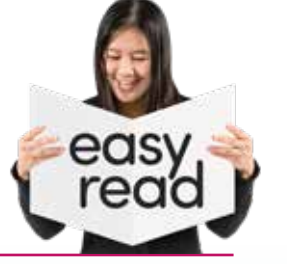




Public Health
England



করোনাভাইরাস-এর টিকা সম্পর্কে টিকা নেওয়ার পরে কী আশা করবেন



করোনাভাইরাস-এর টিকা এমন একটি ওষুধ যা মানুষকে করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ রাখতে সহায়তা করে। টিকাগুলো নিরাপদ এবং নিশ্চিতভাবে কাজ করছে কিনা জানার জন্য বিজ্ঞানীরা পরীক্ষা করেছেন।



যে সকল লোকজনদের করোনাভাইরাস-এর কারণে খুব অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে তাই প্রথমে টিকাটি পাচ্ছেন। এতে লার্নিং ডিজিবিলিটি রয়েছে এমন ব্যক্তি এবং দুর্বল গ্রুপের লোকজন অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।



যতটা সম্ভব নিরাপদ থাকতে আপনার দুইবারে টিকা নিতে হবে। আপনি কেবল আপনার প্রথমবারের টিকা নিয়েছেন। আপনাকে আপনার নিজের পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার ব্যাপারটি নিশ্চিত করতে হবে যাতে আপনি করোনাভাইরাস থেকে যতটা সম্ভব সুরক্ষিত থাকতে পারেন।



টিকা নেওয়ার পরে আপনি অল্প সময়ের জন্য অসুস্থ বোধ করতে পারেন। একে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া বলা হয়। সাধারণত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার কারণে আপনি খুব খারাপ বোধ করবেন না আর সবারই এগুলো হয় না।



প্রধান পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলো হল:

ব্যথা করা বা আপনার
মনে হবে হালকা মাত্রার ফ্লু
হয়েছে



মাথা ব্যথা হওয়া



আপনি 1 বা 2 দিনের
জন্য গরম অনুভব করতে
পারেন



ক্লান্তি বোধ করা



টিকাটি আপনার বাহুর যেই জায়গায় নিয়েছেন
সেখানে 1 বা 2 দিনের জন্য ভারী বা যন্ত্রণা বোধ হওয়া



আপনার যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা
দেয়, তাহলে ভালো বোধ করতে
সাহায্যের জন্য আপনি বিশ্রাম নিতে
এবং কিছু প্যারাসিটামল গ্রহণ করতে
পারেন।

প্যাকেটে লিখা থাকবে আপনাকে এটি
কী পরিমাণে নিতে হবে।



পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত এক
সপ্তাহেরও কম থাকে। আপনি যদি
মনে করেন যে আপনি আরও অসুস্থ
হয়ে পড়েছেন বা উদ্বিগ্ন বোধ করছেন
তবে এনএইচএস 111 কে কল করুন।
আপনি যেসব হেলথ প্রফেশনালদের
সাথে কথা বলেন তাদেরকে এটি
জানানো নিশ্চিত করুন যে আপনি
সর্বোত্তম আপনার করোনাভাইরাস -এর
টিকা নিয়েছেন।

এটি তাদের আপনাকে সঠিক পরিচর্যা
দিতে সহায়তা করবে। যদি পারেন,
তাদেরকে আপনার করোনাভাইরাস
-এর টিকার কার্ডটি দেখান।



আপনার যদি পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখাও দেয়, তারপরেও আপনাকে দ্বিতীয় ডোজটি নিতে হবে। দ্বিতীয় ডোজটি নিলে তা আপনাকে করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবে।



টিকা থেকে আপনি করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হবেন না। তবে এমনটি হওয়া সম্ভব যে আপনার করোনাভাইরাস হয়েছে এবং আপনার টিকা নেওয়ার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে পর্যন্ত আপনি তা বুঝতে পারেননি।



আপনার করোনাভাইরাস হয়ে থাকতে পারে এমন প্রধান লক্ষণগুলো হল:

নতুন করে কাশি হওয়া
এবং আপনি একটানা
কাশছেন

তীব্র জ্বর

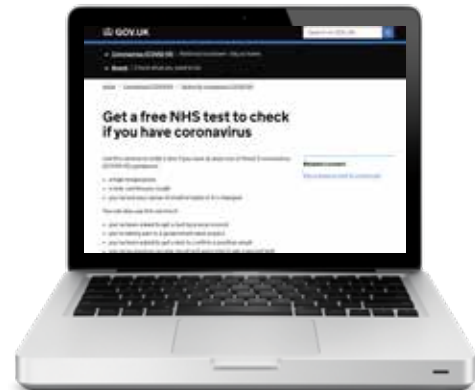
আপনার গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি
হারিয়ে ফেলা বা আপনার গন্ধ বা
স্বাদের অনুভূতির পরিবর্তন হওয়া



তবে আপনার যদি করোনাভাইরাস-এর সাথে সম্পর্কিত অন্য কোনও লক্ষণ থাকে বা আপনার 3 দিনের বেশি জ্বর থাকে, তবে বাড়িতে থাকুন এবং পরীক্ষা করানোর জন্য বুক করুন।



আপনি 119 নম্বরে ফোন করে বা সরকারী ওয়েবসাইট www.gov.uk/get-coronavirus-test -এ গিয়ে পরীক্ষা করানোর বুক করতে পারেন



টিকা নেওয়ার পর, আপনি যতক্ষণ ভাল বোধ করবেন আপনি আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মগুলো করতে পারবেন। আপনার বাহুতে যদি খুব বেশি যন্ত্রণা হয়, তবে ভারী জিনিস উঠানো আপনার জন্য কঠিন হতে পারে। যদি আপনি অসুস্থ বা খুব ক্লান্ত বোধ করেন তবে আপনাকে বিশ্রাম নিতে হবে, এবং আপনার কোনো মেশিন ব্যবহার করা বা গাড়ি চালানো উচিত হবে না।



মনে রাখবেন, আপনার দ্বিতীয় টিকার অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়ার জন্য একটি পরিকল্পনা করবেন।

আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টটি আপনার প্রথমটি নেওয়ার 12 সপ্তাহের মধ্যে হতে হবে।

আপনাকে করোনাভাইরাসের বিরুদ্ধে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবার জন্য একই টিকার উভয় ডোজ নেওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।



আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট-এ আপনি একটি রেকর্ড কার্ড পাবেন - এটি এমন একটি কার্ড যাতে দেওয়া থাকবে আপনি কী ধরণের টিকা নিয়েছেন, কখন নিয়েছেন এবং আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট কখন।

আপনার রেকর্ড কার্ডটি নিরাপদে রাখুন এবং আপনার দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া নিশ্চিত করুন।

Don't forget your
COVID-19 vaccination

NHS

Make sure you keep this record
card in your purse or wallet

For more information on the
COVID-19 vaccination or what
to do after your vaccination,
see www.nhs.uk/covidvaccine

COVID-19 immunisation
Protect yourself.



যদি আপনি অসুস্থ থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি আপনার টিকার দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার জন্য সুস্থ না হয়ে উঠা পর্যন্ত অপেক্ষা করাই ভালো। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টটি নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে। যদি এমন হয় যে আপনি সেলফ-আইসোলেশনে আছেন, করোনাভাইরাস পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন বা আপনি সুস্থ আছেন কিনা সেই ব্যাপারে অনিশ্চিত, তাহলে আপনার টিকাদানের অ্যাপয়েন্টমেন্টে যাওয়া উচিত হবে না।



আপনি যদি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে যেতে না পারেন, তবে আপনি যে জায়গায় আপনার টিকা নেওয়ার কথা ছিল তাদেরকে ফোন করে জানিয়ে দেবেন যে আপনি আসতে পারেন না, এবং আরেকটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করবেন।



করোনাভাইরাস-এর টিকাটির আপনাকে করোনাভাইরাস থেকে রক্ষা করার কথা, তবে অল্প সম্ভাবনা এখনও রয়ে গিয়েছে যে আপনার এখনও এটি হতে পারে। আপনার যদি তারপরও করোনাভাইরাস হয়, তাহলে সেটি আপনাকে ততোটা অসুস্থ করে ফেলতে পারবে না যতোটা পারতো যদি আপনি টিকা না নিতেন।



আপনি আপনার প্রথম টিকা নেওয়ার পর পরই সরাসরি করোনাভাইরাস থেকে সুরক্ষিত হবেন না। টিকার উভয় ডোজ নেয়াটা আপনাকে করোনাভাইরাস থেকে সবচেয়ে ভালো সুরক্ষা দেবে।



আপনি টিকা নেওয়ার পরেও আপনাকে করোনাভাইরাস-এর নির্দেশনা মেনে চলতে হবে। এতে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:

- অন্যান্য লোকজনদের কাছ থেকে নিরাপদ দূরত্বে অবস্থান করা
- ঘন ঘন এবং সাবধানতার সাথে আপনার নিজের হাত ধোয়া
- যদি পারেন একটি মুখের আবরণী পরা

আপনি নিয়মগুলো সম্পর্কে আরো জানতে পারবেন এখানে www.gov.uk/coronavirus



আমরা এখনও জানি না যে টিকাটি
নিলে আপনি অন্যান্য লোকজনদের
মধ্যে করোনাভাইরাস ছড়িয়ে দেওয়া
বন্ধ করবেন কিনা।

সহজপাঠ্য নির্দেশিকায়
করোনাভাইরাস সম্পর্কে আপনি
আরো জানতে পারবেন: 'আপনার
করোনাভাইরাস টিকাদানের
নির্দেশিকা' (<https://bit.ly/3asSK9Z>)



এছাড়াও আপনি করোনাভাইরাস
ইয়েলো কার্ড ওয়েবসাইট
(<https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk>) -এ অথবা ইয়েলো
কার্ড অ্যাপ ডাউনলোড করে
পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার ব্যাপারেও রিপোর্ট
করতে পারেন।

এই ওয়েবসাইটটি সহজেই পঠনযোগ্য
নয় তাই আপনি কারও সহায়তার জন্য
বলতে পারেন।



www.NHS.UK-এ আরও তথ্য রয়েছে



টিকাদান, সবচেয়ে দুর্বলদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।

© ক্রাউন কপিরাইট 2021 পণ্যের কোড COV2020307V2ERBE Bengali পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর 2020628.

1p 500K (APS) FEB 2021. আপনি এখান থেকে এই লিফলেটগুলো আরো অর্ডার করতে পারবেন www.healthpublications.gov.uk