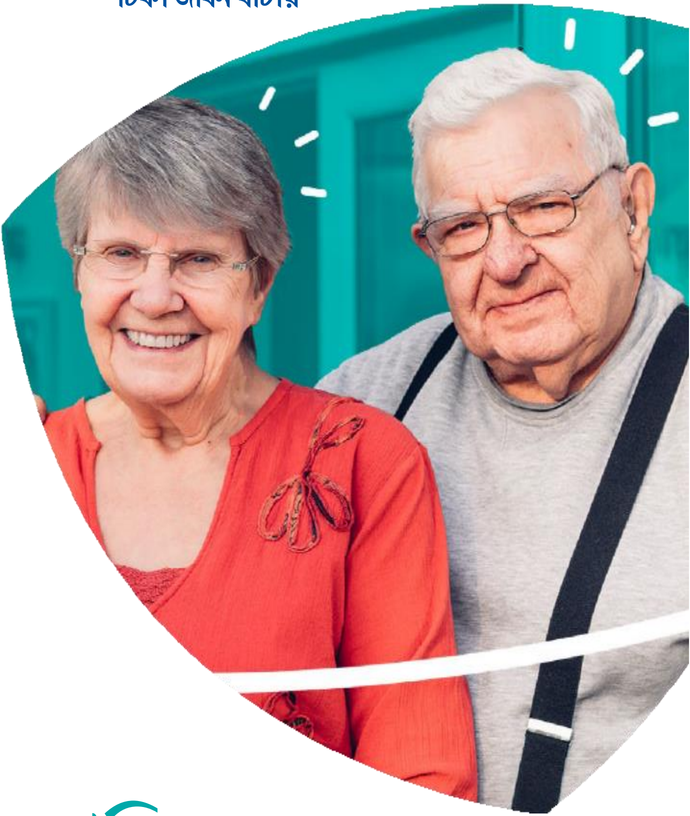
Mae Brechu yn achub bywydau

টিকা জীবন বাঁচায়



কোভিড-১৯

টিকাদান

একটি বয়স্কদের জন্য নির্দেশিকা

সংশোধিত জানুয়ারী ২০২১

Bengali

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU KEEP WALES SAFE

এই নির্দেশিকা কোভিড-১৯ এর টিকা সম্পর্কে বর্ণনা করছে, কে পাওয়ার উপযুক্ত এবং করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা পেতে কার টিকা নীতে হবে।

বিষয়বস্তু

- কোভিড-১৯ বা করোনাভাইরাস কি?
- আমি কোন টিকা পাব?
- কোভিড-১৯ এর টিকা কার কার পাওয়া উচিত?
- আমি গর্ভবতী, আমি কি টিকা পেতে পারি?
- আমি বুকের দুধ খাওয়ায়, আমার কি করা উচিত?
- টিকা নিতে পারবে না কে কে?
- টিকা কি আমাকে রক্ষা করবে?
- টিকার কি কোন পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া আছে?
- টিকা থেকে কি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারি?
- এখন আমার কি করা উচিত?
- আমার কি করা উচিত যদি আমি ভাল বোধ না করি টিকার দিন?
- টিকা দেয়ার পরে, আমি কি কোভিড-১৯ ছড়াতে পারি?
- আরো তথ্য

কোভিড-১৯ বা করোনা ভাইরাস কি?

কোভিড-১৯ একটি নতুন করোনা ভাইরাসের কারণে হয়, যা SARS-CoV-2 নামে পরিচিত। এটি প্রথমে সনাক্ত করা হয় ২০১৯ সালে।

এটি সংক্রামক এবং এর কারণে মারাত্নক শ্বাসযন্ত্রের রোগ হয়।

অনেক মানুষ এতে সংক্রমিত হতে পারে যাদের কোন উপসর্গ দেখা নাও দিতে পারে বা শুধুমাত্র হালকা উপসর্গ হতে পারে। এটি সাধারণত কাশি, জ্বর, মাথা ব্যথা দিয়ে শুরু হয় এবং মুখের স্বাদ বা গন্ধ নষ্ট হয়ে যায়।

কিছু মানুষ খুব দুর্বল বোধ করেন, পেশী ব্যথা করে, গলা ব্যথা করে, পাতলা পায়খানা ও বমি হয়, জ্বর ও বিভ্রান্তি হয়। অল্প কিছু মানুষের এরপরে গুরুতর রোগ হয়, যার কারণে হাসপাতালে যেতে হতে পারে বা নিবির পর্যবেক্ষণে ভর্তি হতে পারে।

সামগ্রিকভাবে ১০০ জনের মধ্যে ১ জনেরও কম লোক কোভিড-১৯ এ মারা যেতে পারে, কিন্তু এটি ১০ জনে ১ জনের কাছাকাছি যাদের বয়স ৭৫ বছরের বেশী। কোভিড-১৯ এর কোন চিকিৎসা নেই যদিও কিছু নতুন পরীক্ষিত চিকিৎসা বের হয়েছে যা জটিলতার ক্ষতি হওয়া কমাতে পারে।

আমি কোন টিকা পাব?

ইউকে তে, আমরা ভাল মানের কোভিড-১৯ এর টিকা ব্যবহার করব যা নিরাপত্তা ও কার্যকারিতা প্রদান করবে। ব্যবহারের অনুমতি দেয়ার আগে সব ওষুধের, টিকা সহ, নিরাপত্তা ও কার্যকারিতার মানের পরীক্ষা করা হয়।

প্রত্যেকটি টিকা হাজার হাজার মানুষের উপরে বিভিন্ন দেশে পরীক্ষা করা হয়েছে এবং তা নিরাপদ ও কার্যকর হিসেবে দেখা গিয়েছে। আপনাকে একটি টিকা দেয়া হবে অবশ্য এটি নির্ভর করবে কোনটি উপস্থিত আছে। এই টিকাগুলোর হয়তো ইউকে তে বিপণনের জন্য পুরোপুরি অনুমতি (লাইসেন্স) নেই কিন্তু একটি নিরাপদ এবং কার্যকর পর্যালোচনার পরে স্বাধীন ঔষধ এবং স্বাস্থ্যসেবার পণ্য নিয়ন্ত্রক সংস্থা (MHRA) দ্বারা অনুমোদন প্রাদান করা হবে।

MHRA শুধুমাত্র সেই সব টিকার অনুমোদন দেয় ইউকে তে সরবরাহ করার জন্যে যদি তা নিরাপত্তা, ভাল গুণের ওর কার্যকরীতা অর্জন করতে পারে।

বর্তমানে যে টিকা পাওয়া যাচ্ছে তার দুটি আলাদা ডোজ নিতে যদি অনেক সময়ের জন্য সুরক্ষা পেতে চায়।

কোভিড-১৯ টিকা কার নেয়া উচিত?

টিকা ও টিকাদানের যৌথ কমিটি (JCVI), একটি স্বাধীন বিশেষজ্ঞ দল, সুপারিশ করেছেন যে এনএইচএস যেন এই টিকা গুলো তাদেরকে প্রদান করেন যারা এই রোগটি তে আক্রান্ত হওয়ার চরম ঝুঁকির মধ্যে আছেন এবং গুরুতর জটিলতায় ভুগছেন। এর মধ্যে রয়েছেন বৃদ্ধ ব্যক্তিরা এবং প্রথম সারির স্বাস্থ্য কর্মী এবং সামাজিক কেয়ার কর্মীরা। যখন আরো টিকার ব্যবস্থা হবে, তখন অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ মানুষকে টিকা প্রদান করা হবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব।

করোনা ভাইরাস যে কোন ব্যক্তিকে প্রভাবিত করতে পারে। যদি আপনি একজন বয়স্ক ব্যক্তি হোন এবং আপনার দীর্ঘ সময়ের স্বাস্থ্যের সমস্যা আছে, তাহলে কোভিড-১৯ আপনার জন্যে খুব গুরুতর হতে পারে এবং কোন ক্ষেত্রে সর্বনাশা হতে পারে।

আপনাকে যদি টিকা টি নিতে বলা হয় তখন আপনার উচিত হবে নেয়া যদি আপনিঃ

- একজন ব্যক্তি যিনি বৃদ্ধ ব্যক্তির জন্য কেয়ার হোমে বাস করছেন বা কাজ করছেন।
- একজন প্রথম সারির স্বাস্থ্য কর্মী
- একজন প্রথম সারির সামাজিক কেয়ার কর্মী
- একজন আঞ্চলিক কেয়ারার যিনি ব্যক্তিগত সেবা দিয়ে থাকেন
- যাদের বয়স ৬৫ বছর বা বেশী
- ক্লিনিক্যালি প্রচন্ড অসুরক্ষিত দলের অন্তর্ভুক্ত

প্রত্যেক ব্যক্তি যারা ক্লিনিক্যালি প্রচন্ডরকম অসুরক্ষিত দলের তারা কোভিড-১৯ টিকার জন্য উপযুক্ত হবেন। কখন আপনাকে দেয়া হবে তা নির্ভর করবে আপনার সমস্যার প্রবণতা কতটুকু। আপনার ডাক্তার আপনাকে উপদেশ দিতে পারে আপনি উপযুক্ত কিনা।

টীকা তাদেরকেও দেয়া হবে যাদের বয়স ১৬ বছর বা বেশী সাথে নিচের স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে যেমনঃ

- রক্তে ক্যান্সার (যেমন লিউকোমিয়া, লিম্ফোমা বা মায়েলোমা)
- ডায়েবেটিস
- কোন হার্টের সমস্যা
- কোন বুকে ব্যথা বা শ্বাসে সমস্যা, ব্রঙ্কাইটিস সহ, এম্ফিসেমা বা তীব্র হাঁপানি
- কিডনির রোগ
- যকৃতের পীড়া
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যাওয়া অসুখ বা চিকিৎসার কারণে (যেমন এইচআইভি, স্টেরয়েড ওষুধ, কিমোথেরাপী বা রেডিওথেরাপী)
- কোন অঙ্গ প্রতিস্থাপন করা হয়েছে
- স্ট্রোক হয়েছে বা একটি ক্ষণস্থায়ী ইস্কেমিক আক্রমণ হয়েছে (TIA)
- কোন স্নায়বিক বা পেশী নষ্টের অসুখ মৃগী এবং স্মৃতিভ্রংশ সহ।
- কোন তীব্র বা গভীর শেখার অক্ষমতা
- ডাউন সিনড্রোম
- কোন প্লীহার সমস্যা, যেমন শিকল রোগ, বা প্লীহা কেটে ফেলা হয়েছে
- অতিরিক্ত ওজনের অধিকারী (BMI ৪০ বা তার উপরে)
- তীব্র মানসিক অসুস্থতা

এই সব দলের কিছু মানুষ হয়ত প্রচন্ডরকম অসুরক্ষিত এবং হয়তো তাদেরকে আগে টিকা দেয়া হতে পারে একই গ্রুপের অন্যান্যদের থেকে।

একই সময়ে যাদের বয়স ১৬-৬৪ সাথে দীর্ঘ মেয়াদী স্বাস্থ্যের সমস্যা রয়েছে তাদের সাথে টিকা দেয়া হবেঃ

- যারা একজন বৃদ্ধ লোক বা অক্ষম ব্যক্তির প্রধান যত্নকারী যাদের দেখাশুনার কেউ নেই যদি যত্নকারী অসুস্থ হয়ে যায়
- যুবক যুবতী যারা নার্সিং হোম বা আবাসিক স্থাপনায় থাকেন, এবং সেখানকার কর্মচারী বৃন্দ

এই গ্রুপের পরে, ৫০-৬৪ বছর বয়স যাদের তাদেরকে টিকা দেয়া হবে।

যখন আরো টিকা পাওয়া যাবে তখন আমরা আরো বেশী মানুষকে টিকা দিতে পারবো।

আমি গর্ভবতী, আমি কি টিকা পেতে পারি?

কোভিড-১৯ টিকা গর্ভবতীদের উপরে এখনো পরীক্ষা করা হয় নি, তাই আরো তথ্য না পাওয়া পর্যন্ত, যারা গর্ভবতী তাদের কে রুটিন করে টিকা দেয়া হবে না।

টিকা ও টিকাদানের যৌথ কমিটি (JCVI), স্বীকৃতি দিয়েছেন টিকাদানের উপকারিতা সম্পর্কে বিশেষ করে কিছু গর্ভবতীদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যারা সংক্রমণের অনেক ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন বা যারা ক্লিনিক্যাল অবস্থায় আছেন যা তাদেরকে অনেক ঝুঁকির ভেতর ফেলে কোভিড-১৯ এর জটিলতায়। এক্ষেত্রে, আপনার ডাক্তার বা সেবিকার সাথে টিকার ব্যাপারে কথা বলা উচিত, এবং আপনি হয়তো অনুভব করতে পারেন যে এটা ভাল হবে টিকা নিতে যাওয়া।

যদি আপনি গর্ভবতী হোন, আপনার উচিত হবে না টিকা নেয়ার যদি না আপনি অনেক ঝুঁকির মধ্যে থাকেন। আপনার বাচ্চা জন্ম হওয়ার পরে আপনি টিকা নিতে পারবেন। যদি আপনি প্রথম ডোজ নিয়ে থাকেন এবং তারপরে গর্ভবতী হয়ে হোন, তাহলে আপনার উচিত হবে দেরি করে বাচ্চা জন্মের পরে দ্বিতীয় ডোজ নেয়া, যদি না আপনি অনেক ঝুঁকির মধ্যে থাকেন।

কোন প্রমাণ নেই যে কোভিড-১৯ এর টিকা নেয়ার পরে বাচ্চা নেয়া যাবে না।

আমি বুকের দুধ খাওয়াচ্ছি, আমার কি করা উচিত?

বুকের দুধ খাওয়ানোর বা যে শিশু দুধ খাচ্ছে তাদের নিরাপত্তার ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ টিকার কোন তথ্য নেই।

তবুও, কোভিড-১৯ টিকা বুকের দুধ খাওয়া শিশুদের জন্য ঝুঁকির বলে মনে করা হয় না, এবং বুকের দুধের উপকারীতা সবাই জানে। এই কারণে, JCVI উপদেশ দিয়েছেন যে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় টিকা দেয়া যাবে। যদি আপনি বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনি হয়তো সিদ্ধান্ত নিতে পারেন বাচ্চা দুধ খাওয়া ছাড়ান দেয়ার পরে টিকা নেয়ার।

টিকা নিতে পারবেন না কোন কোন ব্যক্তি?

অল্প কিছু লোক কোভিড-১৯ এর টিকা নিতে পারবেন না। তারা হলেন যে সমস্ত মানুষের টিকার কোন অংশের জন্য অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছে বা আগের ডোজ নেয়ার পরে এমনটি হয়েছে। আপনার ডাক্তার বা সেবিকার সাথে কথা বলুন যদি তীব্র অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছে, কারণ আপনার জন্যে বিকল্প টিকার আয়োজন করা হতে পারে।

আপনি যদি বর্তমানে একটি জ্বর নিয়ে অসুস্থ থাকেন বা গত ২৮ দিনের মধ্যে কোভিড-১৯ এর পরীক্ষায় পজেটিভ হয়েছেন তাহলে আপনার উচিত হবে পরে টিকা নিতে একটি সাক্ষাৎকার লিপিবদ্ধ করা।

টিকা কি আমাকে রক্ষা করবে?

কোভিড-১৯ এর টিকা আপনাকে কোভিড-১৯ রোগ থেকে কম ভোগাবে। গবেষণা প্রদর্শন করেছে যে জোরদার সুরক্ষা পাওয়া যায় প্রথম ডোজ টিকা দেয়ার তিন সপ্তাহ পর থেকে, কিন্তু দ্বিতীয় ডোজ দরকার দীর্ঘ মেয়াদী সুরক্ষার জন্যে।

টিকার মধ্যে কোন ধরনের জীবিত প্রানীসত্বা নেই, এবং তাই যে সব মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম তাদের জন্য নিরাপদ। এই সব মানুষের জন্য টিকা হয়তো তেমন কাজ করবে না।

অন্যান্য ওষুধের মত, কোন টিকা ১০০ ভাগ কার্যকর নয় –টিকা নেয়ার পরেও কিছু মানুষ কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারে, কিন্তু এটি তেমন মারাত্নক হবে না।

টিকার কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে?

সব ধরনের ওষুধের মত, টিকারও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। বেশীর ভাগ ক্ষেত্রে এটি সাধারণ এবং অল্প সময়ের জন্য, এবং সবারই এমটি হবে না।

প্রথম ডোজ নেয়ার পরেও যদি আপনার উপসর্গ দেখা দেয়, তারপরেও আপনাকে দ্বিতীয় ডোজ নিতে হবে।

খুব সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলঃ

- ব্যথা অনুভূত হওয়া, ভারী বোধ করা এবং যেখান ইনজেকশন দেয়া হয়েছে ঐ হাতটি ভারী মনে হতে পারে টিকা দেয়ার কয়েকদিন পরেও।
- ক্লান্ত বোধ করা
- মাথা ব্যথা করা
- একটু ব্যথা, বা হালকা ঠান্ডা ভাবের উপসর্গ হতে পারে।

হালকা জ্বর জ্বর ভাব দেখা দিতে পারে টিকা দেয়ার দুই থেকে তিন দিন পরে কিন্তু বেশী তাপমাত্রা দেখা ভাল লক্ষণ নয় এবং এটি ইঙ্গিত করতে পারে যে হয়ত আপনার কোভিড-১৯ হয়েছে বা অন্য কোন সংক্রমণ। আপনি সাধারণ প্যারাসিটামল নিতে পারেন (প্যাকেটের ভেতরের উপদেশ মেনে চলবেন) এবং বিশ্রাম করবেন ভাল বোধ করার জন্যে। অস্বাভাবিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে গণ্ডে ফুলে যাওয়া।

উপসর্গ সমূহ সাধারণত এক সপ্তাহের কম সময় থাকে। যদি আপনার উপসর্গগুলো খারাপ হতে থাকে বা যদি আপনি চিন্তিত থাকেন, অনলাইনে **111.wales.nhs.uk** দেখুন, এবং যদি দরকার হয় কল করবেন এনএইচএস ওয়েলস ১১১ নাম্বারে বা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। যদি আপনার এলাকায় ১১১ নাম্বার উপস্থিত না থাকে, কল করুন ০৮৪৫ ৪৬ ৪৭ নাম্বারে। এনএইচএস ১১১ ওয়েলস নাম্বার আপনার ল্যান্ড লাইন ও মোবাইল থেকে ফ্রি। ০৮৪৫ ৪৬ ৪৭ নাম্বারে কল করলে ২ পেন্স করে খরচ হবে প্রতি মিনিটে সাথে টেলিফোন কোম্পানীর প্রচলিত অভিগমন খরচ।

যদি আপনি ডাক্তার বা নার্সদের কাছ থেকে উপদেশ নিতে যান, তাহলে তাদের কাছে টিকার কথা উল্লেখ করবেন (তাদেরকে টিকা কার্ড দেখাবেন) যেন তারা আপনাকে ভালভাবে মূল্যায়ন করতে পারেন।

আপনি আপনার সনাক্তকৃত টিকা এবং ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করতে পারবেন ইয়েলো কার্ড অ্যাপের মাধ্যমে।

খুব কম, কিছু মানুষের অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে টিকার পরেই। এটি হয়তো একটি ফুসকুড়ি বা চুলকানি হতে পারে অল্প জায়গায় বা সারা শরীরে। এমনকি হওয়া আরো অস্বাভাবিক, কিছু টিকা দেয়ার পেরই মারাত্নক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে, যার কারণে নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হতে পারে এবং হয়ত অজ্ঞান হয়ে যেতে পারে। একে আনাফিলাক্সিস বলে এবং এটি ঘটতে পারে অন্যান্য খাবার এবং ওষুধের সাথে। এই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো হয় না বললেই চলে এবং সেবিকাদের ট্রেনিং দেয়া আছে তা ম্যানেজ করার জন্য। যেসব মানুষের আনাফিলাক্টিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে তাদের কে সফল ভাবে ভাল করা যায় এবং সাধারণত কয়েক ঘন্টার মধ্যে চাঙ্গা হয়ে যায়।

আমার কি টিকা থেকে কোভিড-১৯ হতে পারে?

টিকা থেকে আপনার কোভিড-১৯ রোগ হবে না। কিন্তু সম্ভব আপনার কোভিড-১৯ রোগ হয়েছে এবং আপনি তা জানতে পারবেন না টিকার পরে সাক্ষাৎকার ছাড়া। বর্তমানে

কোভিড-১৯ এর সাম্প্রতিক উপসর্গের সূচনা গুলো নীচে দেয়া হলঃ

- একটি নতুন একটানা কাশি
- একটি উচ্চ তাপমাত্রা
- সাধারণ স্বাদ বা গন্ধ নষ্ট, বা পরিবর্তন হওয়া
- কিছু মানুষের গলা ব্যথা, মাথা ব্যথা, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া, পাতলা পায়খানা, বমি বমি ভাব এবং বমি করা

যদি আপনার উপরের উপসর্গের একটি থাকে, তাহলে বাসায় থাকুন এবং একটি পরীক্ষার আয়োজন করুন।

উপসর্গের ব্যাপারে যদি আপনার আরো তথ্যের দরকার হয় তাহলে ভিজিট করুন 111.wales.nhs.uk

এখন আমি কি করব?

কখন এবং কোথায় আপনি টিকা পাবেন তার তথ্য আপনাকে জানানো হবে। টিকা দেয়ার সাক্ষাৎকারের দিন, এমন কাপড় পরবেন যেন আপনার হাতের ডানার উপরের অংশ সহজে খোলা যায়। যদি আপনার সুঁইয়ে ভয় থাকে বা উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে যিনি টিকা দেন তাকে বলবেন। তারা এসব বোঝে এবং আপনাকে সহায়তা দিতে পারবেন।

আপনি প্রথম ডোজ টিকা নেয়ার পরে, আপনাকে দ্বিতীয় সাক্ষাৎকারের আয়োজন করতে হবে।

এটি গুরুত্বপূর্ণ টিকার দুইটি ডোজ নেয়া আপনাকে দীর্ঘ সময়ের জন্য সুরক্ষায় থাকার জন্য। আপনার কার্ডটি নিরাপদে রেখে দিন এবং নিশ্চিত করুন পরবর্তী সাক্ষাতকারে যোগদান করে দ্বিতীয় ডোজটি নেয়ার।

সাক্ষাৎকারের দিন আমি ভাল না বোধ করলে কি করা উচিত হবে?

আপনি যদি তীব্রভাবে জ্বরে ভোগেন, তাহলে কল করে সাক্ষাৎকার বাতিল করবেন এবং অপেক্ষা করবেন সুস্থ হওয়ার আগ পর্যন্ত টিকা নেয়ার জন্য। যদি নিজেকে সেলফ-আয়সোলেট করে রাখেন বা কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা বা ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন তাহলে টিকার সাক্ষাতকারে যোগ দিবেন না।

আমি কি কোভিড-১৯ কাউকে দিতে পারব, আমি টিকা নেয়ার পরে?

টিকা মারাত্মক ভাবে অসুস্থ হওয়ার সুযোগ কমায়। আমরা এখনো জানি না যে এটি রোগ হওয়া কমায় বা ছড়ায় কিনা। তাই, এটি গুরুত্ব পূর্ণ যে আপনি কোভিড-১৯ এর নিয়ম কানুন মেনে চলুন আপনার চারপাশে যারা আছেন তাদেরকে রক্ষার জন্যে।

নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে, বন্ধুদেরকে এবং সহকর্মীদেরকে রক্ষা করতে, আপনাকে যা করা উচিত তা হলঃ

- **সামাজিক দূরত্ব মেনে চলুন**
- **একটি মাস্ক পরুন**
- **ভালভাবে হাত পরিষ্কার করুন এবং নিয়মিত**
- চলতি নিয়ম কানুন মেনে চলুনঃ
  gov.wales/coronavirus

মনে রাখবেনঃ

কোভিড-১৯ নাক বা মুখ দিয়ে বের নিঃশ্বাসের সাথে বের হওয়া ছোট ছোট বিন্দুর মাধ্যমে ছড়ায়, বিশেষ করে যখন কথা ও কাশি হয়। এটি আবার কোন দূষিত জায়গা ধরে আপনার চোখ, নাক এবং মুখ স্পর্শ করলেও আপনি আক্রান্ত হতে পারেন।

তিনটি নিয়ম

ওয়েলসকে নিরাপদে রাখতে

আপনার **হাত** ধুবেন

মুখে **কাপড়** পরুন

২ মিটার দূরত্বে থাকুন

আরো তথ্যের জন্য

কোভিড-১৯ টিকা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, টিকায় কিচ আছে এবং সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া কি তা এখানে পাবেন **https://111.wales.nhs.uk/coronavirus(2019ncov)** and **www.gov.uk/government/collections/mhra-guidance-on-coronavirus-covid-19**

অনলাইনে সন্দেহকৃত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করতে ভিজিট করুন **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** বা ইয়েলো অ্যাপ ডাউনলোড করে।

এনএইচএস আপনার তথ্য কিভাবে ব্যবহার করে তা জানতে, ভিজিট করুন **www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**

এই লিফলেটি আরো অর্ডার দিতে, ভিজিট করুন **https://phw.nhs.wales/services-and-teams/health-information-resources/**

© পাবলিক হেলথ ওয়েলস, জানুয়ারী ২০২১

(স্বীকৃতি দিয়েছেন পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড)
(with acknowledgement to Public Health England)

ভার্সন ২

ISBN 978-1-78986-154-201

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU KEEP WALES SAFE