



Public Health
England

NHS

আপনার কোভিড-19



টিকাদানের নির্দেশিকা



COVID-19 immunisation
Protect yourself.

কোভিড-19 বা করোনাভাইরাস কী?

কোভিড-19 হলো একটি নতুন রোগ। কখনো কখনো একে করোনাভাইরাস বলা হয়।



বেশিরভাগ লোক বাড়িতে থেকেই করোনাভাইরাস থেকে ভালো হয়ে যায়, তবে কিছু লোক খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে এবং হাসপাতালে যেতে হতে পারে।

দুঃখজনকভাবে, কখনো কখনো করোনাভাইরাসে মানুষ মারাও যেতে পারে।

করোনাভাইরাস-এর কিছু লক্ষণ হলো:

নতুন করে কাশি হওয়া এবং
আপনি একটানা কাশবেন



তীব্র ছ্বর



আপনার গন্ধ বা স্বাদের অনুভূতি চলে
যাওয়া বা পরিবর্তন হওয়া



আপনার মধ্যে উপরের উপসর্গগুলো থাকলে, বাসায় অবস্থান করুন
এবং পরীক্ষা করানোর ব্যবস্থা করুন।



উপসর্গের ব্যাপারে আপনার আরো তথ্যের প্রয়োজন হলে
www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms

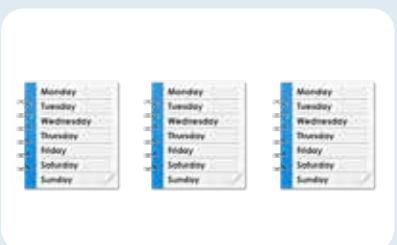
আপনি যদি এনএইচএস
ওয়েবসাইটটি ব্যবহার করতে না
পারেন, তাহলে 119 নম্বরে
বিনামূল্যে ফোন করুন।



টিকা সম্পর্কে



করোনাভাইরাস-এর টিকা হলো একটি
ইনজেকশন



সর্বোচ্চ 3 থেকে 12 সপ্তাহের ব্যবধানে
আপনাকে টিকাটির 2 টি ইনজেকশন নিতে
হবে



টিকাটি নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য
এটি পরীক্ষা করা হয়েছে।

করোনাভাইরাস-এর টিকা কাদের নিতে হবে?

কিছু মানুষের অন্য লোকদের তুলনায় করোনাভাইরাসে অসুস্থ হয়ে
পড়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে



আপনি যদি তাদের মধ্যে একজন হন, তাহলে আপনাকে টিকা
দেওয়া হবে



কিছু লোক যাদের অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি:

বয়স্কদের কেয়ার হোমে বাস করা
ব্যক্তিরা



65 বছর এবং তার বেশি বয়সী ব্যক্তিরা



ডাউন'স সিণ্ড্রোমে আক্রান্ত
প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি



যেইসব প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিদের এই স্বাস্থ্য সমস্যাগুলো আছে তাদেরকেও টিকা দেওয়া হবে:

আপনার কিডনি (বৃক্ষ) বা
লিভারের (যকুত্তের) রোগ



হৃদপিণ্ডের সমস্যা



মস্তিষ্ক সংক্রান্ত কোন
সমস্যা



হাঁপানির মতো গুরুতর শ্বাসকষ্টের
রোগ (প্রায়শই স্টেরয়েড ইনহেলার
ব্যবহার করতে হয়)



আপনার সমস্যা কী এবং এটি কতটা গুরুতর তার উপর নির্ভর করবে আপনি টিকা পাবেন কিনা

এই তালিকাটিতে সবাইকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়নি

আপনার যদি অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে,
তবে আপনার ডাক্তারের সেটি আপনাকে জানিয়ে
দেওয়ার কথা



আপনার যদি এমন কোনো রোগ থাকে যাতে আপনার করোনাভাইরাসে
খুব বেশি অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা তৈরি হয়, সেটিকে
চিকিৎসাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল' হওয়া বলে

এর মানে হলো আপনি অন্য লোকদের তুলনায় তাড়াতাড়ি
করোনাভাইরাস -এর ইনজেকশন নিতে পারবেন



আপনার প্রধান কেয়ারার টিকা নিতে পারবেন



হেলথ এবং সোশ্যাল কেয়ার স্টাফরাও টিকা নিতে পারবেন



আপনি যদি ঝুঁকিতে থাকা কোনো ব্যক্তির বেতনভুক্ত কেয়ার ওয়ার্কার
হন, তাহলে আপনিও টিকা নিতে পারবেন



আপনার টিকা পাওয়া উচিত কিনা তা জানা

আপনার করোনাভাইরাস-এর টিকা পাওয়া উচিত কিনা তা আপনার জিপি
আপনাকে জানাতে পারবে

কিছু লোককে তাদের টিকা নেওয়ার জন্য আমন্ত্রণ জানাতে একটি চিঠি বা
একটি ফোন কল করা হতে পারে।



This is the NHS calling
to make a Covid-19
vaccine appointment



আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করবেন যেভাবে

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য কাকে
কল করতে হবে আপনার আমন্ত্রণ
পত্রিত তা ব্যাখ্যা করবে



আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট
করতে টেলিফোন ব্যবহার
করুন

আপনার টিকার জন্য
কোথায় এবং কখন যেতে
হবে তা আপনাকে
জানানো হবে



কিছু লোককে তাদের
টিকা নেওয়ার জন্য কোনো
ভ্যাক্সিনেশন সেন্টারে যেতে
বলা হতে পারে



আপনি যদি নিশ্চিত না
হন, তাহলে আপনার
জিপি (পারিবারিক
ডাক্তার)-এর সাথে
কথা বলুন



এরপরে আমি কী করব?

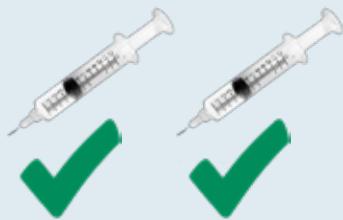
আপনার প্রথম ইনজেকশন দেওয়া হয়ে গেলে, দ্বিতীয় ইনজেকশন -এর জন্য কোথায় এবং কখন যেতে হবে তা আপনাকে জানানো হবে



3 থেকে 12 সপ্তাহের মধ্যে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য, আপনার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্ট কখন তা লেখা একটি রেকর্ড কার্ড আপনার পাওয়া উচিং



যদিও প্রথম ডোজ আপনাকে ভাল সুরক্ষা দেবে, তবে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা পেতে আপনার দ্বিতীয় ডোজটি প্রয়োজন



কার্ডটি দেখতে এমন হবে। আপনার কার্ডটি নিরাপদে রাখুন এবং আপনার দ্বিতীয় ইনজেকশনটি নিতে আপনার দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টে অবশ্যই যাবেন

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.



Name _____

1 Name of vaccine: _____

Batch no: _____ Date vaccine given: _____

Don't forget to attend your appointment to have your second dose of vaccine. You will have the best protection after two doses.

Second appointment date: _____

2 Name of vaccine: _____

Batch no: _____ Date vaccine given: _____

Public Health England gateway number: 2020311. Product code: COV2020311

বর্তমান নির্দেশনা মেনে চলুন www.gov.uk/coronavirus

টিকাটি কাজ করতে কত সময় লাগবে?

আপনাকে সুরক্ষিত করতে টিকাটির কয়েক সপ্তাহ সময় লাগতে পারে



টিকাটি কি সবার ক্ষেত্রে কাজ করে?

টিকাটি সবার করোনাভাইরাস হওয়া একেবারে থামিয়ে দেয় না, তবে আপনার টিকা নেওয়া থাকার পরও যদি করোনাভাইরাস হয় তাহলে সেটি আপনাকে ততোটা অসুস্থ করে ফেলতে পারবে না



অ্যালার্জি

আপনার যদি গুরুতর
অ্যালার্জি থাকে, তাহলে
টিকা নেওয়া আপনার
জন্য নিরাপদ হবে কিনা তা
আপনার ডাঙ্কারের সাথে
যাচাই করে নেওয়া উচিং



আপনি যদি এপিপেন সাথে রাখেন, তাহলে আপনার হয়তো
গুরুতর অ্যালার্জি আছে



আপনি যদি গর্ভবতী হন বা ভাবেন যে হয়তো গর্ভবতী হতে পারেন?



কিছু মহিলা যারা গর্ভবতী বা বুকের দুধ
খাওয়ান তারা টিকা নিতে পারেন



কেউ কেউ তাদের বাচ্চা হওয়া পর্যন্ত
অপেক্ষা করতে পারেন



এই সম্পর্কে আপনার জিপি বা
মিডওয়াইফ এর সাথে কথা বলুন

আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পর্কিত সমস্যা থাকলে টিকাটি নিরাপদ(এই সময়েই সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করতে আপনার শরীরের অসুবিধা হয়)

টিকাটির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

খুব সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত রয়েছে:



ইনজেকশনটি যেখানে নিয়েছেন
সেই স্থানে আপনার বাহ ভারী বা
বাহতে যন্ত্রণা বোধ হওয়া



ব্যথা-বেদনা বোধ হওয়া অথবা
আপনার ফ্লু হয়েছে বলে মনে
হওয়া



ক্লান্সি বোধ করা



মাথা ব্যথা হওয়া

আপনার যদি জ্বর জ্বর বোধ হয় (যেমন আপনার খুব গরম বা খুব ঠাণ্ডা লাগে) আপনার উচিত:

বিশ্রাম নেওয়া



কিছু প্যারাসিটামল নেওয়া



আপনার এক সপ্তাহেরও কম সময়ের
মধ্যে ভাল বোধ করার কথা



টিকা থেকে আপনার করোনাভাইরাস হবে না, তবে এমনটি হওয়া সম্ভব যে আপনার
করোনাভাইরাস হয়েছে এবং আপনার টিকা নেওয়ার অ্যাপয়েন্টমেন্টের পরে পর্যন্ত
আপনি তা বুঝতে পারেননি

আপনি যদি খুব বেশি অসুস্থ
অনুভব করেন অথবা আপনার
করোনাভাইরাস হয়ে থাকতে পারে
তাহলে 111 -এ কল
করুন অথবা 111 -এর ওয়েবসাইটে
যান



আপনি সরেমাত্র আপনার
করোনাভাইরাস-এর টিকা নিয়েছেন তা
অবশ্যই 111-কে বলুন



যদি এনএচএস 111 আপনাকে কোনো
ডাক্তার বা নার্চের সাথে দেখা করতে
বলে, তাহলে আপনি তাদেরকে আপনার
টিকা দেওয়ার বিষয়টি অবশ্যই
জানাবেন

যদি পারেন, তাদেরকে আপনার টিকার
কার্ডটি দেখান



আপনি যদি মনে করেন টিকা থেকে আপনার মারাত্মক পার্শ্ব
প্রতিক্রিয়া হয়েছে, তবে আপনি ইয়েলো কার্ড সিস্টেম হলো এমন একটি ওয়েবসাইট যেখানে
করোনাভাইরাস ইয়েলো কার্ড সিস্টেম হলো এমন একটি ওয়েবসাইট যেখানে
আপনি টিকা থেকে হওয়া যেকোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে রিপোর্ট করতে
পারেন coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

এই ওয়েবসাইটে প্রবেশ করতে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হতে পারে



আমি আমার ফ্লু -এর টিকা নিয়েছি, আমার কি করোনাভাইরাস-এর টিকাও নিতে হবে?



Flu
vaccine



COVID
vaccine



ফ্লু -এর টিকা এবং করোনাভাইরাস -এর টিকা নেওয়া জরুরী

আপনার ফ্লু -এর টিকা (জ্যাব) নেওয়ার পর ও করোনাভাইরাস -এর
টিকা নেওয়ার আগে আপনার ১ সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে

আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় আমি ভাল না থাকলে আমার কী করা উচিত?



আপনি যদি ভাল বোধ না করেন, তাহলে টিকা নেওয়ার জন্য আপনি ভাল বোধ করা পর্যন্ত অপেক্ষা করুন



যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার এটি নেওয়ার চেষ্টা করতে হবে আপনি আপনার প্রথম অ্যাপয়েন্টমেন্ট করার জন্য যেই নম্বরটি ব্যবহার করেছিলেন সেই একই নম্বরে কল করতে পারেন



যদি এমন হয় যে আপনি সেলফ-আইসোলেশনে আছেন, করোনাভাইরাস পরীক্ষার জন্য অপেক্ষা করছেন বা আপনি সুস্থ এবং ভাল আছেন কিনা সেই ব্যাপারে অনিষ্টিত, তাহলে আপনার টিকাদামের অ্যাপয়েন্টমেন্টে উপস্থিত হওয়া উচিত হবে না

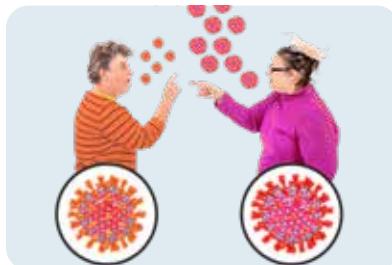
আমি টিকা নেওয়ার পরেও কি আমার কাছ থেকে কারো করোনাভাইরাস হতে পারে?



টিকা থেকে আপনার করোনাভাইরাস হবে না



টিকা নিলে তা করোনাভাইরাসে আপনার খুব বেশি অসুস্থ হয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা কমায়



এটি আপনার ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া বা ছড়িয়ে দেওয়াকে বন্ধ করবে কিনা তা আমরা এখনো জানি না

আপনার এখনো যা করতে হবে:



অন্যান্য মানুষদের থেকে দূরে থাকুন (সামাজিক দূরত্ব)



মুখে আবরণী পরুন



সাবধানতার সাথে এবং ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে নিন

টিকাদান, সবচেয়ে দুর্বলদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।