



গর্ভবতী?

আপনার COVID-19 টিকা নিন

গর্ভবতী এবং বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মহিলাদের জন্য COVID-19 টিকা নেওয়াকে দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করা হয়

যুক্তরাজ্যে পাওয়া যাচ্ছে এমন COVID-19 ভ্যাকসিনগুলোকে কার্যকর এবং ভালো নিরাপত্তা প্রোফাইল রয়েছে দেখানো হয়েছে। আপনার এবং আপনার শিশুকে রক্ষা করার জন্য আপনার COVID-19 টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভাবস্থায় COVID-19 টিকা নেওয়া

জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাক্সিনেশন অ্যান্ড ইমিউনাইজেশন (জেসিভিআই) এখন পরামর্শ দিয়েছে যে গর্ভবতী মহিলারা গুরুতর COVID-19 রোগের ঝুঁকিতে বেশি রয়েছেন। তারা গর্ভবতী মহিলাদের যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তাদের COVID-19 টিকা নেওয়ার কথা মনে করিয়ে দিচ্ছে। তাদের শিশুর জন্ম না দেওয়া পর্যন্ত টিকা দিতে দেরি করা ঠিক হবে না। এটি তাদের এবং তাদের শিশুদের রক্ষা করার জন্য। যুক্তরাজ্যে, 100,000 জন গর্ভবতী মহিলাদের প্রধানত Pfizer এবং Moderna টিকার টিকা দেওয়া হয়েছে এবং তাদের একটি ভালো নিরাপত্তা প্রোফাইল রয়েছে।

এই ভ্যাকসিনগুলোতে জীবন্ত করোনাভাইরাস থাকে না এবং গর্ভবতী মহিলা অথবা তার গর্ভস্থ অনাগত শিশুকে সংক্রমিত করতে পারে না।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডাব্লিউএইচও) এবং যুক্তরাজ্য, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, কানাডা এবং ইউরোপের নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলোর দ্বারা COVID-19 টিকার প্রমাণ ক্রমাগতভাবে পর্যালোচনা করা হচ্ছে।

Pfizer এবং Moderna টিকা হল যেকোনো বয়সের গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পছন্দের ভ্যাকসিন যারা তাদের প্রথম ডোজ নিতে আসছেন।

এমন কেউ যিনি ইতোমধ্যে টিকা নেওয়া শুরু করেছেন এবং গর্ভবতী অবস্থায় দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার জন্য বলা হয়েছে, তাদেরকে একই টিকার দ্বিতীয় ডোজ নিতে হবে যদি না প্রথম ডোজ নেওয়ার পরে তাদের গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয়।

এনএইচএস ওয়েবসাইটে গর্ভাবস্থা, বুকের দুধ খাওয়ানো, গর্ভধারণ ক্ষমতা এবং করোনাভাইরাস (COVID-19) টিকা সম্পর্কে আরও জানুন

আমি গর্ভবতী হলে কেন আমার টিকা প্রয়োজন?

গর্ভাবস্থার শেষের দিকে যদি আপনার COVID-19 রোগ হয়ে থাকে, আপনি এবং আপনার অনাগত শিশু উভয়ই গুরুতর রোগের ঝুঁকিতে থাকেন যার জন্য হাসপাতালে চিকিৎসা এবং নিবিড় পরিচর্যা সহায়তার প্রয়োজন হয়। যুক্তরাজ্যের তথ্য দেখা গেছে যে COVID-19 রোগে আক্রান্ত প্রায় প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলা যাদের হাসপাতালে চিকিৎসা বা নিবিড় পরিচর্যার প্রয়োজন হয়েছিল, তাদের টিকা দেওয়া হয়নি। আপনার এবং আপনার নতুন শিশুর জন্য COVID-19 রোগের সামগ্রিক ঝুঁকি কম কিন্তু COVID-19 এর প্রথম ওয়েভের পর থেকে বেড়েছে।

গর্ভাবস্থায় COVID-19 টিকা আপনাকে রোগের বিরুদ্ধে উচ্চ স্তরের সুরক্ষা দেয়। যুক্তরাজ্যের পাশাপাশি, অন্যান্য দেশে গর্ভবতী মহিলাদের দেওয়া COVID-19 টিকাগুলোর সুরক্ষার বিষয়ে আশ্বস্তকারী তথ্য রয়েছে।

এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনাকে এবং আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে আপনি সবগুলো টিকার ডোজ নিয়ে সুরক্ষিত আছেন। আপনি জন্ম দেওয়ার পর পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।

অন্তর্নিহিত শারীরিক সমস্যা রয়েছে এমন গর্ভবতী মহিলাদের COVID-19 এর কারণে গুরুতর জটিলতায় ভোগার ঝুঁকি বেশি থাকে।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ঝুঁকির নিয়ামকসমূহ

আপনার যদি অন্তর্নিহিত শারীরিক সমস্যা থেকে থাকে যেমন:

- রোগ প্রতিরোধক সমস্যা
- ডায়াবেটিস
- উচ্চ রক্তচাপ
- হার্টের রোগ
- অ্যাজমা (হাঁপানি)

অথবা যদি আপনি

- অতিরিক্ত ওজন বিশিষ্ট হন
- 35 বছরের বেশি বয়সী হন
- আপনার গর্ভাবস্থার থার্ড ট্রাইমেস্টারে (28 সপ্তাহের বেশি) থাকেন
- কালো বা এশিয়ান সংখ্যালঘু জাতিগত পটভূমির হন
- অথবা টিকা না নিয়ে থাকেন বা আংশিকভাবে টিকা নিয়ে থাকেন

আপনি গর্ভবতী নন এমন একই বয়সী মহিলাদের তুলনায় COVID-19-এর ঝুঁকিতে বেশি রয়েছেন।

আমার জন্য এর অর্থ কী?

গর্ভবতী হওয়া

COVID-19 টিকা নেওয়ার পরে গর্ভবতী হওয়া এড়াতে হবে না।

COVID-19 টিকার সন্তান ধারণ ক্ষমতা বা আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনার উপর কোনো প্রভাব রয়েছে এমন কোনো প্রমাণ নেই।

আপনি গর্ভবতী হলে

COVID-19 টিকাগুলো গর্ভবতী মহিলাদের COVID-19 রোগের বিরুদ্ধে সর্বোত্তম সুরক্ষা প্রদান করে যা কিছু কিছু মহিলাদের পরবর্তী গর্ভাবস্থায় গুরুতর হতে পারে।

COVID-19 টিকার প্রথম ডোজ আপনাকে ভালো সুরক্ষা দেবে। সর্বোত্তম সম্ভাব্য সুরক্ষা পেতে আপনাকে আপনার প্রতিটি ডোজ সময়মতো পেতে হবে। আপনার প্রথম ডোজের 8 থেকে 12 সপ্তাহ পরে আপনাকে দ্বিতীয় ডোজ নিতে হবে। আপনি এই দ্বিতীয় ডোজটি নিতে দেরি করবেন না। আপনি যদি কোনো কারণে আপনার টিকা নিতে বিলম্ব করে থাকেন, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার টিকা নিন।

আপনি যদি ইতিমধ্যেই কোনো গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ায় না ভুগেই COVID-19 টিকার প্রথম ডোজ নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনি আপনার একই টিকার দ্বিতীয় ডোজ যখন দেওয়া হয় তখন নিতে পারেন।

যদি আপনার প্রথম ডোজটি AstraZeneca টিকা হয়ে থাকে তবে আপনি এই লিফলেটের তথ্যও বিবেচনা করতে পারেন www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting.

বুস্টার টিকা

গর্ভবতী মহিলারা তাদের দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার 12 সপ্তাহ পরে বুস্টার নেওয়ার জন্য যোগ্য হন। যে বুস্টার ডোজ নেওয়ার জন্য বলা হয় তা হয় Pfizer অথবা Moderna হতে পারে।

কোনো টিকাই 100% কার্যকর নয় তাই বর্তমান জাতীয় নির্দেশনা মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ।

নিজেকে এবং আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব এবং সহকর্মীদের রক্ষা করতে, আপনি এখনও অবশ্যই:

- প্রযোজ্য ক্ষেত্রে যেসব স্থানে পরামর্শ দেওয়া হয়েছে সেখানে মাস্ক পরে থাকুন
- সাবধানতার সাথে এবং ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে ফেলুন
- তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিতে জানালা খুলে রাখুন
- বর্তমান নির্দেশনা মেনে চলুন

বুকের দুধ খাওয়ানো

বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা খুব ভালোভাবে জানা আছে।

জেসিভিআই সুপারিশ করেছে যে বুকের দুধ খাওয়ানো চলাকালীন টিকা নেওয়া যেতে পারে। এটি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশনের সুপারিশের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ।

সকল ওষুধের মত, টিকাগুলোর কারণেও সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। আপনার টিকা নেওয়ার পরে কী প্রত্যাশা করবেন তা আপনার জানা রয়েছে নিশ্চিত করা সহায়ক হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনার সন্তান হয়ে থাকে বা দেখাশোনা করার জন্য অন্যান্য সন্তান থেকে থাকে।

অনুগ্রহ করে 'আপনার COVID টিকাদানের পরে কী প্রত্যাশা করবেন' লিফলেটটি পড়ুন www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination.

রয়্যাল কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্ট (আরসিওজি) এবং রয়্যাল কলেজ অব মিডওয়াইভস (আরসিএম) এর একটি সিদ্ধান্ত নির্দেশিকা এবং অন্যান্য তথ্য রয়েছে যা আপনার কাছে COVID-19 টিকা এবং গর্ভাবস্থা সম্পর্কে সহায়ক হতে পারে (rcog.org.uk – www.rcm.org.uk/guidance-for-pregnant-women).

আপনি যদি COVID-19 টিকা নিয়ে আলোচনা করতে চান তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার মিডওয়াইফ, ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন।

আপনি শিশুর জন্ম না দেওয়া পর্যন্ত টিকা নেওয়া বন্ধ রাখবেন না, আপনার এবং আপনার শিশুর জন্য COVID-19 রোগের বিরুদ্ধে আমাদের সর্বোত্তম সুরক্ষা পেতে সময় দিন।

টিকাদান, যারা সবচেয়ে দুর্বল তাদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।

এই বিনামূল্যের লিফলেটটি ব্রেইল, বিএসএল-এ ভিডিও হিসাবে, বড় মুদ্রণে, অডিও ফাইল হিসাবে এবং 27টি ভাষায় পাওয়া যাচ্ছে, ডাউনলোড করতে বা এখুনি অর্ডার করতে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন www.healthpublications.gov.uk. বা অর্ডার করতে 0300 123 1002 এ কল করুন।