UK Health Security Agency

গর্ভবতী নারীদের জন্য বা দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন নারীদের জন্য কোভিড-১৯ টিকা সম্পর্কিত একটি নির্দেশিকা

রয়্যাল কলেজ অফ অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস এবং রয়্যাল কলেজ অফ মিডওয়াইফস কর্তৃক গর্ভবতী ও বুকের দুধ খাওয়ানো মহিলাদের জন্য কোভিড-১৯ টিকাটি দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করা হয়। যুক্তরাজ্যে উপলব্ধ করোনাভাইরাস (কোভিড-১৯) টিকাগুলি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে রক্ষা করার জন্য সবচেয়ে নিরাপদ এবং সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

গর্ভাবস্থায় কোভিড-১৯ টিকার পরামর্শ

জয়েন্ট কমিটি অন ভ্যাক্সিনেশন অ্যান্ড ইমিউনাইজেশন (জেসিভিআই)-এর পরামর্শ, গর্ভবতী মহিলাদের কোভিড-১৯ রোগের ঝুঁকি বেশি থাকে। কোভিড-১৯ সংক্রমণ থেকে জটিলতার উচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের জন্য শরৎকালীন বুস্টারটি দেওয়া হচ্ছে, যারা কয়েক মাস ধরে গুণবর্ধক মাত্রায় নাও থাকতে পারেন। এর মধ্যে গর্ভবতী মহিলারাও অন্তর্ভুক্ত রয়েছেন। শীতকালে যেহেতু কোভিড-১৯ সংক্রমণের সংখ্যা বাড়ছে, তাই এই বুস্টারটি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হয়ে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করবে। বুস্টারটি হালকা ওমিক্রন সংক্রমণের বিরুদ্ধে কিছু সুরক্ষাও সরবরাহ করতে পারে তবে এই জাতীয় সুরক্ষা দীর্ঘস্থায়ী হয় না।

আপনাকে এবং আপনার শিশুকে রক্ষা করার জন্য আপনাকে টিকা দেওয়া হচ্ছে। যুক্তরাজ্যে ২৫০,০০০ এরও বেশি নারীকে সন্তান প্রসবের আগে টিকা দেওয়া হয়েছে, প্রধানত ফাইজার এবং মডার্নার টিকা দিয়ে।

এই টিকাগুলির গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের বাচ্চাদের জন্য একটি ভাল সুরক্ষা প্রোফাইল রয়েছে। কোভিড-১৯-এর টিকায় জীবন্ত করোনাভাইরাস থাকে না এবং এটি গর্ভবতী নারী বা তার গর্ভের অনাগত শিশুকে সংক্রামিত করতে পারে না।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, কানাডা ও ইউরোপের নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলোর পক্ষ থেকে কোভিড-১৯ টিকার প্রমাণ ক্রমাগত পর্যালোচনা করা হচ্ছে।

কোভিড-১৯ টিকা হচ্ছে নারীদের জন্য সবচেয়ে নিরাপদ ও কার্যকর উপায়, যাতে তারা নিজেদের এবং তাদের শিশুদেরকে গুরুতর কোভিড-১৯ রোগ থেকে রক্ষা করতে পারে। টিকা না নেওয়া মহিলারা যারা গর্ভবতী হন তাদের টিকার জন্য এগিয়ে আসার জন্য দৃঢ়ভাবে উৎসাহিত করা হয়।

যে সমস্ত মহিলারা গর্ভবতী এবং পূর্বে টিকা দেওয়া হয়েছে তাদের এই শরৎকালে একটি বুস্টার ডোজ নেয়া উচিত।

গর্ভাবস্থা, বুকের দুধ খাওয়ানো এবং কোভিড-১৯ টিকা-এ আরও তথ্য পাওয়া যাবে।

আপনি যদি গর্ভবতী হন তবে আপনার কেন টিকা নেওয়ার প্রয়োজন

যদি আপনার গর্ভাবস্থাযর শেষের দিকে কোভিড -১৯ রোগ হয় তবে আপনি এবং আপনার অনাগত শিশু উভয়ই গুরুতর রোগের ঝুঁকিতে রয়েছে যার জন্য হাসপাতালে চিকিৎসা এবং নিবিড় পরিচর্যা সহায়তার প্রয়োজন হয়।

আপনার এবং আপনার নতুন শিশুর জন্য কোভিড-১৯ রোগের সামগ্রিক ঝুঁকি কম তবে কোভিড -১৯ এর বিভিন্ন তরঙ্গে বৃদ্ধি পেয়েছে। সংক্রমণের সম্ভাবনাও খুব দ্রুত পরিবর্তন হতে পারে এবং শীতকালে এটি আরও বাড়বে বলে ধারণা করা হচ্ছে।

কোভিড-১৯-এর টিকা আপনাকে রোগের বিরুদ্ধে উচ্চ মাত্রার সুরক্ষা দেয় তবে সময়ের সাথে সাথে সুরক্ষার মাত্রা হ্রাস পায়। এমনকি যদি আপনার ইতিমধ্যে কোভিড -১৯ টিকা বা রোগ থাকে, তবে শরৎ বুস্টারটি আপনাকে এবং আপনার শিশুকে আসন্ন শীতের মাসগুলিতে নিরাপদ থাকতে সহায়তা করার জন্য গুরুত্বপূর্ণ, যখন রোগের মাত্রা বৃদ্ধি পাবে বলে ধারণা করা হচ্ছে।

যুক্তরাজ্যের গর্ভবতী মহিলাদের দেওয়া কোভিড-১৯ টিকার নিরাপত্তা সম্পর্কে আশ্বস্ত তথ্য রয়েছে, যেখানে ২৫০,০০০ এরও বেশি মহিলাকে সন্তান প্রসবের আগে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও অস্ট্রেলিয়া সহ অন্যান্য অনেক দেশে টিকা দেওয়া হয়েছে।

শরৎ বুস্টারের সময়

আপনাকে সেপ্টেম্বর এবং ডিসেম্বরের মধ্যে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া হবে, যাদের সর্বোচ্চ ঝুঁকি রয়েছে তাদের প্রথমে ডাকা হবে।

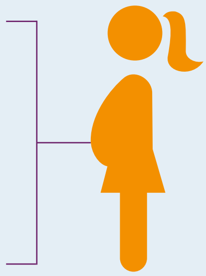
আপনার টিকার শেষ ডোজের কমপক্ষে ৩ মাস পরে আপনাকে বুস্টার দেওয়া উচিত।

আপনি একই সময়ে আপনার ফ্লু টিকা নিতে সক্ষম হতে পারেন। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে আপনি এবং আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনাকে গর্ভাবস্থায় সুরক্ষিত থাকতে হবে। আপনি জন্ম দেওয়ার পর পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ঝুঁকির বিষয়সমূহ

আপনার যদি নিম্নরূপ অভ্যন্তরীণ শারীরিক সমস্যা থাকে:

- রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা সংক্রান্ত সমস্যা
- হাঁপানি
- উচ্চ রক্ত চাপ
- হৃদরোগ
- ডায়াবেটিস



বা যদি আপনার নিম্নরূপ থাকে:

- বেশি ওজন
- ৩৫ বছরের বেশি বয়স
- আপনার গর্ভধারণের তৃতীয় ত্রৈমাসিক কালে (২৮ সপ্তাহের বেশি)
- কৃষ্ণাঙ্গ এবং এশীয় সংখ্যালঘু নৃতাত্ত্বিক জাতির
- কোন টিকা না নেন বা আংশিকভাবে টিকা নিয়ে থাকেন

আপনি একই বয়সের মহিলাদের তুলনায় কোভিড-১৯ থেকে বেশি ঝুঁকিতে আছেন যারা গর্ভবতী নন। অন্তর্নিহিত ক্লিনিকাল অবস্থা থাকা গর্ভবতী মহিলাদের কোভিড -১৯ থেকে গুরুতর জটিলতা ভোগ করার ঝুঁকি বেশি থাকে।

যদি আপনি গর্ভবতী হন

গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের অনাগত শিশুদের জন্য কোভিড-১৯ রোগের ঝুঁকি এবং সংক্রামিত হওয়া কতটা সহজ কোভিড-১৯ এর বিভিন্ন স্ট্রেনের সাথে পরিবর্তিত হয়েছে। আমরা ভবিষ্যদ্বাণী করতে পারি না যে কোন নতুন স্ট্রেনগুলি আবির্ভূত হবে, তাই আপনি যদি গর্ভবতী হন তবে আপনি ভালভাবে সুরক্ষিত আছেন তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ। প্রমাণ রয়েছে যে গর্ভাবস্থায় টিকা জীবনের প্রথম ৬ মাসের মধ্যে শিশুদের কোভিড -১৯ হাসপাতালে ভর্তি রোধ করতে সহায়তা করতে পারে। এর কারণ হল মায়ের মধ্যে অনাক্রম্যতা গর্ভের শিশুর কাছে প্রেরণ করা যেতে পারে এবং এটি জন্মের পরে স্বল্পমেয়াদী সুরক্ষা প্রদান করে।

গর্ভবতী মহিলাদের কোভিড-১৯ টিকা প্রোগ্রামের মধ্যে একটি ক্লিনিকাল রিস্ক গ্রুপে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়। টিকা না নেওয়া মহিলারা যারা গর্ভবতী হন তাদের টিকার প্রথম 2 ডোজ নেওয়ার জন্য দৃঢ়ভাবে উৎসাহিত করা হচ্ছে। যে সমস্ত মহিলারা গর্ভবতী এবং পূর্বে টিকা দেওয়া হয়েছে তাদের এই শরৎকালে একটি বুস্টার ডোজ নেয়া উচিত।

গর্ভবতী হওয়া

কোভিড-১৯ টিকা নেওয়ার পর গর্ভবতী হওয়া এড়ানোর কোনো প্রয়োজন নেই। বিভিন্ন বৈজ্ঞানিক গবেষণায় দেখা গেছে যে কোভিড -১৯ টিকাগুলি পুরুষ বা মহিলাদের উর্বরতা, আপনার গর্ভবতী হওয়ার সম্ভাবনা বা গর্ভপাতের ঝুঁকিতে কোনও প্রভাব ফেলে না। ইংল্যান্ডে প্রায় ১০০,০০০ মহিলা গর্ভবতী হওয়ার আগে কোভিড-১৯ এর টিকা নিয়েছিলেন এবং তাদের সন্তানের জন্ম দিয়েছিলেন।

বুকের দুধ পান করানো

বুকের দুধ খাওয়ানোর সুবিধাগুলি সুপরিচিত।

জেসিভিআই সুপারিশ করেছে যে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় টিকাগুলি গ্রহণ করা যেতে পারে। এটি মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সুপারিশের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ। টিকা নেওয়া মহিলারা অ্যান্টিবডি তৈরি করেন যা তাদের কোভিড-১৯ রোগ থেকে রক্ষা করতে সহায়তা করে। এই অ্যান্টিবডিগুলি বুকের দুধেও পাওয়া যায় এবং এটি বুকের দুধ খাওয়ানো শিশুদের রক্ষা করতে সহায়তা করতে পারে। টিকা বুকের দুধে প্রবেশ করে না।

আপনাকে কোন টিকা দেওয়া হবে?

আপনাকে ফাইজার বা মডার্নার তৈরি টিকার বুস্টার ডোজ দেওয়া হবে। আপনাকে এই বুস্টার টিকাগুলির একটি সংমিশ্রণ সংস্করণ দেওয়া হতে পারে - সংমিশ্রণ টিকাগুলির মধ্যে আগের টিকার অর্ধ-ডোজ এবং ওমিক্রন ভেরিয়েন্টের বিরুদ্ধে একটি টিকার অর্ধ-ডোজ থাকে। খুব অল্প সংখ্যক লোকের জন্য অন্য একটি টিকা পণ্য আপনার ডাক্তার দ্বারা পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

পূর্ববর্তী এবং সংমিশ্রণের টিকা উভয়ই সুরক্ষাকে খুব ভালভাবে বাড়িয়ে তোলে, যদিও সংমিশ্রণের টিকাগুলি ওমিক্রনের কিছু স্ট্রেনের বিরুদ্ধে কিছুটা বেশি মাত্রায় অ্যান্টিবডি তৈরি করে।

যেহেতু আমরা ভবিষ্যদ্বাণী করতে পারি না যে এই শীতে কোভিড -১৯ এর কোন রূপগুলি ছড়িয়ে পড়বে, জেসিভিআই এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয়েছে যে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে উভয় ধরণের টিকা ব্যবহার করা যেতে পারে এবং কেউ সংমিশ্রণ টিকা পেতে টিকা নিতে বিলম্ব করবে না। সুতরাং আপনাকে সঠিক সময়ে আপনার জন্য সঠিক টিকা দেওয়া হবে।

আপনি যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনাকে যে টিকা দেওয়া হয় তা গ্রহণ করুন - আপনার বুস্টার থাকা এবং শীতের আগে গুরুতর অসুস্থতার বিরুদ্ধে আপনার সুরক্ষা তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ।

গর্ভকালে প্রদত্ত অন্যান্য টিকাসমূহ

আপনাকে এবং আপনার শিশুকে ফ্লু থেকে রক্ষা করার জন্য এবং আপনার শিশুকে জন্ম থেকে পের্টুসিস (হুপিং কাশি) থেকে রক্ষা করার জন্য টিকাগুলিও গর্ভাবস্থায় সুপারিশ করা হয়। এই বিভিন্ন টিকা নিরাপদে একসাথে দেওয়া যেতে পারে বা পৃথকভাবে দেওয়া যেতে পারে এবং সুরক্ষা প্রদান করবে।

আপনার ফ্লু এবং কোভিড -১৯ টিকাগুলি একসাথে দেওয়া যেতে পারে কারণ তারা গর্ভাবস্থার যে কোনও পর্যায়ে বছরের একই সময়ে দেওয়া হয়।

আপনি গর্ভাবস্থার ১৬ সপ্তাহে পৌঁছানোর পরে পের্টুসিস টিকা নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনার শিশুর জন্মের সময় যথেষ্ট পরিমাণে সুরক্ষা থাকে তা নিশ্চিত করা যায়। এই টিকাটি সাধারণত গর্ভাবস্থার ১৮ থেকে ২০ সপ্তাহের মধ্যে আপনার স্ক্যানের পরে দেওয়া হয় এবং তাই আপনি কখন গর্ভবতী হন তার উপর নির্ভর করে আপনি একটি ভিন্ন অ্যাপয়েন্টমেন্টে এই টিকাটি পেতে পারেন।

টিকা নেওয়ার পরেও কি আপনি কোভিড-১৯-এ আক্রান্ত হতে পারবেন?

কোভিড-১৯ বুস্টার এই শীতে কোভিড-১৯ থেকে মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে। বুস্টার থেকে আপনার শরীরের কিছু অতিরিক্ত সুরক্ষা তৈরি করতে কয়েক দিন সময় লাগতে পারে।

সমস্ত ওষুধের মতো, কোনও টিকাই পুরোপুরি কার্যকর নয় - কিছু লোক টিকা নেওয়া সত্ত্বেও এখনও কোভিড -১৯ এ আক্রান্ত হতে পারেন, তবে যে কোনও সংক্রমণ কম গুরুতর হওয়া উচিত।

টিকা নেওয়ার পাশাপাশি আপনার দৈনন্দিন জীবনে এমন কিছু সহজ কাজ রয়েছে যা কোভিড-১৯ এবং অন্যান্য শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের বিস্তার হ্রাস করতে এবং সর্বোচ্চ ঝুঁকিতে থাকা ব্যক্তিদের রক্ষা করতে সহায়তা করবে। আরও তথ্যের জন্য **এনএইচএস অ্যাডভাইস** দেখুন।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

সমস্ত ওষুধের মতো, টিকাগুলি সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে। কোভিড-১৯ টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া গর্ভবতী ও অ-গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রেও একই রকম। গর্ভবতী মহিলা, তাদের গর্ভধারণ বা তাদের বাচ্চাদের জন্য কোনও নির্দিষ্ট ঝুঁকি চিহ্নিত করা হয়নি। আপনার টিকা নেওয়ার পরে কী আশা করা উচিত তা আপনি জানেন তা নিশ্চিত করা সহায়ক হতে পারে, বিশেষত যদি আপনার বাচ্চার জন্মের পর বা আপনার অন্যান্য বাচ্চাদের যত্ন নিতে হয়।

অনুগ্রহ করে পড়ুন **কোভিড-১৯ টিকা: টিকা দেওয়ার পরে কী আশা করা যায়**

সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া

আপনার আগের ডোজের মতো, সাধারণ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি সমস্ত কোভিড -১৯ টিকার জন্য একই রকম, এই শরৎকালে ব্যবহৃত সংমিশ্রণ টিকাসহ, এবং এর মধ্যে রয়েছে:

- আপনার ইনজেকশনটি যেখানে দেওয়া হয়েছিল সেখানে একটি বেদনাদায়ক, ভারী অনুভূতি এবং কোমলতা রয়েছে - এটি টিকা দেওয়ার প্রায় ১ থেকে ২ দিন পরে সবচেয়ে খারাপ হতে থাকে।
- ক্লান্ত লাগা
- মাথা ব্যথা
- সাধারণ ব্যথা বা হালকা ফ্লু-এর মতো লক্ষণ

আপনি বিশ্রাম নিতে পারেন এবং প্যারাসিটামল নিতে পারেন (প্যাকেজিংয়ে ডোজ পরামর্শ অনুসরণ করুন) যাতে আপনি আরও ভাল বোধ করতে পারেন।

যদিও টিকা নেওয়ার এক বা দুই দিনের মধ্যে জ্বর দেখা দিতে পারে, তবে আপনার যদি অন্য কোনও কোভিড -১৯ লক্ষণ থাকে বা আপনার জ্বর দীর্ঘস্থায়ী হয় তবে বাড়িতে থাকুন এবং আপনার একটি পরীক্ষার প্রয়োজন হতে পারে। টিকা নেওয়ার পরে লক্ষণগুলি সাধারণত এক সপ্তাহেরও কম সময় থাকে।

যদি আপনার লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয়ে থাকে বা আপনি যদি উদ্বিগ্ন হন তবে আপনি এনএইচএস ১১১ বা টেক্সটফোন ব্যবহারের জন্য ১৮০০১ ১১১ এ কল করতে পারেন। আপনি হলুদ (ইয়েলো) কার্ড স্কিমের মাধ্যমে টিকা এবং ওষুধের সন্দেহজনক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াও রিপোর্ট করতে পারেন।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে জানানো

সন্দেহজনক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ ইয়েলো কার্ড স্কিমে জানানো যেতে পারে:

- **ইয়েলো কার্ড স্কিমে অনলাইনে**
- ০৮০০ ৭৩১ ৬৭৮৯ নম্বরে (সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যে ৫টা) ইয়েলো কার্ড স্কিমে কল করে
- অ্যাপল বা অ্যান্ড্রয়েডে ইয়েলো কার্ড অ্যাপ ডাউনলোড করে এবং ব্যবহার করে

গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।

ফাইজার এবং মডার্না কোভিড-১৯ উভয় টিকার পরে হৃদ-প্রদাহের ঘটনা (মায়োকার্ডাইটিস বা পেরিকার্ডাইটিস নামে পরিচিত) খুব কমই রিপোর্ট করা হয়েছে। এই কেসগুলি বেশিরভাগ কম বয়সী পুরুষদের মধ্যে এবং টিকা দেওয়ার কয়েক দিনের মধ্যে দেখা গেছে। আক্রান্ত বেশিরভাগ মানুষই ভাল বোধ করেছেন এবং বিশ্রাম এবং সহজ চিকিৎসার পরে দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠেছেন।

আপনার জরুরি ভিত্তিতে চিকিৎসার পরামর্শ নেওয়া উচিত, যদি, টিকা দেওয়ার পরে, আপনি নিম্নরূপ অনুভব করেন:

- বুকে ব্যথা
- শ্বাসকষ্ট
- একটি দ্রুত-স্পন্দন, ঝাঁকুনি বা নিষ্পেষণ হৃৎপিন্ড থাকার অনুভূতি

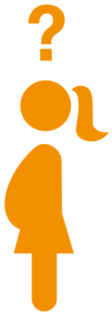
আপনার যদি কোনও পূর্ববর্তী ডোজের পরে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় তবে আপনাকে আরও টিকা দেওয়া এড়াতে বা বিলম্ব করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে। আপনার ডাক্তার বা বিশেষজ্ঞের সাথে এটি নিয়ে আলোচনা করা উচিত। পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি কীভাবে রিপোর্ট করতে হয় সে সম্পর্কে তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে নিচে দেখুন।

আরো তথ্যাদি

রয়েল কলেজ অব অবস্টেট্রিশিয়ানস অ্যান্ড গাইনোকোলজিস্টস (আরসিওজি) এবং রয়েল কলেজ অব মিডওয়াইফস (আরসিএম) এর অন্যান্য তথ্য রয়েছে যা আপনি কোভিড -১৯ **টিকা এবং গর্ভাবস্থা** এর জন্য সহায়ক বলে মনে করতে পারেন।

গর্ভাবস্থা, বুকের দুধ খাওয়ানো, উর্বরতা এবং কোভিড -১৯ টিকার তথ্য **এনএইচএস ইউকে** ।

আপনি যদি কোভিড-১৯ টিকা নিয়ে আলোচনা করতে চান তবে দয়া করে আপনার মিডওয়াইফ, ডাক্তার বা নার্সের সাথে যোগাযোগ করুন।



© Crown copyright 2022.
Product code: C22W7BEN Bengali. 1p 100K SEP 2022 (APS). UK Health Security Agency gateway number: 2022423.
এই লিফলেটের আরো কপি অর্ডার করতে অনুগ্রহ করে দেখুন: www.healthpublications.gov.uk বা ০৩০০ ১২৩ ১০০২ নম্বরে কল করুন নিম্নের পণ্য কোডটি ব্যবহার করে: C22W7BEN. ২৯.০৯.২০২২ তারিখে আপডেটকৃত