



Mae Brechu yn achub bywydau

টিকা জীবন বাঁচায়

## কোভিড-১৯ এর টিকার পরে আপনার প্রত্যাশা কি

কোভিড-১৯ এর যে টিকাটি আপনি নিয়েছেন তা সব টিকার মধ্যে প্রথম অনুমোদন করা হয়েছে একটি নিরাপদ এবং কার্যকর হিসেবে স্বাধীন ঔষধ এবং স্বাস্থ্যসেবার পণ্য নিয়ন্ত্রক সংস্থা (MHRA) দ্বারা। প্রত্যেকটি টিকা প্রায় ২০,০০০ লোকের মধ্যে বিভিন্ন দেশে পরীক্ষা করা হয়েছে এবং নিরাপদ বলে গণ্য হয়েছে। নীচে কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেয়া হল যা আপনি বোধ করতে পারেন।

### সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া কি কি?

সমস্ত ওষুধের মত, টিকারও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। এটি সাধারণত হালকা এবং মাত্র কয়েকদিন থাকতে পারে, এবং সবাইই যে হবে তা নয়।

খুবই প্রচলিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলঃ

- টিকা দেয়ার পরে কয়েকদিন পর্যন্ত একটি ভারী ওজন এবং চিন চিন ব্যথার অনুভূত হতে পারে
- ক্লান্ত বোধ করা
- মাথা ব্যথা
- সাধারণ ব্যথা, বা ফ্লু-মতো উপসর্গ

একটি হালকা জ্বর জ্বর ভাব হতে পারে দুই থেকে তিন দিন পর্যন্ত কিন্তু উচ্চ তাপমাত্রা হওয়া অস্বাভাবিক এবং হয়তো ইঙ্গিত দেয় আপনার কোভিড-১৯ বা অন্যকোন সংক্রমণ আছে। আপনি পারাসিটামল ট্যাবলেট নিতে পারেন (প্যাকেটের ভেতরের উপদেশ অনুসরণ করবেন) এবং বিশ্রাম নিবেন ভাল বোধ করার জন্য সাধারণ ডোজ অতিক্রম করবেন না। একটি অস্বাভাবিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হল লোকাল মাংস গ্রন্থি ফুলে যাওয়া।

খুব কমই, 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 মারাত্মক 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 আনাফিলাক্সিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে তাদের কে সফল ভাবে ভাল করা যায় এবং সাধারণত কয়েক ঘণ্টার মধ্যে চাঙ্গা হয়ে যায়।

উপসর্গগুলো সাধারণত টিকা দেয়ার এক সপ্তাহেরও কম সময় ধরে থাকে।

যদি আপনার উপসর্গগুলো খারাপ হতে থাকে বা যদি আপনি চিন্তিত থাকেন, অনলাইনে <https://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 অভিজগন 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 যে কোন পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করতে পারেন অনলাইনেঃ [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/) বা ইয়েলো কার্ড অ্যাপের মাধ্যমে।

## টিকা নেয়ার পরে কি আমি আমার দৈনন্দিন কাজে ফিরে যেতে পারব?

হ্যাঁ, আপনি আপনার কাজ কর্মে ফিরে যেতে পারবেন যদি আপনি ভাল বোধ করেন। যদি আপনার বাহুতে ব্যথা থাকে, আপনি হয়তো বেশী ওজনের জিনিস তুলতে বেগ পেতে পারেন। যদি আপনি ভাল বোধ না করেন বা খুব ক্লান্ত লাগে আপনার উচিত হবে বিশ্রাম করার এবং মেশিন চালানো বা গাড়ী চালানো থেকে এড়িয়ে চলবেন।

## আমি পরবর্তীতে কি করব?

দ্বিতীয় সাক্ষাৎকারের জন্য পরিকল্পনা করুন। আপনাকে একটি কার্ড দেয়া হবে যেখানে আপনার পরবর্তী সাক্ষাৎকারের সূচী লিখিত থাকবে। টিকার দুটি ডোজ নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। এটি আপনাকে ভাল ভাবে প্রতিরক্ষা দিবে। মনে রাখবেন আপনার কার্ডটি নিয়ে যেতে পরবর্তী সাক্ষাৎকারের সময়।

## পরবর্তী সাক্ষাৎকারের সময় আমি ভাল না থাকলে কি করব?

যদি আপনার তীব্রভাবে জ্বর থাকে, এটি ভাল হয় আপনি জ্বর সারা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। টিকা নেয়ার জন্য, কল করবেন পুনরায়-ব্যবস্থা করুন এবং চেষ্টা করবেন যত তাড়াতাড়ি নিতে পারেন। টিকার সাক্ষাৎকারে যোগ দিবেন, কল করবেন পুনরায়-ব্যবস্থা করার জন্য, যদি আপনি সেলফ-আইসোলেশনে থাকেন বা কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা বা ফলাফলের জন্যে অপেক্ষা করছেন।

## টিকা কি আমাকে রক্ষা করবে?

কোভিড-১৯ এর টিকা কোভিড-১৯ রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দিবে। আপনার শরীর কয়েক সপ্তাহ নিতে পারে টিকা থেকে সুরক্ষা তৈরি করতে। অন্য সব ঔষধের মত, কোন টিকা ১০০% প্রতিরক্ষা দেয় না। তাই আপনার উচিত হবে সব ধরনের নিয়ম কানুন মেনে চলা। যেমন সামাজিক দূরত্বে থাকা, হাত ধোয়া এবং মুখে মুখোশ পরা সংক্রমণ এড়ানোর জন্য। কিছু মানুষ কোভিড-১৯ রোগে আক্রান্ত হতে পারেন টিকা দেয়ার পরেও, কিন্তু তার আছর কম হতে পারে।

## আমার টিকা আছে, আমি কি কাউকে কোভিড-১৯ দিতে পারব?

টিকা আপনাকে কোভিড-১৯ সংক্রমণ দিবে না। দুটি ডোজ আপনার অসুস্থ

হওয়ার সম্ভাবনা কমবে। আমরা এখনো জানি না যে টিকা ভাইরাস হওয়া বা দেয়া থেকে দূরে রাখবে কিনা। তাই, এটি এখনো গুরুত্বপূর্ণ আপনার স্থানীয় সংস্থার নিয়ম কানুন মেনে চলুন। এ ব্যাপারে তথ্য পাবেন <https://gov.wales/coronavirus>.

## তিনটি নিয়ম

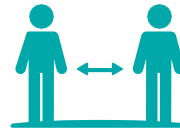
### ওয়েলসকে নিরাপদে রাখতে



আপনার হাত ধোঁয়া



মুখ ঢেকে রাখুন



২ মিটার দূরে থাকুন

© Public Health Wales, December 2020  
(with acknowledgement to Public Health England)

ISBN 978-1-78986-154-240