UK Health Security Agency

NHS

শিঙ্গলসের (কটিদাদের) ব্যথা থেকে আপনাকে রক্ষা করতে একটি টিকা রয়েছে।

এনএইচএস একটি টিকা প্রদান করে যা আপনার শিঙ্গলস হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

এই লিফলেটে জাতীয় শিঙ্গলস কর্মসূচি, টিকাটির উপকারিতা এবং কারা এটি পাওয়ার যোগ্য তা বর্ণনা করা হয়েছে।

বর্তমান শিঙ্গলস কর্মসূচির জন্য টিকার নাম হলো Shingrix । Shingrix থেকে সর্বোত্তম সুরক্ষা পেতে আপনার 2টি ডোজ প্রয়োজন। আপনি যোগ্য হলে আপনার জিপি প্র্যাকটিস আপনার সাথে যোগাযোগ করবে। কিছু ফার্মেসিতেও আপনি Shingrix টিকা নিতে সক্ষম হতে পারেন।

বেশিরভাগ অন্যান্য সংক্রমণের মতো, আপনি অন্য কারো থেকে শিঙ্গলস সংক্রমিত হন না। আমাদের মধ্যে অনেকেই ছোটবেলায় চিকেনপক্সে আক্রান্ত হয়েছি, যদিও আমাদের কেউ কেউ হয়তো জানেন না যে আমাদের এটি হয়েছিল।

চিকেনপক্সের পর, ভাইরাসটি স্নায়ুতে সুপ্ত অবস্থায় থেকে যায়। আপনার জীবনের বেশিরভাগ সময় আপনি এটি অনুভব করবেন না, তবে সময়ে সময়ে ভাইরাসটি সক্রিয় হয়ে ত্বকে ছড়িয়ে পড়ে এবং শিঙ্গলস নামে একটি রোগ সৃষ্টি করে।

শিঙ্গলস অত্যন্ত বেদনাদায়ক হতে পারে এবং সাধারণত বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানুষের মধ্যে এটি বেশি দেখা যায়। এর কারণ হতে পারে আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতার দুর্বল হয়ে যাওয়া, যা বয়স বৃদ্ধির কারণে, মানসিক চাপের কারণে, অথবা বিভিন্ন শারীরিক অবস্থার এবং চিকিৎসার ফলে ঘটে। কিছু মানুষের জন্য শিঙ্গলসের কারণে সৃষ্ট ব্যথা অনেক বছর ধরে স্থায়ী হতে পারে। শিঙ্গলস আপনার জীবনের ওপর প্রকট প্রভাব ফেলতে পারে, আপনি পছন্দ করেন এমন সব কাজগুলো করতে বাধা দিতে পারে।

কী কারণে শিঙ্গলস হয়?

শিঙ্গলস (যা হারপেস জোস্টার নামেও পরিচিত) সেই সুপ্ত চিকেনপক্স ভাইরাস দ্বারা সৃষ্ট হয়, যা একটি স্নায়ু দ্বারা পরিবেশিত ত্বকের এলাকায় ছড়িয়ে পড়ে। এটি অত্যন্ত বেদনাদায়ক ও চুলকানিযুক্ত, তরলভর্তি ফোস্কার ঝাঁক তৈরি করে। এই ফোস্কাগুলো ফেটে গিয়ে ঘাঁয়ে পরিণত হতে পারে, যা পরে শুকিয়ে খোসা পড়ে এবং সেরে যায়। এই ফোস্কাগুলো সাধারণত শরীরের একপাশে, বিশেষত বুকে দেখা যায়, তবে কখনও কখনও মাথা, মুখ এবং চোখেও এটি প্রভাব ফেলে।

শিঙ্গলস দেখতে কেমন?

এটি কতদিন স্থায়ী হয় এবং এটি কতটা গুরুতর হতে পারে?

শিঙ্গলসের প্রথম লক্ষণগুলোর মধ্যে সাধারণভাবে অসুস্থতা অনুভব করা, এবং শরীরের একপাশের ত্বকের কোনো এলাকায় ঝাঁঝালো বা পোড়ার মতো অনুভূতি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। প্রাথমিক লক্ষণের কয়েক দিন পর সাধারণত তরলভর্তি ফোস্কাসহ একটি বেদনাদায়ক ফুসকুড়ি দেখা দেয়।

শরীরে শিঙ্গলস তীব্র ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে। যদি শিঙ্গলস চোখ এবং চোখের পাতায় বিকাশ লাভ করে, এটি সেই চোখে দৃষ্টিশক্তি হ্রাস বা এমনকি স্থায়ী অন্ধত্বের কারণ হতে পারে।

শিঙ্গলস কতটা সাধারণ?

প্রায় প্রতি 5 জনের মধ্যে 1 জন, যারা আগে চিকেনপক্সে আক্রান্ত হয়েছিলেন, তারা পরবর্তীতে শিঙ্গলসে আক্রান্ত হবেন। এর অর্থ প্রতি বছর ইংল্যান্ড এবং ওয়েলসে হাজার হাজার মানুষ শিঙ্গলসে আক্রান্ত হন। যদিও শিঙ্গলস যে কোনো বয়সে হতে পারে, বয়স বাড়ার সাথে সাথে শিঙ্গলসের ঝুঁকি, তীব্রতা এবং জটিলতা সবই বৃদ্ধি পায়।

পোস্ট-হারপেটিক নিউরালজিয়া (পিএইচএন)

প্রতি বছর প্রায় 14,000 জন মানুষ কটিদাদের পর পোস্ট-হারপেটিক নিউরালজিয়া (পিএইচএন) তে আক্রান্ত হন এবং 1,400 জনেরও বেশি লোক পিএইচএন-এর কারণে হাসপাতালে ভর্তি হন।

অধিকাংশ মানুষ কয়েক সপ্তাহের মধ্যে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে ওঠেন, তবে কিছু মানুষের ক্ষেত্রে এই ব্যথা কয়েক মাস বা এমনকি বছরের পর বছর ধরে স্থায়ী হয় – এটি পোস্ট-হারপেটিক নিউরালজিয়া (পিএইচএন) নামে পরিচিত। এটি একটি বিশেষত কষ্টদায়ক অবস্থা, যেখানে তীব্র পোড়ার মতো, থরথরানো বা ধারালো স্নায়ু ব্যথা অনুভূত হয়।

আপনার বয়স যত বেশি হবে, দীর্ঘস্থায়ী ব্যথার ঝুঁকিও তত বেশি হবে। শিঙ্গলস টিকা শিঙ্গলস এবং পিএইচএন হওয়ার ঝুঁকি কমায়।

শিঙ্গলস কি ছড়াতে পারে?

শিঙ্গলস চিকেনপক্সের মতো সহজে ছড়ায় না, তবে ফোস্কার মধ্যে থাকা তরলে চিকেনপক্স ভাইরাস থাকে। তাই কেউ যদি চিকেনপক্সে প্রতিরোধী না হন, তবে তারা এই তরলের সংস্পর্শে এলে সংক্রমিত হতে পারেন।

যদি আপনার শিঙ্গলস ফুসকুড়ি থাকে, তবে ফুসকুড়িগুলো ঢিলে কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখা উচিত যাতে চিকেনপক্স ছড়ানোর ঝুঁকি কমে। যারা চিকেনপক্সে আক্রান্ত হননি এমন গর্ভবতী নারী, দুর্বল রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তিরা এবং নবজাতক শিশুরা ফুসকুড়িগুলোর সাথে সরাসরি সংস্পর্শ এড়িয়ে চলা উচিত।

কে টিকা পাবেন?

1 সেপ্টেম্বর 2023 থেকে টিকা কর্মসূচিটি নিম্নলিখিতদের জন্য প্রস্তাব করা হচ্ছে:

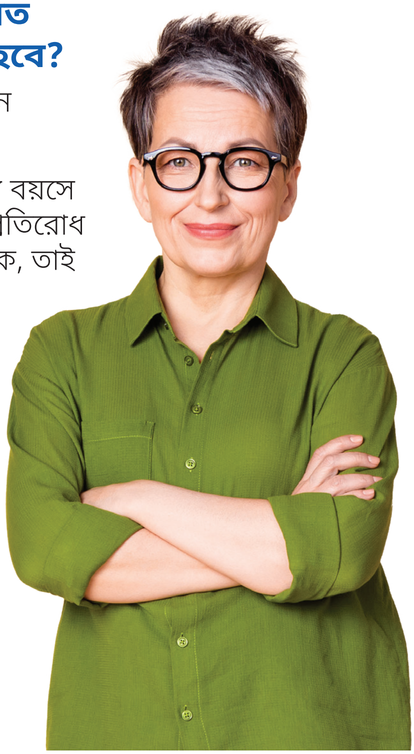
1	স্বাস্থ্যবান মানুষ যাদের বয়স 70 থেকে 79 বছর এবং যারা এখনো টিকা গ্রহণ করেননি
2	যাদের বয়স 50 বছর বা তার বেশি এবং যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা অত্যন্ত দুর্বল
3	স্বাস্থ্যবান মানুষ যাদের বয়স 60 থেকে 70 বছর, তারা 65 বা 70 বছর বয়সে পৌঁছালে টিকার জন্য যোগ্য হবেন

আপনি আপনার 80তম জন্মদিন পর্যন্ত শিঙ্গলস টিকা পাওয়ার জন্য যোগ্য থাকবেন (যদি আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল না থাকে [1]), তবে যত তাড়াতাড়ি আপনি টিকা নেবেন, তত তাড়াতাড়ি আপনি সুরক্ষিত থাকবেন। প্রোগ্রামটির প্রথম পাঁচ বছরে কারা এই টিকা পেতে পারেন, তা চার্টে দেখানো হয়েছে।

যাদের বয়স শিঙ্গলস টিকার জন্য নির্ধারিত যোগ্যতার সীমার নিচে, তাদের জন্য কী হবে?

যোগ্য বয়সে পৌঁছালে কম বয়সী ব্যক্তিদের ভ্যাকসিন দেওয়া হবে।

যারা এখনও যোগ্য বয়সে পৌঁছেনি, তাদেরকে যোগ্য বয়সে পৌঁছানোর পর এই টিকা দেওয়া হবে। যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা অত্যন্ত দুর্বল, তারা আরও বেশি ঝুঁকিতে থাকে, তাই এই টিকা তাদের জন্য অল্প বয়সেই সুপারিশ করা হয়।



[1] যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা অত্যন্ত দুর্বল, তারা টিকাটির জন্য যোগ্য থাকবেন।

যদি আপনি শিঙ্গলস টিকা গ্রহণ করেন, তাহলে আপনাকে একটি রেকর্ড কার্ড দেওয়া হবে, যেখানে আপনার নাম এবং পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের তারিখ লেখা থাকবে। দয়া করে এটি নিরাপদ স্থানে রাখুন।

কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থাকবে কি?

Shingrix টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত বেশ মৃদু হয় এবং খুব বেশি সময় স্থায়ী হয় না। সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া (প্রতি 10 জনে কমপক্ষে 1 জনের ক্ষেত্রে ঘটে) হলো ইনজেকশন স্থানে ব্যথা ও লালচে ভাব, সাধারণ পেশীতে ব্যথা এবং মাথাব্যথা।

Shingrix টিকা নেওয়ার পর আপনি ক্লান্তি অনুভব করতে পারেন এবং জ্বর আসতে পারে। আপনি বিশ্রাম করতে পারেন এবং সুস্থ বোধ করতে সাধারণ মাত্রার প্যারাসিটামল গ্রহণ করতে পারেন (প্যাকেজিংয়ে দেওয়া নির্দেশনা অনুসরণ করুন)। অসুস্থ বোধ করলে যন্ত্রপাতি ব্যবহার বা গাড়ি চালাবেন না।

কয়েক দিনের মধ্যে আপনি ভালো বোধ করবেন, তবে যদি আপনার উপসর্গগুলো দীর্ঘস্থায়ী হয়, তাহলে আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সের সঙ্গে আলোচনা করুন।

আপনার যেকোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এমএইচআরএ (MHRA)-এর ইয়েলো কার্ড (Yellow card) স্কিমের মাধ্যমে রিপোর্ট করতে পারেন (**yellowcard.mhra.gov.uk**) — বিস্তারিত জানার জন্য এই লিফলেটের পিছনের পৃষ্ঠা দেখুন।

Shingrix ভ্যাকসিন কতটা নিরাপদ, এটি কি অন্যান্য দেশে ব্যবহৃত হয়েছে?

অনুমোদিত সকল ভ্যাকসিনের মতো, শিঙ্গলস ভ্যাকসিনটি ব্যাপকভাবে পরীক্ষা করা হয়েছে এবং এটি যুক্তরাজ্যের কঠোর নিরাপত্তা এবং লাইসেন্সের শর্তাবলী পূরণ করে।

গত কয়েক বছর ধরে এটি ইউরোপ এবং উত্তর আমেরিকায় ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে।

এই ভ্যাকসিনটি কতটা কার্যকর?

ভ্যাকসিন গ্রহণের মাধ্যমে আপনার শিঙ্গলস হওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে কমে যাবে।

প্রথম শিঙ্গলস ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রাম চালু হওয়ার পর প্রথম 5 বছরে শিঙ্গলস সম্পর্কিত রোগের জন্য জিপি পরামর্শের সংখ্যা 40,500টি কম হয়েছে এবং হাসপাতালে ভর্তির সংখ্যা 1,840 টি কম হয়েছে। [2]

আপনার যদি শিঙ্গলস হয়, তাহলে লক্ষণগুলো সম্ভবত কম হবে এবং অসুস্থতার সময়কালও কম হবে, যা ভ্যাকসিন না নিলে হতে পারত। যুক্তরাজ্যে ব্যবহৃত Shingrix ভ্যাকসিন ভালো সুরক্ষা প্রদান করতে সক্ষম বলে প্রমাণিত হয়েছে।

কীভাবে এবং কখন টিকা দেওয়া হয়?

অন্যান্য বেশিরভাগ টিকাদানের মতো, এই ভ্যাকসিনটি আপনার উপরের বাহুতে ইনজেকশন হিসেবে দেওয়া হবে।

Shingrix একটি নন-লাইভ ভ্যাকসিন এবং এটি আপনাকে দীর্ঘমেয়াদি সর্বোত্তম সুরক্ষা দিতে 2টি ডোজের প্রয়োজন হবে।

বেশিরভাগ মানুষের জন্য Shingrix দ্বিতীয় ডোজটি প্রথম ডোজের প্রায় 6 মাস পর দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হবে। যদি আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা খুব দুর্বল হয়, তাহলে Shingrix দ্বিতীয় ডোজটি আরও আগে দেওয়া উচিত, তবে প্রথম ডোজের অন্তত 8 সপ্তাহ পর।

আপনার জিপি প্র্যাকটিস আপনাকে দ্বিতীয় ডোজের জন্য কখন বুকিং করতে হবে তা জানাবে।

[2] প্রবর্তনের 5 বছরের মধ্যে ইংল্যান্ডে হাসপাতালে ভর্তি এবং সাধারণ চিকিৎসা পরামর্শে হারপিস জোস্টার ভ্যাকসিনেশন প্রোগ্রামের প্রভাব – জনসংখ্যা ভিত্তিক গবেষণা – পাবমেড (nih.gov)

আমি এখনই শিঙ্গলস ভ্যাকসিনটি কেন পাচ্ছি না?

বর্তমান প্রোগ্রামের অধীনে, 70 থেকে 79 বছর বয়সী সবাই শিঙ্গলস ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য। প্রোগ্রামটি ধীরে ধীরে সম্প্রসারিত হচ্ছে, যা সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের দিয়ে শুরু হয়েছে, যেমনটি জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাকসিনেশন অ্যান্ড ইমিউনাইজেশন (জেসিভিআই) সুপারিশ করেছে। পরবর্তী 10 বছরে, প্রোগ্রামটি ধীরে ধীরে 60 বছর বা তার বেশি বয়সীদের অন্তর্ভুক্ত করবে।

50 বছর বা তার বেশি বয়সীদের যাদের রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা গুরুতরভাবে দুর্বল, তারা ইতিমধ্যে Shingrix ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য।

আমাকে ভ্যাকসিন পেতে কিছু করতে হবে কি?

যখন আপনি শিঙ্গলস ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য হয়ে উঠবেন, তখন আপনার জিপি সার্জারি আপনার সাথে যোগাযোগ করবে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য। তবে, যদি আপনি শিঙ্গলস নিয়ে উদ্বিগ্ন থাকেন, তাহলে আপনার পরামর্শের জন্য জিপি সার্জারির সাথে যোগাযোগ করা উচিত।

কিছু মানুষের কি Shingrix ভ্যাকসিন নেওয়া উচিত নয়?

যদি আপনার ভ্যাকসিনে ব্যবহৃত কোনও উপাদানের প্রতি অতীতে গুরুতর প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনি এটি নিতে না-ও পারেন। আপনার জিপি প্র্যাকটিস আপনাকে পরামর্শ দেবে।

ভ্যাকসিন কি আমাকে শিঙ্গলস দিতে পারে?

Shingrix ভ্যাকসিন আপনাকে শিঙ্গলস দিতে পারে না। যদি আপনার দেহে কোনো ফুসকুড়ি দেখা দেয়, তবে আপনি এনএইচএস 111-এ কল করতে পারেন বা পরামর্শের জন্য আপনার জিপি প্র্যাকটিসে কল করতে পারেন।

যদি আমি আমার ভ্যাকসিনেশন মিস করি তাহলে কী হবে? আমি কি এটি পরে নিতে পারি?

বেশিরভাগ মানুষের জন্য শিঙ্গলস ভ্যাকসিনটি 80 বছর বয়স পর্যন্ত দেওয়া হবে। তবে, যদি আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা গুরুতরভাবে দুর্বল হয়, তাহলে যে কোনো বয়সেই এই ভ্যাকসিন নেওয়া যেতে পারে।

সর্বোত্তম সুরক্ষার জন্য নির্ধারিত সময়ে ভ্যাকসিন গ্রহণ বা কোর্সটি সম্পূর্ণ করা উচিত। আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে যোগাযোগ করুন।

আমি যদি আগে Zostavax নিয়ে থাকি, তাহলে কি আমি Shingrix ভ্যাকসিনের জন্য যোগ্য?

যদি আপনি 70 থেকে 79 বছর বয়সে নিয়মিত টিকাদান প্রোগ্রামের অংশ হিসাবে Zostavax পেয়ে থাকেন, তবে এখন আপনার Shingrix ভ্যাকসিনের 2টি ডোজ নেওয়ার প্রয়োজন নেই।

দেরি করবেন না, যদি আপনি যোগ্য হন, তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ভ্যাকসিনটি নেওয়ার চেষ্টা করুন।

স্মরণ রাখবেন, যখন আপনি টিকাদানের জন্য যোগ্য হয়ে উঠবেন তখন যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার ভ্যাকসিন নেওয়ার জন্য একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করতে হবে যাতে আপনি সর্বোত্তম সুরক্ষা নিশ্চিত করতে পারেন।

বাড়তি তথ্য

যদি আপনি টিকা নেওয়ার আগে বা পরে আরও তথ্য পেতে চান, তাহলে আপনার জিপি বা প্র্যাকটিস নার্সের সাথে কথা বলুন। এছাড়াও, এনএইচএস ওয়েবসাইটে যেতে পারেন: **www.nhs.uk/shingles**

শিঙ্গলস ভ্যাকসিন Shingrix® সম্পর্কে পড়তে, এই লিঙ্কটি ভিজিট করুন: **www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil**

যদি আপনার রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা গুরুতরভাবে দুর্বল থাকে (গুরুতর ইমিউনোসাপ্রেসড), তাহলে আপনাকে 50 বছর বয়স থেকে শিঙ্গলস ভ্যাকসিন দেওয়া হবে।

আপনি 70তম জন্মদিনে টিকাদানের জন্য যোগ্য হয়ে উঠবেন।

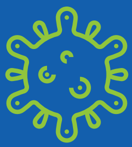
যখন থেকে যোগ্য হবেন (আপনার জন্মদিন)	জন্ম তারিখ	প্রোগ্রাম শুরুর তারিখ	প্রোগ্রামের বছর
70তম	**1 সেপ্টেম্বর 1953 - 31 আগস্ট 1954**	**1 সেপ্টেম্বর 2023**	**বর্ষ 1**
	1 সেপ্টেম্বর 1954 - 31 আগস্ট 1955	1 সেপ্টেম্বর 2024	বর্ষ 2
	1 সেপ্টেম্বর 1955 - 31 আগস্ট 1956	1 সেপ্টেম্বর 2025	বর্ষ 3
	1 সেপ্টেম্বর 1956 – 31 আগস্ট 1957	1 সেপ্টেম্বর 2026	বর্ষ 4
	1 সেপ্টেম্বর 1957 - 31 আগস্ট 1958	1 সেপ্টেম্বর 2027	বর্ষ 5

আপনি আপনার 65তম জন্মদিনে যোগ্য হয়ে উঠবেন

যখন থেকে যোগ্য হবেন (আপনার জন্মদিন)	জন্ম তারিখ	প্রোগ্রাম শুরুর তারিখ	প্রোগ্রামের বছর
65তম	**1 সেপ্টেম্বর 1958 - 31 আগস্ট 1959**	**1 সেপ্টেম্বর 2023**	**বর্ষ 1**
	1 সেপ্টেম্বর 1959 - 31 আগস্ট 1960	1 সেপ্টেম্বর 2024	বর্ষ 2
	1 সেপ্টেম্বর 1960 - 31 আগস্ট 1961	1 সেপ্টেম্বর 2025	বর্ষ 3
	1 সেপ্টেম্বর 1961 - 31 আগস্ট 1962	1 সেপ্টেম্বর 2026	বর্ষ 4
	1 সেপ্টেম্বর 1962 - 31 আগস্ট 1963	1 সেপ্টেম্বর 2027	বর্ষ 5

শিঙ্গলস

একটি সাধারণ রোগ যা দীর্ঘস্থায়ী, তীব্র ব্যথা সৃষ্টি করতে পারে।

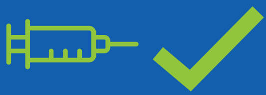


তীব্র চুলকানিযুক্ত ফুসকুড়িও সৃষ্টি করতে পারে।

যে কোনো বয়সে এটি হতে পারে, তবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঝুঁকি, তীব্রতা এবং জটিলতার সম্ভাবনা বাড়ে।

টিকাটি

রোগীর সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দিচ্ছে।



যদি টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তি এই রোগে আক্রান্ত হন, তাহলে এটি তাদের উপসর্গের তীব্রতা হ্রাস করবে।

এটি যুক্তরাষ্ট্র ও কানাডার মতো অন্যান্য দেশে ব্যাপকভাবে ব্যবহার করা হয়েছে।

আপনার নিয়মিত শিঙ্গলস টিকাদান গ্রহণ করা আপনার স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার একটি ভালো উপায়, যাতে আপনি শিঙ্গলসের ব্যথা ছাড়াই জীবনের আনন্দ উপভোগ করতে পারেন।

আপনি টিকা এবং ওষুধের সন্দেহজনক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ইয়েলো কার্ড (Yellow Card) স্কিমের মাধ্যমে রিপোর্ট করতে পারেন।

এটি অনলাইনে করতে পারবেন এই ঠিকানায় ভিজিট করে: **yellowcard.mhra.gov.uk** অথবা ইয়েলো কার্ডে কল করে: **0800 731 6789**। আপনি কিউআর কোড ব্যবহার করেও রিপোর্ট করতে পারেন অথবা ইয়েলো কার্ড অ্যাপ ডাউনলোড করেও এটি করতে পারেন।

শিঙ্গলস সাপোর্ট সোসাইটি

ওয়েবসাইট: **shinglessupport.org.uk**. গোপনীয় হেল্পলাইন: **0845 123 2305** সকাল 9টা থেকে রাত 9টা পর্যন্ত যেকোনো সময়, অথবা **020 7607 9661** নম্বরে সোমবার থেকে শুক্রবার, দুপুর 12টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত। অনুসন্ধান: **0300 030 9333**

ফেসিয়াল পলসি

ওয়েবসাইট: **facialpalsy.org.uk**

পেইন কনসার্ন হেল্পলাইন

টেলিফোন: **0300 123 0789**, ইমেইল: **help@painconcern.org.uk**
ওয়েবসাইট: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1BEN Bengali
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024625

Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk** or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday).

www.nhs.uk/vaccinations