



## COVID-19 টিকা

# যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের জন্য

যে সকল মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা খুব দুর্বল হয়ে গিয়েছে, তাদেরকে COVID-19 টিকার তৃতীয় ডোজ নিতে পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। আপনার প্রথম 2টি ডোজ থেকে যে সুরক্ষা তৈরি হয়েছে, তা আরো উন্নত করতে সাহায্য করার জন্য এবং আপনার বুস্টারের আগে এটি দেওয়া হয়।

### COVID-19 বা করোনাভাইরাস কী?

COVID-19 হলো খাসব্যন্ত সংক্রান্ত একটি খুব সংক্রামক রোগ, যেটি SARS-CoV-2 ভাইরাসের কারণে হয়। যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল, তাদের ক্ষেত্রে এটি অত্যন্ত গুরুতর পরিস্থিতি তৈরি করতে পারে। COVID-19 এর কোনো চিকিৎসা নেই, তবে নতুনভাবে পরীক্ষা করা কিছু চিকিৎসা পদ্ধতি এই রোগের জটিলতার ঝুঁকি হ্রাস করতে সাহায্য করে।

### আমাকে কেন COVID-19 এর তৃতীয় ডোজ প্রদান করা হচ্ছে?

এই তৃতীয় ডোজ 5 বছর এবং তার বেশি বয়সী সকলকে প্রদান করা হচ্ছে যাদের COVID-19 টিকার প্রথম 2টি ডোজ দেওয়ার কাছাকাছি সময়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল ছিল। এটি হতে পারে যে আপনি হয়তো অন্যদের মতো প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করেননি। এই তৃতীয় ডোজটি আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা উন্নত করতে এবং আপনাকে আরো ভালো সুরক্ষা দিতে সাহায্য করবে।

এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হবে কি না আপনার বিশেষজ্ঞ আপনাকে পরামর্শ দেবেন। তৃতীয় ডোজ নিলে আপনার COVID-19 সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যাবে।

আপনি আক্রান্ত হলেও উপসর্গগুলি গুরুতর হবে না এবং আপনি তৃতীয়বার টিকা না নিলে রোগ যতদিন থার্যী হত, তার চেয়ে কম দিন থার্যী হবে।

সেই সকল মানুষের তৃতীয় ডোজ প্রয়োজন, যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তাদের প্রথম 2টি ডোজ গ্রহণের সময় অত্যন্ত দুর্বল হয়ে পড়েছিল। এর মধ্যে তারা রয়েছেন যাদের নিম্নলিখিত সমস্যাগুলো আছে বা ছিল:

- গ্লাড ক্যানসার (যেমন লিউকোমিয়া বা লিফ্ফোমা)
- চিকিৎসার কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা হ্রাস পাওয়া (যেমন স্টেরয়েড মেডিকেশন, বায়োলজিক্যাল থেরাপি, কেমোথেরাপি বা রেডিওথেরাপি)
- নিজের পরিবারের সদস্যদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থেকে প্রাপ্ত দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা
- অঙ্গ বা বোন ম্যারো ট্রান্সপ্ল্যান্ট (অস্থি মজ্জা প্রতিস্থাপন)
- যে সকল রোগ শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতায় প্রভাব ফেলে, যেমন খারাপভাবে নিয়ন্ত্রণ করা HIV
- অন্যান্য রোগ বা বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা

## কখন আমার তৃতীয় ডোজ গ্রহণ করব?

আপনার সুরক্ষা উন্নত করতে আপনার 1টি অতিরিক্ত ডোজ প্রয়োজন। আপনার দ্বিতীয় ডোজের অন্তর 8 সপ্তাহ পরে আপনাকে অতিরিক্ত (তৃতীয়) ডোজ দেওয়া হবে।

তারপর আপনার সুরক্ষা আরো মজবুত করার জন্য আপনার বুস্টারের প্রয়োজন হতে পারে – আপনার অতিরিক্ত (তৃতীয়) ডোজের 3 মাস পরে আপনাকে যেকোনো বুস্টার দেওয়া হবে।

## পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

খুব সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে আছে:

- বাহ্যিক মেখানে ইঞ্জেকশন দেওয়া হয়েছে সেখানে ব্যথা হওয়া, ভারী ভাব থাকা এবং নরম অনুভূতি হওয়া। টিকা নেওয়ার 1 থেকে 2 দিন পরে এর অবনতি হয়
- ক্লান্ত অনুভব করা
- মাথা ব্যথা
- সাধারণ ব্যথা বা হালকা ফ্লুয়ের মতো উপসর্গ

আপনি প্যারাসিটামল (প্যাকেজিংয়ে থাকা ডোজের পরামর্শ অনুসরণ করুন) সেবন করতে পারেন, যাতে আপনার উপশম হয়। 2 থেকে 3 দিনের জন্য জ্বর হওয়া অস্থাভাবিক ব্যাপার নয়, তবে শরীরে খুব বেশি তাপমাত্রা থাকাটা অস্থাভাবিক এবং এটি ইঙ্গিত করতে পারে যে আপনার COVID-19 বা অন্য কোনো সংক্রমণ হয়েছে।

টিকা গ্রহণের পর উপসর্গগুলি সাধারণত এক সপ্তাহের কম সময় পর্যন্ত দ্রুত হয়। আপনার উপসর্গগুলির অবনতি হলে বা আপনার কোনো উদ্বেগ থাকলে NHS 111-এ কল করতে পারেন।

## কীভাবে টিকা নেবেন

আপনার তৃতীয় ডোজের জন্য সরাসরি ক্লিনিকে যেতে পারেন বা অনলাইনে বুক করতে পারেন। আপনি উপযুক্ত কি না তা যাচাই করতে ক্লিনিককে সাহায্য করতে অনুগ্রহ করে আপনার GP বা বিশেষজ্ঞের চিঠি বা আপনি যে চিকিৎসা গ্রহণ করছেন, তার বিশদ সাথে আনবেন।

## যে সকল মানুষের তৃতীয়বার টিকা গ্রহণের প্রয়োজন নেই

টিকার আগের ডোজ থেকে আপনার যদি গুরুতর কোনো প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে, তাহলে আপনার চিকিৎসকের সাথে বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করুন।

## আপনি যদি টিকা মিস করে থাকেন

আপনার প্রথম 2টি ডোজের মধ্যে একটিও না পেয়ে থাকলে আপনাকে যত দ্রুত সস্তর মেঙ্গলো নিতে হবে।

আপনার দ্বিতীয় ডোজের পর থেকে 8 সপ্তাহের বেশি সময় অতিবাহিত হলে অনুগ্রহ করে যত দ্রুত সস্তর অতিরিক্ত (তৃতীয়) ডোজ গ্রহণের ব্যবস্থা করুন।

আপনার বয়স যদি 12 বছর বা তার মেশি হয়, তাহলে আপনার একটি বুস্টারও প্রয়োজন। আপনার তৃতীয় ডোজ গ্রহণের 3 মাস পর আপনাকে বুস্টার দেওয়া হবে।

আপনি আগে থেকেই বুস্টার নিয়ে থাকলে এই বসন্তে আর একটি বুস্টার নেওয়ার জন্য যোগ্য হবেন।

যদি না হয়, তাহলে স্প্রিং ক্যাম্পেইনের অংশ হিসাবে  
শীঘ্রই আপনি নিজের  
বুস্টার পেতে পারেন।

এছাড়া এই শরতে  
আপনার আর একটি  
বুস্টারের প্রয়োজন  
হতে পারে।



## আরো তথ্য

[www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/](https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/)

আপনার COVID-19 টিকা থেকে কী প্রত্যাশা করবেন তা এখানে পড়তে পারেন

[www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination](https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination)