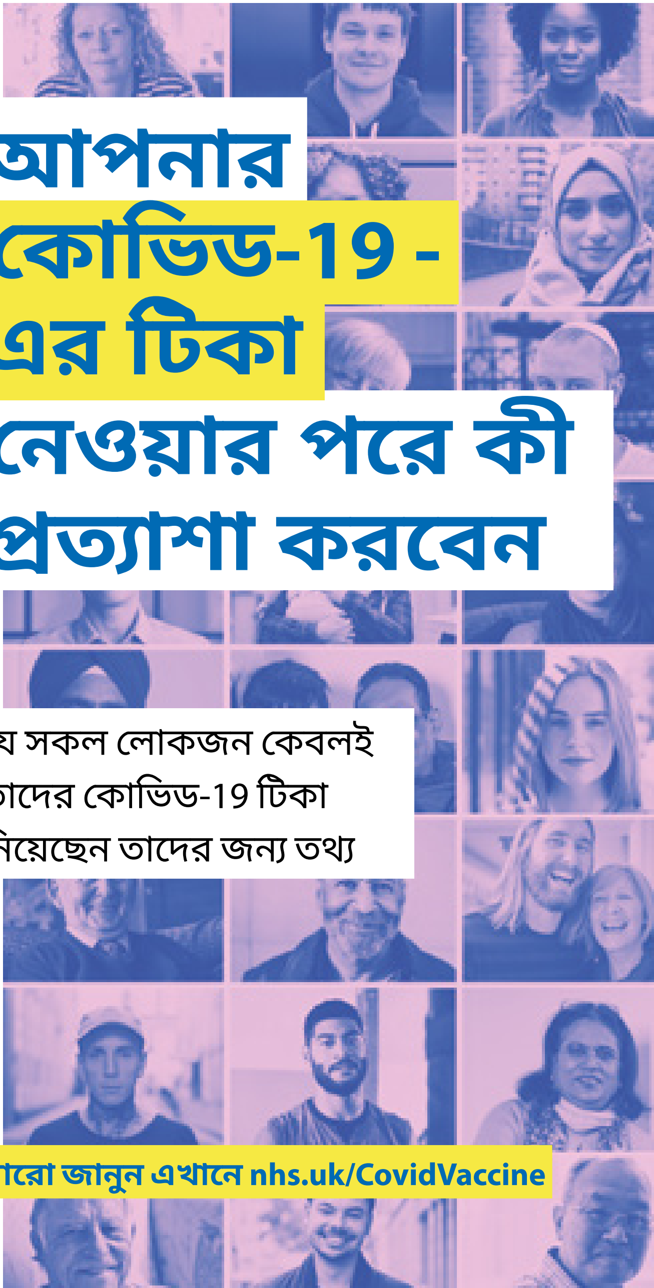
Public Health England

NHS

আপনার কোভিড-19 -এর টিকা নেওয়ার পরে কী প্রত্যাশা করবেন



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

আরো জানুন এখানে nhs.uk/CovidVaccine

বিষয়বস্তু

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?

আমার কি টিকা থেকে কোভিড-19 হতে পারে?

কখন আমি দৈনন্দিন কাজকর্মে ফিরে যেতে পারব?

এরপরে আমি কী করব?

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

টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

টিকা নেওয়ার পরে আমি কী করতে পারি?

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 কোভিড-19 টিকা নেওয়ার জন্য বলা হয়েছে।

আপনি আপনার টিকা নেওয়ার পরে কী আশা করবেন এই লিফলেটটি আপনাকে সেই সম্পর্কে বলে। আপনার টিকার দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার দরকার হলে, নিশ্চিত করুন যে আপনি আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের ব্যবস্থা করেছেন।

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।

সুরক্ষা এবং কার্যকারিতার উপর বড় বড় সমীক্ষার বিশদ পর্যালোচনা অনুসারে, দ্যা মেডিসিনস অ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্ট রেগুলেটরি অ্যাজেন্সি (এমএইচআরএ) এখন যুক্তরাজ্যে ব্যবহারের জন্য বিভিন্ন ধরণের কোভিড-19 ভ্যাকসিন অনুমোদন করেছে।

যেহেতু এখন আরও টিকা পাওয়া যাচ্ছে, তাই আমরা ঝুঁকির ক্রমানুসারে সকল প্রাপ্তবয়স্কদের সুরক্ষা দেওয়ার জন্য বলছি।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো কী কী?

সকল ওষুধের মতই, টিকার কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া 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 সম্পূর্ণ প্রস্তাবিত কোর্সটি আপনাকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবে।

প্রথম বা দ্বিতীয় দিনের খুব সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- বাহুর যে জায়গাটিতে আপনি ইনজেকশন নেবেন সেখানটায় ব্যথা করা, ভারী ভারী লাগা এবং টনটন করা
- ক্লান্তি বোধ করা
- মাথাব্যথা, ব্যথা করা এবং শীত শীত লাগা

আপনার এক বা দুইদিনের জন্য ঠাণ্ডা লাগা ও কাঁপুনির পর্বের সাথে ফ্লু জাতীয় উপসর্গও থাকতে পারে। তবে, তীব্র জ্বর এটিও নির্দেশ করতে পারে যে আপনার কোভিড-19 বা অন্য কোনও সংক্রমণ রয়েছে (পৃষ্ঠায 5-এ দেওয়া পরামর্শ দেখুন)। ভালো বোধ করতে সাহায্যের জন্য আপনি বিশ্রাম নেবেন এবং প্যারাসিটামলের (প্যাকেটে উল্লেখিত পরামর্শ মেনে চলুন) স্বাভাবিক ডোজ গ্রহণ করবেন।

একটি অস্বাভাবিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হল আপনার যে বাহুতে টিকা নিয়েছেন সেই পাশের বগলে বা ঘাড়ের গ্রন্থিগুলোর ফুলে যাওয়া। এটি প্রায় 10 দিনের মত স্থায়ী হতে পারে, কিন্তু এটি যদি এরচেয়ে দীর্ঘস্থায়ী হয় তবে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। আপনার যদি টিকা নেওয়ার কয়েক সপ্তাহ পরে ম্যামোগ্রাম করানোর কথা থাকে, সেক্ষেত্রে আপনাকে টিকা নেওয়ার ব্যাপারটি উল্লেখ করতে হবে যখন আপনি উপস্থিত হবেন।

আমার উপসর্গগুলো নিয়ে আমি উদ্বিগ্ন হলে আমি কী করবো?

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। (অনুগ্রহ করেপৃষ্ঠা 2দেখুন)।

সম্প্রতি অত্যন্ত বিরল শারীরিক অবস্থার খবর পাওয়া গেছে যাতে অ্যাস্ট্রাজেনেকা (এজেড) টিকা দেওয়ার পরে রক্ত জমাট বাঁধা এবং অস্বাভাবিক রক্তপাত জড়িত রয়েছে। এটি সাবধানতার সাথে পর্যালোচনা করা হচ্ছে তবে এই শারীরিক অবস্থার ঝুঁকিপূর্ণ নিয়ামকগুলো এখনও স্পষ্ট নয়। কোভিড-19 জনিত জটিলতা এবং মৃত্যুর উচ্চ ঝুঁকির কারণে, দ্যা এমএইচআরএ, ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন এবং ইউরোপিয়ান মেডিসিনস অ্যাজেন্সি এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছে যে টিকা দেওয়ার পক্ষে ভারসাম্য অনেক বেশি।

যদি আপনার টিকা নেওয়ার প্রায় 4 দিন থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে নিম্নলিখিতগুলোর যে কোনও একটিরও অভিজ্ঞতা হয় সেক্ষেত্রে আপনাকে জরুরীভিত্তিতে চিকিৎসা পরামর্শ নিতে হবে।

- নতুন, তীব্র মাথাব্যথা যা সাধারণ ব্যথানাশকগুলোতে কমে যায় না বা আরও খারাপ হতে থাকে
- অস্বাভাবিক মাথাব্যথা যা শুয়ে পড়লে বা ঝুঁকলে আরও খারাপ হয় বলে মনে হয় বা যার সাথে থাকতে পারে
  – ঝাপসা দৃষ্টি, বমি বমি ভাব এবং বমি
  – আপনার কথা বলতে অসুবিধা হওয়া
  – দুর্বলতা, তন্দ্রাভাবে বা খিঁচুনি
- নতুন, ব্যাখ্যাহীন পিন দিয়ে খোঁচা দেওয়ার ফলে হওয়ার মত ক্ষত বা রক্তপাত
- শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা, পা ফুলে যাওয়া বা অবিরাম পেট ব্যথা

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো প্রতিটি ডোজের ক্ষেত্রে কি আলাদা আলাদা হয়?

সকল কোভিড-19 টিকা একই রকম নয় - কোনও কোনটির প্রথম ডোজে বেশি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করার প্রবণতা থাকে, অন্যগুলোর ডোজ দুইয়ে বেশি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে। খুব সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো একই ধরণের এবং তারপরেও কেবল এক বা দুই দিন স্থায়ী হওয়ার কথা।

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 সংবেদনশীলতা কমে যাওয়া, বা পরিবর্তিত হওয়া (অ্যানোসমিয়া)।

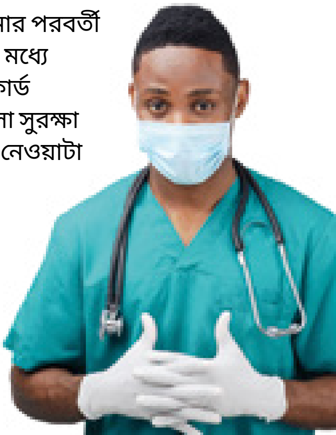
যদিও টিকা দেওয়ার এক বা দুই দিনের মধ্যে জ্বর দেখা দিতে পারে, তারপরেও আপনার মধ্যে যদি কোভিডের অন্য কোনো উপসর্গ থাকে বা আপনার জ্বর বেশি দিন স্থায়ী হয়, তবে ঘরে থাকুন এবং পরীক্ষা করার ব্যবস্থা করুন।

কখন আমি দৈনন্দিন কাজকর্মে ফিরে যেতে পারব?

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।

এরপরে আমি কী করব?

এটি আপনার প্রথম ডোজ হলে, আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টটি 3 থেকে 12 সপ্তাহের মধ্যে হওয়ার জন্য আপনার একটি রেকর্ড কার্ড থাকার কথা। আপনাকে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবার জন্য একই টিকার উভয় ডোজ নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার কার্ডটি সুরক্ষিত রাখুন। এটি আপনার প্রথম ডোজ হলে, আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টটি রাখতে ভুলবেন না।

আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আমি ভাল না থাকলে তখন আমি কী করব?

যদি আপনি অসুস্থ থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি টিকা নেওয়ার জন্য সুস্থ না হয়ে উঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করাই ভালো। আপনি যদি সেলফ-আইসোলেশনে থাকেন, কোভিড-19 পরীক্ষা করার জন্য অপেক্ষা করতে থাকেন বা 4 সপ্তাহের মধ্যে ইতিবাচককোভিড-19 পরীক্ষাহয়ে থাকে 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 20,000 এরও বেশি লোকের উপর পরীক্ষা করা হয়েছে এবং অনেকগুলো বিভিন্ন দেশেও ব্যবহার করা হয়েছে।

টিকা থেকে কিছুটা প্রতিরক্ষা তৈরি করতে আপনার শরীর হয়ত বেশ কয়েক সপ্তাহ সময় লাগিয়ে দিতে 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।

টিকা নেওয়ার পরে আমি কী করতে পারি?

টিকার কারণে আপনার কোভিড-19 ইনফেকশন হতে পারে না, তবে একটি সম্পূর্ণ কোর্স আপনার মারাত্মক রকম অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। আমরা জানি না এটি আপনার ভাইরাস ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনাকে কতটা কমিয়ে দেবে। তাই বর্তমান জাতীয় নির্দেশনা মেনে চলা জরুরী।

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

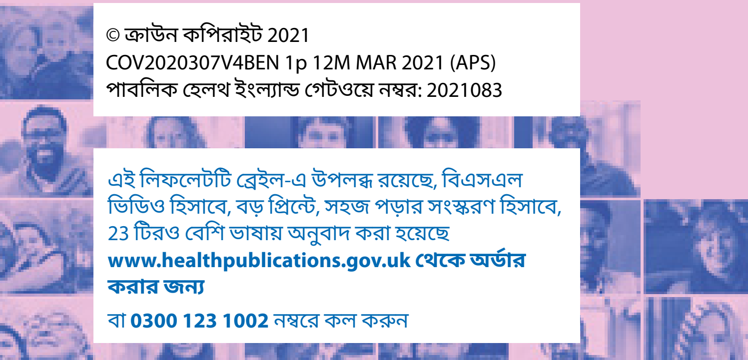
- **সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করা**
- **মুখে আবরণী পরা**
- **সাবধানতার সাথে এবং ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে ফেলা**
- **তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিতে জানালা খুলে রাখবেন**
- **বর্তমান নির্দেশনা মেনে চলুন www.gov.uk/coronavirus**

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:
nhs.uk/CoronavirusVaccination



© ক্রাউন কপিরাইট 2021
COV2020307V4BEN 1p 12M MAR 2021 (APS)
পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর: 2021083

এই লিফলেটটি ব্রেইল-এ উপলব্ধ রয়েছে, বিএসএল ভিডিও হিসাবে, বড় প্রিন্টে, সহজ পড়ার সংস্করণ হিসাবে, 23 টিরও বেশি ভাষায় অনুবাদ করা হয়েছে **www.healthpublications.gov.uk থেকে অর্ডার করার জন্য**

বা **0300 123 1002** নম্বরে কল করুন