

কোভিড-19  
টিকা

# গুরুত্বপূর্ণ তথ্য



Bengali version:  
Protect yourself against COVID-19

কোভিড-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করুন

**NHS**  
SCOTLAND

 **Healthier  
Scotland**  
Scottish  
Government

**Public Health**   
Scotland

## কোভিড-19 কী?

কোভিড-19 হচ্ছে একটি শ্বাস-প্রশ্বাস সম্পর্কিত সংক্রমণ যা প্রথম বার 2019 সালের শেষের দিকে সনাক্ত করা হয়েছিল। এটা অত্যন্ত সংক্রামক এবং মানুষজন যখন কাশেন বা হাঁচেন তখন এটি বায়ুর মাধ্যমে ছড়ায় অথবা সেটা যেখানে পড়েছে সেই পৃষ্ঠতলগুলোকে স্পর্শ করে তারপর তাঁদের চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ করলেও এটি ছড়াতে পারে।

কোভিড-19 এর কারণে মারাত্মক রোগ, হাসপাতালে ভর্তি করার প্রয়োজন এমনকি মৃত্যু ও হতে পারে।

## আপনার কোভিড-19 টিকা গ্রহণ করা কেন গুরুত্বপূর্ণ

যত দ্রুত সম্ভব আপনার কোভিড-19 টিকা গ্রহণ করলে আপনি নিজেকে রক্ষা করতে পারবেন এবং হয়তো আপনার পরিবার এবং প্রিয়জনদেরকে রক্ষা করতে ও সাহায্য করতে পারবেন।



# কোভিড-19 থেকে নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য টিকা হচ্ছে সেরা উপায়

## নিজেকে সুরক্ষিত রাখুন:

- আপনার কোভিড-19 হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করবে। কোভিড-19-এ সংক্রমিত হওয়া গুরুতর এবং তার ফলে আপনার হয়তো দীর্ঘ কাল ব্যাপী সমস্যা দেখা দিতে পারে। সুস্থ হলে আপনার কোভিড-19 সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া এবং অন্যান্যদের মধ্যে এই সংক্রমণ ছড়ানোর ঝুঁকি কমে যায় না।

## অন্যান্যদের রক্ষা করুন:

- আপনার মধ্যে খুবই হালকা বা কোনও উপসর্গ না থাকা সত্ত্বেও আপনি আপনার পরিবার এবং আশেপাশের লোকজনের মধ্যে কোভিড-19 ছড়াতে পারেন।

## আমাদের NHS-কে রক্ষা করুন:

- কোভিড-19-এর উচ্চ হার থাকাকালীন, কোভিড-19-এর বিস্তার রোধ করা আগের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কোভিড-19-এর টিকা গুরুতর অসুস্থতার হার হ্রাস করতে পারবে এবং জীবন বাঁচাতে পারবে।

# কে কোভিড-19 থেকে সর্বাধিক ঝুঁকিতে রয়েছে?

50 বছর বা তার চেয়ে বেশি বয়সী লোকজন সর্বাধিক ঝুঁকিতে আছেন, এবং বয়স বাড়ার সাথে সাথে ঝুঁকিও বেড়ে যায়। কেয়ার হোমে বসবাসকারী বৃদ্ধ বয়স্করা বেশি ঝুঁকিতে আছেন কেননা দুর্বল লোকজনের বড় গ্রুপসমূহ একসঙ্গে বসবাস করছেন। এই ভাইরাসটি অত্যন্ত সংক্রামক এবং তার দ্রুত বিস্তার হয়।

অন্যান্য গ্রুপের যারা কোভিড-19 -এর ঝুঁকিতে রয়েছেন তাদের সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য [nhsinform.scot/covid19](https://www.nhs.uk/informscot/covid19) দেখুন।

## কাকে প্রথমে কোভিড-19 টিকা প্রদান করা হবে?

টিকাটি এখন উপলব্ধ এবং এখন আমরা সেই সমস্ত লোকজনদেরকে অগ্রাধিকার দিচ্ছি যারা সর্বাধিক ঝুঁকিতে রয়েছে। নিম্নবর্ণিত সকল লোকজনদেরকে প্রথমে এই টিকা বিনামূল্যে দেওয়া হচ্ছে:

- কেয়ার হোমে রয়েছেন এমন সকল বসবাসকারী এবং স্টাফ
- 80 বা তার চেয়ে বেশি বয়সী লোকজন (বা 31 মার্চ, 2021 তারিখে যারা এই বয়সী হবেন)
- ফ্রন্টলাইন স্বাস্থ্য এবং সোশ্যাল কেয়ার কর্মী।

টিকার সরবরাহ উপলব্ধ হলে অন্যান্য গ্রুপদের টিকাকরণ শুরু হবে।

**NHS Scotland** দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করে যে আপনাকে প্রস্তাব করার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব হয় আপনি যেন আপনার টিকা গ্রহণ করেন।



# টিকাটি কি নিরাপদ?

NHS Scotland এই টিকা শুধুমাত্র তখনই ব্যবহার করবে যদি এটা সুরক্ষা এবং কার্যকারিতার প্রয়োজনীয় মানদণ্ডগুলোকে পূরণ করে। ব্যবহার করার অনুমতি দেওয়ার আগে সমস্ত ওষুধের (টিকা সহ) নিরাপত্তা এবং কার্যকারিতা সম্পর্কিত পরীক্ষা করা হয়। The Medicines & Healthcare products Regulatory Agency (MHRA) (দ্য মেডিসিন অ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরি অ্যাডজেন্সি) কে সকল ডেটার মূল্যায়ন করতে হবে এবং সেইসঙ্গে নিশ্চিত করতে হবে যে টিকাটি যেন কাজ করে এবং সকল প্রয়োজনীয় পরীক্ষা এবং যাচাই পূরণ করা হয়েছে কিনা।

এরা নিম্নবর্ণিত পরীক্ষা করা হবে:

- ল্যাব এবং ক্লিনিক্যাল পরীক্ষার ফলাফল
- উৎপাদন এবং মান নিয়ন্ত্রণ
- প্রোডাক্ট স্যাম্পলিং
- চূড়ান্ত প্রোডাক্ট পরীক্ষা করা।

কোনও প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ না এড়িয়ে এটাকে যত দ্রুত সম্ভব পূরণ করা হবে, কেননা কোভিড-19 টিকাগুলো হচ্ছে একটি অগ্রাধিকার। MHRA শুধুমাত্র তখনই ইউকে তে একটি টিকা সরবরাহ করার কথা অনুমোদন করবে যদি সেটি সুরক্ষা, গুণমান এবং কার্যকারিতার প্রত্যাশিত মানদণ্ডগুলোকে পূরণ করে।

MHRA আরেকটি স্বাধীন সংস্থান, কমিশন অন হিউমান মেডিসিন থেকেও পরামর্শ গ্রহণ করবে। ব্যবহারে থাকাকালীন টিকাগুলোর নিরাপত্তা অব্যাহতভাবে পরীক্ষা করা হবে।

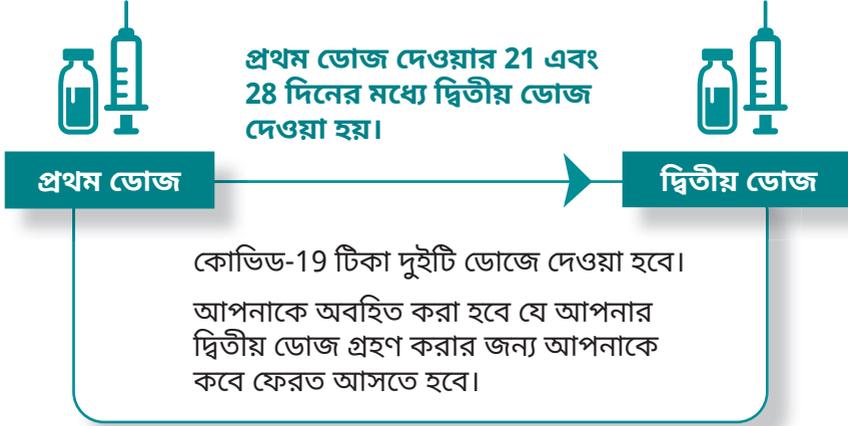
# টিকাটি কিভাবে কাজ করে?

কোভিড-19 টিকার কারণে কোভিড-19 হয় না। এটা আপনাকে এই ভাইরাসের বিরুদ্ধে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে সাহায্য করে যাতে আপনি যদি এই রোগে প্রভাবিত হন তাহলে আপনার শরীর আরও সহজে তার বিরুদ্ধে লড়াইতে পারবে। এতে আপনার কোভিড-19 হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস হতে পারে অথবা, আপনার যদি প্রকৃতপক্ষে কোভিড-19 হয়, তাহলে এটা উপসর্গগুলোকে আরও হালকা বানাতে পারে। এই টিকা সেই সমস্ত লোকদের জন্যও উপযুক্ত যাদের ইমিউন সিস্টেমের ব্যাধি আছে। টিকাদানের পাশাপাশি টিকার প্রতি ইমিউন প্রতিক্রিয়ার কার্যকারিতার উপর নজর রাখা হচ্ছে।

## কিভাবে টিকা দেওয়া হয়?

টিকাটি বাহুর উপরিভাগে একটি ইন্জেকশন হিসেবে দেওয়া হবে।

টিকাকরণ চলাকালীন, কঠোরভাবে সংক্রমণ প্রতিরোধ এবং নিয়ন্ত্রণের ব্যবস্থা বজায় রাখা হবে। কোভিড-19 টিকা গ্রহণ করতে শুধুমাত্র কয়েক মিনিট লাগবে। **কোভিড-19 থেকে নিজের সুরক্ষিত রাখার জন্য উভয় ডোজ গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ।**



## টিকা কিভাবে নেবেন

স্থানীয় কমিউনিটিদের চাহিদা পূরণ করার জন্য Scotland জুড়ে টিকাদান ভিন্নভাবে করা হচ্ছে। আপনার কোভিড-19 টিকাদান হয়তো আপনার GP প্র্যাকটিসে নাও হতে পারে। আপনার NHS health board আপনার স্থানীয় ব্যবস্থা সম্পর্কে অবহিত করবে।

টিকা এবং তার ডেলিভারি সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য [nhsinform.scot/covid19vaccine](https://nhs.uk/inform-scot/covid19vaccine) দেখুন অথবা 0800 030 8013 নম্বরে ফোন করুন। হেল্পলাইনের মাধ্যমে আপনার টিকাদানের অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা বা তার সময় বদলানো সম্ভব হবে না।

## যদি সেই দিনে আপনি অসুস্থ হন

যদি জ্বর ছাড়া আপনার কোনও সামান্য শরীর খারাপ হয় তাহলেও আপনার কোভিড-19 টিকা নেওয়ার জন্য যাওয়া উচিত। যদি আপনি খুব বেশি অসুস্থ অনুভব করেন, তাহলে আপনার সম্পূর্ণভাবে সেরে না ওঠা পর্যন্ত আপনাকে টিকা দেওয়া মূলতবি করা যেতে পারে।

যদি আপনি অসুস্থ অনুভব করেন এবং আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ থাকে, তাহলে আপনার টিকা গ্রহণের অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য যাবেন না। আপনার সেলফ-আইসোলেট করা উচিত এবং কোভিড-19 পরীক্ষা বুক করা উচিত। এটা [nhsinform.scot/testing](https://nhsinform.scot/testing) থেকে করা যেতে পারে

## আমার আগে কোভিড-19 হয়েছে, আমার কি তা ছাড়াও টিকা নেওয়া উচিত?

**হ্যাঁ।** আপনার ইতিমধ্যে কোভিড-19 হলেও আপনার তা আবার হতে পারে। টিকা আপনার কোভিড-19 হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করবে। আপনার যদি এটা আবার হয়, তাহলে টিকা আপনার উপসর্গগুলো গুরুতর হওয়া হ্রাস করতে পারে।

যদি সম্প্রতি আপনার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়ে থাকে তাহলে – আপনার কোনও উপসর্গ না থাকলেও – টিকা গ্রহণ করার আগে আপনার ইতিবাচক পরীক্ষার পর চার সপ্তাহ পর্যন্ত অপেক্ষা করা উচিত।

## কোভিড-19 টিকাটি কি অন্যান্য টিকার সঙ্গে একই সময়ে দেওয়া যেতে পারে?

কোভিড-19 টিকা এবং অন্যান্য টিকা গ্রহণ করার মধ্যে আপনার আদর্শভাবে সাত দিন অপেক্ষা করা উচিত।

## টিকা গ্রহণ করার জন্য কিভাবে প্রস্তুত হবেন

আপনার টিকা গ্রহণ করার দিনে, ব্যবহারিক পোশাক পরবেন যাতে আপনার বাহুর উপরিভাগ অ্যাক্সেস করা সহজ হয়।

যদি আপনি সুঁচে ভয় পান বা আপনি উদ্বিগ্ন অনুভব করেন তাহলে শান্ত থাকার চেষ্টা করুন এবং আপনাকে যে ব্যক্তি টিকা দিচ্ছেন তাকে এই বিষয়ে অবহিত করুন। তারা আপনার অবস্থা বুঝবেন এবং আপনাকে সাপোর্ট করতে পারবেন।

## এমন কি কোনও কারণ আছে যার ভিত্তিতে আপনার টিকা গ্রহণ করা উচিত নয়?

আপনার কোভিড-19 টিকা গ্রহণ করা উচিত নয় যদি টিকার কোনও উপাদান বা টিকার পূর্ববর্তী ডোজের প্রতি আপনার মারাত্মক প্রতিক্রিয়া হয়ে থাকে। এটা খুবই কম লোকদেরকে প্রভাবিত করবে এবং অ্যাপয়েন্টমেন্টে আপনার টিকা প্রদানকারী ব্যক্তি আপনার যে কোনও প্রশ্নের জবাব দিবেন।

**গর্ভবতী বা গর্ভধারণ করতে চান এমন সকল মহিলাদের জন্য এই টিকা গ্রহণ করার কথা সুপারিশ করা হয় না কেননা এটাকে গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে পরীক্ষা করা হয়নি। টিকার দ্বিতীয় ডোজ গ্রহণ করার পর কমপক্ষে দুই মাসের জন্য গর্ভধারণ করার সম্ভাবনা এড়ানো উচিত।** আপনি যদি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে টিকা গ্রহণ করার জন্য আপনাকে বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে।

সন্তান ধারণক্ষম সব বয়সী মহিলা, বর্তমানে গর্ভবতী, গর্ভধারণ করার পরিকল্পনা করছেন বা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন সকল মহিলাদের পড়া উচিত কোভিড-19 টিকার নির্দেশিকা। আরও তথ্যের জন্য [nhsinform.scot/covid19vaccine](https://nhs.uk/inform/covid19vaccine) দেখুন বা **0800 030 8013** নম্বরে কল করুন।

সম্ভাব্য পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া এবং টিকার উপাদান সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য [nhsinform.scot/covid19vaccine](https://nhs.uk/inform/covid19vaccine) দেখুন যেখান থেকে আপনি রোগীদের জন্য তৈরি করা লিঙ্কসমূহ পেতে পারেন অথবা **0800 030 8013** তে কল করুন।

## সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

কিছু-কিছু লোকজন হয়তো টিকা গ্রহণ করার পর পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন। প্রথম ডোজ গ্রহণ করার পর হালকা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করলেও টিকার দুইটি ডোজ গ্রহণ করা গুরুত্বপূর্ণ। এগুলি সাধারণত মৃদু হয় এবং তার মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- ইঞ্জেকশনের স্থানে বেদনা করা, ফোলা এবং/বা লালভাব
- মাথাব্যথা, মাংসপেশিতে ব্যথা
- ক্লান্তি বোধ করা
- জ্বর (তাপমাত্রা 37.8°সে-এর বেশি)।

একটি কম সাধারণ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হচ্ছে গ্রন্থি ফুলে যাওয়া। এটা টিকা গ্রহণ করার কিছু দিন পর শুরু হয় এবং হয়তো দুই সপ্তাহ পর্যন্ত চলতে পারে। এটা প্রত্যাশিত এবং এটা হল একটি সংকেত যে রোগ প্রতিরোধক ব্যবস্থাপনা টিকার প্রতি সাড়া দিচ্ছে।

যদি আপনি অস্বস্তি বোধ করেন তাহলে প্যারাসিটামল নিন। নিশ্চিত করবেন যে আপনি যেন লেবেল বা লিফলেটে লেখা নির্দেশ অনুসারে আপনি প্যারাসিটামল গ্রহণ করেন।

## টিকার পর জ্বর

টিকাদানের পর জ্বর হওয়া খুবই সাধারণ কথা। এটা সাধারণত টিকাদানের 48 ঘণ্টার মধ্যে হয় এবং 48 ঘণ্টার মধ্যে চলে যায়।

আপনার সেলফ-আইসোলেট করা বা কোভিড-19 পরীক্ষা বুক করার কোনও প্রয়োজন নেই যদি না আপনার মধ্যে কোভিড-19-এর অন্যান্য উপসর্গ দেখা দেয় অথবা:

- আপনাকে NHS Test and Protect কর্তৃক অবহিত করা হয়েছে যে আপনাকে এমন একজন ব্যক্তির ক্লোজ কন্ট্যাক্ট হিসেবে সনাক্ত করা হয়েছে যার কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হয়েছে
- আপনি এমন কারো সঙ্গে বাস করেন যার সম্প্রতি কোভিড-19 পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক ছিল
- আপনি এমন কারো সঙ্গে বাস করেন যার মধ্যে কোভিড-19-এর উপসর্গ আছে।

যদি টিকা গ্রহণ করার 48 ঘণ্টা পর জ্বর শুরু হয় অথবা তা 48 ঘণ্টার চেয়ে বেশি সময় ধরে চলে তাহলে আপনার সেলফ-আইসোলেট করা উচিত এবং কোভিড-19 পরীক্ষা বুক করা উচিত। এটা [nhsinform.scot/testing](https://www.nhs.uk/inform-scot/testing) থেকে করা যেতে পারে।

## পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রিপোর্ট করা

সকল টিকার মতন, আপনি Yellow Card Scheme-এর মাধ্যমে সন্দেহযুক্ত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোকে রিপোর্ট করতে পারেন। আপনি অনলাইন [coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk](https://coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk) -এ গিয়ে কোভিড-19 টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলোকে রিপোর্ট করতে পারেন।

আপনি **0800 731 6789** (সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9টা থেকে বিকেল 5টা পর্যন্ত উপলব্ধ) নম্বরে Yellow Card হটলাইন কেও কল করতে পারেন)।

## কোভিড-19-এর সাধারণ উপসর্গগুলো

সর্বাধিক সাধারণ উপসর্গগুলোর মধ্যে রয়েছে:



নতুন একটানা কাশি



জ্বর/উচ্চ তাপমাত্রা  
(37.8°C বা তার চেয়ে বেশ)



ঘ্রাণশক্তি বা স্বাদ  
বোধ লোপ বা  
পরিবর্তিত হওয়া

কোনও উপসর্গ ছাড়াও কোভিড-19 এ আক্রান্ত হওয়া সম্ভব। আপনার মধ্যে যদি কোভিড-19-এর উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে আপনার সেলফ-আইসোলেট করা উচিত এবং পরীক্ষা করানো উচিত।

কোভিড-19 সম্পর্কে আরও তথ্য জানার জন্য  
[nhsinform.scot/covid19](https://nhsinform.scot/covid19) দেখুন

## অধিকতর তথ্য

যদি আপনি কোনও বিষয়ে নিশ্চিত না হন অথবা আপনার যদি কোভিড-19 টিকা সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থেকে থাকে তাহলে আরও জানার জন্য [www.nhsinform.scot/covid19vaccine](http://www.nhsinform.scot/covid19vaccine) দেখুন অথবা **0800 030 8013** (সপ্তাহে 7 দিন, সকাল 8টা থেকে রাত 8টা পর্যন্ত উপলব্ধ) নম্বরে কল করুন। হেল্পলাইনের মাধ্যমে আপনার টিকাদানের অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করা বা তার সময় বদলানো সম্ভব হবে না।

## টিকার পর

এটা জানা নেই যে টিকা নিলে আপনার থেকে অন্যান্য লোকজনের মধ্যে ভাইরাসের বিস্তার রোধ হয় কিনা সুতরাং এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যে আমরা সকলে যেন সর্বশেষ সরকারী পরামর্শ মেনে চলি।

**বিস্তার রোধ করার পদক্ষেপ আমাদের সাথে শুরু হয়।**



অনুবাদ



সহজ পঠন



বিএসএল



অডিও



বড় মুদ্রণ



ব্রেইল

অন্যান্য ফর্ম্যাট এবং অনুবাদ সম্পর্কিত সাহায্য সহ  
আরও তথ্যের জন্য:



[www.nhsinform.scot/covid19vaccine](http://www.nhsinform.scot/covid19vaccine)



0800 030 8013



[phs.otherformats@phs.scot](mailto:phs.otherformats@phs.scot)

প্রকাশের সময় তথ্য সঠিক। সর্বাধিক হালনাগাদ তথ্য জানার জন্য  
অনুগ্রহ করে [www.nhsinform.scot/covid19vaccine](http://www.nhsinform.scot/covid19vaccine) দেখুন।

আপনার ব্যক্তিগত স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য লাভ করার ও সেটি ব্যবহার  
করার অধিকার আছে। আপনার অধিকার সম্পর্কে আরও তথ্য সন্ধান  
করার জন্য বা NHS কর্তৃক আপনার ব্যক্তিগত তথ্যকে জেনারেল ডেটা  
প্রোটেকশন রেগুলেশন অনুসারে কিভাবে ব্যবহার করা হয়, তা জানার  
জন্য নিম্নবর্ণিত দেখুন: [www.nhsinform.scot/confidentiality](http://www.nhsinform.scot/confidentiality)  
এবং [www.nhsinform.scot/data-protection](http://www.nhsinform.scot/data-protection)

Public Health Scotland কর্তৃক প্রকাশিত  
1 South Gyle Crescent  
Edinburgh EH12 9EB  
© Public Health Scotland 2020  
সর্বস্বত্ব সংরক্ষিত।

1 এপ্রিল 2020 তে স্থাপিত, Public Health  
Scotland হচ্ছে স্কটল্যান্ড-এর লোকদের স্বাস্থ্য  
এবং কল্যাণ উন্নত করা এবং সুরক্ষিত রাখার জন্য  
স্কটল্যান্ড-এর জাতীয় পাবলিক অ্যাজেন্সি।