নিউ সাউথ ওয়েলস এ কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) সংক্রান্ত তথ্য

হালনাগাদের তারিখ, ২৫ই মার্চ ২০২১

এই তথ্যপত্রটি কেবল কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) সম্পর্কিত। এই ভ্যাকসিনের কোর্স ২ ডোজের। দ্বিতীয় ডোজটি দেয়া হবে প্রথম ডোজ দেয়ার প্রায় ১২ সপ্তাহ পর। ভ্যাকসিনটি আপনার বাহুর উপরের অংশে দেওয়া হবে।

কোভিড-১৯ টিকা নেয়া আমার জন্য জরুরী কেন?

কোভিড-১৯ তে আক্রান্ত হলে তা মারাত্মক হতে পারে, যার ফলে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে কিংবা গুরুতর অসুস্থ হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার দরকার হতে পারে এবং/অথবা দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে, বিশেষ করে বৃদ্ধ লোক কিংবা যাদের বিদ্যমান শারীরিক সমস্যা আছে তাদের ক্ষেত্রে।

কোনো ধরণের উপসর্গ ছাড়াই আপনার কোভিড-১৯ হতে পারে এবং তা আপনি আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সহকর্মীদের মধ্যে ছড়িয়ে দিতে পারেন, যাদের অনেকেই বাড়তি ঝুঁকির মধ্যে পড়ে যেতে পারে। স্বাস্থ্যবান হলেই যে আপনার কোভিড-১৯ হবে না, কিংবা তা অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেবেন না, এটা ঠিক না।

এই টিকা কি আমাকে সুরক্ষা দেবে?

কোভিড-১৯ টিকা আপনার কোভিড-১৯ হওয়ার সম্ভাবনা উল্লেখযোগ্যভাবে কমিয়ে দেবে। সকল ঔষধের মত কোনো টিকাই সম্পূর্ণভাবে কার্যকরী নয়। টিকা থেকে সুরক্ষা গড়ে তুলতে আপনার দেহের কয়েক সপ্তাহ সময় লাগবে। টিকা নেয়ার পরও কোনো কোনো লোকের কোভিড-১৯ হতে পারে, তবে তাদের অসুস্থতা গুরুতর হবে না।

টিকাটি কি নিরাপদ?

হাজার হাজার লোকের উপর পরিচালিত বৃহৎ আকারের বৈজ্ঞানিক গবেষণায় কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) নিরাপদ বলে প্রমাণিত হয়েছে। এছাড়াও বিশ্বব্যাপী লাখ লাখ লোককে এই ভ্যাকসিনটি প্রদানের পর সুরক্ষার জন্য এটিকে পর্যবেক্ষণ করা হয়েছে। অ্যানাফিল্যাক্সিস হল এক ধরণের গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া যা ভ্যাকসিন নেওয়ার পর খুব দ্রুত হতে পারে। কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) নেয়ার পর অ্যানাফিল্যাক্সিস এর ঘটনা বিরল। ২০২১ এর জানুয়ারি পর্যন্ত যুক্তরাজ্যে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) দেয়ার পর অ্যানাফিল্যাক্সিস হওয়ার ঘটনা প্রতি ১০ লক্ষ ডোজে একটি ছিল।

কোনো কোনো দেশের সাম্প্রতিক খবর থেকে দেখা যাচ্ছে যে কোভিড-১৯ অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিন নেয়ার পরে অস্বাভাবিক এবং নির্দিষ্ট ধরণের রক্ত জমাট বাধার সমস্যার (সেরিব্রাল ভেনাস সাইনাস থ্রম্বসিস; CVST) ঘটনা ঘটছে। এই সমস্যাটি ভ্যাকসিনের সাথে সম্পর্কিত কিনা তা এখনও অজানা। বিদেশে CVST এর ঘটনাগুলো মূলত ঘটছে কোভিড-১৯ অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিন নেয়ার ৪ থেকে ১৪ দিন এর মধ্যে এবং এর নজির বিরল। (প্রতি এক মিলিয়ন ডোজ ভ্যাকসিনে সর্বোচ্চ ৮টি)। ভ্যাকসিনের সাথে এর সম্ভাব্য কোনো যোগসূত্র আছে কিনা তা খুঁজে বের করার জন্য ঐ রোগীদের উপর আরও গবেষণা চলছে। এখন পর্যন্ত অস্ট্রেলিয়াতে ভ্যাকসিন সংশ্লিষ্ট CVST এর কোনো ঘটনা ধরা পড়েনি।

সামগ্রিকভাবে, কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের সুবিধাগুলো সম্ভাব্য এই ঝুঁকির চেয়ে অনেক বেশি বলে মনে করা হচ্ছে।

আমি যেসব মানুষের কাছাকাছি থাকি এই টিকা কি তাদেরকে সুরক্ষা দেবে?

কোভিড-১৯ টিকা নিলে, ভাইরাসটি অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দেওয়ার সম্ভাবনা কতটুকু কমায় তার প্রমাণ এখনও তেমন স্পষ্ট হয়নি। সম্ভবতঃ টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তির ক্ষেত্রে যেকোনো সংক্রমণ হবে কম গুরুতর, এবং তা তাদের বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্য এবং তারা যেসব লোকদের সেবা-শুশ্রূষা দিচ্ছে তাদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনাও হবে কম। তবে এরপরও টিকা গ্রহণকারী ব্যক্তি উপসর্গ ছাড়াই কিছুটা অসুস্থ কিংবা সংক্রমিত হতে পারে এবং ভাইরাসটি অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে দিতে পারে।

আমি কী কী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আশা করতে পারি?

অন্য সকল ঔষধের মত ভ্যাকসিনেরও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সাধারণত মৃদু থেকে মাঝারি এবং ক্ষণস্থায়ী হয়, এবং সকলেরই এগুলো হয় না। পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার কারণে কারও কারও অসুস্থ বোধ হতে পারে, তবে আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা যে সাড়া দেবে এটা তা নির্দেশ করে। ভ্যাকসিনটির দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার পরে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কম এবং তা অল্প বয়সী লোকদের ক্ষেত্রেই বেশি দেখা যায়।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

টিকা নেয়ার ১ থেকে ২ দিন পর যেসকল পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুব বেশী দেখা যায়ঃ

- বাহুর যে জায়গায় ইনজেকশন দেয়া হয়েছে সেখানে ব্যথা, নাজুকভাব কিংবা ফুলে যাওয়া
- ক্লান্তি লাগা
- সাধারণভাবে অসুস্থ বোধ করা
- মাথা ব্যথা
- সাধারণ পেশী ব্যথা
- জ্বর
- কাঁপুনি
- অস্থিসন্ধিতে ব্যথা
- বমি বমি ভাব

এই উপসর্গগুলো সাধারণত কয়েক দিনের মধ্যে চলে যায়। ভ্যাকসিন নেওয়ার পর যদি আপনার কোনো উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে ভালো বোধ করার জন্য একটি সাধারণ ডোজের প্যারাসিটামল কিংবা আইবুপ্রোফেন নিতে পারেন এবং বিশ্রাম নিতে পারেন। ভ্যাকসিন নেওয়ার আগে আপনার এসব ঔষধ নেয়া ঠিক হবে না। এ নিয়ে যদি আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন কিংবা জ্বর যদি শীঘ্রই না যায় তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারেন, কারণ এমন হতে পারে যে আপনার এই জ্বরের অন্য কোন কারণ রয়েছে।

যেকোনো ভ্যাকসিনের ক্ষেত্রে যেমনটি হয়, যদি আপনার উপসর্গগুলো কয়েকদিনের বেশি স্থায়ী হয়, কিংবা সেগুলো গুরুতর আকার ধারণ করে, অথবা আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে পড়েন, তাহলে দয়া করে আপনার নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠান কিংবা টিকা প্রদানকারীর সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীদের পরামর্শ নেন, তাহলে তাদেরকে আপনার টিকা নেয়ার বিষয়টি জানানো নিশ্চিত করবেন (তাদেরকে আপনার টিকা নেয়ার রেকর্ডটি দেখান) যাতে করে তারা আপনাকে যথাযথভাবে পরীক্ষা করতে পারেন।

এছাড়াও আপনি স্বেচ্ছাসেবী AusVaxSafety SMS ফলো আপ জরিপ, যা আপনি পেতে পারেন, তার মাধ্যমে কিংবা **1300 134 237** নম্বরে (সোম থেকে রবিবার সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত) NPS MedicineWise Adverse Medicine Events লাইনে কল করার মাধ্যমে, অথবা TGA ওয়েবসাইটে অনলাইনে ভ্যাকসিনর সন্দেহজনক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার বিষয়টি রিপোর্ট করতে পারেন ।

প্রথম ডোজের পরে আপনার সাধারণ কিছু উপসর্গ দেখা দিলেও আপনার দ্বিতীয় ডোজটি নেয়া দরকার। যদিও প্রথম ডোজ থেকে আপনি কিছুটা সুরক্ষা পাবেন, দ্বিতীয় ডোজ না নিলে এই সুরক্ষা স্থায়ী না-ও হতে পারে। আরও জোরদার এবং দীর্ঘমেয়াদী সুরক্ষা পাবার জন্যই দ্বিতীয় ডোজটি আপনার নেয়া দরকার।

কাদের টিকাটি নেওয়া উচিত হবে না?

খুব অল্প সংখ্যক লোক কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) নিতে পারবেন না – যাদের মধ্যে রয়েছেঃ

- ভ্যাকসিনের আগের ডোজটি নেওয়ার পরে যাদের অ্যানাফিল্যাক্সিস হয়েছিল (এক ধরণের গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া)
- ভ্যাকসিনর কোনো উপাদানের প্রতি যাদের অ্যানাফিল্যাক্সিস হয়েছিল (যার মধ্যে রয়েছে পলিসরবেইট ৮০ এর প্রতি খুব বিরল একটি অ্যালার্জি)। ভ্যাকসিনর উপাদানগুলো সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য দয়া করে ভোক্তাপণ্য সম্পর্কিত তথ্যটি পড়ে নেবেন।
- যে সকল লোকের মস্তিষ্কের ধমনীতে নির্দিষ্ট ধরণের রক্ত জমাট বাধার ঘটনা, যাকে সেরিব্রাল ভেনাস সাইনাস থ্রম্বসিস বলা হয়, এরকম স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত ইতিহাস আছে, অথবা হেপারিন ব্যবহারের মাধ্যমে থ্রম্বোসাইটোপেনিয়া (HIT) হবার স্বাস্থ্য-সম্পর্কিত ইতিহাস আছে। HIT হল হেপারিন ব্যবহার করে চিকিৎসার কারণে সৃষ্ট রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা সম্পর্কিত জটিলতা, যা রক্তে প্লাটিলেটের কার্যকারিতা বাধাগ্রস্ত করে।

যাদের অ্যালার্জি রয়েছে তারা কি কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা (ChAdOx1-S) নিতে পারবে?

অ্যালার্জি রয়েছে এমন প্রায় সকলেই কোভিড-১৯ এর টিকা নিতে পারবে। যাদের খাবারে অ্যালার্জি, অ্যাজমা কিংবা হেফিভার আছে তারা এর অন্তর্ভুক্ত। যাদের কোভিড-১৯ এর নির্দিষ্ট কোনো টিকা নেওয়ার ফলে, অথবা কোভিড-১৯ এর কোনো একটি উপাদানের ফলে অ্যানাফিল্যাক্সিস (এক ধরণের গুরুতর অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া) হয়েছিল, তাদের ভ্যাকসিনটির আরেকটি ডোজ নেয়া উচিত হবে না। তারা হয়তো ভিন্ন কোন ব্রান্ডের কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নিতে পারবে।

কিছু কিছু লোকের ক্ষেত্রে পূর্বসতর্কতা গ্রহণের দরকার হতে পারে, যেমন একজন অ্যালার্জি বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে পরামর্শ নেয়া, এমন কোনও জায়গা থেকে ভ্যাকসিন নেয়া যেখানে চিকিৎসা কর্মীরা রয়েছেন এবং ভ্যাকসিন নেয়ার পরে অন্ততঃ ৩০ মিনিট পর্যবেক্ষণে থাকা।

নিম্নোক্ত গ্রুপের লোকদের ক্ষেত্রে এটি প্রযোজ্যঃ

- কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের একটি ডোজ নেয়ার পর যাদের অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া হয়েছিল বলে সন্দেহ করা হচ্ছে
- কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের কোন একটি উপাদানের প্রতি যাদের অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া হয়েছিল (তবে অ্যানাফিল্যাক্সিস নয়) বলে সন্দেহ করা হচ্ছে
- যাদের অন্যান্য ভ্যাকসিন কিংবা ঔষধ (যার মধ্যে ইঞ্জেকশন কিংবা খাওয়ার ঔষধও রয়েছে) নেয়ার ফলে অ্যানাফিল্যাক্সিস হয়েছিল যেগুলোতে হয়তো কোভিড-১৯ ভ্যাকসিনের অনুরূপ উপাদান থাকতে পারে (যেমন কমিরনাটি ভ্যাকসিনের একটি উপাদান পলিইথাইলিন গ্লাইকল, কিংবা কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা এর উপাদান পলিসরবেইট ৮০)
- যাদের মাস্ট সেল অ্যাকটিভেশন ব্যাধি আছে

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

আমার যদি রক্ত জমাট বাধার মত ইতিহাস থাকে?

যাদের রক্ত জমাট বাধার সমস্যা আছে তাদের ক্ষেত্রে কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নেয়ার পর সাধারণভাবে রক্ত জমাট বাধার ঝুঁকি বৃদ্ধির কোনো প্রমাণ পাওয়া যায়নি। উপরে বর্ণিত CVST এবং HIT এর জটিলতা যাদের রয়েছে তারা ছাড়া অন্য যাদের রক্ত জমাট বাধার সমস্যা আছে তাদের জন্য এখনও কোভিড-১৯ অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিন নেয়ার পরামর্শ দেওয়া হচ্ছে। বিদেশে পরিলক্ষিত CVST এর ঘটনাগুলোর তদন্ত থেকে বিস্তারিত জানার আগ পর্যন্ত এটি একটি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা।

যাদের ডিপ ভেনাস থ্রম্বসিস কিংবা পালমোনারি এম্বলিজম হয়েছিল; যাদের থ্রম্বসিস এর ঝুঁকি রয়েছে (যেমন জন্মনিরোধক বড়ির ব্যবহার কিংবা ধূমপান); যাদের থ্রম্বোসাইটোপেনিয়া রয়েছে (রক্তে প্লাটিলেটের পরিমাণ কমে যাওয়ায় রক্ত জমাট বাধার সমস্যা); জানামতে যাদের রক্ত জমাট বাধার অন্যান্য সমস্যা রয়েছে; যারা অ্যান্টিকোগিউল্যান্ট (যেমন ওয়ারফ্যারিন) নিচ্ছেন এবং যাদের হৃদরোগের ইতিহাস আছে (যেমন হার্টঅ্যাটাক কিংবা স্ট্রোক) তাদের সবাইকেই ভ্যাকসিন দেয়া যেতে পারে।

যাদের অন্যান্য শারীরিক সমস্যা রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে কী হবে?

যাদের নিম্নোক্ত শারীরিক সমস্যা কিংবা অবস্থা রয়েছে তাদের জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেয়ার সবচেয়ে উপযুক্ত সময় নির্ধারণের জন্য স্বাস্থ্যসেবা কর্মী কিংবা ভ্যাকসিন প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করতে হবে। আপনি হয়তো এখনই ভ্যাকসিন নিতে পারবেন, কিংবা আপনাকে হয়তো পরে কখনও ভ্যাকসিন নিতে পরামর্শ দেয়া হতে পারে অথবা আপনি চাইলে পরে নিতে পারেন। এর মধ্যে রয়েছে যদিঃ

- আপনি অসুস্থ বোধ করেন, সাক্ষাৎকারের আগে আপনার জ্বর হয়
- আপনি গর্ভবতী হন
- আপনার রক্তক্ষরণের সমস্যা আছে কিংবা আপনি অ্যান্টিকগুলেন্টস (রক্ত পাতলাকারক) নিচ্ছেন
- আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা দুর্বল (ইমিউনোকম্প্রোমাইজ) কিংবা এমন কিছু ঔষধ খাচ্ছেন যেগুলো আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দমিয়ে রাখছে।
- আপনার এর আগে কোভিড-১৯ ধরা পড়েছিল।

এই ভ্যাকসিনে এমন কোন ভাইরাস নেই যা দেহে তাদের সংখ্যা বৃদ্ধি করে, সুতরাং যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল তাদের জন্য এটি নিরাপদ, তবে এটি তেমন ভালো কাজ না-ও করতে পারে।

অনুগ্রহ করে টিকা নিতে আসার আগে, অথবা টিকা নেয়ার প্রথম দিন আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মী কিংবা টিকা প্রদানকারীকে আপনার শারীরিক সমস্যাগুলো এবং এজন্য আপনি কী কী ঔষধ খাচ্ছেন তা জানান।

যদি আমি গর্ভবতী হই, বা মনে হচ্ছে যে আমি গর্ভবতী কিংবা আমি বুকের দুধ খাওয়াই সেক্ষেত্রে কী হবে?

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান তাহলে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন অ্যাস্ট্রাজেনেকা নিতে পারেন। বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়েদের ক্ষেত্রে এই ভ্যাকসিনের সুরক্ষাজনিত কোন সম্ভাব্য সমস্যা নেই।

আপনি যদি গর্ভবতী হন তাহলে আপনাকে এটি আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মী কিংবা ভ্যাকসিন প্রদানকারীর সাথে আলোচনা করতে হবে। অনেক নতুন ঔষধ এবং ভ্যাকসিনর মতই, এই ভ্যাকসিনটি বিপুল সংখ্যক গর্ভবতী নারীর উপর পরীক্ষা করা হয়নি। এই ভ্যাকসিনটি গর্ভাবস্থায় নিয়মিত ব্যবহারের পরামর্শ দেওয়া হয় না, তবে কোন কোন গর্ভবতী নারী ভ্যাকসিনটি নিতে চাইতে পারেন যদি ভ্যাকসিনর উপকারিতাগুলো যেকোনো সম্ভাব্য ঝুঁকিকে ছাড়িয়ে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকে।

নারীদের মধ্যে যারা কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নেয়ার পর গর্ভবতী হয়েছেন তাদের গর্ভাবস্থা কিংবা বাচ্চার স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলছে এমন কোনো বাড়তি জটিলতার প্রমাণ পাওয়া যায়নি।

গর্ভবতী নারী এবং যারা বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন কিংবা যারা গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন, তাদের জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেওয়ার সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহযোগিতার তথ্যপত্রটি গর্ভাবস্থায় কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেওয়া আপনার জন্য ভালো হবে কি না, সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আপনাকে সাহায্য করতে পারে।

ভ্যাকসিন নেওয়ার পর যদি আপনি বুঝতে পারেন যে আপনি গর্ভবতী, সেক্ষেত্রে আপনাকে আলাদাভাবে কিছু করতে হবে না এবং গর্ভাবস্থায় নিয়মিত আপনার নিজের যত্ন নিতে থাকুন। ভ্যাকসিনটিতে এমন কোনো ভাইরাস নেই যা আপনার দেহে সংখ্যা বৃদ্ধি করতে পারে, সুতরাং এটি আপনাকে বা আপনার বাচ্চাকে সংক্রমিত করবে না। যেসকল নারী বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন কিংবা যারা গর্ভধারণের পরিকল্পনা করছেন তারা নিরাপদেই ভ্যাকসিনটি নিতে পারেন।

টিকা নেয়ার পর কি আমি কাজে ফিরে যেতে পারি?

অধিকাংশ লোকই টিকা নেয়ার পর কাজে ফিরে যেতে পারবে কারণ তাদের উপসর্গগুলো মৃদু হবে। যদি আপনার হাতে ব্যথা করে, তাহলে হয়তো আপনার ভারী কিছু উঠাতে সমস্যা হতে পারে। যদি আপনার অসুস্থ বা খুব ক্লান্তি লাগে, তাহলে সেরে উঠার আগ পর্যন্ত আপনার উচিত হবে বাড়িতে থেকে বিশ্রাম নেয়া। টিকা নেওয়ার পর অধিকাংশ উপসর্গগুলো মাত্র ১ থেকে ২ দিন থাকে।

ভ্যাকসিনের কারণে শ্বাসযন্ত্রের উপসর্গ যেমন গলা ব্যথা, কাশি, সর্দি বা বন্ধ নাক, স্বাদ বা গন্ধ না পাওয়া কিংবা শ্বাসকষ্ট হওয়ার সম্ভাবনা নেই।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

আপনার যদি শ্বাসযন্ত্রের এই উপসর্গগুলো দেখা দেয় তাহলে আপনাকে দেরি না করে কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করা উচিত এবং রেজাল্ট নেগেটিভ আসার আগ পর্যন্ত বাড়িতে আলাদা হয়ে থাকতে হবে। আপনার নিয়োগকর্তাকেও তা জানাতে হবে।

ভ্যাকসিন নেয়ার পর যদি আপনার অন্যান্য উপসর্গ দেখা দেয় যেমন ক্লান্তি, মাথা ব্যথা, পেশী কিংবা হাড়ের সংযোগস্থলে ব্যথা, কাঁপুনি বা জ্বর, তবে শ্বাসযন্ত্রের কোনো উপসর্গ ছাড়া, এবং টিকা নেয়ার পর উপসর্গগুলো ৪৮ ঘণ্টার বেশী স্থায়ী না হয়, সেক্ষেত্রে আপনাকে কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা কিংবা অন্যদের থেকে আলাদা হয়ে থাকতে না-ও লাগতে পারে। যদি উপসর্গগুলো স্বাভাবিকের চেয়ে বেশী গুরুতর হয় কিংবা প্রথম কিংবা দ্বিতীয় ডোজের পর ৪৮ ঘণ্টার বেশী স্থায়ী হয়, তাহলে আপনার কোভিড-১৯ পরীক্ষা করা উচিত এবং পরীক্ষার ফলাফল নেগেটিভ না আসা পর্যন্ত বাড়িতে আলাদা হয়ে থাকতে হবে। আপনাকে আপনার নিয়োগকর্তাকেও জানাতে হবে এবং পরীক্ষা করানোর প্রয়োজনীয়তা সংক্রান্ত স্থানীয় জনস্বাস্থ্যের নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে হবে, কারণ এই নির্দেশাবলী পরিবর্তিত হতে পারে।

টিকা নেয়ার পর যদি আমার শ্বাসযন্ত্রের কোন উপসর্গ দেখা দেয় সেক্ষেত্রে কী হবে?	**আমার কী করা উচিত?**
শ্বাসতন্ত্রের উপসর্গগুলোর মধ্যে থাকতে পারেঃ • কাশি • গলা ব্যথা • সর্দি বা নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া • স্বাদ বা গন্ধ নিতে না পারা • শ্বাসকষ্ট	ভ্যাকসিন থেকে আপনি কোভিড-১৯ এ সংক্রমিত হবেন না। তবে, যেহেতু এই উপসর্গগুলো কোভিড-১৯ এর মত, সেহেতু আপনার পরীক্ষা করানো উচিত এবং গত দুই দিনে আপনি ভ্যাকসিনটি নিয়ে থাকুন বা না থাকুন, নেগেটিভ রেজাল্ট আসার আগ পর্যন্ত নিজেকে আলাদা করে রাখা উচিত।
টিকা নেয়ার পর যদি আমার অন্যান্য সাধারণ উপসর্গগুলো দেখা দেয়?	**আমার কী করা উচিত?**
ভ্যাকসিন নেওয়ার পর সাধারণ উপসর্গগুলো মৃদু থেকে মাঝারি হতে পারে, যার মধ্যে থাকতে পারেঃ • ক্লান্তি • মাথাব্যথা • পেশী কিংবা গিঁটে ব্যথা • কাঁপুনি বা জ্বর • বমি বমি ভাব কারও কারও ক্ষেত্রে নীচের সমস্যাগুলো হতে পারেঃ • ইনজেকশনের জায়গায় ব্যথা/ফুলে যাওয়া • ইনজেকশনের জায়গায় লাল হয়ে যাওয়া	অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতে থাকুন। ভ্যাকসিন নেওয়ার পর যদি আপনার কোনো উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে ভালো বোধ করার জন্য একটি সাধারণ ডোজের প্যারাসিটামল কিংবা আইবুপ্রোফেন নিতে পারেন এবং বিশ্রামের বিশ্রাম নিতে পারেন। আপনার কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করা দরকার হবে না, যদি নাঃ • আপনার শ্বাসযন্ত্রের কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, যেমন কাশি কিংবা গলা ব্যথা, অথবা • প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজ টিকা নেয়ার পর সাধারণ উপসর্গগুলো **৪৮ ঘণ্টার বেশী স্থায়ী হয়**, কিংবা • টিকা নেয়ার পর আপনার সাধারণ উপসর্গগুলো স্বাভাবিকের চেয়ে গুরুতর হয়, অথবা • জনস্বাস্থ্য কর্মী আপনাকে বলেছেন যে আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে এসেছেন, এবং আপনাকে পরীক্ষা করতে বলা হয়েছে।

টিকা নেয়ার পরও কি আমার কোভিড-১৯ হতে পারে?

কোন ভ্যাকসিনই সম্পূর্ণ কার্যকরী হয় না, সুতরাং কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নিলেও আপনার কোভিড-১৯ হতে পারে। ভ্যাকসিনের প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার পর ৪৮ ঘণ্টার মধ্যে দেখা দেওয়া উপসর্গগুলো ছাড়া যদি আপনার কোভিড-১৯ এর সাধারণ উপসর্গগুলোর কোনোটি হয়ে থাকে, তাহলে কোভিড-১৯ এর পরীক্ষা করান এবং রেজাল্ট নেগেটিভ আশার আগ পর্যন্ত বাড়িতে থাকুন। যেকোনো সময়ে যদি আপনার শ্বাসযন্ত্রের কোনো উপসর্গ দেখা দেয়, তাহলে আপনাকে পরীক্ষা করাতে হবে এবং দেরী না করে অন্যদের থেকে আলাদা হয়ে থাকতে হবে।

ভ্যাকসিন থেকে কি আমার কোভিড-১৯ বা ফ্লু হতে পারে?

ভ্যাকসিন থেকে আপনার কোভিড-১৯ বা ফ্লু হবে না, তবে টিকা নেয়ার পর প্রথম কয়েক দিনে আপনার মৃদু কিছু উপসর্গ হতে পারে যেমন ক্লান্তি, কাঁপুনি এবং পেশির ব্যথা। অনুগ্রহ করে আপনার নিয়োগকর্তা কর্তৃক আয়োজিত যেকোনো নিয়মিত কোভিড-১৯ পরীক্ষায় অংশ নিন।

কখন আমার কোভিড-১৯ এর টিকা নিতে যাওয়া ঠিক হবে না?

আপনার কোভিড-১৯ এর টিকা নিতে যাওয়া ঠিক হবে না যদিঃ

- আপনি বর্তমানে গর্ভবতী হয়ে থাকেন এবং এখনও কোন স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে টিকা নিয়ে আলোচনা করেননি
- আপনাকে ভ্যাকসিনেশন ক্লিনিক কিংবা আপনার নিয়মিত চিকিৎসক এখনই কোভিড-১৯ এর টিকা না নেয়ার পরামর্শ দেন

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

- আপনার সাক্ষাৎকারের ১৪ দিন আগে অন্য আরেকটি ভ্যাকসিন নিয়ে থাকেন যেমন ফ্লু ভ্যাকসিন
- আপনি অসুস্থ বোধ করেন কিংবা আপনার জ্বর থাকে
- কোভিড-১৯ এর সাথে সম্পর্কিত কোন উপসর্গ থাকে, যদিও তা মৃদু
- গত ১৪ দিনে কোভিড-১৯ উপদ্রুত এলাকায় গিয়ে থাকেন, অথবা কোভিড-১৯ আক্রান্ত কারও সংস্পর্শে এসে থাকেন কিংবা কোভিড-১৯ পরীক্ষার ফলাফলের অপেক্ষায় থাকেন।

কোভিড-১৯ ভ্যাক্সিনেশনের সাক্ষাৎকারে আমাকে কী কী আনতে হবে?

- ফটো আইডি এবং এমপ্লয়ী আইডি (আপনাকে যদি আপনার কাজের কারণে টিকা নিতে হয়)
- আপনার মেডিকেয়ার কার্ড, যদি থাকে (না থাকলেও আপনি টিকা পেতে পারেন)
- আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য, বিশেষ করে যদি আপনার অ্যালার্জি, রক্তক্ষরণ কিংবা রক্ত জমাট বাধার সমস্যা থাকে কিংবা রক্ত পাতলাকারক নিয়ে থাকেন।
- আগে যদি কখনও কোভিড-১৯ এর টিকা নিয়ে থাকেন তাহলে সে সম্পর্কিত তথ্য (টিকার ব্র্যান্ড এবং টিকা নেয়ার তারিখ)

প্রথমবার টিকা নেয়ার পর আমার কী করা উচিত?

দ্বিতীয় সাক্ষাৎকারে অংশ নেওয়ার পরিকল্পনা করুণ, যা প্রথম ডোজ নেওয়ার প্রায় ১২ সপ্তাহ পরে হবে। শক্তিশালী দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষা গড়ে তুলতে এই সময়ে ভ্যাকসিনর দ্বিতীয় ডোজ নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

যথাযথ সুরক্ষা নিশ্চিত করতে আপনার দ্বিতীয় ডোজ নেয়ার সাক্ষাতকারটি নিশ্চিত করুন।

সাক্ষাৎকারের দিন যদি আমি সুস্থ বোধ না করি তাহলে কী হবে?

আপনি সুস্থ বোধ না করেন, অথবা সাক্ষাৎকারের দিন কিংবা তার আগে যদি আপনার জ্বর থাকে, তাহলে টিকা নেয়ার জন্য সুস্থ হওয়ার আগ পর্যন্ত অপেক্ষা করাই ভালো হবে। দ্বিতীয় ডোজের সাক্ষাৎকারের দিন ঠিক করে ফেলার পর যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সাক্ষাৎকারের দিনটি পুনরায় নির্ধারণ করুন। আপনি যদি নিজেকে আলাদা করে রাখেন কিংবা কোভিড-১৯ পরীক্ষার ফলাফলের অপেক্ষায় থাকেন তাহলে সাক্ষাৎকারে আসা ঠিক হবে না।

টিকা নেয়ার পরও কি আমাকে কোভিড-১৯ প্রতিরোধের সকল পরামর্শ অনুসরণ করতে হবে?

ভ্যাকসিনর দুই ডোজ আপনাকে কোভিড-১৯ থেকে গুরুতরভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাবে। কোন ভ্যাকসিনই সম্পূর্ণ কার্যকরী নয়। আপনার দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে উঠতে কয়েক সপ্তাহ সময় লাগবে।

আপনাকে আপনার কর্মক্ষেত্রের নির্দেশাবলী এবং সাধারণ জনস্বাস্থ্য নির্দেশাবলী এখনও মেনে চলতে হবে, যার মধ্যে রয়েছে যথাযথ ব্যক্তিগত সুরক্ষা উপকরণ পরিধান করা এবং কর্মক্ষেত্রের পরীক্ষাগুলোতে অংশ নেয়া।

আপনার নিজেকে, পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুবান্ধব এবং সহকর্মীদের সুরক্ষা নিশ্চিত করতে আপনাকে কর্মক্ষেত্রে, বাড়িতে এবং যখন বাইরে কোথাও যাবেন, সেখানে কোভিড-১৯ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে।

আমি যদি ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিয়ে থাকি তাহলে কি আমাকে কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নিতে হবে?

হ্যাঁ। ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিলেও আপনাকে কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নিতে হবে, কারণ ফ্লু এর ভ্যাকসিন আপনাকে কোভিড-১৯ থেকে সুরক্ষা দেবে না। সাধারনভাবে ফ্লু এর ভ্যাকসিন নিতে হবে কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন নেওয়ার অন্তত দুই সপ্তাহ আগে বা পরে।

আমি কি আমার ভ্যাক্সিনেশন রেকর্ড দেখতে পারব?

সকল কোভিড-১৯ ভ্যাক্সিনেশন, অস্ট্রেলিয়ান ইমিউনাইজেশন রেজিস্টার (AIR) এ রেকর্ড করা হবে। এটি দেশের আইন অনুযায়ী বাধ্যতামূলক। যারা কোভিড-১৯ এর ভ্যাকসিন নিয়েছেন তারা মেডিকেয়ার, মাইগভ কিংবা মাইহেলথরেকর্ড এর ওয়েবসাইটে তাদের ভ্যাক্সিনেশনের রেকর্ড দেখতে পারেন।

আরও তথ্য

আপনার ভ্যাকসিনের উপর আরও বিস্তারিত এবং সেইসাথে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সম্পর্কে জানার জন্য অনুগ্রহ করে সংশ্লিষ্ট কনজিউমার মেডিসিন ইনফরমেশন নামক তথ্যপত্রটি দেখুন।

অস্ট্রেলিয়ার সরকারের কোভিড-১৯ সম্পর্কিত তথ্যাদিও পাবেন।

কোভিড-১৯ ভ্যাক্সিনেশন নিয়ে যদি আপনার কোন উদ্বেগ থাকে, সেক্ষেত্রে সম্ভব হলে ভ্যাকসিন নিতে যাওয়ার **আগে** আপনাকে আপনার নিয়মিত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী অথবা টিকা প্রদানকারীর সাথে তা নিয়ে আলোচনা করতে হবে।

© NSW Ministry of Health 2021. SHPN (HP NSW) 210183-2

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021