ভ্যাকসিনেশন প্রাণ বাঁচায়
Vaccination saves lives

এমন কি এক বা দুই ডোজের ভ্যাকসিন দেওয়া হলেও, প্রয়োজন অনুযায়ী, অন্যান্য সুরক্ষামূলক নির্দেশ মেনে চলা আপনার চালিয়ে যেতে হবে

COVID-19 ভ্যাকসিনেশন (টীকা)

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য একটি নির্দেশিকা

সংশোধিত মে 2021 - Bangla

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

সূচিপত্র

কোভিড-19 বা করোনাভাইরাস কি	3
আমার একটা কোভিড-19 (COVID-19) ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত কেন?	3
এই ভ্যাকসিনগুলি কি নিরাপদ?	4
যেসব ভ্যাকসিন এত তাড়াতাড়ি গবেষণা করে তৈরী করা হয়েছে সেগুলির ওপর কি আমরা আস্থা রাখতে পারি?	5
এই ভ্যাকসিন কি আমাকে সুরক্ষিত রাখবে?	5
আমি কি কোভিড-19-এর ভ্যাকসিন পাওয়ার যোগ্য?	6
আমি অন্তঃসত্বা, আমি কি এই ভ্যাকসিন পেতে পারি?	6
আমি যদি স্তন্যপান করাই তবে আমি কি ভ্যাকসিন পেতে পারি?	7
এই ভ্যাকসিন কি আমার গর্ভধারণ করার ক্ষমতার ওপর প্রভাব ফেলবে?	7
কারা এই ভ্যাকসিন নিতে পারবে না?	7
এই ভ্যাকসিনের কি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে?	8
এই ভ্যাকসিনের থেকে কি কোভিড-19 হতে পারে?	10
আমার কি করা দরকার?	10
আমার এর পরের এ্যাপয়েন্টমেন্টের দিন আমি যদি অসুস্থ হয়ে পড়ি তাহলে আমার কি করা উচিত?	10
আমার যদি একটা ভ্যাকসিনেশন নেওয়া হয়ে থাকে, তাহলেও কি আমাকে এই নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে?	11
আরও তথ্য	12

কোভিড-19 বা করোনাভাইরাস কি?

সারস-কোভ-2 (SARS-CoV-2) নামে একটা নতুন করোনাভাইরাস হচ্ছে কোভিড-19 হওয়ার কারণ। 2019 সালের শেষের দিকে এটাকে প্রথম শনাক্ত করা হয়েছিল। এটা খুব সংক্রামক এবং এর ফলে গুরুতর শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত অসুখ হতে পারে। যাদের মধ্যে সংক্রামিত হয়েছে তাদের অনেকেরই হয়ত কোন উপসর্গ থাকবে না অথবা তাদের শুধু সামান্য উপসর্গ থাকবে। সাধারণতঃ এগুলি কাশি, জ্বর, মাথাব্যথা এবং স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া দিয়ে শুরু হয়।

কিছু লোকের খুব ক্লান্ত লাগে, তাদের মাংসপেশী ব্যথা করে, গলায় ব্যথা, বমি, জ্বর অথবা বিভ্রান্তি হয়। অল্প সংখ্যক লোকের তারপরে এটা গুরুতর অসুখে পরিণত হয়, যেটার জন্য হয়ত হাসপাতালে অথবা ইনটেনসিভ কেয়ারে (নিবিড় পরিচর্যায়) ভর্তি হতে হবে।

সংক্রামিত লোকদের মধ্যে, সব মিলিয়ে প্রতি 100 জনের মধ্যে 1 জনেরও কম সংখ্যক লোকের কোভিড-19-এর থেকে মৃত্যু হবে। বাচ্চাদের গুরুতর অসুখ হওয়া বিরল, কিন্তু বয়সের সাথে সাথে ঝুঁকি বেড়ে যায়। উদাহরণস্বরূপ, 40-49 বছর বয়সী কারুর কোভিড-19-এর থেকে মৃত্যু হওয়ার গড়পড়তা ঝুঁকি হচ্ছে 30-39 বছর বয়সের লোকদের তুলনায় তিন গুণ বেশী এবং 20-29 বছর বয়সের কারুর তুলনায় 12 গুণ বেশী। কোভিড-19 সারানোর মত কোন চিকিৎসা নেই, যদিও কিছু চিকিৎসা জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

আমার একটা কোভিড-19 ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত কেন?

স্বাস্থ্যবান প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের কোভিড-19-এর থেকে জটিলতা হওয়ার ঝুঁকি থাকে, এবং বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের অথবা স্বাস্থ্যসংক্রান্ত কিছু বিশেষ অবস্থা সম্পন্ন লোকদের এই ঝুঁকিটা আরও বেশী থাকে। 15%-এর মত অপেক্ষাকৃত অল্পবয়সী প্রাপ্তবয়স্ক লোকের, যার মধ্যে 20 থেকে ২৯ বছর বয়সের লোকরা আছে, এই সংক্রমণ হওয়ার পরে উপসর্গ দেখা যায় যা অনেক মাস ধরে থাকতে পারে ('লং কোভিড')। একটা কোভিড-19-এর ভ্যাকসিন নিলে তা কোভিড-19-এর গুরুতর জটিলতার থেকে বেশীর ভাগ লোককে রক্ষা করে।

আমরা সবাই আমাদের জীবন আবার শুরু করতে চাই এবং এই ভ্যাকসিনেশনের কার্যক্রম হচ্ছে তা করার উদ্দেশ্যে একটা বড় পদক্ষেপ। **ওয়েলস-এর অনেক লোকই এটা বুঝতে পারছে - 2021 সালের একটা সমীক্ষায় দেখা গেছে যে অল্পবয়সী প্রাপ্তপ্তবয়স্ক লোকদের মধ্যে 80% বলেছে যে তারা ভ্যাকসিন নেবে।**

এই ভ্যাকসিন দেওয়ার কার্যক্রমের প্রথম অংশে, ভ্যাকসিন নেওয়ার সংখ্যা খুব বেশী ছিল।

ভবিষ্যতে আপনি যদি বিদেশে যেতে চান, তখন কিছু দেশ হয়ত আপনাকে প্রমাণ করতে বলবে যে আপনার ভ্যাকসিন নেওয়া আছে। কোন কোন দেশে কোভিড-19-এর সংখ্যা অপেক্ষাকৃত বেশী।

ভ্যাকসিনেশন আমাদের এই মহামারীকে নিয়ন্ত্রণ করার আশা দেয়, কিন্তু এটা সবচেয়ে ভালভাবে কাজ করার জন্য, আমাদের যতজন সম্ভব ততজন লোককে ভ্যাকসিন দেওয়ার দরকার হবে। আপনারটা সমেত, প্রতিটি ভ্যাকসিনেশনেরই মূল্য আছে।

ভ্যাক্সিনেশন হচ্ছে দ্রুত, সহজ এবং নিরাপদ

এই ভ্যাকসিনগুলি কি নিরাপদ?

ইউনাইটেড কিংডম-19 কয়েকটি বিভিন্ন ধরনের ভ্যাকসিন ব্যবহার করা হবে। বেশ কয়েকটি বিভিন্ন দেশে, হাজার হাজার লোকের ওপর প্রতিটি ভ্যাকসিনের পরীক্ষা করা হয়েছে। ব্যবহার করার অনুমতি দেওয়ার আগে, মেডিসিনস এ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরী এজেন্সী (MHRA) তাদের নিরাপত্তা ও কার্যকরিতা ভালভাবে নির্ধারণ করে দেখেছে।

ইউনাইটেড কিংডম-এ 34 মিলিয়নের বেশী লোককে ভ্যাকসিন দেওয়া হয়েছে এবং এটা ইতিমধ্যেই কোভিড-19-এর থেকে বহু অসুস্থতা ও দশ হাজারেরও বেশী মৃত্যু প্রতিরোধ করেছে। হেলথকেয়ারের পেশাদার ব্যক্তিদের ও জনসাধারণের জানানো সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির ওপর ভিত্তি করে, যে ভ্যাকসিনগুলি ব্যবহার করা হচ্ছে সেগুলির নিরাপত্তা মেডিসিনস এ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরী এজেন্সী সমানে পর্যালোচনা করে দেখে।

সম্প্রতি এ্যাস্ট্রাজেনেকা (AstraZeneca) ভ্যাকসিন দেওয়ার পরে রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া ও অস্বাভাবিক রক্তপাত হওয়ার মত অত্যন্ত বিরল অবস্থার সম্বন্ধে রিপোর্ট পাওয়া গেছে। এটা ভালভাবে পর্যালোচনা করে দেখা হচ্ছে।
কোভিড-19-এর থেকে জটিলতা ও মৃত্যু হওয়ার বেশী রকম ঝুঁকি থাকার কারণে, মেডিসিনস এ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরী এজেন্সী, ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন এবং ইওরোপীয়ান মেডিসিনস এজেন্সী সিদ্ধান্তে এসেছে যে ঝুঁকি ও উপকারের মধ্যে ভারসাম্যের পাল্লাটা ভ্যাকসিনেশনের দিকে অনেকটাই ভারী।

কোভিড-19 ভ্যাকসিনের উপকার ও ঝুঁকি এবং রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়ার সম্বন্ধে আরও তথ্যের জন্য এর পরের ঠিকানায় দেখবেন: **phw.nhs.wales/patientinfo**।

যেসব ভ্যাকসিন এত তাড়াতাড়ি গবেষণা করে তৈরী করা হয়েছে সেগুলির ওপর কি আমরা আস্থা রাখতে পারি?

কোন ভ্যাকসিন যে কাজ করে ও সেটা যে নিরাপদ তা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজনীয় গবেষণা ও ক্লিনিকাল ট্রায়াল (পরীক্ষামূলক ডাক্তারী যাচাই) করতে সময় লাগে, **কিন্তু অর্থ সঙ্গতি ও গবেষণা করার অনুমোদন পেতে বহু দিন সময় লাগে।** এই প্রণালীটা তাড়াতাড়ি এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য কয়েকটি জিনিষ সাহায্য করেছে:

- ইউনাইটেড কিংডম-এর গভর্নমেন্ট কোভিড-19-এর ভ্যাকসিনের ক্লিনিকাল ট্রায়ালের ব্যবস্থা করার জন্য অর্থ দিয়েছে যাতে এটা তাড়াতাড়ি ব্যবহারযোগ্য হয়।
- মেডিসিনস এ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরী এজেন্সী তাদের অনুমোদন করার প্রণালীর গতি বাড়িয়ে দিয়েছে – যেসব পরিচালনামূলক কাগজপত্রের জন্য কয়েক মাস সময় লাগত, সেগুলির জন্য এখন কয়েক দিনের মধ্যে করে ফেলা হয়
- এই ট্রায়ালের বিভিন্ন অংশ একই সাথে করা হয়েছিল
- প্রচুর পরিমাণ ভ্যাকসিন তাড়াতাড়ি তৈরী করতে নতুন প্রযুক্তি আমাদের সাহায্য করেছে

এই ভ্যাকসিন যাতে কার্যকরী ও নিরাপদ হয়, তা নিশ্চিত করার জন্য এখনও সব কিছু করা হচ্ছে। কোন ভ্যাকসিন ব্যবহার করা শুরু হওয়ার পর থেকে মেডিসিনস এ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরী এজেন্সী সেটার নিরাপত্তার সম্বন্ধে গবেষণা করে চলেছে এবং সব প্রতিকূল ঘটনার কথা রিপোর্ট করেছে।

এই ভ্যাকসিন কি আমাকে সুরক্ষিত রাখবে?

কোভিড-19-এর থেকে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ার থেকে লোককে সুরক্ষিত রাখার ব্যাপারে প্রতিটি অনুমোদিত ভ্যাকসিনই অত্যন্ত কার্যকরী। গবেষণা করে দেখা গেছে যে ভ্যাকসিনের একটা ডোজ দেওয়ার দুই থেকে তিন সপ্তাহ পরে বেশী মাত্রার অল্প সময়ের জন্য সুরক্ষিত থাকা যায়, কিন্তু বেশীর ভাগ ভ্যাকসিনের ক্ষেত্রে, দীর্ঘকালীন সুরক্ষার জন্য একটা দ্বিতীয় ডোজ দেওয়ার দরকার হয়। সব ওষুধের মত, কোন ভ্যাকসিনই 100% কার্যকরী নয় – ভ্যাকসিনেশন নেওয়ার পরেও কিছু লোকের হয়ত কোভিড-19 হতে পারে, কিন্তু এটা অপেক্ষাকৃত কম গুরুতর হবে।

আমি কি কোভিড-১৯-এর ভ্যাকসিন পাওয়ার যোগ্য?

এখন যেহেতু প্রথম গ্রুপগুলিকে এবং যাদের 50 বছরের বেশী বয়স তাদের এই ভ্যাকসিন দিতে চাওয়া হয়েছে, সেইজন্য জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাকসিনেশন এ্যান্ড ইমিউনাইজেশন (JCVI) পরামর্শ দিয়েছে যে এর পরে, বয়সের গ্রুপ অনুযায়ী, 18 থেকে 49 বছর বয়সের সব প্রাপ্তবয়স্ক লোকদের ভ্যাকসিন দিতে চাওয়া উচিত:

- **40-49 বছর বয়সী**
- **30-39 বছর বয়সী**
- **18-29 বছর বয়সী (ভ্যাকসিন দেওয়ার দিন 18 বছর বয়স)**

আপনার যখন এই ভ্যাকসিন পাওয়ার সময় হবে, তখন আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।

আমি অন্তঃসত্ত্বা, আমি কি এই ভ্যাকসিন পেতে পারি?

হ্যাঁ, আপনি যদি অন্তঃসত্ত্বা হন, তাহলে আপনার ভ্যাকসিন নেওয়ার কথা বিবেচনা করা উচিত। আপনার ভ্যাকসিনেশনের এপোয়েন্টমেন্টে যাওয়ার আগে, **www.rcog.org.uk/covid-vaccine** ঠিকানায় আপনাকে রয়াল কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ান এ্যান্ড গাইনাকোলজিস্টসদের (Royal College of Obstetricians & Gynaecologists) সিদ্ধান্ত পড়ে দেখতে উৎসাহ দেওয়া হচ্ছে। এই সাহায্য করার তথ্য আপনাকে জেনেশুনে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করতে পারবে। আপনার যদি আর কোন প্রশ্ন থাকবে, তাহলে আপনার মিডওয়াইফ অথবা জিপির সাথে কথা বলবেন।

আমরা জানি যে অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় অনেক ভ্যাকসিনই নিরাপদে দেওয়া যায়, কিন্তু অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় কোভিড-19-এর ভ্যাকসিনের পরীক্ষা করে দেখা হয়নি। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র-এ 90,000 জনেরও বেশী অন্তঃসত্ত্বা মহিলাদের ফাইজার (Pfizer) অথবা মডার্না (Moderna) ভ্যাকসিন দেওয়া হয়েছে এবং নিরাপত্তাসংক্রান্ত কোন সমস্যা শনাক্ত করা হয়নি। সেইজন্য অন্তঃসত্ত্বা মহিলাদের জন্য এই ভ্যাকসিন দু'টিই বেশী পছন্দ করা হচ্ছে।

এছাড়াও একটা আলাদা প্রচারপত্র রয়েছে: **কোভিড-19 ভ্যাকসিনেশন: যেসব মহিলারা অন্তঃসত্ত্বা হওয়ার চেষ্টা করছেন, অন্তঃসত্ত্বা অথবা স্তন্যপান করাচ্ছেন তাদের সকলের জন্য একটা নির্দেশিকা।**

কোভিড-19 ভ্যাকসিন পাওয়ার পরে আপনার অন্তঃসত্ত্বা হওয়া এড়ানোর দরকার নেই।

আমি যদি স্তন্যপান করাই তবে আমি কি ভ্যাকসিন পেতে পারি?

স্তন্যপান করানোর উপকারগুলি ভালভাবে জানা আছে, এবং স্তন্যপান করানোর সময় কোভিড-19 ভ্যাকসিনের থেকে কোন ঝুঁকি আছে বলে জানা নেই। ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন (WHO) এবং জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাকসিনেশন এ্যান্ড ইমিউনাইজেশন (JCVI) সুপারিশ করেছে যে যেসব মহিলা স্তন্যপান করাচ্ছেন তাদের এই ভ্যাকসিন দেওয়া যাবে। তবে, স্তন্যপান করানোর সময় কোভিড-19 ভ্যাকসিনের ব্যবহারের সম্বন্ধে আমাদের কাছে নিরাপত্তাসংক্রান্ত খুব বেশী তথ্য এখনও নেই। আপনি যদি স্তন্যপান করান অথবা স্তন্যপান করানোর পরিকল্পনা করেন, **তাহলে আপনার** ভ্যাকসিন পাওয়ার পরেও আপনি স্তন্যপান করাতে পারবেন।

এই ভ্যাকসিন কি আমার গর্ভধারণ করার ক্ষমতার ওপর প্রভাব ফেলবে?

না, কোন প্রমাণ নেই যে আপনার গর্ভধারণ করার ক্ষমতার ওপর কোভিড-19 ভ্যাকসিনের কোন প্রমাণ পড়বে।

কারা এই ভ্যাকসিন নিতে পারবে না?

খুব অল্প সংখ্যক লোক কিছু কোভিড-19-এর ভ্যাকসিন নিতে পারে না। ভ্যাকসিনের কোন উপাদানে অথবা সেই একই ভ্যাকসিনের আগের ডোজে যাদের গুরুতর রকমের এ্যালার্জীর প্রতিক্রিয়া হয়েছে, অথবা যাদের কোন বিশেষ ধরনের রক্তের অসুখ আছে, তারা এর মধ্যে পড়ে। এই সব লোকদের হয়ত একটা বিকল্প ভ্যাকসিন দিতে চাওয়া হতে পারে।

বর্তমানে আপনি যদি জ্বর হওয়ার ফলে অসুস্থ থাকেন অথবা গত ২৮ দিনে আপনার একটা কোভিড-19-এর পরীক্ষার ফল যদি পজিটিভ হয়ে থাকে, তাহলে আপনার পরে একটা এপোয়েন্টমেন্ট বুক করা উচিত।

এই ভ্যাকসিনের কি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে?

সব ওষুধের মত, ভ্যাকসিনের থেকে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। এর কারণ হচ্ছে যে আপনার ইমিউন সিস্টেমে (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) একটা প্রতিক্রিয়া শুরু করে ভ্যাকসিনগুলি কাজ করে। এর বেশীর ভাগগুলিই হচ্ছে মৃদু ও এগুলি শুধু অল্প কয়েকদিন থাকে, এবং সকলেরই এগুলি হয় না।

প্রথম ডোজের পরে আপনার কোন উপসর্গ হলেও আপনার দ্বিতীয় ডোজটা নেওয়া উচিত।

প্রথম এক বা দুই দিন যেসব পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বেশী দেখা যায় সেগুলির মধ্যে আছে:

- ভ্যাকসিনেশন দেওয়ার পরে, কয়েকদিন ধরে যেখানে ইনজেকশন দেওয়া হয়েছে সেখানটা ব্যথা করা, ভারী লাগা এবং সেই জায়গায় ব্যথা থাকা;
- ক্লান্ত বোধ করা;
- মাথাব্যথা;
- সাধারণ ব্যথা, ঠাণ্ডা লাগা বা ফ্লু-র মতো উপসর্গ।

ভ্যাকসিন নেওয়ার পরে দুই থেকে তিন দিন পর্যন্ত আপনার অল্প জ্বর হতে পারে, কিন্তু তাপমাত্রা খুব বেশী হওয়াটা অস্বাভাবিক এবং এর মানে হতে পারে যে আপনার হয় কোভিড-19 অথবা অন্য কোন ইনফেকশন হয়েছে। আপনার শরীর ভাল লাগতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য আপনি বিশ্রাম নিতে ও প্যারাসিটামল খেতে পারেন (প্যাকেটের উপদেশ মেনে চলবেন)। সুপারিশ করা ডোজের থেকে বেশী সংখ্যক প্যারাসিটামল খাবেন না।

যে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াটি বেশী দেখা যায় না সেটা হচ্ছে যে হাতে ভ্যাকসিন দেওয়া হয়েছে সেই দিকে বগলের বা গলার গ্ল্যান্ড (গ্রন্থি) ফুলে যাওয়া। এটা 10 দিন পর্যন্ত থাকতে পারে, কিন্তু এটা যদি আরও বেশী দিন থাকে, তাহলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলবেন।

ভ্যাকসিন দেওয়ার পরে যেসব পার্শ্ব প্তিক্রিয়া প্রায়ই দেখা যায়, সেগুলি সাধারণতঃ এক সপ্তাহের কম দিন থাকে। আপনার উপসর্গগুলি যদি খারাপের দিকে যেতে থাকে, অথবা আপনি চিন্তিত হয়ে পড়েন, তাহলে **111.wales.nhs.uk** ঠিকানায় অনলাইনে যাবেন, এবং যদি দরকার হয়, তাহলে 111 ডায়াল করে এনএইচএস **111** ওয়েলসকে অথবা আপনার জিপির সার্জারীকে ফোন করবেন। আপনার এলাকায় যদি 111 না পাওয়া যায়, তাহলে **0845 46 47** নম্বরে টেলিফোন করবেন। এনএইচএস 111 ওয়েলস-এ করা কলগুলি ল্যান্ডলাইন ও মোবাইল থেকে বিনা খরচে করা যায়। 0845 46 47 নম্বরে কল করলে তার জন্য প্রতি মিনিটে 2 পেনী করে খরচ হবে এবং তাছাড়াও আপনার টেলিফোন সরবরাহকারীর স্বাভাবিক চার্জ দিতে হবে।

আপনার ভ্যাক্সিনেশন (টীকার) নেওয়ার 4 দিন থেকে চার সপ্তাহের মধ্যে আপনার যদি নিচের জিনিষগুলির কোনটার অভিজ্ঞতা হয়, তাহলে আপনার জরুরী ভাবে ডাক্তারী পরামর্শ নেওয়া উচিত।

- একটা নতুন, গুরুতর মাথাব্যথা যেটাতে সাধারণ ব্যথা উপশমের ওষুধে সাহায্য হয় না ও সেটা আরও বেড়ে যায়
- একটা অস্বাভাবিক মাথাব্যথা যেটা শুলে বা ঝুঁকলে আরও বেড়ে যাচ্ছে বলে মনে হয় এবং এর সাথে হয়ত নিচের জিনিষগুলি থাকতে পারে:
  - ঝাপসা দৃষ্টি, বমি বমি ভাব এবং বমি
  - আপনার কথা বলায় অসুবিধা
  - দুর্বলতা, তন্দ্রা বা খিঁচুনি
- নতুন, সূঁচ ফোটানোর মত কালশিটে অথবা রক্ত বের হওয়া যেটার কোন কারণ জানা যাচ্ছে না
- সহজে হাঁপিয়ে পড়া, বুকে ব্যথা, পা ফোলা অথবা সমানে পেটে ব্যথা থাকা

আপনার প্রথম ভ্যাকসিনেশনের পরে আপনার যদি ওপরে দেওয়া উপসর্গগুলির কোনটা থাকে, তাহলে দ্বিতীয় ডোজটা নেওয়ার আগে, আপনার ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞের সাথে আপনার কথা বলা উচিত।

আপনি যদি কোন ডাক্তার বা নার্সের কাছ থেকে পরামর্শ চান, তাহলে তাদের আপনার ভ্যাকসিনেশনের কথা বলা নিশ্চিত করবেন (সম্ভব হলে তাদের আপনার ভ্যাকসিনেশনের কার্ডটা দেখাবেন) যাতে তারা আপনাকে সঠিকভাবে নিরুপণ (এ্যাসেস) করতে পারেন।

তাছাড়াও, ইয়ালো কার্ড স্কীমের মাধ্যমে আপনি সব পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কথা জানাতে পারবেন (‘আরও তথ্য’ দেখবেন)।

ভ্যাকসিন থেকে আমার কি কোভিড-19-এর সংক্রমণ হতে পারে?

ভ্যাকসিন থেকে আপনার কোভিড-19 হবে না। এটা সম্ভব যে কোভিড-19-এর সংক্রমণ হতে পারে এবং ভ্যাকসিন না নেওয়া পর্যন্ত আপনি বুঝতে পারবেন না যে আপনার উপসর্গগুলি আছে।।

কোভিড-19-এর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ উপসর্গগুলি হচ্ছে সম্প্রতি নিচের জিনিষগুলি হওয়া:

- সমানে একটা নতুন কাশি হতে থাকা
- তাপমাত্রা বেশী হওয়া
- আপনার গন্ধ পাওয়ার স্বাভাবিক অনুভূতি খোয়া যাওয়া, অথবা সেটার পরিবর্তন হওয়া

আপনার যদি এই উপসর্গের যে কোন একটা থাকে, তাহলে বাড়িতে থাকবেন এবং 119 নম্বরে ফোন করে (কলগুলি বিনাপয়সায় করা যাবে) একটা পরীক্ষা করানোর বন্দোবস্ত করবেন। কোন কোন হেলথ বোর্ড আরও ব্যাপক ধরনের বিভিন্ন উপসর্গের জন্য পরীক্ষা করতে চায়, কাজেই দয়া করে আপনার স্থানীয় হেলথ বোর্ডের ওয়েবসাইটে গিয়ে আরও কোন অতিরিক্ত উপসর্গের জন্য যাচাই করে দেখবেন, যেগুলি আপনার এলাকায় আপনাকে একটা পরীক্ষার যোগ্য করবে। আপনার যদি উপসর্গগুলি সম্বন্ধে আর তথ্যের প্রয়োজন হয়, তাহলে এই সাইটটিতে ভিজিট করুনঃ **111.wales.nhs.uk**

আমার কি করা দরকার?

কখন এবং কোথায় এই ভ্যাকসিন দেওয়া হবে তা আপনাকে বলে দেওয়া হবে। এপোয়েন্টমেন্টের দিনে, ব্যবহারিক জামাকাপড় পরবেন, যাতে আপনার হাতের ওপর দিকটা সহজে নাগালে পাওয়া যায়। আপনি যদি সূঁচকে ভয় পান অথবা উদ্বিগ্ন বোধ করেন, তাহলে যিনি আপনাকে ভ্যাকসিন দিচ্ছেন তাকে তা জানাবেন। তারা সহানুভূতিশীল হবেন ও আপনাকে সহায়তা করবেন।

সবচেয়ে ভাল দীর্ঘকালীন সুরক্ষা দেওয়ার জন্য ভ্যাকসিনের দু'টি ডোজই নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার কার্ডটা নিরাপদে রাখবেন এবং নিশ্চিত করবেন আপনি যেন দ্বিতীয় ডোজটা পান।।

আমার এর পরের এপোয়েন্টমেন্টের দিন আমি যদি অসুস্থ হয়ে পড়ি তাহলে আমার কি করা উচিত?

আপনি যদি জ্বরে অসুস্থ হয়ে পড়েন, তাহলে আপনার এপোয়েন্টমেন্টটা বাতিল করে দেওয়ার জন্য টেলিফোন করবেন এবং আপনি ভাল না হওয়া পর্যন্ত আপনার ভ্যাকসিন পাওয়ার জন্য অপেক্ষা করবেন। আপনি যদি সেলফ আইসোলেট করেন (অন্যদের কাছ থেকে নিজেকে বিচ্ছিন্ন রাখেন) অথবা কোভিড-19-এর পরীক্ষা বা ফলের জন্য অপেক্ষা করেন, তাহলে আপনার ভ্যাকসিনেশনের এপোয়েন্টমেন্টে যাওয়া উচিত নয়।

আমার যদি একটা ভ্যাকসিন নেওয়া থাকে, তাহলেও কি আমাকে এই নির্দেশিকা মেনে চলতে হবে?

এই ভ্যাকসিন আপনার গুরুতর রকমের অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়, কিন্তু পুরোপুরি আপনার মধ্যে এই ভাইরাসের সংক্রমণ হওয়া এবং আপনার এটা অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে যাওয়া প্রতিরোধ করে না। কাজেই, এটা গুরুত্বপূর্ণ যে আপনার চার পাশের লোকদের সুরক্ষিত রাখার উদ্দেশ্যে আপনি যেন কোভিড-19 সংক্রান্ত নির্দেশগুলি মেনে চলেন।

নিজেকে এবং আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব ও সহকর্মীদের সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনার এখনও যা করা দরকার তা হচ্ছে:

- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখার অভ্যাস করা;
- একটা ফেস মাস্ক তথা মুখাবরণ পরা;
- আপনার হাত ভাল করে এবং ঘন ঘন ধোওয়া;
- আপনার যদি কোন উপসর্গ থাকে অথবা টেস্ট, ট্রেস, প্রোটেক্ট সার্ভিস আপনার সাথে যোগাযোগ করে, তাহলে সেলফ-আইসোলেট করবেন (নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন রাখবেন); এবং
- বর্তমান নির্দেশাবলী মেনে চলবেন: **gov.wales/coronavirus**

মনে রাখবেন:

বিশেষ করে কথা বলা বা কাশি হওয়ার সময় নাক বা মুখ দিয়ে বেরোনো ফোঁটাগুলির মাধ্যমে কোভিড-19 (COVID-19) ছড়িয়ে যায়। তাছাড়াও, দূষিত জিনিষ ও কোন কিছুর ওপরের স্তর স্পর্শ করার পরে নিজের চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করার থেকেও এটার ছোঁয়াচ লাগতে পারে।

ওয়েলসকে নিরাপদ রাখার জন্য
তিনটি নিয়ম

হাত **ধোবেন**

মুখে একটা **মাস্ক পরবেন**

দূরত্ব **বজায়**

আরও তথ্য

নিচের ঠিকানায় কোভিড-১৯-এর ভ্যাকসিনের সম্বন্ধে আপনি আরও তথ্য পাবেন, যেগুলির মধ্যে থাকবে সেগুলিতে কি আছে এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া **111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov) and coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation**

আপনার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হয়েছে বলে সন্দেহ হলে তা আপনি **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** ঠিকানায় অনলাইনে অথবা ইয়ালো কার্ড এ্যাপ ডাউনলোড করে জানাতে পারবেন।

এনএইচএস কি ভাবে আপনার তথ্য ব্যবহার করে তা জানার জন্য এর পরের ঠিকানায় গিয়ে দেখবেন:**111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**

সহজ পাঠ্য, বড় হরফের ছাপা, ব্রিটিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজের ভিডিও, রিসাইট মি এ্যাকসেসিবিলিটি সফটওয়্যার ও অন্যান্য ভাষার মত এই প্রচারপত্রের অন্যান্য আকারের জন্য গিয়ে দেখবেন:

phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

© পাবলিক হেলথ ওয়েলস, মে 2021

(পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড-এর কাছে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করা হয়েছে)

৪ নম্বর সংস্করণ
ISBN 978-1-78986-154-145