৫ থেকে ১১ বছর বয়সীদের কোভিড -১৯ এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া

কুইবেকে কোভিড -১৯ এর বিরুদ্ধে ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের টিকা দেওয়ার জন্য তাদের পিতামাতা এবং পরিবারের সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করার সরঞ্জাম বা টুলস

Bengali

বৈজ্ঞানিকভাবে সত্যায়িত জ্ঞানের সারসংক্ষেপ

কোভিড -১৯ এবং ৫-১১ বছর বয়সী শিশুরা

- *৫-১১ বছর বয়সীদের জন্য কোভিড -১৯ এর সাথে সম্পর্কিত চিকিৎসা সমস্যাগুলি তেমন গুরুতর নয়। কুইবেকে মহামারী শুরু হওয়ার পর থেকে ৩৫,০০০ এর মধ্যে মাত্র ৫২ জন হাসপাতালে ভর্তি হয়েছে এবং কোনও মৃত্যু হয়নি (১৬ অক্টোবর, ২০২১ এর তথ্য)। যদিও ৪র্থ তরঙ্গের সময় ৫-১১ বছর বয়সীরা প্রতি ১০০,০০০ জনের মধ্যে সর্বাধিক আক্রান্ত বয়স গোষ্ঠীর মধ্যে ছিল।*
- *সাধারণ উপসর্গসমূহ -জ্বর, কাশি, গন্ধ কমে যাওয়া, ক্লান্তি*
- *সম্ভাব্য জটিলতা সমূহ-শ্বাস নিতে অসুবিধা, বিভ্রান্তি, বুকে ব্যথা*
- *শৈশব মাল্টিসিস্টেম ইনফ্ল্যামেটরি সিন্ড্রোম (EMIS)- কোভিড -১৯ এর একটি খুব বিরল কিন্তু গুরুতর পরিণতি যা সংক্রমণের কয়েক সপ্তাহ পরে ঘটে: এই ইমিউন প্রতিক্রিয়া শিশুর বিভিন্ন অঙ্গ সমূহকে আক্রমণ করে(মস্তিষ্ক, কিডনি, লিভার, ত্বক, হৃদয়)।কানাডায়, প্রতি ১০০,০০০ শিশুর মধ্যে ৬ জন কে হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে (মার্চ ২০২০ থেকে মে ২০২১ এর মধ্যে)।*
- *দীর্ঘমেয়াদী কোভিড-শিশুদের মধ্যে দীর্ঘমেয়াদী কোভিড-এর অস্তিত্ব স্পষ্ট নয়: ১ থেকে ৪% যে সব শিশুদের মধ্যে কোভিড-১৯ আছে, তাদের দীর্ঘমেয়াদী কোভিডের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ লক্ষণগুলি থাকবে(ক্লান্তি, দুর্বলতা, ঘুমের ব্যাঘাত, শ্বাস নিতে এবং মনোযোগ দিতে অসুবিধা), কিন্তু কোভিড-১৯ এর কারণে এই উপসর্গগুলির উপস্থিতির কোনো প্রমাণ নেই।*
- *শিশুদের উপর অন্যান্য প্রভাব-মহামারী এবং স্বাস্থ্য ব্যবস্থা, স্কুল, পরিবার এবং পাঠ্যক্রম বহির্ভূত কার্যকলাপের সংগঠনকে প্রভাবিত করে, ফলশ্রুতিতে কিছু শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য, মনোসামাজিক বিকাশ এবং শিক্ষাগত সাফল্যের উপর নেতিবাচক প্রভাব পড়তে পারে।*

কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে শিশুদের টিকা দেওয়ার সুবিধা সমূহ

যদিও ৫-১১ বছর বয়সীদের মধ্যে কোভিড-১৯ এর এর সাথে সম্পর্কিত চিকিৎসা সমস্যাগুলি গুরুতর নয়, কিন্তু শিশুদের টিকা দেওয়ার কিছু সুবিধা রয়েছে:

- Pfizer-BioNTech ভ্যাকসিন(Comirnaty) দিয়ে রোগের বিরুদ্ধ শিশুদের ৯০.৭% সুরক্ষা করা যায়।
- শিশুর একটি গুরুতর রোগ, EMIS (এবং সম্ভবত দীর্ঘমেয়াদী কোভিড-১৯) হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে।
- শিশুর রোগ ছড়ানোর ঝুঁকি কমায়, যা দুর্বল ব্যক্তিদের রক্ষা করতে সাহায্য করে, এবং যা সম্প্রদায়ের ভিতরে ভাইরাসের সংক্রমণ কমাতে সাহায্য করে এবং ভাইরাসের নতুন রূপে আত্মপ্রকাশের ঝুঁকি হ্রাস করে।
- টিকা স্কুলে সংক্রমণের ঝুঁকি হ্রাস করে, যা শিশু, পরিবার এবং স্কুলের সম্ভাব্য ক্লাস বন্ধ এবং অন্যান্য অসুবিধা কমিয়ে দেয়।
- মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি করে এবং কিছু শিশু এবং পিতামাতার উৎকন্ঠা হ্রাস করে।
- নিয়মিত স্কুলে উপস্থিতি এবং সামাজিকীকরণের মাধ্যমে শিশুদের বিকাশ এবং তাদের পড়াশোনার সম্ভাব্য উন্নতি ঘটে।

এই টুলটি, নভেম্বর ২৯, ২০২১ , CoVivre (A. Vanier-Clément, T. Santavicca,C. Rousseau), È Dube, C. Sauvageau এবং তাদের দল (P. Laveault-Allard, S. Mesbah এবং L. Miles), L. Monnais C. Quach-Thanh দ্বারা তৈরি ও যাচাইকৃত হয়েছে।

covivre

৫ থেকে ১১ বছর বয়সীদের কোভিড -১৯ এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া

কিছু শিশু অন্যদের চেয়েও বেশি করে টিকা নেওয়া কেন উচিত?

যেসব শিশু ইমিউনোসপ্রেসড বা দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্যগত অবস্থার মধ্যে রয়েছে তাদের কোভিড-১৯ এর গুরুতর সংক্রমণের ঝুঁকি কিছুটা বেশি থাকে, যা তাদের টিকা নিলে বিশেষভাবে উপকার হতে পারে।

যে শিশু টি ইতিমধ্যেই কোভিড-১৯ দ্বারা সংক্রামিত হয়েছে, তাকে কি টিকা দেওয়া উচিত?

রোগটি হলে আবার সংক্রমণ হওয়ার সম্ভাবনা কমে যায়, তবে সুরক্ষার সময়কাল অনিশ্চিত। শিশুদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্য এবং তাদের সুরক্ষার সময়কালকে দীর্ঘায়িত করতে ইতিমধ্যেই এই রোগে আক্রান্ত শিশুদের (রোগ হওয়ার অন্তত ৮ সপ্তাহ পরে) টিকার একটি ডোজ দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়।

টিকা দেওয়ার পরে সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

- ২-৩দিনের মধ্যে হালকা প্রভাব দেখা দিতে পারে: ইনজেকশন সাইটে পদ্ধতিগত প্রতিক্রিয়া হিসাবে লালভাব, ব্যথা এবং ফোলাভাব, বাহুর নীচে লিম্প(জ্বর, ক্লান্তি, মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা)। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সমাধানের জন্য ৫-১১ বছর বয়সী শিশুদের জন্য (৩০ গ্রাম এর পরিবর্তে ১০ গ্রাম) পেডিয়াট্রিক ডোজ কম হতে পারে।
- ১৪ দিনের মধ্যে, খুব কম ঝুঁকিপূর্ণ মায়োকার্ডাইটিস বা পেরিকার্ডাইটিসের (হৃদপিণ্ডের পেশী বা বুকের খাঁচার প্রদাহ, বুকে ব্যথা, ধড়ফড়, শ্বাসকষ্ট, ক্লান্তি, জ্বরের মতো লক্ষণ দেখা দিতে পারে)। কুইবেকে ১২-১৭ বছর বয়সীদের ১০০,০০০ টিকার ডোজ এর মধ্যে ৩ জনের মায়োকার্ডাইটিসে আক্রান্ত হওয়ার রিপোর্ট পাওয়া গেছে, বিশেষ করে ১৬-১৭ বছর বয়সী ছেলেদের ২য় ডোজ দেওয়ার পরে। কেসগুলি হালকা এবং লক্ষণগুলি স্বল্পস্থায়ী ছিল।সঠিক চিকিত্সা এবং বিশ্রামে ভাল প্রতিক্রিয়া দেখা দিয়েছে। দেশের তথ্য মোতাবেক, দুটি ডোজ এর মধ্যে অন্তত ৮ সপ্তাহের ব্যবধান কম ঝুঁকিপূর্ণ।
- Pfizer-BioNTech-এর ক্লিনিকাল ট্রায়ালের সময় ৫-১১ বছর বয়সী ৩,০০০ শিশুকে টিকা দেওয়া হয়েছিল যেখানে, মায়োকার্ডাইটিস বা পেরিকার্ডাইটিসের কোনও ঘটনা রিপোর্ট করা হয়নি। যদিও এই নমুনাটি ঝুঁকি বাদ দেওয়ার জন্য খুব ছোট ধরা হয়, তবে এটি বিশ্বাস করা যুক্তিসঙ্গত যে ঝুঁকিটি ১২-১৭ বছর বয়সীদের জন্য এখনও কম।সব ক্ষেত্রেই, ভ্যাকসিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার(ফার্মাকোভিজিল্যান্স) ঘনিষ্ঠ এবং ক্রমাগত পর্যবেক্ষণ অব্যাহত থাকে।

শিশুদের মধ্যে কি ভ্যাকসিনের দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

- কোনো গবেষণায় দেখা যায়নি যে ভ্যাকসিন দেওয়ার কয়েক বছর পরেও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয়।ভ্যাকসিন নেওয়ার কয়েক সপ্তাহ বা মাস পরে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে। এ আর এন মেসেজার ভ্যাকসিনের ক্ষেত্রেও একই ফলাফল আশা করা যায়।
- এ আর এন মেসেজার প্রযুক্তিটি বহু বছর ধরে ওষুধে ব্যবহার করা হচ্ছে। এটি আমাদের শরীরকে দেওয়া ভাইরাসের বিরুদ্ধে অ্যান্টিবডি তৈরি করার জন্য একটি রেসিপি। এ আর এন আমাদের জেনেটিক উপাদানকে রূপান্তরিত করে না। শরীর কয়েক ঘন্টার মধ্যে এটি কে নির্মূল করে এবং প্রতিষেধকটি কেবলমাত্র সেই অ্যান্টিবডিগুলি রেখে যায় যেগুলো দিয়ে শরীর ভাইরাসের সাথে লড়াই করার জন্য প্রস্তুত হয়েছে।
- ২০২০ সালের ডিসেম্বর থেকে, কয়েক মিলিয়ন এ আর এন ভ্যাকসিন দেওয়া হয়েছে এবং এর বিরূপ প্রতিক্রিয়াগুলি ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে।

এই টুলটি, নভেম্বর ২৯, ২০২১ , CoVivre (A. Vanier-Clément, T. Santavicca,C. Rousseau), È Dube, C. Sauvageau এবং তাদের দল (P. Laveault-Allard, S. Mesbah এবং L. Miles), L. Monnais C. Quach-Thanh দ্বারা তৈরি ও যাচাইকৃত হয়েছে।

৫ থেকে ১১ বছর বয়সীদের কোভিড -১৯ এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া

আপনার সন্তানের টিকা দেওয়ার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিন

কিভাবে আপনার সন্তানের জন্য সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন? পরামর্শ সমুহ

সবার আগে

- বিশ্বাস রাখুন যে, একজন অভিভাবক হিসাবে, আমরা প্রাপ্ত জ্ঞানের উপর ভিত্তি করে আমাদের সন্তানের বর্তমান এবং ভবিষ্যত স্বাস্থ্যের জন্য সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নিতে চাই।
- স্বীকার করুন যে, আমাদের আবেগ এবং টিকা বা স্বাস্থ্য ব্যবস্থার সাথে ব্যক্তিগত, পারিবারিক বা সম্মিলিত অভিজ্ঞতা আমাদের সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করতে পারে এবং আমাদের অন্যদের থেকে আলাদা অবস্থান নিতে হতে পারে।
- জেনে রাখুন যে, আমাদের আবেগ, অবস্থান এবং সিদ্ধান্ত সময়ের সাথে পরিবর্তিত হতে পারে।

নিজে জানুন

- সম্ভাব্য তথ্যের সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য উত্স ব্যবহার করুন(নীচের তথ্যগুলি দেখুন)।
- প্রয়োজনে, আমাদের একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন।

ভাল মন্দের পরিমাপ করুন

- পিতামাতা হিসাবে, আমরা প্রতিদিন আমাদের সন্তান বা পরিবারের জন্য সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ভালো-মন্দ বিশ্লেষণ করি এবং আমাদের সন্তানকে কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে টিকা দেওয়ার ক্ষেত্রে এটি কোন আলাদা বিষয় নয়।
- আমরা যেভাবে এই সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি বুঝতে পারি তা পিতামাতা থেকে পিতামাতা এবং পরিবার থেকে পরিবারে ভিন্ন হয় এবং আমাদের অবশ্যই এই পার্থক্যগুলিকে সম্মান করতে হবে যা অত্যন্ত বৈচিত্র্যময় পারিবারিক পটভূমি, অভিজ্ঞতা এবং ইতিহাসের সাথে যুক্ত।
- নিজেকে প্রতিফলিত করার জন্য সময় দেওয়া দরকার এবং আপনার নিজস্ব নিয়ম বা ছন্দকে সম্মান করা গুরুত্বপূর্ণ।

এ ব্যাপারে কথা বলুন

- ভিন্নতার প্রতি আস্থা ও সম্মানের পরিবেশে, আমাদের ঘনিষ্ঠদের সাথে আমাদের উদ্বেগ নিয়ে আলোচনা করা উচিত।
- মতবিরোধের ক্ষেত্রে, বোঝানোর চেষ্টা না করে অন্যের কথা শুনুন, তাদের উদ্বেগ বা পছন্দের বিচার করবেন না।
- আমাদের মতবিরোধের বাইরে আমাদের একত্রিত করে এমন বন্ধনগুলিকে গড়ে তুলুন। অন্যান্য ধরনের মতবিরোধের(রাজনৈতিক, ভাষাগত, ধর্মীয়, খেলাধুলা, বাদ্যযন্ত্র ইত্যাদি)সাথে আমরা বাঁচতে পারি।

পিতামাতার মধ্যে একটি সাধারণ অবস্থানে ফোকাস করুন

- একই পরিবারের পিতামাতার মধ্যে সংলাপকে উত্সাহিত করুন এবং একটি সাধারণ অবস্থানের জন্য প্রয়োজনে মধ্যস্থতার আশ্রয় নিন যা আমাদের সন্তানদের দ্বন্দ্ব থেকে রক্ষা করবে এবং পারিবারিক বন্ধন মজবুত করবে।
- যদি একটি সমঝোতা সম্ভব না হয়, আমাদের সন্তানকে বুঝিয়ে বলুন যে তার বাবা-মা একই জিনিস মনে করেন না, কিন্তু তারা দুজনেই তাকে ভালবাসেন এবং তারা তার ভালো চান। যদি কোন মতানৈক্য থাকে, আদালত সিদ্ধান্ত নিতে পারে, তবে এটি সাধারণত সেই শিশুর জন্য খুব বেদনাদায়ক যে শিশু নিজেকে দ্বন্দ্বের কেন্দ্র বিন্দু তে খুঁজে পায়।

আমাদের সন্তানের সাথে কথা বলুন

- বয়স অনুযায়ী টিকার ভূমিকা সম্পর্কে আমাদের সন্তানের সাথে কথা বলুন(নীচের তথ্যগুলি দেখুন)।
- তাকে আশ্বস্ত করুন যে, বাবা-মা হিসেবে, আমরা সেই সিদ্ধান্তই নিচ্ছি যেটা আমরা তার জন্য সবচেয়ে ভালো মনে করি, এমনকি অন্য বাবা-মা ভিন্ন সিদ্ধান্ত নিলেও।
- আমাদের শিশুর কাছ থেকে তার সম্ভাব্য ভয়(রোগ ছড়ানোর ভয়, সূঁচ বা ইনজেকশনের ভয়, ব্যথা হওয়ার ভয়, ভ্যাকসিনের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ভয়, এবং টিকা না দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে ভয় সম্পর্কে শুনুন এবং বিচার করা বা বাদ দিয়ে তাকে এসব ব্যাপারে আশ্বস্ত করুন)।
- যদি সম্ভব হয়, আমাদের সন্তানকে পারিবারিক সিদ্ধান্তের অন্তর্ভুক্ত হিসাবে অনুভব করুন।
- যদি সিদ্ধান্ত হয় টিকা দেওয়া , এবং যদি শিশু এটি চায়, তাহলে তার সাথে টিকা দেওয়ার দিন তার ভয় কমানোর উপায় সম্পর্কে কথা বলুন(কোন আত্মীয় বা বন্ধুর সাথে তার থাকা, তার পছন্দের কিছু সম্পর্কে কথা বলা, বই বা অন্য বস্তু নিয়ে মজা করা, একটি ক্লিনিকে যান যেখানে পোষা প্রাণীর থেরাপি আছে)।

অন্যান্য পরিবারের পছন্দকে সম্মান করুন

- অন্যান্য পিতামাতার পছন্দ বৈধ এবং সেটা কে আমাদের মতই সম্মান করা উচিত, এমনকি যদি এটি আমাদের থেকে আলাদা হয় এবং যদি এটি আমাদের উদ্বেগ বা রাগের কারন হয়।
- সম্ভাব্য মতবিরোধ সত্ত্বেও, যত্নশীল এবং সহানুভূতিশীল থাকুন এবং সম্পর্ক বজায় রাখাকে অগ্রাধিকার দিন।
- টিকাদানের আশেপাশে বিভিন্ন মতভেদের অবস্থান উত্তেজনা সৃষ্টি করতে পারে এবং শিশুদের উপর এর প্রভাব ফেলতে পারে(আনুগত্যের দ্বন্দ্ব, বর্জনের অনুভূতি, ধমক, নীরবতা, কলঙ্ক, বন্ধুত্ব হারানো)। এই সম্ভাব্য উত্তেজনা থেকে শিশুদের রক্ষা করা যাবে তখনই, যখন আমরা টিকাদানের বিষয়ে একটি সুনির্দিষ্ট অবস্থান না নিয়ে, নৈতিকতাবোধ বা অপরাধবোধে আবদ্ধ না থেকে পিতামাতার পছন্দকে সম্মান করবো।

এই টুলটি, নভেম্বর ২৯, ২০২১ , CoVivre (A. Vanier-Clément, T. Santavicca,C. Rousseau), È Dube, C. Sauvageau এবং তাদের দল (P. Laveault-Allard, S. Mesbah এবং L. Miles), L. Monnais C. Quach-Thanh দ্বারা তৈরি ও যাচাইকৃত হয়েছে।

covivre

৫ থেকে ১১ বছর বয়সীদের কোভিড -১৯ এর বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া

শিশুদের কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন সক্রান্ত তথ্য বা সহযোগিতা সমূহ

ভিডিও সমুহ

Squat Télé-Québec, *Le vaccin à ARN messager*

https://squat.telequebec.tv/videos/13712

Squat Télé-Québec, *La peur des vaccins*

https://squat.telequebec.tv/videos/13658

Les guerriers de l'immunité, BD développée par Dr. Wilson, Ottawa

https://daks2k3a4ib2z.cloudfront.net/590b8e49d2de1d32ccaefb53/59c12b021de2e0000153471f_immunity_warriors_french-compressed.pdf

For younger kids: Just a Vaccine, by Southern Ohio Medical Center

https://www.youtube.com/watch?v=aiXDWFBiJ7I

Valiant Vaccine Versus the Vicious Virus, by Dr. Dery and Dr. Griggs

https://www.youtube.com/watch?v=VQiESFpq65g

প্রশ্ন-উত্তর সমূহ

Les Débrouillards, *Vaccin contre la COVID-19*

https://www.lesdebrouillards.com/quoi-de-neuf/vaccination-des-enfants-contre-la-covid-19-on-repond-a-vos-questions/

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Vaccination contre la COVID-19 chez les jeunes âgés de 5 à 11 ans

https://www.inspq.qc.ca/covid-19/vaccination/5-11ans

Doctor Answers Kids' Questions about COVID Vaccine, CBC Kids

https://www.cbc.ca/kidsnews/post/watch-doctor-answers-questions-about-covid-19-vaccine-for-kids-under-12 (video)

How to Handle Your Shots Like a Champ, by Kids boost immunity

https://kidsboostimmunity.com/champ (info and video)

COVID-19 Vaccine FAQ (5-11 year-olds), Sick Kids Hospital, Toronto

https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=4001&language=English

এপন্টমেনট নিন

কোভিড-১৯ এর বিরুদ্ধে টিকা টি মেডিকেল কার্ড সহ বা ছাড়া, স্ট্যাটাস নির্বিশেষে প্রত্যেকের জন্য বিনামূল্যে পাওয়া যাবে ৫ থেকে ১১ বছর বয়সী শিশুদের একটি টিকা ক্লিনিকে (আপয়েন্টমেন্ট সহ বা ছাড়া), বা স্কুলে টিকা দেওয়া যেতে পারে।

আপনার যদি ৫-১১ বছর বয়সীদের টিকা সম্পর্কে কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে যোগাযোগ করুন:

quebec.ca/vaccinjeune

অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে, Health Clic পোর্টাল

portal3.clicsante.ca

এ যান বা ডায়াল করুন।

1 877 644-4545

এই টুলটি, নভেম্বর ২৯, ২০২১ , CoVivre (A. Vanier-Clément, T. Santavicca,C. Rousseau), È Dube, C. Sauvageau এবং তাদের দল (P. Laveault-Allard, S. Mesbah এবং L. Miles), L. Monnais C. Quach-Thanh দ্বারা তৈরি ও যাচাইকৃত হয়েছে।

covivre