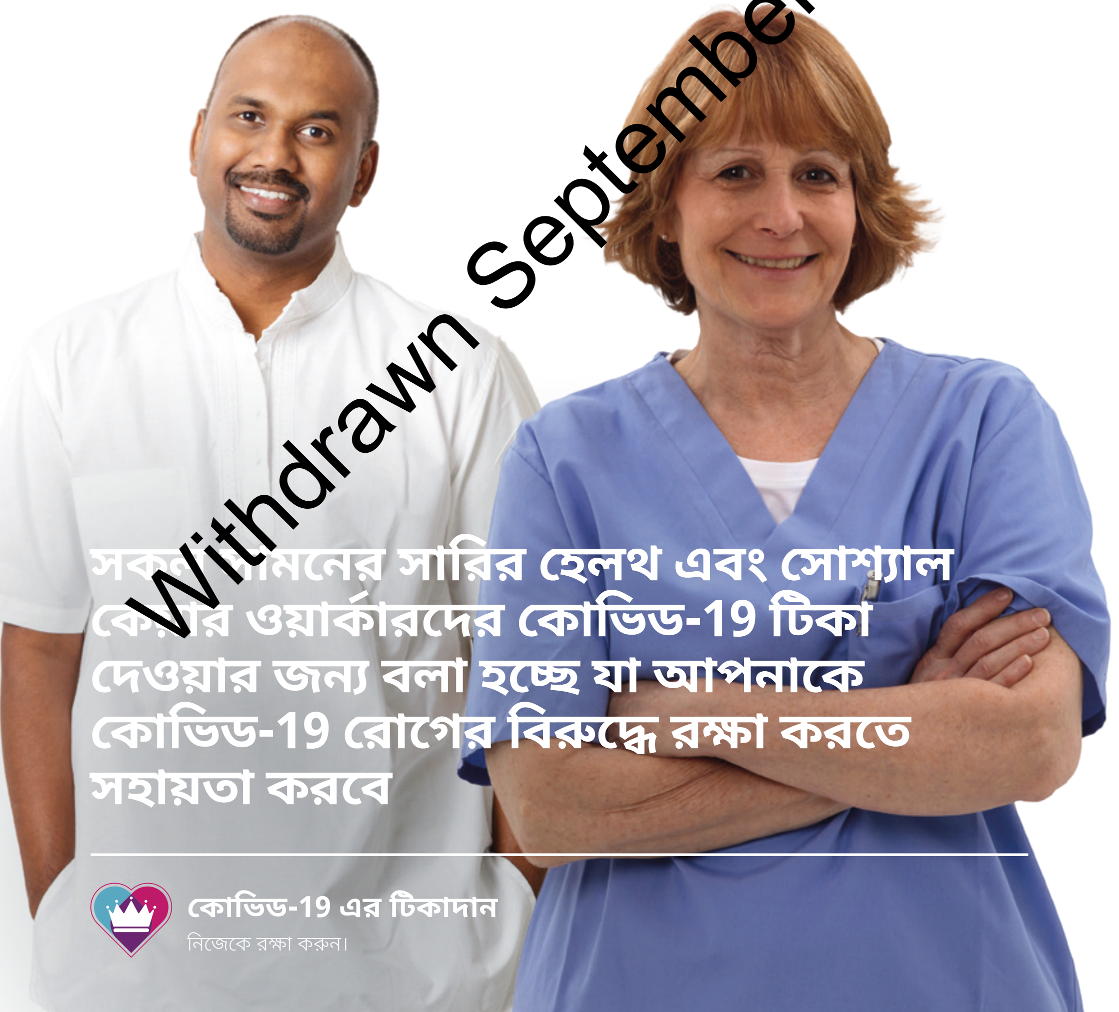
Public Health England

CARE

কোভিড-19 এর টিকাদান

সোশ্যাল কেয়ার স্টাফদের জন্য সুরক্ষা

Withdrawn September 2021



সকল সামনের সারির হেলথ এবং সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কারদের কোভিড-19 টিকা দেওয়ার জন্য বলা হচ্ছে যা আপনাকে কোভিড-19 রোগের বিরুদ্ধে রক্ষা করতে সহায়তা করবে

কোভিড-19 এর টিকাদান
নিজেকে রক্ষা করুন।

বিষয়বস্তু

আপনার কোভিড-19 টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ কেন

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

আমি যাদের ভালবাসি টিকাগুলো কি তাদেরকে সুরক্ষা দেবে?

টিকার কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে?

আমার মনে হচ্ছে আমি গর্ভবতী হতে পারি, আমার কী করা উচিত?

আমি কি আমার টিকা নেওয়ার পরে আবার কাজে ফেরত যেতে পারি?

আমার কি টিকা থেকে কোভিড-19 হতে পারে?

এরপরে আমি কী করব?

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

আমি টিকা নেওয়ার পরেও কি আমাকে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের সকল পরামর্শ মেনে চলতে হবে?

আমি আমার ফ্লুয়ের টিকা নিয়েছি, আমাকে কি কোভিড-19 এর টিকাও নিতে হবে?

Withdrawn September 2021

আপনার যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কোভিড-19 টিকা নেওয়া আপনাকে সুরক্ষা দিতে পারবে, এবং আপনার পরিবার এবং আপনি যাদেরকে ভালবাসেন তাদেরকে রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারবে।

কোভিড-19 টিকা গুরুতর অসুস্থতার হার কমাতে এবং জীবন বাঁচাতে সহায়তা করতে পারবে, আর তাই এনএইচএস এবং সোশ্যাল কেয়ার পরিষেবাগুলোর উপর চাপ কমিয়ে দেবে।

আপনার কোভিড-19 টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ কেন

যদি আপনি সম্মুখ সারির সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার হন সেক্ষেত্রে আপনার কর্মক্ষেত্রে কোভিড-19 এর মধ্যে উন্মুক্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশি রয়েছে। হেলথকেয়ার ওয়ার্কার এবং যারা সোশ্যাল কেয়ারে কাজ করেন (বিশেষত কেয়ার হোমে) তাদের বার বার করে সংক্রমণের মধ্যে উন্মুক্ত হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে।

কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়া মারাত্মক হতে পারে এবং দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার দিকে নিয়ে যেতে পারে। এগুলো বয়স্ক কর্মীদের বা যাদের অন্তর্নিহিত চিকিৎসাগত ঝুঁকির নিয়ামক রয়েছে তাদের মধ্যে বেশি সাধারণ।

আপনার মধ্যে কোনো উপসর্গ ছাড়াই কোভিড-19 থাকতে পারে এবং এটি পরিবার, বন্ধু এবং বাসিন্দাদের মধ্যে ছড়াতে পারে, যাদের মধ্যে অনেকেই করোনাভাইরাসের কারণে বর্ধিত ঝুঁকিতে থাকতে পারেন।

স্বাস্থ্যবান হওয়া আপনার কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়া বা ছড়ানোর ঝুঁকিকে কমিয়ে দেয় না।

কোভিড-19 এর উচ্চ হারের কারণে, করোনাভাইরাসের বিস্তার রোধে সহায়তা করা, এনএইচএস-এর উপর চাপ এড়াতে এবং হেলথ ও সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কারদের সুস্থ রাখতে এটি আগের চেয়েও এখন অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

কোভিড-19 টিকা আপনার কোভিড-19 জনিত অসুস্থতায় ভোগার সম্ভাবনাকে কমিয়ে দেবে। সকল ওষুধের মতই, কোনো টিকাই সম্পূর্ণরূপে কার্যকরী হয় না এবং টিকার প্রথম ডোজ থেকে প্রতিরক্ষা পেতে আপনার শরীরের হয়ত এক বা দুই সপ্তাহ সময় লাগতে পারে। কিছু কিছু লোকের টিকা নেওয়া সত্ত্বেও কোভিড-19 হতে পারে, তবে এটি সংক্রমণের তীব্রতাকে কমিয়ে দেবে।

টিকাটি কার্যকরী বলে প্রতীয়মান হচ্ছে আর 20,000 এর উপরে লোকজনের মধ্যে করা সমীক্ষায় নিরাপত্তা সংক্রান্ত কোনো উদ্বেগ দেখা দেয়নি।

Withdrawn September 2021

আমি যাদের ভালবাসি টিকাগুলো কি তাদেরকে সুরক্ষা দেবে?

কোভিড-19 টিকা দেওয়ার ফলে আপনার ভাইরাস ছড়ানোর সম্ভাবনা কমেছে কিনা সে সম্পর্কিত প্রমাণাদি কম স্পষ্ট। বেশিরভাগ টিকা সংক্রমণের সামগ্রিক ঝুঁকিকে হ্রাস করে, তবে কিছু কিছু টিকা নেওয়া লোকজনের মাঝারি মাত্রার বা উপসর্গবিহীন সংক্রমণ হতে পারে এবং তাই ভাইরাসটি ছড়াতে পারে। এটির সম্ভাবনা খুব বেশি যে টিকা নেওয়া যে কোনো ব্যক্তির মধ্যে সংক্রমণ কম তীব্র হবে এবং ভাইরাস ছড়ানো কম সময়ের জন্য হবে। আমরা তাই প্রত্যাশা করি যে টিকা নেওয়া হেলথ ও সোশ্যাল কেয়ার কর্মীদের তাদের বন্ধু এবং পরিবারকে এবং দুর্বল লোকজন যাদের তারা পরিচর্যা দেন তাদেরকে সংক্রমিত করার সম্ভাবনা কম থাকবে।

টিকার কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে?

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 6 এ দেওয়া পরামর্শ দেখুন)।

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।

ভালো বোধ করার জন্য আপনি বিশ্রাম নেবেন এবং প্যারাসিটামলের (প্যাকেটে উল্লেখিত পরামর্শ মেনে চলুন) স্বাভাবিক ডোজ গ্রহণ করবেন। সাধারণ ডোজের মাত্রা ছাড়াবেন না।

Withdrawn September 2021

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।

কারা টিকা নিতে পারবে না?

টিকাতে কোনো জীবন্ত অর্গানিজম থাকে না, তাই যে সব লোকদের ইমিউন সিস্টেমে ডিজঅর্ডার রয়েছে এটি তাদের জন্য নিরাপদ। এইসব লোকজন টিকার প্রতি তেমন ভালোভাবে সাড়া নাও দিতে পারে। খুব অল্প সংখ্যক লোকজন যারা কোভিড-19 এর ঝুঁকিতে রয়েছেন তারা টিকা নিতে পারবেন না – এখানে তারাই অন্তর্ভুক্ত হবেন যাদের মারাত্মক অ্যালার্জি রয়েছে।

গর্ভবতী বা ভাবেন যে হয়তো গর্ভবতী হতে পারেন?

সকল নতুন ওষুধের মতো টিকাগুলো এখনও গর্ভবতী মহিলাদের উপর পরীক্ষা করা হয়নি। তাই, যদি আপনি গর্ভবতী হয়ে থাকেন সেক্ষেত্রে আপনাকে টিকা নেওয়ার জন্য আপনার গর্ভাবস্থা শেষ না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে আমরা পরামর্শ দিই। যদি আপনি প্রথম ডোজ নেওয়ার পরে, গর্ভবতী হয়ে পড়েন, সেক্ষেত্রে আমরা দ্বিতীয় ডোজটিও বিলম্বে নেওয়ার পরামর্শ দিই। কোভিড-19-এর ঝুঁকি হ্রাস করার অন্যান্য উপায়গুলো নিয়ে অনুগ্রহ করে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি জানতে পারেন যে টিকা নেওয়ার পরে আপনি গর্ভবতী হয়ে পড়েছেন, তবে চিন্তা করবেন না। টিকাগুলোতে অর্গানিজম থাকে না যা শরীরে বংশ বৃদ্ধি করতে পারবে, তাই এগুলো আপনার অনাগত শিশুর মধ্যে কোভিড-19 এর সংক্রমণ ঘটাতে পারবে না। যেমনটি আমরা অন্যান্য টিকার ক্ষেত্রে করেছি, পিএইচই গর্ভাবস্থায় টিকা গ্রহণকারী মহিলাদের অনুসরণ করতে একটি মনিটরিং ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করেছে।

আমরা আশা করি যে সময় বাড়ার সাথে সাথে এটি মহিলাদেরকে আগেই আশ্বাস প্রদান করতে পারবে।

বেশিরভাগ মহিলা যারা গর্ভাবস্থায় কোভিড-19 এ আক্রান্ত হন তারা গর্ভবতী নন এমন মহিলাদের চেয়ে বেশি মারাত্মক পরিণতিতে ভোগেন না এবং তারা সুস্থ বাচ্চা প্রসব করে থাকেন।

যে সব নারীরা সন্তান ধারণক্ষম বয়সে রয়েছেন, যারা গর্ভবতী, গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন অনুগ্রহ করে তারা বিস্তারিত তথ্য www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding.এ পড়ুন

টিকার উপর আরও নিরাপত্তা ডেটা উপলব্ধ হওয়ার সাথে সাথে এই পরামর্শটির পরিবর্তন হতে পারে।

আপনি যদি গর্ভবতী হন কিন্তু আপনি মনে করেন যে আপনি উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছেন তাহলে আপনি হয়তো আপনার ডাক্তার বা নার্সের সঙ্গে সম্প্রতি টিকা গ্রহণ করার বিষয় নিয়ে আলোচনা করতে চাইতে পারেন।

Withdrawn September 2021

আমি কি আমার টিকা নেওয়ার পরে আবার কাজে ফেরত যেতে পারি?

হ্যাঁ, আপনার যতক্ষণ ভাল লাগবে ততক্ষণ কাজ করতে পারবেন। আপনার বাহুতে যদি বিশেষভাবে যন্ত্রণা করে, 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।

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। আপনার নিয়োগকর্তার ব্যবস্থা করা নিয়মিত স্ক্রিনিং টেস্টগুলো করা অনুগ্রহ করে অব্যাহত রাখুন।

আপনার মধ্যে কোভিড-19 এর উপসর্গগুলো থাকলে, বাসায় অবস্থান করুন বা পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন।

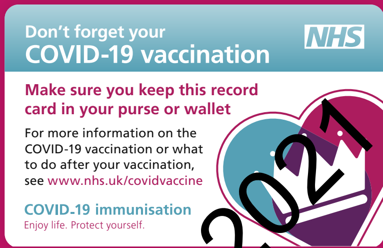
উপসর্গের ব্যাপারে আরও জানতে হলে www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/ ভিজিট করুন

এরপরে আমি কী করব?

আপনার দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হবার পরিকল্পনা করুন। আপনার কাছে একটি রেকর্ড কার্ড থাকবে যার উপরে আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট লেখা থাকা উচিত এবং এটা আগামী 3 থেকে 12 সপ্তাহের মধ্যে হবে।

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 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।

Withdrawn September 2021

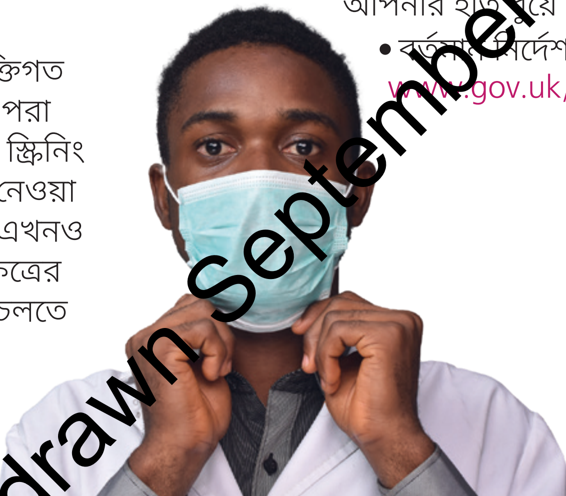
আমি টিকা নেওয়ার পরেও কি আমাকে সংক্রমণ নিয়ন্ত্রণের সকল পরামর্শ মেনে চলতে হবে?

টিকার কারণে আপনার কোভিড-19 ইনফেকশন হতে পারে না, আর দুইটি ডোজ আপনার মারাত্মক রকম অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। কোনো টিকাই সম্পূর্ণরূপে কার্যকরী নয় এবং আপনার শরীরের প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা তৈরি করতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগে।

তাই, সঠিক ব্যক্তিগত সুরক্ষা সরঞ্জাম পরা এবং যে কোনো স্ক্রিনিং প্রোগ্রামে অংশ নেওয়া সহ, আপনাকে এখনও আপনার কর্মক্ষেত্রের নির্দেশনা মেনে চলতে হবে।

নিজেকে, আপনার বাসিন্দা, আপনার পরিবার, বন্ধু এবং সহকর্মীদেরকে রক্ষা করা অব্যাহত রাখতে আপনাকে কর্মক্ষেত্রে, বাড়িতে এবং আপনি বাইরে থাকাকালীন সময়ে সাধারণ পরামর্শ মেনে চলতে হবে এবং সেগুলো হল:

- 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



Withdrawn September 2021

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

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।

Withdrawn September 2021

আপনাকে একজন জিপির কাছে নিবন্ধন করতে হবে

জিপি প্র্যাকটিসের কাছে নিবন্ধন করতে ইচ্ছুক রোগীদের পরিচয় বা অভিবাসন অবস্থা সম্পর্কিত কোনো প্রমাণের প্রয়োজন নেই। আপনি কিভাবে জিপির কাছে নিবন্ধন করবেন সে সম্পর্কে বিস্তারিত www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice

থেকে জানতে পারবেন

আমি আমার ফ্লুয়ের টিকা নিয়েছি, আমাকে কি কোভিড-19 এর টিকাও নিতে হবে?

ফ্লুয়ের টিকা আপনাকে কোভিড-19 থেকে সুরক্ষা দেয় না। যেহেতু আপনি দুইটি টিকা নেবার জন্যই যোগ্য তাই আপনাকে দুইটিই নিতে হবে, কিন্তু সাধারণত কমপক্ষে এক সপ্তাহের বিরতিতে।

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
COV2020341V2BN 2M 1p (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020453

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