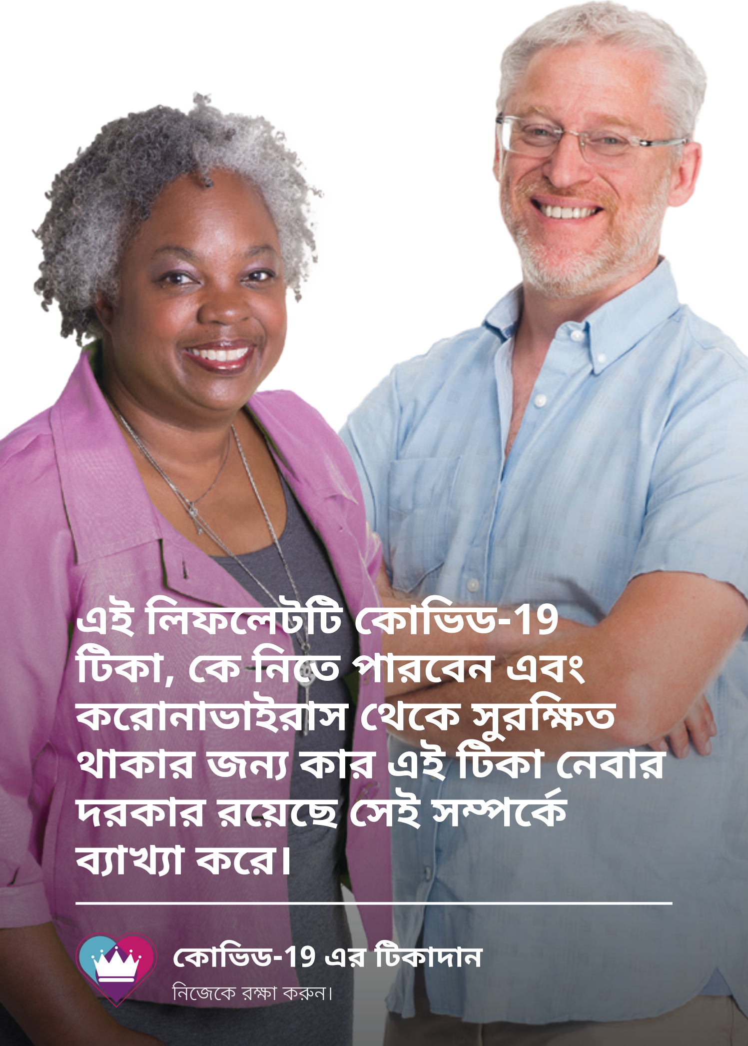
Public Health England

NHS

কোভিড-19 এর টিকাদান

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য গাইড



এই লিফলেটটি কোভিড-19 টিকা, কে নিতে পারবেন এবং করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষিত থাকার জন্য কার এই টিকা নেবার দরকার রয়েছে সেই সম্পর্কে ব্যাখ্যা করে।

কোভিড-19 এর টিকাদান
নিজেকে রক্ষা করুন।

বিষয়বস্তু

কোভিড-19 বা করোনাভাইরাস কী?

টিকার প্রকারভেদ সম্পর্কে

কোভিড-19 টিকা কাদের নিতে হবে?

আমি কি কোভিড-19 সংক্রমণের উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছি?

কারা টিকা নিতে পারবেন না?

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

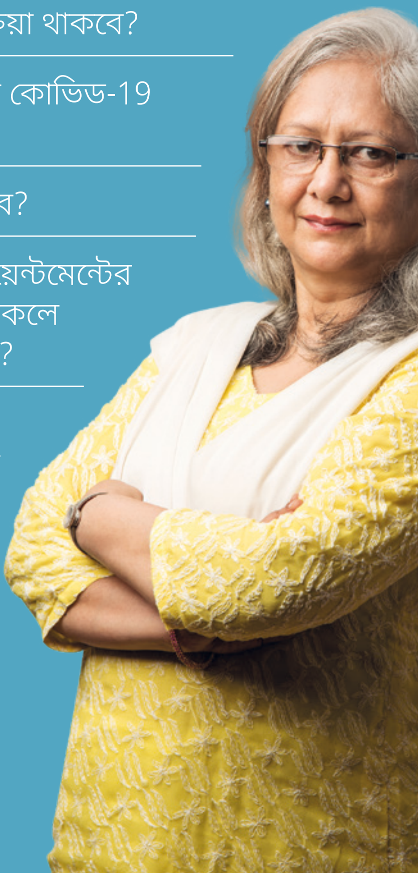
টিকার কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে?

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 আমার কাছ থেকে কোভিড-19 কারো কাছে ছড়াতে পারে?



কোভিড-19 বা করোনাভাইরাস কী?

কোভিড-19 একটি নতুন করোনাভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট, যা সারস-কোভ-2 (SARS-CoV-2) নামে পরিচিত। 2019 এর শেষদিকে এটি প্রথম সনাক্ত হয়েছিল। এটি খুবই সংক্রামক এবং এর কারণে গুরুতর শ্বাসকষ্টজনিত রোগ হতে পারে।

সংক্রমিত অনেক লোকের মধ্যে কোনো উপসর্গ নাও থাকতে পারে বা কেবল হালকা উপসর্গ থাকতে পারে। এগুলো সাধারণত কাশি, জ্বর, মাথাব্যথা এবং স্বাদবোধ বা ঘ্রাণশক্তি হারিয়ে যাওয়া দিয়ে শুরু হয়।

কিছু লোকের খুব ক্লান্তি বোধ হবে, পেশী ব্যথা করবে, ডায়রিয়া এবং বমি হবে, জ্বর এবং বিভ্রান্তি হবে। এরপরে অল্প সংখ্যক লোকের গুরুতর রোগ হয় যার কারণে হাসপাতালে যাওয়া বা নিবিড় পরিচর্যাতে ভর্তি হওয়া লাগতে পারে।

> সামগ্রিকভাবে সংক্রমিত 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম লোক কোভিড-19 এর কারণে মারা যাবে, তবে 75 বছরেরও বেশি বয়সের মধ্যে এটি বৃদ্ধি পেয়ে 10 জনের মধ্যে 1 জনে দাঁড়িয়েছে।

কোভিড-19 এর কোনো নিরাময় নেই যদিও কিছু কিছু নতুন পরীক্ষিত চিকিৎসা জটিলতার ঝুঁকিকে কমাতে সহায়তা করে।

টিকার প্রকারভেদ সম্পর্কে

যুক্তরাজ্যে, দুই ধরণের কোভিড-19 টিকা অনুমোদন পাওয়ার পরে ব্যবহৃত হবে। সেরা সুরক্ষা প্রদানের জন্য তাদের দুইটি ডোজের প্রয়োজন হবে।

কোভিড-19 টিকা কাদের নিতে হবে?

একটি স্বাধীন বিশেষজ্ঞ দল, দ্যা জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাক্সিনেশন অ্যান্ড ইমুনাইজেশন (জেসিভিআই) এনএইচএস-কে সুপারিশ করেছে যে সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়ার সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে এবং সংক্রমণ হলে গুরুতর জটিলতায় ভুগবেন এমন সকল লোকদের যেন প্রথমে এই টিকা দেওয়া হয়।

এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক, সম্মুখ সারির স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার, কেয়ার হোমের বাসিন্দা এবং স্টাফ, এবং যাদের সুনির্দিষ্ট শারীরিক সমস্যা রয়েছে। যখন আরও টিকা উপলব্ধ হবে, তখন ঝুঁকিতে থাকা অন্য লোকজনদেরকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব টিকা দেওয়ার জন্য বলা হবে।

আমি কি কোভিড-19 সংক্রমণের উচ্চতর ঝুঁকিতে রয়েছি?

করোনাভাইরাস যে কাউকে আক্রান্ত করতে পারে। আপনি যদি একজন প্রবীণ প্রাপ্তবয়স্ক হন এবং আপনার যদি কোনও দীর্ঘস্থায়ী স্বাস্থ্য সম্পর্কিত সমস্যা থাকে, সেক্ষেত্রে কোভিড-19 খুবই মারাত্মক এবং কোনো কোনো ক্ষেত্রে জীবননাশক হতে পারে।

আপনাকে কোভিড-19 টিকা নিতে হবে যদি আপনি:

- একজন প্রাপ্ত বয়স্ক হন যিনি প্রবীণদের জন্য কেয়ার হোমে বসবাস করেন বা কাজ করেন
- সম্মুখ সারির হেলথকেয়ার ওয়ার্কার
- সম্মুখ সারির সোশ্যাল কেয়ার ওয়ার্কার
- প্রবীণদের দেখাশোনা করার জন্য ডোমিসিলিয়ারি কেয়ারে কাজ করছেন এমন একজন কেয়ারার
- বয়স 65 বছর অথবা বেশী
- অপেক্ষাকৃত কম বয়সী প্রাপ্ত বয়স্ক যার দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক সমস্যা রয়েছে (পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন)

এই টিকা সেই সকল প্রাপ্ত বয়স্কদেরকেও দেবার জন্য বলা হবে যাদের নিচে উল্লেখিত শারীরিক সমস্যা রয়েছে যেমন:

- রক্তের ক্যান্সার (যেমন লিউকেমিয়া, লিম্ফোমা বা মায়েলোমা)
- ডায়াবেটিস
- ডিমেনশিয়া
- হৃদপিণ্ডের সমস্যা
- বুকের সমস্যা বা শ্বাস নিতে অসুবিধা, যার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে ব্রঙ্কাইটিস, এম্ফিসেমা বা মারাত্মক হাঁপানি
- কিডনি'র (বৃক্কের) রোগ
- লিভারের (যকৃতের) রোগ
- রোগ বা চিকিৎসার কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া (যেমন এইচআইভি সংক্রমণ, স্টেরয়েড জাতীয় ওষুধ, কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি)
- রিউমেটিক আরথ্রাইটিস, লুপোস বা সোরিয়াসিস
- অঙ্গ প্রতিস্থাপিত হয়েছে
- স্ট্রোক বা ট্রানসিয়েন্ট ইসকেমিক অ্যাটাক (ক্ষণস্থায়ী ইসকেমিক আক্রমণ) (টিআইএ) হয়েছে
- নিউরোলজিক্যাল বা মাংসপেশি ক্ষয় হয়ে যাওয়ার মত শারীরিক সমস্যা
- গুরুতর বা সুস্পষ্ট লার্নিং ডিজেবিলিটি
- আপনার প্লীহাতে সমস্যা, উদাহরণস্বরূপ, সিকল সেল রোগ, বা যদি আপনার প্লীহা সরানো হয়ে থাকে
- ওজন মারাত্মকভাবে বেশি (40 বা তার চেয়ে বেশি বিএমআই)
- মানসিকভাবে গুরুতর অসুস্থ

সেই সকল লোকজন যারা চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল লোকদের গ্রুপে রয়েছেন তারা কোভিড-19 টিকা নেবার যোগ্য হবেন। আপনাকে টিকা দেওয়ার জন্য বলা হবে কিনা তা আপনার শারীরিক অবস্থার তীব্রতার উপর নির্ভর করতে পারে। আপনি যোগ্য কিনা সেই ব্যাপারে আপনার জিপি পরামর্শ দিতে পারবেন।

কারা টিকা নিতে পারবেন 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।

যে সব নারীরা সন্তান ধারণক্ষম বয়সে রয়েছেন, যারা গর্ভবতী, গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন বা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন তারা বিস্তারিত তথ্য www.nhs.uk/covidvaccination থেকে পড়তে পারবেন।

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

কোভিড-19 টিকা আপনার কোভিড-19 অসুস্থতায় ভোগার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে। টিকা থেকে প্রতিরক্ষা তৈরিতে আপনার শরীরের হয়ত এক বা দুই সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।

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

সকল ওষুধের মতই, কোনো টিকাই সম্পূর্ণরূপে কার্যকরী নয় – কিছু কিছু লোকের টিকা নেওয়া সত্ত্বেও কোভিড-19 হতে পারে, তবে এটি অপেক্ষাকৃত কম মারাত্মক হবে।

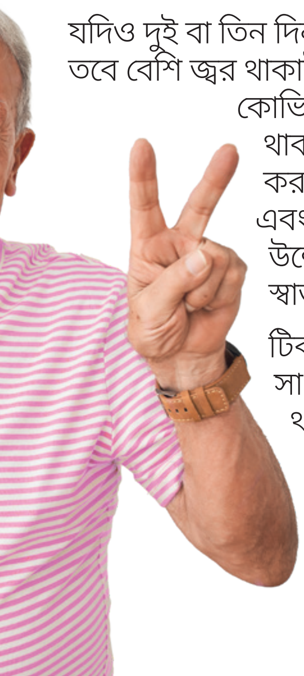
টিকার কি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে?

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 দীর্ঘকালব্যাপী 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। ভালো বোধ করার জন্য আপনি বিশ্রাম নেবেন এবং প্যারাসিটামলের (প্যাকেটে উল্লেখিত পরামর্শ মেনে চলুন) স্বাভাবিক ডোজ গ্রহণ করবেন।



টিকা পরবর্তী উপসর্গগুলো সাধারণত এক সপ্তাহের কম টিকে 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 (সম্ভব হলে টিকা নেওয়ার কার্ডটি দেখান) যাতে তারা আপনাকে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করতে পারেন।

ইয়েলো কার্ড স্কিমের আওতায় আপনিও টিকা এবং ওষুধের সন্দেহমূলক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে রিপোর্ট করতে পারেন। পৃষ্ঠা 11 দেখুন।

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।

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

আপনার মধ্যে উপরের উপসর্গগুলো থাকলে, বাসায় অবস্থান করুন এবং পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন।

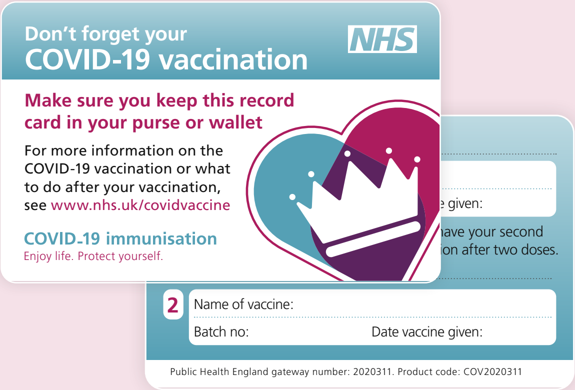
উপসর্গের ব্যাপারে আরও জানতে হলে www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms ভিজিট করুন

এরপরে আমি কী করব?

আপনি প্রথম ডোজটি নেওয়ার পরে আপনাকে দ্বিতীয় ডোজ নেবার পরিকল্পনা করতে হবে। আপনার কাছে একটি রেকর্ড কার্ড থাকা উচিত এবং আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টন্টের আগামী 3 এবং 12 সপ্তাহের মধ্যে হওয়া উচিত।

আপনাকে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবার জন্য 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 আপনার 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।

আমি টিকা নেওয়ার পরেও কি আমার কাছ থেকে কোভিড-19 কারো কাছে ছড়াতে পারে?

টিকার কারণে আপনার কোভিড-19 ইনফেকশন হতে পারে না, আর দুইটি ডোজ আপনার মারাত্মক রকম অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। আমরা এখনও জানি না এটি আপনার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া বা ছড়িয়ে দেওয়াকে বন্ধ করবে কিনা। তাই, আপনার আশেপাশের সবাইকে রক্ষা করতে আপনার স্থানীয় এলাকার নির্দেশনা 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

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।

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
COV2020351V2BN 22M 1p DEC (APS) 2020
Public Health England gateway number: 2020451

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