এই তথ্যপত্রের যাবতীয় তথ্য 12টি ভাষায় অডিও রেকর্ডে পাওয়া যায়। অনুগ্রহ করে সম্পর্কযুক্ত কোডটি আপনার স্মার্ট ফোনের ক্যামেরা দিয়ে স্কান করে নিন। এটি তখন আপনাকে সরাসরি রেকর্ডিংয় নিয়ে যাবে।

যদি ভ্যাকসিন (টিকা) সম্পর্কে আপনার কোন প্রশ্ন বা উদ্বেগ থাকে তাহলে একজন পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মী সঙ্গে কথা বলবেন। আপনার ভ্যাকসিন নেওয়া জরুরী কারণ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়ার জন্য ভ্যাকসিনই সর্বোত্তম উপায়।

যদি প্রথম দফায় ভ্যাকসিন না নিয়ে থাকেন, তবে এখনো দেরী হয়ে যায়নি। আমরা দিতে প্রস্তুত আছি যখন আপনি নিতে প্রস্তুত।

Leeds CITY COUNCIL

অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন
www.nhs.uk/covidvaccine
সমসাময়িক তথ্যের জন্য

আমরা কেন মনে করি কোভিড-19 ভ্যাকসিনকে আপনার 'হ্যা' বলা উচিত

ডক্টর স্যামুয়েল হেক্টর-গোমা

স্থানীয় জিপি এবং চ্যাপেলটাউন প্রাইমারী কেয়ার নেটওয়ার্কের ক্লিনিক্যাল ডাইরেক্টর

দুই মাসেরও একটু বেশি আগে আমি প্রথম ডোজ নিয়েছি। দ্বিতীয়টা কিছুদিনের ভিতরেই নেব। আমার স্ত্রী লিড্‌স জেনারেল ইনফারমারিতে কাজ করেন। তিনিও ভ্যাকসিন নিয়েছেন। সুতরাং এর বেশি আর কি বলব?

আমি জানি কিছু লোক ভ্যাকসিন নিতে দ্বিধা করেছেন। ওরা ভ্যাকসিন গ্রহণকারীদের কি হয় তা আগে দেখে নিতে চান। দুঃখের বিষয় যে, ইউকে-তে 120,000 এর অধিক লোক কোভিড-19 রোগে মারা গেছেন। তবে সুসংবাদ হলো 31 মিলিয়নের বেশি লোক (20/05/21 তারিখে সঠিক) ভ্যাকসিনের প্রথম ডোজ নিয়েছেন। তবে এখনো আরো অনেক দূর যেতে হবে। বাইবেলে বলা হয়েছে, 'জ্ঞানের অভাবে আমার লোকরা ধ্বংস হয়'। ভ্যাকসিন পুঙ্খানুপুঙ্খ ভাবে পরীক্ষা করা হয়েছে। সুতরাং যে ভ্যাকসিনই নিতে বলা হয় না কেন, অনুগ্রহ করে সেটা নিয়ে নেবেন। আসুন আমাদের পরিবার ও কমিউনিটির জন্য সঠিক কাজটি করি। নিরাপদ থাকুন!

যত বেশি সম্ভব মানুষ ভ্যাকসিন নেবেন স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়ার আশা আমাদের ততই বেশি থাকবে।

কোভিড-19 এর কিছু ভ্যাকসিন সম্পর্কে মানুষের কিছু উদ্বেগের উত্তর সহ, আমরা প্রায়ই শুনে থাকি এমন প্রশ্নের উত্তর এই তথ্যপত্রে তুলে ধরা হয়েছে।

মানুষ কেন কোভিড-19 এর ভ্যাকসিন নিয়ে সর্তকতা অবলম্বন করেন তা আমরা বুঝি। তবে কোভিড-19 একটি মারাত্মক রোগ, যা আপনার অবস্থা গুরুতর করে তুলতে পারে এবং আপনাকে হাসপাতলে ভর্তি হতে পারে। আপনার কাছ থেকে আপনার পরিবারের এমন কারোর কাছে ভাইরাস যেতে পারে যিনি বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। এতে যে কোনো কেউ দীর্ঘ সময় - সপ্তাহের পর সপ্তাহ এবং মাসের পর মাস - কোভিডের উপসর্গে ভূগতে থাকতে পারেন। উপসর্গের মধ্যে প্রধানত থাকতে পারে, চরম ক্লান্তি (পরিশ্রান্তি), শ্বাসকষ্ট, বুকে ব্যথা বা আঁটসাট অনুভুতি, স্মরণশক্তি বা মনোযোগ সমস্যা (“ব্রেইন ফগ”), ঘুমের অসুবিধা (নিদ্রাহীনতা); বুকে ধড়ফড় করা এবং মাথা ঘোরা।

আমরা জানি যে বিভিন্ন কমিউনিটি অসমানুপাতিক হারে কোভিড-19 দ্বারা প্রভাবিত হয়েছেন। দি অফিস ফর ন্যাশনাল স্ট্যাটিস্টিকস (ও এন এস) ব্লাক এবং সাউথ এশিয়ান কমিউনিটির লোকজন কোভিড 19 দ্বারা সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত হওয়ার কারণ তুলে ধরেছে। কিছু কারণ হলো:

- পেশা: কিছু পেশায় জাতিগত সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ের লোকরা বেশি কাজ করেন। এই পেশার লোকদের কোভিড-19 দ্বারা আক্রান্ত হয়ে মারা যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে, যেমন স্বাস্থ্য পেশার লোক, যানবাহন কর্মী, নিরাপত্তাকর্মী, পরিচ্ছন্নতাকর্মী ও কেয়ার ওয়ার্কার।
- যে বাসগৃহে বেশি মানুষ বাস করেন সেখানে কোভি-19 হওয়ার বেশি ঝুঁকি থাকে। একাধিক প্রজন্ম একই ঘরে বাস করেন যা জাতিগত সংখ্যালঘু সম্প্রদায়ের মধ্যে, বিশেষ করে পাকিস্তানী, বাংলাদেশী এবং ইন্ডিয়ান কমিউনিটির লোকদের মধ্যে, প্রায়ই দেখা যায়। বিশেষ করে জনাকীর্ণ পরিবারে বসবাসকারী বৃদ্ধ লাকদের দ্বারা নিজেদেরকে শিল্ড করা (একেবারে বিচ্ছিন্ন থাকা) সমস্যা হয়।

প্যাস্তর স্যামুয়েল অবাফাইয়ে

আরসিসিজি, (এভারলাস্টিং ফাদার্স এসেম্বলি), লিড্স

দুঃখের বিষয় যে কোভি-19 ভাইরাস 2019 এর শেষপ্রান্ত থেকে বিশ্বজুড়ে তান্ডব চালাচ্ছে, এবং এখনো চালিয়ে যাচ্ছে। তবে আমরা গড এর কাছে কৃতজ্ঞ যে, তিনি আমাদের প্রার্থনা শুনে ভ্যাকসিন আবিষ্কারকদেরকে জ্ঞান দিয়ে ভ্যাকসিন আবিষ্কার করতে দিয়েছেন, যা সংক্রমণ ও মৃত্যুর হার কমাতে সাহায্য করছে।

খ্রিস্টান হিসেবে আমরা ধর্মের মানুষ। বাইবেল আমাদেরকে সতর্ক করে দিয়েছে আমরা যেন ভাল কাজের মাধ্যমে আমাদের ধর্মের পরিচয় দেই, তা না হলে ধর্ম হয়ে যাবে মৃত (জেমস 2: 14-26)। আমাদের লর্ড জিসাস ক্রাইস্ট আমাদেরকে শিক্ষা দিয়েছেন, গডের কাছে প্রার্থনা করার সময় আমরা যেন বিপর্যয়ে না পড়ার প্রার্থনা করি, সতর্কতা অবলম্বন করে আমাদেরকে ব্যক্তিগত দায়িত্ব পালন করতে হবে (ম্যাথিউ 26: 36-41)। একইভাবে বাইবেল আমাদেরকে বলেছে সব সময় সবকিছু পরীক্ষা করে নিতে এবং ভাল জিনিষকে আঁকড়ে ধরতে (আই থেস, 5: 21)।

আমি মনে করি ভ্যাকসিন হলো সেইন্টদের প্রার্থনার ফসল। তাই আমি সকলকে ভ্যাকসিন নেয়ার অনুরোধ করছি যখন নেওয়ার সময় আসবে। আমি প্রথম ডোজ নিয়ে ফেলেছি। এখন দ্বিতীয় ডোজের অপেক্ষায় আছি। গড আপনাদের মঙ্গল করুন এবং যিশু খ্রিস্টের নামের ভিতরে রাখুন।

ভ্যাকসিন সম্পর্কে আমি অনেক গুজব শুনেছি - কিভাবে বুঝব তা সত্য না মিথ্যা?

কোনো তথ্য জানার বা শোনার পর এর উৎস সম্পর্কে ভালোভাবে যাচাই বাছাই করে নেবেন। আমরা জানি অনেক গুজব এবং ভুল তথ্য ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে। আমরা জানি কিছু মানুষ কেন সহজে গুজবে কান দিয়ে দেন।এনএইচএস নির্ভরযোগ্য তথ্যসূত্রের লিংকসহ ভ্যাকসিন সম্পর্কে অনেক তথ্য দিয়ে একটি ওয়েবপেইজ তৈরি করেছে।

www.nhs.uk/covidvaccine

www.gov.uk/coronavirus

লিডসে আমরা বিভিন্ন ধরনের তথ্যসামগ্রী তৈরি করেছি, যাতে আপনি ভ্যাকসিন সম্পর্কে সবকিছু জেনে শুনে ভাল সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন:

www.leedsccg.nhs.uk/covid-vaccine

ভ্যাকসিন নেয়া বাধ্যতামূলক নয়; তবে তা কোভিড-19-কে পরাজিত করার শ্রেষ্ঠ সুযোগ করে দিয়েছে। আপনাকে ও আপনার ভালোবাসার মানুষদেরকে সহ, এনএইচএস-কে রক্ষা করতে ভ্যাকসিন সাহায্য করবে।

ভ্যাকসিন কি ব্লাক, এশিয়ান এবং জাতিগত সংখ্যালঘু কমিউনিটির জন্য নিরাপদ?

গবেষণায় দেখা গিয়েছে যে বিভিন্ন জাতিগোষ্ঠীর লোকদের জন্য ভ্যাকসিন সর্বদা নিরাপদ ও কার্যকর।

- ফাইজারের গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলেন 9.6% ব্লাক/আফ্রিকান, 26.1% হিস্পানিক/ল্যাটিনো এবং 3.4% এশিয়ান।
- অক্সফোর্ড/অ্যাস্ট্রাজেনেকার গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলেন 4.6% ব্লাক এবং 3.5% এশিয়ান
- মডার্নার গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলেন 4.6% এশিয়ান এবং 9.7% আফ্রিকান আমেরিকান।

গবেষণা সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক তথ্য সহ, গবেষণায় অংশগ্রহণকারীদের সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্য পাবলিক অ্যাসেসমেন্ট রিপোর্টে রয়েছে।

রিপোর্টগুলো নিচের ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে:

www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech-vaccine-for-covid-19

www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-astrazeneca

www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-covid-19-vaccine-moderna

ভ্যাকসিন খুব দ্রুত বানানো হয়েছে - সুতরাং বিশ্বাস করা যায় কি?

ভ্যাকসিন তৈরির জন্য বিশ্বজুড়ে বিজ্ঞানীরা অভূতপূর্ব ভাবে একযোগে কাজ করেছেন এবং ব্যাপক অর্থায়ন করা হয়েছে।বিশ্বব্যাপী প্রচেষ্টার কারণে বিজ্ঞানীরা দ্রুত কাজ করে অনেক বছরের কাজ কয়েক মাসে শেষ করেছেন।

স্বেচ্ছাসেবক না থাকলে কোন বৈজ্ঞানিক পরীক্ষা সম্ভব হয় না। কোভিড-19 ভ্যাকসিনের ক্ষেত্রে, যা মহামারী চলাকালে তৈরি করা হচ্ছিল, হাজার হাজার স্বেচ্ছাসেবক খুব দ্রুত নিয়োগ করা হয়েছিল ভ্যাকসিনের নিরাপত্তা ও কার্যকারীতা পরীক্ষা করার জন্য। কিন্তু সাধারণ পরিস্থিতিতে পরীক্ষার জন্য আরও বেশি সময় লাগতো কারণ লোকজন অংশ নিতে সমর্থ হতেন না - বা ইচ্ছুক থাকতেন না - বিভিন্ন কারণে যেমন কাজের দায়-দায়িত্বের কারণে।

ইউ.কে-তে ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত ভ্যাকসিনগুলো স্বতন্ত্র মেডিসিন্স অ্যান্ড হেলথকেয়ার প্রোডাক্টস রেগুলেটরি এজেন্সি (MHRA)-র নিরাপত্তা, মান ও কার্যকারীতার কঠোর মানদন্ড পূরণ করেছে।যে কোনো লাইসেন্সপ্রাপ্ত ঔষধের মতই যে কোনো ভ্যাকসিনও অনুমোদন পাওয়ার আগে সকল প্রকার বৈজ্ঞানিক ও নিরাপত্তা পরীক্ষা পার হয়ে আসতে হয়। এম.এইচ. আর.এ আন্তর্জানিক নিরাপত্তা মানদন্ড অনুসরণ করেন।

বিভিন্ন বয়সের ও বিভিন্ন জাতিগত উৎসের 20,000 লোকের উপর পরীক্ষায় দেখা গিয়েছিল ভ্যাকসিনগুলো কার্যকরী এবং নিরাপদ।

ডঃ ক্রিশ্চিনা কোস্টাশ

পিডিয়াট্রিক কার্ডিওলজিস্ট, লিড্‌স চিলড্রেন্স হসপিটাল

কোভিড-19 এর ভ্যাকসিন নিরাপদ ও কার্যকরী। অন্য যে কোন ভ্যাকসিন বা ঔষধের মত কোভিড-19 এর ভ্যাকসিনগুলোকেও সমানভাবে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হয়েছে। পরীক্ষায় দেখা গেছে ভ্যাকসিনগুলো নিরাপদ এবং কোভিড 19 এর বিরুদ্ধে শক্ত সুরক্ষা প্রদান করে।

জীবজন্তুর বা ভ্রূণের কোনো উপাদান কোনো ভ্যাকসিনে নেই। ভ্যাকসিন আপনার ডিএনএ পরিবর্তন করবে না।

কোভিড-19 ভ্যাকসিন দুই ডোজে দেয়া হয়। তাই সর্বোচ্চ সুরক্ষা লাভের জন্য দুইটি ডোজ নেয়াই আপনার জন্য জরুরী। সুতরাং ভ্যাকসিনের উভয় অ্যাপয়েন্টমেন্টেই উপস্থিত হবেন।

ভ্যাকসিন সম্পর্কে আপনার কোনো চিন্তা থাকলে অনুগ্রহ করে আপনার জিপির সঙ্গে কথা বলবেন। তিনি আপনাকে বিশ্বস্ত ও নির্ভরযোগ্য তথ্য দেবেন। তাই আপনাকে যখন ভ্যাকসিন নেয়ার জন্য ডাকা হবে তখন অনুরোধ করে সেটা নিয়েনেবেন।যত বেশি লোক কোভিড-19 ভ্যাকসিন নেবেন স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়ার আশা আমাদের ততই বেশি থাকবে।

ভ্যাকসিন কোভিড-19 থেকে আপনার অবস্থা গুরুতর হওয়া থেকে রক্ষা করবে। তারপরেও আপনার কাছ থেকে অন্যদের কাছে ভাইরাস যেতে পারে। সুতরাং ভ্যাকসিন নেওয়ার পরেও নিরাপত্তা নিয়মগুলো মেনে চলা অত্যাবশ্যক - মুখে আবরণ লাগানো,নিয়মিত হাত ধোয়া এবং যথাসম্ভব ক্ষেত্রে 2 মিটার দূরত্ব বজায় রাখা।

ভ্যাকসিন কতদিন কার্যকর থাকবে এবং আমাকে কি বারবার তা নিতে হবে?

কোভিড-19-এ আক্রান্ত যেকোনো কারোর অবস্থা গুরুতর হতে পারে বা দীর্ঘকালীন উপসর্গে (দীর্ঘ কোভিডে) ভুগতে পারেন। গবেষণায় দেখা গেছে যে ভ্যাকসিন গুরুতর অসুস্থ হওয়া বা কোভিড-19 থেকে মারা যাওয়ার ঝুঁকি কমায় এবং এর পাশাপাশি ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত হওয়া বা ভাইরাস ছড়ানোর ঝুঁকিও কমায়। 1 নং ডোজ আপনাকে দেবে ডোজ নেয়ার পর থেকেতিন বা চার সপ্তাহেরসুরক্ষা। তবে শক্ত দীর্ঘকালীন সুরক্ষার জন্য আপনাকে 2 নং ডোজ নিতে হবে।

ডঃ অমল পল

লোকাল জিপি এবং বার্মান্টফ্টস, হেয়ারহিল্স অ্যান্ড রিচমন্ড হিল প্রাইমারী কেয়ারের ডাইরেক্টর

কোভিড-19 ভ্যাকসিন সম্পর্কে বিশ্বস্ত এবং নির্ভরযোগ্য তথ্যের জন্য এনএইচএস এর ওয়েবসাইটে যান (**www.nhs.uk/CovidVaccine**) অথবা কোনও স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন। এটিগুরুত্বপূর্ণ যে রোগীরা যেন বুঝতে পারেন কিভাবে ভ্যাকসিনটি তাদেরকে রোগ থেকে রক্ষা করতে এবং গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে।

যত বেশি লোক কোভিড-19 ভ্যাকসিন নেবেন স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যাওয়ার আশা আমাদের ততই বেশি থাকবে। তাই আপনাকে যখনভ্যাকসিন নেয়ার জন্য ডাকা হবে তখন অনুগ্রহ করে সেটা নিয়ে নিয়ে ভাইরাস বন্ধ করতে সাহায্য করবেন।

ভ্যাকসিন কিভাবে কাজ করে? ভ্যকাসিন কি আমার ডিএনএ পরিবর্তন করবে?

অন্যান্য সব ভ্যাকসিনের মতো, কোভিড-19 ভ্যাকসিনগুলি আপনার শরীরকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে লড়াই করতে শেখাবে। ভ্যাকসিনগুলি ভাইরাস থেকে একটি প্রোটিন তৈরি করে, যা সুরক্ষা তৈরির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। প্রোটিন সংক্রমণের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্য অ্যান্টিবডি এবং কোষ তৈরি করতে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উদ্দীপিত করে।

ভ্যাকসিনের উপাদানগুলি কয়েক দিনের মধ্যে শরীর থেকে বের হয়ে যায়। ভ্যাকসিনগুলি আপনার ডিএনএ বা জেনেটিক উপাদান পরিবর্তন করবে না।

আমার ধর্মের জন্য ভ্যাকসিনগুলো কি উপযুক্ত?

বর্তমানে অনুমোদিত কোভিড-19 ভ্যাকসিনগুলিতে কোনও প্রাণীর বা ভ্রূণের উপাদান নেই। মুসলমান, হিন্দু এবং ইহুদি ধর্মাবলম্বী নেতারা সকলেই বলেছেন যে, ভ্যাকসিনগুলি তাদের ধর্মের মানুষের জন্য উপযুক্ত এবং তা নিতে কারোর দ্বিধা করা উচিত নয়।

ভ্যাকসিনগুলি কি পুরুষ এবং মহিলাদের প্রজনন ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে?

রয়্যাল কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস এবং রয়্যাল কলেজ অব মিডওয়াইফস থেকে বলা হয়েছে যে কোভিড-19 ভ্যাকসিনগুলির দ্বারা প্রজনন ক্ষমতা প্রভাবিত হওয়ার কোনও প্রমাণ নেই।

ডাঃ গায়ত্রী আমিরথালিংগাম, কনসালট্যান্ট, পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড, ন্যাশনাল ইমিউনাইজেশনটিম:

"গবেষণায় দেখা গেছে যে, অন্যান্য ভ্যাকসিনের মতো এই ভ্যাকসিনগুলো দেওয়ার পর ভ্যাকসিনের উপাদানগুলো আপনার লিম্ফ গ্রন্থিতে চলে যায়। তারপর কয়েক দিনের ভিতরে শরীর থেকে বর্জ্য হিসাবে বের হয়ে যায়। তাই এমন কোনও প্রক্রিয়া নেই যার মাধ্যমে এই ভ্যাকসিনগুলো আপনার বর্তমান বা ভবিষ্যৎ প্রজনন ক্ষমতাকে প্রভাবিত করতে পারে।"

আমি যদি গর্ভবতী হই তবে আমি কি ভ্যাকসিন নিতে পারবো?

জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাকসিনেশন অ্যান্ড ইমুনাইজেশন (জেসিভিআই) গর্ভবতী মহিলাদের জন্য কোভিড-19 ভ্যাকসিন সম্পর্কে নতুন পরামর্শ জারি করেছে।

জেসিভিআই (JCVI) পরামর্শ দিয়েছে যে, বয়স এবংডাক্তারী মতে ঝুঁকিপূর্ণব্যক্তি, ইত্যাদি বিবেচনায় নিয়ে গর্ভবতী মহিলাদেরও বাকি জনসংখ্যার সাথে একই সময়ে কোভিড-19 ভ্যাকসিন নেয়া উচিত।

আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলুন অথবা অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন:

www.bit.ly/jcviadviceonc19vaccinationforpregnantwomen

জিপি/ডাক্তারের সাথে নাম রেজিস্টাকরণ

ওয়েবসাইটে একটি জিপি/ডাক্তারদের সার্জারি খুঁজে পেতে পারেন। রেজিস্টার করার জন্য আপনাকে একটি ফর্ম পূরণ করতে হবে - কিছু সার্জারির ক্ষেত্রে তাদের ওয়েবসাইটে রেজিস্টার করে নিতে পারবেন। তাই সর্বপ্রথম তা জেনে বা দেখে নিন। বিকল্প হিসাবে GOV.UK একটি জিএমএস1 রেজিস্ট্রেশন ফর্মডাউনলোড করতে পারেন বা জিপি/ডাক্তারদের সার্জারি থেকেএকটি ফর্ম আনার একটা সময় ঠিক করে নিতে পারেন। যে কোনো কেউই জিপি/ডাক্তারের সাথে নাম রেজস্টার করতে পারেন। কোনও নির্দিষ্ট ঠিকানা বা পরিচয়পত্রের প্রয়োজন নেই। যদি জিপি/ডাক্তারদের সার্জারিতে রেজিস্টার হতে সমস্যা হয় তবে **0300 311 22 33** নম্বরে এনএইচএস ইংল্যান্ড এর কাস্টমার কন্ট্যাক্ট সেন্টারে ফোন করবেন।

লোকেরা কি তাদের ইচ্ছামতো কোন ভ্যাকসিন বেছে নিতে পারবেন?

পছন্দ করার কোনো সুযোগ নেই। তবে, আপনাকে যে পেশাদার ভ্যাকসিন দেবেনতিনি আপনার স্বাস্থ্যগত ইতিহাস জেনেনিয়ে আপনার বয়সের ও স্বাস্থ্য সমস্যার উপযুক্ত ভ্যাকসিন আপনাকে দেবেন।

একটি ভ্যাকসিন কি অন্যটির চেয়ে ভাল?

দেখা গেছে যে প্রতিটি ভ্যাকসিন নিরাপদ এবং অত্যন্ত কার্যকর। গুরুত্বপূর্ণ বিষয়টি হলো যে কোনো ভ্যাকসিনই আপনাকে কোভিড-19 থেকে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার হাত থেকে রক্ষা করবে।

ঈমাম কারি আসিম এমবিই

চেয়ার অব মস্ক্স অ্যান্ড ঈমাম্স ন্যাশন্যাল এডভাইজরি বোর্ড মক্কা মস্ক লিড্স এর সিনিয়র ঈমাম এবং ইসলামোফোবিয়ার সংজ্ঞা সংক্রান্ত সরকারের স্বতন্ত্র পরামর্শদাতা

এই মহামারীর সময় এটা স্পষ্ট হয়ে উঠেছে যে, কিছু কমিউনিটির লোক ভ্যাকসিন নিয়ে সতর্কতা অবলম্বন করছেন, সাধারণত ভুল তথ্যের কারণে। অনলাইন নামের জায়গাটি কিছু লোক এমন মিথ্যা তথ্য দিয়ে ভরে ফেলেন, যেগুলোর ক্ষেত্রে তারা বিশেষজ্ঞ নন বা প্রাপ্ত তথ্যের উৎস যাচাই করার চেষ্টা করেন না। এটা বিপজ্জনক। আমাদের প্রত্যেকেরই দায়িত্ব হলো একে অপরের যত্ন নেয়াইসলাম এর উপর বিশাল জোর দিয়েছে। আমাদের লক্ষ্য হওয়া উচিত জীবন রক্ষা এবং মানুষ বাঁচানো। ভুল তথ্য এইমহামারীতে জীবন হানির কারণ হতে পারে; তথ্য প্রকাশের আগে ভাল করে যাচাই করে নিন।

ভ্যাকসিন নেয়া

ভ্যাকসিনটি সবাইকে বিনামূল্যে দেয়া হয়- আপনার ইমিগ্রেশন মর্যাদা যাই হোক না কেন। আপনি ইতিমধ্যে রেজিস্টারভুক্ত না হয়ে থাকলে আপনাকে জিপি/ডাক্তারের রেজিস্টারে নাম লিখিয়ে নিতে হবে। ইউকে-তে বসবাসকারী প্রত্যেকেই এটি করতে পারেন। জিপির সাথে দেখা করতে পয়সা লাগে না। যদি কোনও কারণে জিপির রেজিস্টারভুক্ত না হতে চান, তারপরেও **ervaccinationcentre@nhs.net** ইমেল করে বা **0113 20 69624** নম্বরে ইল্যান্ড রোড ভ্যাকসিনেশন বুকিংকে ফোন করে ভ্যাকসিন নিতে পারবেন।

স্বল্পমেয়াদী এবং দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া কি কি?

সব ওষুধের মতোই ভ্যাকসিনগুলির পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া থাকতে পারে। তবে বেশিরভাগই মৃদু এবং স্বল্পমেয়াদী, এবং অনেকের কোনো পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হয়ই না। এমনকি যদি প্রথমডোজের পরে উপসর্গ না থাকে, তারপরেও আপনাকে দ্বিতীয় ডোজ নিতে হবে। যদিও প্রথম ডোজ থেকে ভাল সুরক্ষা পাওয়ার কথা তথাপি দ্বিতীয় ডোজ আপনাকে ভাইরাসের বিরুদ্ধে দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা দেবে।

খুব সাধারণ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়ার মধ্যে রয়েছে:

- ইনজেকশনের জায়গায় ব্যথা, ভারী অনুভূতি এবং স্পর্শকাতরতা। ভ্যাকসিন নেয়ার 1-2 দিন তা বেশি খারাপ থাকে।
- ক্লান্তি
- মাথা ব্যথা
- সাধারণ ব্যথা বেদনা, বা হালকা সর্দির মতো উপসর্গ

যদিও 2 থেকে 3 দিন জ্বর জ্বর ভাব অস্বাভাবিক কোনো কিছু নয়, তথাপি উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর অস্বাভাবিক, যা কোভিড-19 এর বা আরেকটি সংক্রমনের ঈঙ্গিত হতে পারে।ভাল বোধ করার জন্য বিশ্রাম নেবেন এবং প্যারাসিটামলের নর্মাল ডোজ নেবেন (প্যাকেটের গায়ে লেখা পরামর্শ অনুসরণ করবেন)।

ভ্যাকসিন নেয়ার পরে উপসর্গ সাধারণত এক সপ্তাহেরও কম সময় থাকে। যদি আপনার উপসর্গ খারাপ হতে থাকে বা আপনি উদ্বিগ্ন হন তবে এনএইচএস **111**-কে ফোন করবেন।

আপনি যদি কোনও ডাক্তার বা নার্সের কাছ থেকে পরামর্শ নেন, তবে নিশ্চিত করে তাকে ভ্যাকসিন নেয়ার কথা জানাবেন (সম্ভব হলে ভ্যাকসিনের কার্ড দেখাবেন) যাতে তারা আপনাকে ঠিকমতো পরীক্ষা করতে পারেন।

যারা কোভিড-19 ভ্যাকসিন নিয়েছেন তাদের গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, যেমন এলার্জি প্রতিক্রিয়া, হওয়ার ঘটনা বিরল। কোনও দীর্ঘমেয়াদী জটিলতার খবর পাওয়া যায়নি।

অক্সফোর্ড-অ্যাস্ট্রাজেনেকা কোভিড-19 ভ্যাকসিন সংক্রান্ত নতুন নির্দেশনা কি?

অক্সফোর্ড-অ্যাস্ট্রাজেনেকাকোভিড-19 ভ্যাকসিন ব্যবহার সংক্রান্ত নতুন নির্দেশনা জারি করা হয়েছে।

ইউ.কে-র স্বাধীন নিয়ন্ত্রক এমএইচআরএ (MHRA) অক্সফোর্ড/অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিন থেকে অল্প সংখ্যক লোকের অত্যন্ত বিরল রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যার রিপোর্ট পর্যবেক্ষণ করছে। যাদের ভ্যাকসিন দেওয়া হয়নি তাদের ক্ষেত্রেও সমস্যাটি হতে পারে এবং কেন কিছু লোকেরতাহয় এখনও পরিষ্কারনয়।

এমএইচআরএ এবং জয়েন্ট কমিটি ফর ভ্যাকসিনেশনস অ্যান্ড ইমিউনাইজেশনস (জেসিভিআই) উভয়ই জোর দিয়ে বলেছে যে, ঝুঁকি অত্যন্ত কম - প্রতি মিলিয়নে মাত্র 10 জনেরও বেশি লোকের তা হয়েছে - এবং ভ্যাকসিনের উপকার বেশিরভাগ মানুষের ক্ষেত্রেই ঝুঁকির তুলনায় বেশি।

যদি আপনার বয়স 40 বছর বা বেশি হয় বা আপনার কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যে কারণে কোভিড-19 জনিত ঝুঁকি বেড়ে যেতে পারে, তবে যে ভ্যাকসিনই আপনাকে নিতে বলা হয় না কেন তা আপনার নেয়া উচিত। গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়া বা কোভিড-19 থেকে মারা যাওয়া রোধ করার ক্ষেত্রে ভ্যাকসিনের উপকার রক্ত জমাট বাঁধার সমস্যার যে কোনও ঝুঁকির তুলনায় অনেক বেশি।

কোনও স্বাস্থ্য স্বাস্থ্য সমস্যা নেই এমন 40 বছরের কম বয়সীদের জন্য, জেসিভিআই পরামর্শ দিয়েছে যে প্রাপ্যতার ভিত্তিতে বিকল্প একটি ভ্যাকসিন নেয়াই শ্রেয় যদি বিকল্প ভ্যাকসিনটি দিতে বিলম্ব না হয়।

অনুগ্রহ করে নীচের লিঙ্কটি দেখুন যা আপনাকে একটি রোগীর তথ্যপত্রে নিয়ে যাবে। তথ্যপত্রটি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে সেটির উত্তর দেওয়ার জন্য পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড এবং এনএইচএস প্রকাশ করেছে।

www.bit.ly/C19vaccinationandbloodclotting