



# আপনার শিশুকে তাদের COVID-19 ভ্যাকসিনের জন্য পরিস্তুত হতে সাহায্য করা

শিশুরা পরায়ুই টিকা নেওয়া বা যেকোনো ধরনের সূঁচ পাওয়া নিয়ে চিন্তিত থাকে।

আপনার সন্তানকে টিকা দেওয়ার জন্য পরিস্তুত করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু টিপস রয়েছে।

নিশ্চিত করুন যে তারা জানে কি ঘটবে এবং একটি পরিকল্পনা করুন।

- কবে নাগাদ টিকা পাবে বলুন।
- আপনার সন্তানকে জিজ্ঞাসা করুন যে তারা চান যে আপনি বা অন্য কেউ তাদের সাথে যান। কিছু বড় শিশু একা যেতে চাইতে পারে।
- ভ্যাকসিন ক্লিনিকে যাওয়ার আগে নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশুর কিছু খাওয়া এবং পান করা আছে। এটি টিকা দেওয়ার সময় অজ্ঞান বোধ রোধ করতে সাহায্য করতে পারে।
- আপনার সন্তান সবচেয়ে আরামদায়ক যা কিছু পরতে পারে, তবে এটি সহায়ক যদি তারা ছোট হাতা বা হাতা সহ একটি টপ পরে থাকে যা রোল আপ করা সহজ।

আপনার সন্তানের সাথে কথা বলুন এবং তাদের প্রশ্ন শুনুন।

- তাদের প্রশ্ন এবং উদ্বেগ শুনুন।
- তাদের সাথে ভ্যাকসিন সংক্রান্ত নিভরযোগ্য তথ্য শেয়ার করুন। ইমিউনাইজ কানাডার ওয়েবসাইট, [immunize.ca/covid-19-info](https://immunize.ca/covid-19-info), তথ্যের একটি ভালো উস।
- আপনার সন্তানের প্রশ্নের সত্যতার সাথে উত্তর দেওয়া এবং তাদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সিদ্ধান্ত নেওয়া এবং তাদের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথোপকথনে অন্তর্ভুক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ।
- আপনার শিশু যদি চিন্তিত বা ভয় পায়, তাহলে ভ্যাকসিন ক্লিনিকের টিকাদানকারীরা তাদের সাহায্য করতে পারে। টিকাদানকে আরও আরামদায়ক করার জন্য ব্যবহারিক টিপসও রয়েছে। আইডবিউকে হেলথ সেন্টারে সূঁচ সম্পর্কিত শিশুদের সাথে কথা বলার বিষয়ে পরিবারের জন্য তথ্য রয়েছে। তাদের সূঁচ সম্পর্কিত নাভরাস দেখুন? **টিপ শিট** অথবা তাদের **COVID-19 ভ্যাকসিন টুলকিটডাউনলোড** করুন।



## টিকা থেকে তাদের মন সরিয়ে নেওয়ার উপায় বের করতে সাহায্য করুন।

বিভ্রান্ত—অন্য কিছু সম্পর্কে চিন্তা করা - এমন কিছুর সাথে মোকাবিলা করার একটি ভাল উপায় যা আঘাত করতে পারে। সূচের জন্য অপেক্ষা করার সময়, শট নেওয়ার সময় এবং পরে নিজেকে বিভ্রান্ত করার জন্য সে যা করতে পারে তার একটি তালিকা নিয়ে আসতে আপনার সন্তানকে সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ, তারা পারে:

- শটের আগে তাদের হাত বাঁকুনি দিন যাতে এটি রান্না করা স্প্যাগেটির মতো নরম হয়
- একটি পিরিয় স্মৃতি মনে করুন
- গান শোনো
- বন্ধুর সাথে চ্যাট করুন, গান শুনুন বা সেল ফোনে একটি ভিডিও দেখুন
- বই পড়ুন
- একটি ফিজিট খেলনা দিয়ে খেলুন (স্টেরিস বল)

## কখনও বলবেন না, "এটা আঘাত করবে না।"

স হন। তাদের বলুন তারা আসলে কি আশা করতে পারে। আপনি তাদের এমন কিছু বলতে পারেন, "আপনি সামান্য চিমাটি এবং কিছুটা চাপ অনুভব করতে পারেন।"

অন্যান্য ভ্যাকসিনের মতো, তারাও ভ্যাকসিন পাওয়ার পরে পাশবর্ পরতিক্রিয়া হতে পারে। এটি সর্বাভাবিক এবং আপনি COVID-19 ভ্যাকসিন গ্রহণ করার পরে সাধারণ পরতিক্রিয়া পরত্যাশিত। এগুলোর বেশিরভাগই মৃদু এবং মাত্র এক বা দুই দিনের জন্য স্থায়ী হয় এবং সবাই সেগুলি পায় না।

### সাধারণ পাশবর্ পরতিক্রিয়া অন্তর্ভুক্ত:

- যেখানে ভ্যাকসিন দেওয়া হয়েছিল সেখানে ব্যথা, কোমলতা বা লালভাব
- ক্লান্ত অনুভব করা
- মাথাব্যথা
- জ্বর
- সাধারণ পেশী ব্যথা বা হালকা ফ্লু-এর মতো লক্ষণ

## তাদের শান্ত থাকতে সাহায্য করুন।

- শান্ত হোন এবং আসলে নিজেই ব্যাপার।
- ঠাট্টা বা উত্থিত করবেন না। উদাহরণস্বরূপ, কৌতুক করবেন না যে তারা "অতিরিক্ত বড়" সূঁচ পাবে।
- ক্షমাপাথরী হবেন না যে তাদের "এর মধ্য দিয়ে যেতে হবে।"
- আপনি যদি তাদের সাথে যান তবে সূঁচ সম্পর্কিত আপনার নিজের অনুভূতি সম্পর্কে সচেতন হন। আপনার সন্তানকে আশ্বস্ত করার জন্য শান্ত উপস্থিতি বজায় রাখার চেষ্টা করুন।

বাচ্চাদের ব্যথা দূর করতে সহায়তা দ্বারা তৈরি করা তথ্য "শৈশব ইমিউনাইজেশনের সময় ব্যথা ব্যবস্থাপনার জন্য ক্লিনিকাল অনুশীলন নির্দেশিকা" থেকে অভিযোজিত।



আমাদের এগিয়ে যাওয়ার পথের অংশ হোন।

NOVA SCOTIA