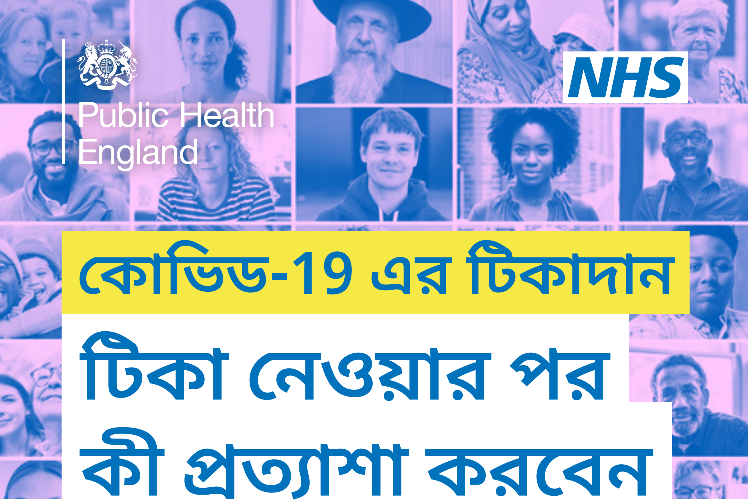


Public Health England

NHS

কোভিড-19 এর টিকাদান

টিকা নেওয়ার পর কী প্রত্যাশা করবেন

যে সকল লোকজন তাদের প্রথম কোভিড-19 টিকা নিয়েছেন তাদের জন্য তথ্য

কোভিড-19 এর টিকাদান

নিজেকে রক্ষা করুন।

বিষয়বস্তু

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?

আমার কি টিকা থেকে কোভিড-19 হতে পারে?

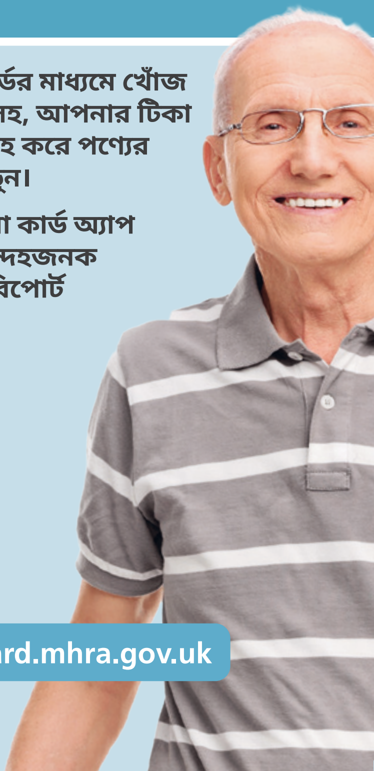
আমি কি আমার টিকা নেওয়ার পরে সাধারণ কার্যকলাপে ফেরত যেতে পারি?

এরপরে আমি কী করব?

আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আমি ভাল না থাকলে আমার কী করা উচিত?

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

আমি এখন টিকা নিয়ে ফেলেছি, এখনও কি আমার কাছ থেকে কারও কাছে কোভিড-19 ছড়াতে পারে?



করোনাভাইরাস ইয়েলো কার্ডের মাধ্যমে খোঁজ করে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সহ, আপনার টিকা সম্পর্কে বিশদ জানতে অনুগ্রহ করে পণ্যের তথ্য সংক্রান্ত লিফলেটটি পড়ুন।

একই ওয়েবসাইটে বা ইয়েলো কার্ড অ্যাপ ডাউনলোড করে আপনি সন্দেহজনক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারেও রিপোর্ট করতে পারেন।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

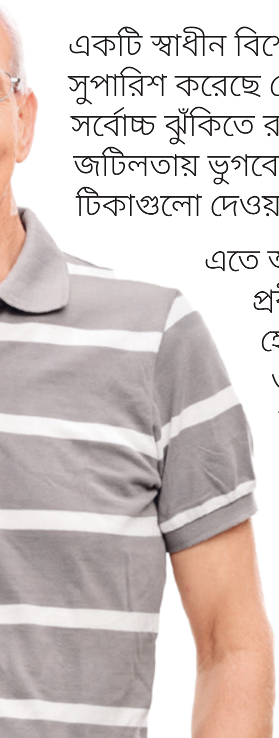
কোভিড-19 এর জটিলতার সবচেয়ে ঝুঁকিতে থাকা লোকজনকে প্রথমে কোভিড-19 টিকা নেওয়ার জন্য বলা হয়েছে।

আপনাকে নেওয়ার জন্য বলা টিকাটি মেডিসিনস অ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্ট রেগুলেটরি অ্যাজেন্সি (এমএইচআরএ) দ্বারা নিরাপদ এবং কার্যকর হিসাবে অনুমোদিত হওয়ার মধ্যের প্রথমটি।

আপনি সবেমাত্র আপনার প্রথম ডোজ নিয়েছেন এবং এখন আপনাকে পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে অংশ নেওয়ার পরিকল্পনা করতে হবে। এই লিফলেটটি এখন কী করতে হবে সেই সম্পর্কিত একটি গাইড।

যুক্তরাজ্যে, দুই ধরণের কোভিড-19 টিকা অনুমোদন পাওয়ার পরে ব্যবহৃত হবে। সেরা সুরক্ষা প্রদানের জন্য তাদের দুইটি ডোজের প্রয়োজন হবে। উভয়টিকেই ক্লিনিক্যাল পরীক্ষায় নিরাপদ এবং কার্যকর হিসাবে দেখানো হয়েছে।

একটি স্বাধীন বিশেষজ্ঞ দল এনএইচএস-কে সুপারিশ করেছে যে সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে এবং সংক্রমণ হলে গুরুতর জটিলতায় ভুগবেন তাদেরকে যেন প্রথমে এই টিকাগুলো দেওয়া হয়।



এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে কেয়ার হোমের প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক এবং সম্মুখ সারির হেলথ এবং সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কারগণ। যখন আরও টিকা উপলব্ধ হবে, তখন ঝুঁকিতে থাকা অন্য লোকজনদেরকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টিকা দেওয়ার জন্য বলা হবে।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?

সকল ওষুধের মতই, টিকার কারণে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এগুলোর বেশির ভাগই মাঝারি ধরণের আর স্বল্প সময়ের জন্য, আর সবারই এগুলো হবে না। প্রথম ডোজ নেওয়ার পরে যদি আপনার মধ্যে উপসর্গ দেখাও দেয়, তারপরেও আপনাকে দ্বিতীয় ডোজটি নিতে হবে। যদিও আপনি প্রথম ডোজ থেকে কিছুটা সুরক্ষা পেতে পারেন, তথাপি দ্বিতীয় ডোজটি আপনাকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবে।

খুব সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- বাহুর যে জায়গাটিতে আপনি ইনজেকশন নেবেন সেখানটায় ব্যথা করা, ভারী ভারী লাগা এবং টনটন করা। এটি টিকা নেবার পরবর্তী 1-2 দিন সবচেয়ে খারাপ থাকার প্রবণতা থাকে
- ক্লান্তি বোধ করা
- মাথা ব্যথা
- সাধারণ ব্যথা, বা মাঝারি ধরণের ফ্লুয়ের মত উপসর্গ

যদিও দুই বা তিন দিন জ্বর জ্বর বোধ করাটা সাধারণ, তবে বেশি জ্বর থাকাটা অস্বাভাবিক এবং আপনার কোভিড-19 বা অন্য কোন সংক্রমণ থাকাকে নির্দেশ করে।(পৃষ্ঠা 5 এ দেওয়া পরামর্শ দেখুন)। একটি বিরল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হল গ্রন্থিগুলোর ফুলে যাওয়া। ভালো বোধ করতে সাহায্যের জন্য আপনি বিশ্রাম নেবেন এবং প্যারাসিটামলের (প্যাকেটে উল্লেখিত পরামর্শ মেনে চলুন) স্বাভাবিক ডোজ গ্রহণ করবেন।

এই উপসর্গগুলো সাধারণত এক সপ্তাহেরও কম থাকে। যদি আপনার উপসর্গগুলো আরও খারাপ হতে শুরু করে বা আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন, তবে এনএইচএস 111 এ কল করুন। আপনি যদি কোনো

ডাক্তার বা নার্সের কাছ থেকে পরামর্শ নেন, তবে নিশ্চিত করবেন যে আপনি তাদেরকে আপনার টিকা নেওয়ার ব্যাপারটি বলেন (টিকা নেওয়ার কার্ডটি দেখান) যাতে তারা আপনাকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করতে পারেন। ইয়েলো কার্ড স্কিমের আওতায় আপনি টিকা এবং ওষুধের সন্দেহজনক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারেও রিপোর্ট করতে পারেন।

আপনি করোনাভাইরাস ইয়েলো কার্ড অনুসন্ধান করে বা ইয়েলো কার্ড অ্যাপটি ডাউনলোড করে অনলাইনে এটি করতে পারেন।

আমার কি টিকা থেকে কোভিড-19 হতে পারে?

টিকা থেকে আপনার কোভিড-19 হতে পারবে না কিন্তু আপনার টিকা নেওয়ার অ্যাপয়েন্টমেন্ট না পাওয়া পর্যন্ত আপনার কোভিড-19 হওয়া সত্ত্বেও উপসর্গ রয়েছে এটি উপলব্ধি না করার সম্ভাবনা রয়েছে।

কোভিড-19 এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলো হল নিচের যে কোন একটির সম্প্রতি শুরু হওয়া:

- নতুনভাবে হওয়া একটানা কাশি
- তীব্র জ্বর
- আপনার স্বাদ বা গন্ধের স্বাভাবিক অনুভূতি লোপ পাওয়া বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)

যদিও টিকা দেওয়ার এক বা দুই দিনের মধ্যে হালকা জ্বর দেখা দিতে পারে, তারপরেও আপনার মধ্যে যদি কোভিডের অন্য কোনো উপসর্গ থাকে বা আপনার জ্বর বেশি দিন স্থায়ী হয়, তবে ঘরে থাকুন এবং পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করুন।

উপসর্গের ব্যাপারে আরও জানতে হলে www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms ভিজিট করুন

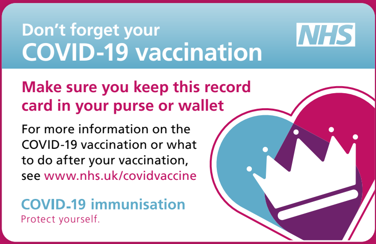
আমি কি আমার টিকা নেওয়ার পরে সাধারণ কার্যকলাপে ফেরত যেতে পারি?

হ্যাঁ, আপনি যতক্ষণ ভাল বোধ করবেন ততক্ষণ আপনার স্বাভাবিক কার্যকলাপগুলো পুনরায় শুরু করতে পারবেন। আপনার বাহুতে যদি বিশেষভাবে যন্ত্রণা হয়, তবে ভারী জিনিস উঠানো কঠিন হতে পারে। যদি আপনি অসুস্থ বা খুব ক্লান্ত বোধ করেন তবে আপনাকে বিশ্রাম নিতে হবে এবং যন্ত্রপাতি পরিচালনা বা ড্রাইভিং করা এড়াতে হবে। টিকা পরবর্তী দুই মাসের মধ্যে আপনার গর্ভবতী হওয়া এড়িয়ে চলতে হবে। অনুগ্রহ করে বিস্তারিত তথ্য এখানে পড়ুন: www.nhs.uk/covidvaccination

এরপরে আমি কী করব?

আপনার দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হবার পরিকল্পনা করুন। আপনার কাছে একটি রেকর্ড কার্ড থাকা উচিত এবং আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট আগামী 3 এবং 12 সপ্তাহের মধ্যে হওয়া উচিত। আপনাকে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবার জন্য একই টিকার উভয় ডোজ নেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার কার্ড নিরাপদে রাখুন এবং আপনার দ্বিতীয় ডোজ নিতে আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টটি ঠিক রাখা নিশ্চিত করুন।



আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আমি ভাল না থাকলে আমার কী করা উচিত?

যদি আপনি অসুস্থ থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি টিকা নেওয়ার জন্য সুস্থ না হয়ে উঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করাই ভালো, কিন্তু আপনাকে এটি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নেওয়ার জন্য চেষ্টা করতে হবে। আপনি যদি সেলফ-আইসোলেশনে থাকেন, কোভিড-19 পরীক্ষা করার জন্য অপেক্ষা করতে থাকেন বা আপনি ঠিক বা ভালো আছেন কিনা সেই ব্যাপারে যদি নিশ্চিত না হন সেক্ষেত্রে আপনি টিকার অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাবেন না।

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

আপনি যে কোভিড-19 টিকা নিয়েছেন তা আপনার কোভিড-19 রোগে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনাকে হ্রাস করতে দেখা গেছে। প্রতিটি টিকা বিভিন্ন দেশে 20,000 এরও বেশি লোকজনের মধ্যে পরীক্ষা করা হয়েছে এবং নিরাপদ দেখানো হয়েছে।

টিকা থেকে প্রতিরক্ষা তৈরিতে আপনার টিকার প্রথম ডোজ থেকে প্রতিরক্ষা তৈরিতে আপনার শরীরের হয়ত এক বা দুই সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। সকল ওষুধের মতই, কোনো টিকাই সম্পূর্ণরূপে কার্যকরী নয়, তাই সংক্রমণ এড়াতে আপনাকে প্রস্তাবিত সাবধানতাগুলো মেনে চলতে হবে। কিছু কিছু লোকের টিকা নেওয়া সত্ত্বেও কোভিড-19 হতে পারে, তবে এটি অপেক্ষাকৃত কম মারাত্মক হবে।

আমি এখন টিকা নিয়ে ফেলেছি, এখনও কি আমার কাছ থেকে কারও কাছে কোভিড-19 ছড়াতে পারে?

টিকার কারণে আপনার কোভিড-19 ইনফেকশন হতে পারে না, তবে একটি সম্পূর্ণ কোর্স আপনার মারাত্মক রকম অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। আমরা এখনও জানি না এটি আপনার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া বা ছড়িয়ে দেওয়াকে বন্ধ করবে কিনা, তবে আমরা আশা করি এটি এই ঝুঁকিকে হ্রাস করবে। তাই, আপনার আশেপাশের সবাইকে রক্ষা করতে আপনার স্থানীয় এলাকার নির্দেশনা এখনও মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার নিজেকে এবং আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদের রক্ষা করতে আপনাকে এখনও যা করতে হবে:

- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করা
- মুখে আবরণী পরা
- সাবধানতার সাথে এবং ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে ফেলা
- বর্তমান নির্দেশনা মেনে চলুন www.gov.uk/coronavirus

মনে রাখবেন

নাক বা মুখ থেকে নিঃশ্বাস বের হবার সময়ে ফোঁটার মাধ্যমে কোভিড-19 ছড়ায়, বিশেষ করে কথা বলার বা কাশি দেবার সময়ে। সংক্রমিত বস্তু বা পৃষ্ঠতলের সংস্পর্শে আসার পরে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করার মাধ্যমেও এটি হতে পারে।

টিকাদান, সবচেয়ে দুর্বলদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।

আপনার যদি কোভিড-19 এর উপর আরও তথ্যের প্রয়োজন হয়ে তবে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন: www.nhs.uk/covidvaccination

© ক্রাউন কপিরাইট 2020
COV2020307V2BN 1p 22M DEC (APS)
Public Health England gateway number: 2020456

আপনি যেখান থেকে এই বিনামূল্যের আরও লিফলেট অর্ডার করতে পারবেন www.healthpublications.gov.uk