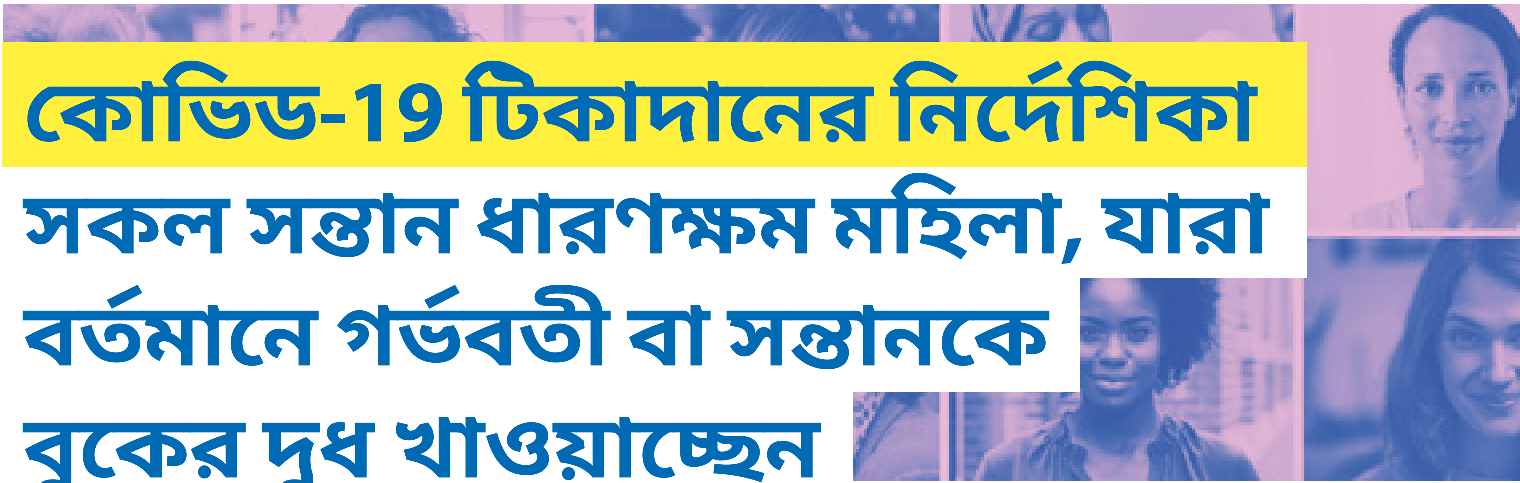
Public Health England

NHS



কোভিড-19 টিকাদানের নির্দেশিকা

সকল সন্তান ধারণক্ষম মহিলা, যারা বর্তমানে গর্ভবতী বা সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন

আপনার টিকাদানের জন্য যাওয়ার আগে আপনার অবশ্যই এটা পড়া উচিত

আরো জানুন এখানে
nhs.uk/CovidVaccine

যুক্তরাজ্যে উপলব্ধ কোভিড-19 টিকাগুলোকে কার্যকর এবং এদের সুরক্ষা প্রোফাইল ভালো বলে দেখানো হয়েছে।

এসব টীকার মধ্যে জীবন্ত করোনাভাইরাসের উপস্থিতি থাকে না এবং এটি অন্তঃসত্ত্বা নারী বা তার গর্ভে থাকা অনাগত বাচ্চাটিকে সংক্রমিত করে না।

গর্ভাবস্থায় কোভিড-19-এর টিকাদান

জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাক্সিনেশন অ্যান্ড ইমিউনাইজেশন (জেসিভিআই) এর পরামর্শ হল গর্ভবতী মহিলাদের কোভিড-19 এর টিকা গ্রহণের আহবান একই বয়সী অন্যান্য লোকজন বা একই ঝুঁকিতে থাকা গ্রুপের লোকজনদের মত একই সাথে প্রদান করা উচিত। যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় 90,000 গর্ভবতী নারীকে প্রধানত ফাইজার ও মডার্নার টিকা দেওয়া হয়েছে এবং এক্ষেত্রে নিরাপত্তা সংক্রান্ত কোনো উদ্বেগের খবর পাওয়া যায়নি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং যুক্তরাজ্য, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র, কানাডা এবং ইউরোপের নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলি দ্বারা কোভিড -১৯ টি ভ্যাকসিনের প্রমাণ ক্রমাগত পর্যালোচনা করা হচ্ছে।

টিকার প্রথম ডোজ নিতে আসা যে কোনো বয়সী গর্ভবতী নারীদের জন্য পছন্দের টিকা হল ফাইজার ও মডার্না।

ইতঃপূর্বে টিকা নেওয়া শুরু করেছেন এ বং তিনি গর্ভবতী থাকাকালীন সময় তাকে যদি দ্বিতীয় ডোজটি অফার করা হয় তাহলে তিনি পূর্বে যে টিকা নিয়েছিলেন তার দ্বিতীয় ডোজটিই নিবেন যদি কিনা প্রথম ডোজটি নেওয়ার পর মারাত্মক কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া না হয়।

কোভিড-19 সংক্রমণ কী গর্ভাবস্থায় মারাত্মক ঝুঁকি হতে পারে?

যদিও গর্ভবতী মহিলা ও তাদের নবজাত সন্তানের জন্য কোভিড-19 এর সার্বিক ঝুঁকি কম তবে গর্ভাবস্থার শেষের দিকে থাকা কিছু মহিলারা হয়ত মারাত্মক অসুস্থ হতে পারেন এবং চিকিৎসার জন্য তাদেরকে হাসপাতালে যাওয়ার দরকার হতে পারে।

একই বয়সী সাধারণ মহিলা অর্থাৎ গর্ভবতী নন এমন মহিলাদের তুলনায় গর্ভবতী মহিলারা কোভিড-19 এ আক্রান্ত হলে তাদের ইনটেনসিভ কেয়ারে ভর্তি হওয়ার উচ্চ ঝুঁকি থাকে। এছাড়া কোভিড-19 এ আক্রান্ত মহিলাদের ক্ষেত্রে আগেভাগে বাচ্চা প্রসবের সম্ভাবনা কোভিড-19 এ আক্রান্ত না হওয়া মহিলাদের তুলনায় 2-3 গুন বেশী থাকে।

এমনকি আগে থেকে স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগা মহিলা কোভিড-19 এর সংক্রমণে আক্রান্ত হলে মারাত্মক জটিলতায় ভোগার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকেন।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ফ্লুয়ের টিকাদান

আপনি যদি আগে থেকে কোনো অসুখে ভুগেন যেমন:

- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ব্যাপারে সমস্যা
- ডায়াবেটিস
- উচ্চ রক্তচাপ
- হার্টের সমস্যা
- অ্যাজমা

বা আপনি যদি

- অতিরিক্ত মোটা হন
- আপনার বয়স 35 এর বেশী হয়
- আপনি গর্ভধারণের তৃতীয় ধাপ বা শেষ পর্যায়ে থাকেন (28 সপ্তাহের বেশী)
- আপনি যদি কৃষ্ণাঙ্গ ও এশিয়ান সংখ্যালঘু জাতিগত পটভূমির একজন হন

আপনার সমান বয়সী অন্যান্য সাধারণ মহিলা অর্থাৎ গর্ভবতী নন এমন মহিলাদের চেয়ে আপনি কোভিড-19 আক্রান্ত হলে বেশী ঝুঁকিতে থাকবেন।

আমার জন্য এর অর্থ কী?

গর্ভবতী হওয়া

কোভিড-19 এর টিকা নেওয়ার পর গর্ভবতী হওয়া এড়ানোর কোনো কারণ নেই।

আপনার গর্ভধারণের সক্ষমতা বা গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনার উপর কোভিড-19 এর টিকা কোনো প্রভাব ফেলতে পারে এমন কোনো তথ্য প্রমাণ নেই।

আপনি যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন

কোভিড-19 এর টিকা গর্ভবতী মহিলাদেরকে কোভিড-19 এর সংক্রমণের হাত থেকে বাঁচাতে সর্বোচ্চ সুরক্ষা প্রদান করে যেটি কিছু মহিলাদের ক্ষেত্রে তাদের গর্ভাবস্থার শেষের দিকে মারাত্মক ঝুঁকি সৃষ্টি করতে পারে।

কোভিড-19 এর টিকার প্রথম ডোজ ভালো সুরক্ষা প্রদান করে। দীর্ঘ মেয়াদী সুরক্ষার জন্য দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার দরকার হবে। দেরী করে দ্বিতীয় ডোজ নেওয়ার দরকার নেই।

আপনি যদি মারাত্মক কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছাড়াই ইতিমধ্যে কোভিড-19 এর প্রথম ডোজ টিকা নিয়ে থাকেন তাহলে আপনাকে অফার করা হলে আপনি একই টিকার দ্বিতীয় ডোজটি নিতে পারবেন।

আপনার প্রথম ডোজ টিকাটি যদি অ্যাস্ট্রাজেনেকার হয় তাহলে এই লিফলেটে উল্লেখিত তথ্যও আপনার বিবেচনা করা উচিত www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-and-blood-clotting.

কোন টিকাই 100% কার্যকরী নয় তাই বর্তমান জাতীয় নির্দেশনা মেনে চলা জরুরী।

আপনার নিজেকে, বন্ধুবান্ধব ও সহকর্মীদেরকে সুরক্ষা করার জন্য আপনাকে এখনও অবশ্যই যা যা করতে হবে:

- সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা অনুশীলন করা
- মুখে আবরণী পরা
- সাবধানতার সাথে এবং ঘন ঘন আপনার হাত ধুয়ে ফেলা
- তাজা বাতাস প্রবেশ করতে দিতে জানালা খুলে রাখা
- বর্তমান নির্দেশনা মেনে চলা

সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর উপকারিতা সর্বজন বিদিত।

এই কারণে, জেসিভিআই সুপারিশ করেছে যে সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়কালে টিকা গ্রহণ করা যেতে পারে। এটা আমেরিকা এবং ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন-এর সুপারিশের অনুরূপ।

সকল ওষুধের মতই, টিকার কারণে পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। টিকা গ্রহণের পর কী হতে পারে সেটি জেনে নেওয়া নিশ্চিত করা গেলে উপকার হতে পারে, বিশেষত যদি আপনার নতুন বাচ্চা হয়ে থাকে বা অন্য বাচ্চাদেরকে দেখাশুনা করতে হয়।

অনুগ্রহ পূর্বক 'কোভিড টিকার পর কী হতে পারে' নামক লিফলেটটি পড়ুন www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-what-to-expect-after-vaccination.

বিষয়টির উপর দ্য রয়্যাল কলেজ অফ অবস্ট্রিটিশিয়ান্স এন্ড গাইনোকলোজিস্ট (আরসিওজি) এবং রয়্যাল কলেজ অফ মিডওয়াইভস (আরসিএম) এর একটি সিদ্ধান্ত সংক্রান্ত নির্দেশিকা ও অন্যান্য তথ্য রয়েছে যেটি কোভিড-19 এর টিকা ও গর্ভধারণ সংক্রান্ত ব্যাপারে আপনার কাজে লাগতে পারে (rcog.org.uk – www.rcm.org.uk/guidance-for-pregnant-women).

কোভিড-19 এর টিকার ব্যাপারে আপনি আলোচনা করতে চাইলে অনুগ্রহ পূর্বক আপনার মিডওয়াইফ, ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন

টিকাদান, সবচেয়ে দুর্বলদের রক্ষা করতে সহায়তা করে।

এই বিনামূল্যের লিফলেটটি ব্রেইল, বিএসএল –এ একটি ভিডিও হিসেবে, বড় প্রিন্টে, একটি অডিও ফাইল হিসেবে এবং 19টি ভাষায়ও পাওয়া যাচ্ছে, ডাউনলোড করতে অথবা কপিগুলো অর্ডার করতে অনুগ্রহ করে ভিজিট করুন www.healthpublications.gov.uk

© ক্রাউন কপিরাইট 2021 পণ্যের কোড: COV2020374V4BEN Bengali 5M 1P APR (APS) 2021. পাবলিক হেলথ ইংল্যান্ড গেটওয়ে নম্বর: 2021129