

আপনার নিউক্যাসল কর্ডিড-19 ভ্যাকসিন গাইড

ভাষা: বাংলা

নিজেকে এবং আপনার
সম্প্রদায়কে সুরক্ষা
দিতে ভ্যাকসিন হল
সবচেয়ে ভালো উপায়



কভিড - 19 ভ্যাকসিন করা

পেতে পারেন?

আপনার বয়স 18 বা তার বেশি হলে আপনি কভিড -19 ভ্যাকসিন (টিকা) পেতে পারেন।

কীভাবে বুকিং করবেন তার বিস্তারিত সহ আপনি যখন ভ্যাকসিন পেতে সক্ষম হবেন তখন আপনার সাথে এনএইচএস বা নিউক্যাসল সিটি কাউন্সিলের ওয়েলফেয়ার এন্ড ওয়েলবিং (কল্যাণ ও সুস্থতা) টিম যোগাযোগ করবে।

যদি আপনার সাথে যোগাযোগ করা না হয় এবং আপনি যদি একটি যোগ্য গ্রুপে থাকেন তবে আপনি www.nhs.uk/CovidVaccine এ গিয়ে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি অনলাইনে বুক করতে পারেন বা 119-এ বুকিং করতে কল করতে পারেন।

আপনি যোগ্য কিনা তা জানতে দেখুন, www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/who-can-get-the-vaccine/

আপনার ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুকিং করতে যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয় তবে আমাদের ওয়েলফেয়ার এন্ড ওয়েলবিং টিম সাহায্য করতে পারবে, 0800 170 7001 (এটি একটি ফ্রি ফোন নম্বর)



একজন স্থানীয় কমিউনিটি চ্যাম্পিয়ন কর্তৃক আপনার সাথে যোগাযোগ করা হতে পারে বা ভ্যাকসিন আউটরিচ বাসে আপনার ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে আমাদের ওয়েলফেয়ার এন্ড ওয়েলবিং টিম থেকে একটি টেক্সট বার্তা/কল আসতে পারে। ড্রপ-ইন সুযোগগুলিও পাওয়া যেতে পারে

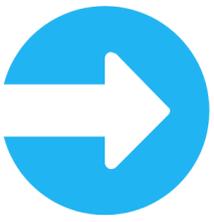
কিভাবে আপনার কভিড-19 ভ্যাকসিনের জন্য

বুক করতে হবে

আপনি যদি যোগ্য হন তবে নিউক্যাসলে কভিড-19 ভ্যাকসিন পাওয়ার তিনটি উপায় রয়েছে:

- ভ্যাকসিনেশন সেন্টার বা ফার্মাসিতে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনলাইনে বুক করুন বা 119 নম্বরে কল করুন
- আপনার জিপি সার্জারি থেকে যোগাযোগ করার বা আমন্ত্রিত হওয়ার জন্য অপেক্ষা করুন এবং আপনার স্থানীয় জিপি ভ্যাকসিন সেন্টারে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করুন
- এনএইচএস কর্মীদের নিয়ে আমাদের ভ্যাকসিন সরবরাহকারী ভ্যাকসিন আউটরিচ বাস স্থানীয় এলাকাগুলি পরিদর্শন করছে। আপনাকে বাসের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রস্তাব দেওয়া হতে পারে তবে ড্রপ-ইন (হাজির হয়ে) সুযোগগুলিও পাওয়া যাবে

বর্তমানে পাওয়া যায় এমন ভ্যাকসিনগুলির দুটি ডোজ দেওয়া হয়। 1ম ডোজের পরে 8 থেকে 12 সপ্তাহের মধ্যে সাধারণত আপনার দ্বিতীয় ডোজ থাকে। উভয় ডোজ সম্পূর্ণরূপে টিকা দেওয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ আপনি যদি অনলাইনে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করেন, তবে আপনি প্রয়োজন হলে সেগুলি দেখতে, বাতিল করতে বা পুনরায় বুক করতে পারেন।



আপনার কভিড-19 ভ্যাকসিনেশন (টিকাদান) অ্যাপয়েন্টমেন্ট অনলাইনে বুক করুন বা পরিচালনা করুন: www.nhs.uk/CovidVaccine বা 111 এ কল করুন

আপনি যদি অনলাইনে বুক করেন, তবে আপনাকে একই সাথে উভয় ডোজের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হবে অন্যথায় আপনার প্রথম ডোজ পাওয়ার সম্ভাবনা কম। আপনি আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি দেখতে, বাতিল করতে এবং পুনরায় বুক করতে আপনার কভিড-19 ভ্যাকসিনেশন অ্যাপয়েন্টমেন্টগুলি পরিচালনা করতে পারেন।

আপনার জিপি সার্জারির মাধ্যমে যদি আপনার প্রথম ডোজ নিয়ে থাকেন তবে আপনার 2য় ডোজ বুক করার সময় হলে আপনার সাথে যোগাযোগ করা হবে।

মনে রাখবেন - আপনি যদি নিজের দ্বিতীয় ডোজ অনলাইনে বুক করেন তবে আপনি সবসময় অ্যাপয়েন্টমেন্টটিকে আরও সুবিধাজনক সময়ে পরিবর্তন করতে পারেন। আপনার নিজের প্রথম ডোজ বুক করা গুরুত্বপূর্ণ।

কভিড 19 ভ্যাকসিনের প্রকার

বর্তমানে যুক্তরাজ্যে ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত কভিড-19 ভ্যাকসিনগুলি হল:

- ফাইজার / বায়োনটেক ভ্যাকসিন
- অক্সফোর্ড / অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিন
- মডার্না ভ্যাকসিন

আমি কোন ভ্যাকসিন নিব সেটা বেছে নিতে পারব কি?

কোন ভ্যাকসিন গ্রহণ করবেন সেটা আপনি সাধারণত বাছাই করতে পারেন না। আপনার বয়স এবং চিকিত্সার ইতিহাসের উপর নির্ভর করে আপনাকে সেরা ভ্যাকসিন দেওয়ার প্রস্তাব দেওয়া হবে।

আপনাকে একটি নির্দিষ্ট ভ্যাকসিন দেয়া হবে যদি আপনি:

- গর্ভবতী থাকেন
- বা 40 বছরের কম বয়সী হন এবং আপনার কোনও রোগ না থাকে যার কারণে আপনি কভিড-19 থেকে গুরুতর অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে

যদি এটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য হয়, আপনি যখন আপনার কভিড-19 ভ্যাকসিন (টিকা) দেওয়ার জন্য বুক করবেন তখন আপনাকে কেবল ফাইজার / বায়োনটেক বা মডার্না ভ্যাকসিনের জন্য অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেখানো হবে।

আপনি যদি আপনার জিপি সার্জারির মাধ্যমে বুক করেন, তবে আপনি গর্ভবতী হলে বা 40 বছরের কম বয়সী হলে তাদের জানান।

আপনার 1ম ডোজের পরে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া (যেমন একটি গুরুতর অ্যালার্জি) না থাকলে আপনার উভয় ডোজের জন্য একই ভ্যাকসিন থাকা উচিত।

কভিড-19 ভ্যাকসিন কতটা ভালো ভাবে

কাজ করে?

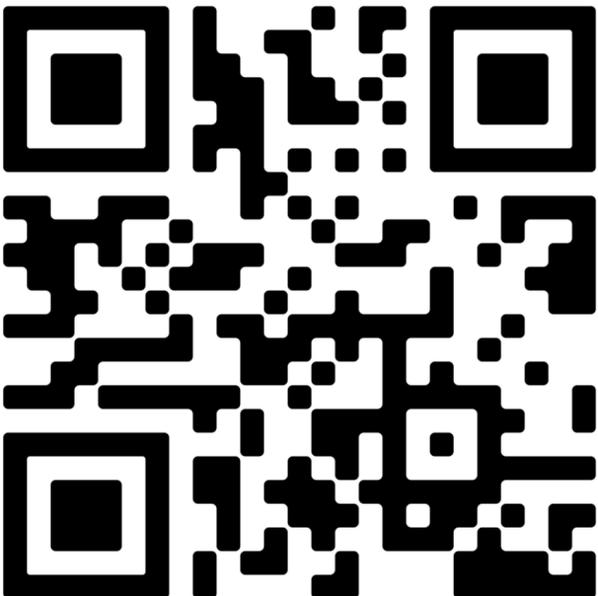
যাদের কভিড -19 হয় তারা গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন বা দীর্ঘমেয়াদে প্রভাব ফেলতে পারে (লং কভিড)। নিজের এবং অন্যদের সুরক্ষার সেরা উপায় হ'ল কভিড-19 ভ্যাকসিন গ্রহণ।

গবেষণা থেকে দেখা যায় ভ্যাকসিন (টিকা):

- গুরুতর অসুস্থ হওয়ার বা আপনার কভিড-19 থেকে মারা যাওয়ার ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে হ্রাস করে
- আপনার কভিড-19 থেকে উপসর্গ হওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করে
- আপনার কভিড-19 হওয়া এবং ছড়িয়ে দেওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করতে সহায়তা করবে

1ম ডোজটি নেয়ার পর এটি 3 বা 4 সপ্তাহ পরে আপনাকে ভাল সুরক্ষা দেয়। শক্তিশালী এবং দীর্ঘস্থায়ী সুরক্ষার জন্য আপনার 2 টি ডোজ প্রয়োজন।

আপনি গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা অনেক কম এবং আপনার ভ্যাকসিন দেওয়া থাকলে কোনও উপসর্গ নাও থাকতে পারে। এর অর্থ আপনি সুরক্ষিত কিন্তু অজান্তে এটি কোনও পরিবারের সদস্য, বন্ধু বা সহকর্মীর কাছে ছড়িয়ে দিতে পারেন।



কভিড-19 ভ্যাকসিনগুলিতে কী
আছে এবং কীভাবে তারা কাজ করে
সে সম্পর্কে জানার জন্য
এনএইচএস ইউটিউব ভিডিও
দেখতে কিউআর কোডটি স্ক্যান
করুন

কভিড-19 ভ্যাকসিন সুরক্ষা

এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

যুক্তরাজ্যে ব্যবহারের জন্য অনুমোদিত কভিড-19 ভ্যাকসিনগুলি সুরক্ষা, গুণমান এবং কার্যকারিতার কঠোর মান পূরণ করেছে।

এগুলি কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে তবে সকলের সেগুলি হয় না।

কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সাধারণত হালকা হয় এবং এক সপ্তাহের বেশি সময় থাকে না যেমন:

- ইনজেকশন থেকে হাতে ব্যথা করা
- ক্লান্তি বোধ করা
- মাথা ব্যথা করা
- ব্যথা ব্যথা অনুভব করা
- বমি ভাব হওয়া বা বমি করা

আরও গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া খুব বিরল।

গর্ভাবস্থা, বুকের দুধ খাওয়ানো এবং উর্বরতা

আপনি কভিড -19 ভ্যাকসিন নিতে পারেন যদি:

- আপনি গর্ভবতী হন বা মনে করেন আপনি গর্ভবতী হতে পারেন
- বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন
- আপনি একটি সন্তান নেয়ার জন্য চেষ্টা করছেন

ভ্যাকসিন আপনাকে বা আপনার শিশুকে কভিড-19 দিতে পারে না।



গর্ভাবস্থা এবং উর্বরতার (ফাটিলিটি) জন্য কভিড-19 ভ্যাকসিন গাইড জনস্বাস্থ্য ভিডিওটি দেখতে কিউআর কোডটি স্ক্যান করুন

কভিড-19 ভ্যাকসিনগুলি আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনাতে কোনও প্রভাব ফেলেছে তার কোনও প্রমাণ নেই। ভ্যাকসিন দেওয়ার পরে গর্ভাবস্থা এড়ানোর কোনও প্রয়োজন নাই।

কভিড-19 ভ্যাকসিনে কি

আছে?

কভিড-19 ভ্যাকসিনে ডিম বা প্রাণী পণ্য সমূহ থাকে না।

অক্সফোর্ড / অ্যাস্ট্রাজেনেকা ভ্যাকসিনে অল্প পরিমাণে অ্যালকোহল থাকে তবে এটি রুটির মতো কিছু প্রাত্যহিক খাবারে যা থাকে তার থেকে কম।

ভ্যাকসিনগুলি সমস্ত ধর্মের লোকদের জন্য উপযুক্ত।

ক্যাথলিক চার্চ বলেছে যে ভ্যাকসিনগুলি গ্রহণযোগ্য এবং নৈতিকভাবে ন্যায্যসঙ্গত হতে পারে।

ব্রিটিশ শিখ সম্প্রদায় ভ্যাকসিন সমর্থন করে।

হিন্দু কাউন্সিল সম্প্রদায়ের সদস্যদের ভ্যাকসিন গ্রহণে সক্রিয়ভাবে উত্সাহিত করে।

চার্চ অফ ইংল্যান্ড বলেছেন যে সমস্ত ভ্যাকসিন পরিষ্কার বিবেক নিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে।

ব্রিটিশ ইসলামিক মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন সব ধরনের ভ্যাকসিন বিবেচনা করেছে এবং মুসলমানদের এই ভ্যাকসিন নেয়ার পরামর্শ দিয়েছে। ব্রিটেনের মুসলিম কাউন্সিল নিশ্চিত করেছে যে ভ্যাকসিনের সমস্ত প্রকার হালাল।

যুক্তরাজ্যের ইহুদি চিকিত্সকরা একটি চিঠিতে স্বাক্ষর করেছেন যে ভ্যাকসিনগুলিতে 'কোশার' নয় এমন কোনও উপাদান নেই। সনাতন ইহুদি গোষ্ঠীগুলি তাদের সদস্যদের ভ্যাকসিন দেওয়ার জন্যও উত্সাহ দিয়েছেন।

আপনার কল্যাণ ও সুস্থতার পরিচর্যা

করা

যদি আপনি স্ব-বিচ্ছিন্নতায় থাকেন, চিকিত্সাগত ভাবে চরমভাবে দুর্বল হন এবং পরামর্শের প্রয়োজন হয়, আপনার ভ্যাকসিন অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুকিংয়ের জন্য সহায়তা প্রয়োজন বা কিছুটা অতিরিক্ত সাহায্য পেলে ভালো হবে মনে করেন তবে নিউক্যাসল সিটি কাউন্সিলের ওয়েলফেয়ার এন্ড ওয়েলবিং টিম আপনার হাতের কাছেই রয়েছে।

টিম আপনাকে কতক্ষণ বিচ্ছিন্ন থাকে হবে এবং আপনি যদি চিকিত্সাগতভাবে অত্যন্ত দুর্বল হন তবে আপনি কী করতে পারেন এবং কী করতে পারবেন না তা নিয়ে আপনার সাথে কথা বলতে পারে। তারা আপনার শপিং করতে, আপনার কুকুরটিকে হাঁটাতে বা আপনি ঠিকঠাক কাজ করছেন কিনা তা যাচাই করতে আপনাকে ফোন করতে কোনও স্বেচ্ছাসেবীর সাথে মিলিয়ে দিতে পারেন।

টিম আপনাকে একটি খাদ্য ব্যাঙ্ক (ফুড ব্যাংক) সাইনপোস্ট করতে পারে যারা আপনাকে নিখরচায় বা স্বল্প মূল্যে খাবার সরবরাহ করতে পারে এবং জরুরী পরিস্থিতিতে কোনও খাবারের পার্সেল সরবরাহ করতে সক্ষম হতে পারে। তারা আপনাকে কাউন্সিলের ফিনান্স টিমে উল্লেখ করতে পারে যারা ঋণ, বাজেটিং, বেনিফিট এবং অন্যান্য আর্থিক সমস্যা সম্পর্কে পরামর্শ এবং সহায়তা দিতে পারে।

ওয়েলফেয়ার এন্ড ওয়েলবিং টিমের সাথে যোগাযোগ করুন

সমর্থন পেতে, দয়া করে এই অনলাইন ফর্মটি পূরণ করুন
বা www.newcastle.gov.uk/welfare দেখুন

বিকল্পভাবে, 0800 170 7001 কল করুন এবং কেউ আপনার পক্ষ থেকে
ফর্মটি পূরণ করতে পারেন।