদি কোনও স্বাস্থ্য কার্ড না থাকে তবে আপনি ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় তাদের নাম এবং জন্মতারিখ সহ একটি আইডি বা নথি আনতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে পাসপোর্ট, বার্থ সার্টিফিকেট, ল্যান্ডিং পেপার, স্কুলের ডেটা ফর্ম বা হলুদ টিকাকরণ কার্ড। আপনি আপনার সন্তানের স্কুল থেকে, ডাক্তার থেকে বা ধর্মীয় নেতা থেকে চিঠিও আনতে পারেন যেখানে সন্তানের নাম, জন্ম তারিখ এবং ঠিকানা থাকবে।

## টরন্টো ইস্টে ৫-১১ বছর বয়সী আমার সন্তান কোথায় টিকা পেতে পারে?

- অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন থর্নক্রিফ পার্ক কমিউনিটি হাব ক্লিনিকে (৪৫ ওভারলি বুলার্ড)  
[tehn.ca/VaccineAppointment](https://tehn.ca/VaccineAppointment) অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন অথবা ৪৩৭-৫৩৭-৫১৩১ নম্বরে কল করুন।

- অন্টারিওর শিশুদের জন্য অন্য ভ্যাকসিন ক্লিনিকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন

[covid-19.ontario.ca/book-vaccine](https://covid-19.ontario.ca/book-vaccine) অথবা কল করুন @ 1-833-943-3900.



•মাইকেল গ্যারন হাসপাতাল এবং ইস্ট টরন্টো হেলথ পার্টনাররাও পূর্ব টরন্টোর স্কুলগুলিতে ভ্যাকসিন ক্লিনিক পরিচালনা করছে। আপনার সন্তান যদি এই বিদ্যালয়গুলির মধ্যে একটিতে যায় তবে আপনি বিদ্যালয়ের অধ্যক্ষের কাছ থেকে এই ক্লিনিকগুলি সম্পর্কে তথ্য পাবেন।

**আমার ৫-১১ বছর বয়সী একাধিক শিশু রয়েছে যাদের কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নিতে হবে। আমি কি তাদের সবার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে পারি যাতে তারা সবাই একই সাথে টিকা নিতে পারে?**

হ্যাঁ। আপনি যদি থর্নক্লিফ পার্ক কমিউনিটি হাব ক্লিনিকে (45 ওভারলিয়া বুলাভার্ড) ৫-১১ বছর বয়সের একটি শিশুর জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট করেন সেই সময় আপনার অন্যান্য বাচ্চাদের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিয়ে একই সময়ে আনতে পারেন। প্রতিটি শিশুর জন্য, দয়া করে তাদের নাম এবং জন্ম তারিখ সহ তাদের স্বাস্থ্য কার্ড বা অন্য আইডি নিয়ে আসুন।

**শিশুরা কি কোন প্রমাণ পত্র পাবে যে তাদের টিকা দেওয়া হয়েছে?**

হ্যাঁ। অন্টারিও সরকারের ওয়েবসাইটে ([covid-19.ontario.ca/book-vaccine](https://covid-19.ontario.ca/book-vaccine)) ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের জন্য কিউআর কোড সহ ভ্যাকসিন সার্টিফিকেট পাওয়া যাবে। যাইহোক ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের বিভিন্ন সার্ভিস ব্যবহারের জন্য অন্টারিওতে টিকাকরণের প্রমাণ দেখানোর প্রয়োজন নেই। অন্যান্য অঞ্চলে বিভিন্ন নিয়ম থাকতে পারে।

**আমি কীভাবে আমার সন্তানকে তার ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুত করতে পারি?**

আপনার সন্তানের ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগের সপ্তাহ বা সেই দিনগুলিতে:

• আপনার সন্তানের সাথে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন এবং এটির গুরুত্ব সম্পর্কে বলুন। আপনি যদি ভ্যাকসিন পেয়ে থাকেন তবে সেই অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আপনার সন্তানকে বলুন। তাদের জানান যে তারা ভ্যাকসিন নিয়ে নিজের, তাদের পরিবারের এবং অন্যান্য লোকদের কোভিড-১৯ থেকে রক্ষা করতে নিজ ভূমিকা পালন করছে।

• সততা ও বিশ্বস্ততা নিয়ে আপনার সন্তানের কথা শুনুন। এটা স্বীকার করা ঠিক যে ইনজেকশনটি দেওয়ার সময় ব্যথা লাগতে পারে। যাইহোক, সেই অনুভূতিকে বলুন (উদাহরণস্বরূপ, এটি একটি চিমটি বা খোঁচা র মতো মনে হতে পারে।) সর্বোপরি, আপনার সন্তানের চাহিদা ও কি বলতে চাচ্ছে তা শুনুন এবং সে বিষয় গুলি সম্বোধন করার চেষ্টা করুন যাতে তারা বুঝে আপনি ওর কথা শুনছেন।



• ব্যথা নিরাময় উপায় বা ব্যবস্থা সম্পর্কে আলাপ করুন। আপনি কোথায় কোন ভ্যাকসিন ক্লিনিকে যাচ্ছেন তা জেনে নিন এবং আরও জেনে নিন শিশুর সাক্ষন্দবাদের জন্য কি ব্যবস্থা রয়েছে ও পরিবার থেকে কিছু নিয়ে আসতে হবে নাকি। আপনি আপনার স্থানীয় ফার্মাসিতে একটি টপিকাল নামিং ক্রিম, স্প্রে বা প্যাচ কিনতে পারেন, যা আপনি আপনার সন্তানের জন্য আগে থেকেই প্রয়োগ করতে পারেন।

### আপনার সন্তানের ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন:

- আপনার সন্তানকে আরামদায়ক পোশাকে সজ্জিত করুন যা তাদের উপরের বাহুতে যেন সহজে টিকা দেওয়া যায়। উদাহরণস্বরূপ, একটি নরম সোয়েটারের নীচে একটি টি-শার্ট।
- আপনার সন্তানপছন্দ করে এমন কোন জিনিস বা আরামদায়ক আইটেম যা শিশুকে একটু অনমনস্ক করে, যেমন একটি সপ্ট টয় খেলনা, কবল, খেলনা বা ট্যাবলেট, যা আপনার শিশু টিকা দেওয়ার সময় ধরে রাখতে বা খেলতে পারে বা পছন্দ করে।
- ব্যথা নিরাময় উপায় বা ব্যবস্থা সম্পর্কে আলাপ করুন। যেমন একটি টপিকাল নামিং ক্রিম, স্প্রে বা প্যাচ। নির্দেশাবলী মনোযোগ সহকারে পড়ুন কারণ এই পণ্যগুলির আগে থেকে প্রয়োগ করা দরকার হয়। আপনি অ্যাডভিল বা টাইলেনলও আনতে পারেন, যা মাথাব্যথা এবং যে হাতে টিকা দেওয়ার ফলে ব্যথা যা সাময়িক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াতে সহায়তা করে।
- আপনার সন্তানকে কোলে ধরে রাখার মতো একটি স্বাচ্ছন্দ্যের অবস্থান বিবেচনা করুন। এটি আপনার শিশুকে টিকা দেওয়ার সময় যতটা সম্ভব নিরাপদ এবং আরামদায়ক বোধ করতে সহায়তা করে।

অন্টারিও স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় দ্বারা তৈরি এই নথিটি বা ডুকমেন্টটি ইস্ট টরন্টো হেলথ পার্টনার্স (ইটিএইচপি) দ্বারা নেওয়া হয়েছে।

This document was adapted by East Toronto Health Partners (ETHP) from fact sheets developed by the Ontario Ministry of Health

([https://files.ontario.ca/moh\\_covid19\\_youth\\_vaccination\\_factsheet\\_en\\_2021\\_11\\_22.pdf](https://files.ontario.ca/moh_covid19_youth_vaccination_factsheet_en_2021_11_22.pdf)) and the University of Waterloo

([https://uwaterloo.ca/pharmacy/sites/ca.pharmacy/files/uploads/files/faq\\_covid-19\\_vaccines\\_for\\_children.pdf](https://uwaterloo.ca/pharmacy/sites/ca.pharmacy/files/uploads/files/faq_covid-19_vaccines_for_children.pdf)).