COVID-19 VACCINE
Public Health Advice

COVID-19 টিকাগুলি

আপনার ফাইজার (Pfizer), মডার্না (Moderna), ইয়ানসেন (Janssen) অথবা নোভাভ্যাক্স (Novavax) টিকা বিষয়ে তথ্য

সংস্করণ 4
নভেম্বর 2022

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland

এই পুস্তিকার বিষয়ে

এই পুস্তিকাটি COVID-19 টিকা বিষয়ে সাধারণ তথ্য প্রদান করে। 5-11 এবং 12-15 বছর বয়সী শিশুদের জন্য ফাইজার (Pfizer) টিকার বিষয়ে তথ্যের জন্য আলাদা আলাদা পুস্তিকা আছে যা পাওয়া যাবে এখানে **www.hse.ie**

এটি আপনি অনলাইনে পেতে পারেন এবং পড়ে নিতে পারেন। টিকা নেওয়ার আগে এবং যখন টিকা নিতে যাবেন তখন এই পুস্তিকাটি আপনাকে দেওয়া হবে।

এটিতে নিম্নলিখিতগুলি সম্পর্কে তথ্য আছে:

- টিকা, বুস্টার এবং অতিরিক্ত ডোজগুলি
- টিকা অনুমোদন, নিরাপত্তা এবং নিরীক্ষণ
- গর্ভধারণ এবং স্তন্যদান
- বয়স অনুযায়ী সুপারিশকৃত টিকাগুলি
- COVID-19 টিকার পরে কী আশা করতে পারেন
- 4টি টিকার প্রতিটি – প্রাশ্বপ্রতিক্রিয়া এবং কখন একটি নির্দিষ্ট টিকা নেওয়া উচিত নয়

  COVID-19 টিকা ফাইজার (Pfizer) – যাকে কোমিরনাটি (Comirnaty)-ও বলা হয়
  - » ফাইজার (Pfizer) টিকার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি
  - » কখন আপনার ফাইজার (Pfizer) টিকা নেওয়া উচিত নয়

  COVID-19 টিকা মডার্না (Moderna) – যাকে স্পাইকভ্যাক্স (Spikevax)-ও বলা হয়
  - » মডার্না (Moderna) টিকার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি
  - » কখন আপনার মডার্না (Moderna) টিকা নেওয়া উচিত নয়

  COVID-19 টিকা ইয়ানসেন (Janssen) – যাকে ইয়াকোভডেন (Jcovden®)-ও বলা হয়
  - » ইয়ানসেন (Janssen) টিকার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি
  - » কখন আপনার ইয়ানসেন (Janssen) টিকা নেওয়া উচিত নয়

  COVID-19 টিকা নোভাভ্যাক্স (Novavax) - যাকে নুভাক্সোভিড (Nuvaxovid)-ও বলা হয়
  - » নোভাভ্যাক্স (Novavax) টিকার সম্ভাব্য পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলি
  - » কখন আপনার নোভাভ্যাক্স (Novavax) টিকা নেওয়া উচিত নয়
- টিকাগুলি কাজ করার জন্য যে সময় প্রয়োজন
- পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সম্বন্ধে জানানো
- কোথায় আরও তথ্য পাওয়া যাবে
- আপনার ব্যক্তিগত তথ্য

এই পুস্তিকাটি পড়ার পরে যদি আপনার কোনো প্রশ্ন থাকে তবে আপনার টিকাদানকারী সেগুলির উত্তর দিতে পারবেন।

অনুগ্রহ করে এই পুস্তিকাটি সাথে রাখুন, কারণ আপনাকে এটি হয়ত আবার পড়তে হতে পারে।

আপনি যদি এই পুস্তিকাটি অন্য ফরম্যাটে চান যেমন ইজি রিড, ব্রেইল, আইরিশ সাইন ল্যাঙ্গুয়েজ অথবা আপনি একটি অনুবাদ করা সংস্করণ চান, তাহলে **www.hse.ie/covid19vaccinematerials** এখানে দেখুন

আপনার COVID-19 টিকা সম্বন্ধে

COVID-19 টিকা হল COVID-19 থেকে নিজেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায়। টিকাগুলি দেওয়া শুরু হওয়ার পর আমরা আয়ারল্যান্ডে গুরুতর অসুস্থতা এবং ভাইরাস থেকে মৃত্যু কম হতে দেখেছি।

একটি COVID-19 টিকা নিলে আপনার COVID-19 হওয়ার ঝুঁকি কম হতে পারে এবং সেটি আপনাকে গুরুতর জটিলতা থেকে রক্ষা করবে। HSE আয়ারল্যান্ডের মানুষদের সুরক্ষা দিতে এবং গুরুতর অসুস্থতার সংখ্যা ও মৃত্যুর সংখ্যা কমিয়ে আনার জন্য টিকা দিচ্ছে।

এই পুস্তিকাটিতে 16 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষদের জন্য আয়ারল্যান্ডের COVID-19 টিকাদান কর্মসূচিতে অন্তর্ভুক্ত 4টি প্রধান টিকা সম্পর্কে তথ্য রয়েছে:
ফাইজার (Pfizer), **মডার্না (Moderna)**, **ইয়ানসেন (Janssen)** এবং **নোভাভ্যাক্স (Novavax)**।

আয়ারল্যান্ডে, COVID-19 টিকা অ্যাস্ট্রাজেনকা (AstraZeneca), যাকে ভ্যাক্সজেভরিয়া (Vaxzevria)-ও বলা হয়, সেটি আর ব্যবহার করা হয় না, তবে আপনি **www.hse.ie** -তে এই বিষয়ে তথ্য পেতে পারেন

কিছু নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর জন্য আলাদা তথ্য লিফলেট রয়েছে যেমন যাদের একটি বুস্টার প্রয়োজন, 65 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তিরা, 50-64 বছর বয়সী ব্যক্তিরা, 16-49 বছর বয়সী ব্যক্তি যাদের নির্দিষ্ট স্বাস্থ্যগত অবস্থা আছে, গর্ভবতী মহিলারা, 16 বছর বা তার বেশি বয়স্করা যাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল এবং স্বাস্থ্যসেবা কর্মীরা।

টিকা, বুস্টার এবং অতিরিক্ত ডোজগুলি

যখন আমরা এই পুস্তিকাটিতে টিকা -র (গুলির) কথা বলি, তখন আমরা বোঝাতে চাই:

- একটি প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজ
- একটি অতিরিক্ত ডোজ - দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা আছে এমন মানুষদের জন্য দেওয়া হয় এবং/অথবা
- একটি বুস্টার ডোজ

টিকা অনুমোদন, নিরাপত্তা এবং নিরীক্ষণ

HSE শুধুমাত্র সেই টিকা ব্যবহার করে যেগুলি নিরাপত্তা ও কার্যকারিতার প্রয়োজনীয় মান পূরণ করে এবং তখন যখন ইউরোপীয়া মেডিসিন এজেন্সি (EMA) তাদের লাইসেন্স প্রদান করে।

COVID-19 টিকাগুলি অন্যান্য সমস্ত লাইসেন্সপ্রাপ্ত টিকার মতো একই ক্লিনিকাল ট্রায়াল এবং সুরক্ষা পরীক্ষার মধ্য দিয়ে গেছে, তবে টিকাগুলি এখনও বেশ নতুন এবং তদের দীর্ঘমেয়াদী পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির তথ্যও সীমিত। বিশেষ করে, একটি বুস্টার ডোজ নেওয়ার পরে বিরল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ঝুঁকি এখনও জানা যায়নি।

টিকা গ্রহণ করবেন কি করবেন না তা সম্পূর্ণ আপনার পছন্দের উপর নির্ভরশীল। HSE, ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন (WHO) এবং ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্থ দৃঢ়ভাবে সুপারিশ করে যে যখন আপনাকে টিকা প্রদান করার সুপারিশ করা হয়, তখন যেন আপনি আপনার টিকাটি নেন।

হেল্থ প্রোডাক্টস রেগুলেটরি অথরিটি (HPRA) এবং ইউরোপীয়ান মেডিসিন এজেন্সি (EMA) নিরাপত্তা এবং কার্যকারিতার জন্য COVID-19 টিকাগুলি পর্যবেক্ষণ করে। HPRA সম্পর্কে আমরা 20 পৃষ্ঠায় আরও বিস্তারিতভাবে বলেছি।

আয়ারল্যান্ডে, ন্যাশনাল ইমিউনাইজেশন অ্যাডভাইজরি কমিটি (NIAC) টিকা নীতির বিষয়ে ডিপার্টমেন্ট অপ হেল্থকে পরামর্শ দেয় এবং HSE ডিপার্টমেন্টের নীতি বাস্তবায়ন করে।

গর্ভধারণ এবং স্তন্যদান

আপনার COVID-19 টিকা নেওয়া উচিত যদি আপনি নিম্নলিখিতগুলির একটি হন:

- গর্ভবতী
- একটি সন্তানের চেষ্টা করছেন অথবা গর্ভধারণ করতে পারেন
- স্তন্যদান করছেন

বেশিরভাগ গর্ভবতী ব্যক্তি যারা ভাইরাসে আক্রান্ত হন, এমনকি যদি তাদের একটি COVID-19 টিকা না নেওযা থাকে, তাহলেও তাদের হালকা থেকে মাঝারি উপসর্গ দেখা যায়। তারা পরিকল্পনা অনুযায়ী জন্ম দেন এবং তাদের ভূমিষ্ঠ শিশুর COVID-19 সংক্রমণ হওয়ার ঝুঁকিও কম হয়।

যাইহোক, আপনি যদি গর্ভবতী হন তবে আপনার গুরুতর অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনা বেশি এবং ইন্টেনসিভ কেয়ারে চিকিত্সার প্রয়োজন। ভাইরাসটি আপনার শিশুর জন্য জটিলতাও সৃষ্টি করতে পারে।

এমন কোন প্রমাণ নেই যে COVID-19 টিকা পুরুষ বা মহিলাদের সন্তান ধারণের উর্বরতাকে প্রভাবিত করে। আপনার COVID-19 টিকার পরে গর্ভধারণ করতে বিলম্ব করতে হবে না।

গর্ভাবস্থায় আপনাকে দেওয়া অন্যান্য টিকাগুলির মতো একই সময়ে আপনার COVID-19 টিকা নেওয়া নিরাপদ।

আপনি যদি গর্ভবতী হন, তাহলে আপনাকে সম্ভবত একটি **ফাইজার (Pfizer)** বা একটি **মডার্না (Moderna)** টিকা দেওয়া হবে। এগুলি উভয়ই mRNA টাইপ টিকা - অর্থাৎ এই টিকাগুলি আপনার শরীরকে বলে যে কীভাবে অ্যান্টিবডি তৈরি করতে হবে, যা COVID-19 ভাইরাসের সাথে লড়াই করতে সহায়তা করবে। কিন্তু, যদি আপনার ডাক্তার পরামর্শ দেন যে আপনি একটি mRNA টিকা গ্রহণ করতে পারবেন না বা আপনি একটি mRNA টিকা নিতে চান না, তাহলে **নোভাভ্যাক্স (Novavax)** টিকাটির ক্ষেত্রে আপনার জন্য ঝুঁকি এবং সুবিধা বিষয়ে একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের (যেমন একজন ডাক্তার, মিডওয়াইফ/ধাই বা টিকা প্রদানকারী) সাথে আলোচনার পরে বিবেচনা করা যেতে পারে। গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে এই টিকা প্রদান সম্পর্কে আমাদের কাছে কম তথ্য রয়েছে। আপনি **www.hse.ie** এ আরও তথ্য পেতে পারেন

আপনাকে আয়ারল্যান্ডে শুধুমাত্র **মডার্না (Moderna)** টিকা দেওয়া হবে যদি আপনার বয়স 30 বা তার বেশি হয়।

আপনার কোন প্রশ্ন থাকলে আপনি একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারের সাথে কথা বলতে পারেন।

বয়স অনুযায়ী সুপারিশকৃত টিকাগুলি

সমস্ত COVID-19 টিকা আপনাকে COVID-19 থেকে উদ্ভূত গুরুতর অসুস্থতা থেকে ভাল সুরক্ষা দেয়, যদি আপনি গ্রহণ করে থাকেন:

- আপনার প্রথম রাউন্ডের টিকাগুলি

  এবং
- যে কোনো অতিরিক্ত এবং/অথবা বুস্টার ডোজ যা আপনার জন্য সুপারিশ করা হচ্ছে।

ন্যাশনাল ইমিউনাইজেশন অ্যাডভাইজরি কমিটি (NIAC) সুপারিশ করে যে আপনি যে কোনো COVID-19 mRNA টিকা (**ফাইজার (Pfizer)** বা **মডার্না (Moderna)**) একটি বুস্টার ডোজ হিসাবে পেতে পারেন, এমনকি যদি আপনার আগে একটি ভিন্ন টিকা গ্রহণ করা থাকে তবুও।

বয়স অনুযায়ী পরামর্শ:

আপনি যদি হন:

- 5 থেকে 29 বছর বয়সী হলে আপনাকে COVID-19 -এর জন্য **ফাইজার (Pfizer)** টিকা দেওয়া হবে।
- 30 বা তার বেশি বছর বয়স্ক হলে আপনাকে COVID-19 -এর জন্য **ফাইজার (Pfizer)** টিকা বা **মডার্না (Moderna)** টিকা দেওয়া হবে।
- 50 বছরের নিচে হলে আপনাকে **ইয়ানসেন (Janssen)** সুপারিশ করা হয় না।

আপনি যদি mRNA টিকা না নিতে পারেন, তাহলে আপনাকে **নোভাভ্যাক্স (Novavax)** টিকা বা সময় সময়ে **ইয়ানসেন (Janssen)** টিকা দেওয়া হতে পারে। **নোভাভ্যাক্স (Novavax)** অনুমোদিত হয়েছে 12 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষদের ব্যবহারের জন্য। **ইয়ানসেন (Janssen)** 18 বছর বা তার বেশি বয়সী মানুষদের ব্যবহারের জন্য।

শিশুদের জন্য টিকা সম্পর্কে আলাদা পরামর্শ আপনারা পাবেন **www.hse.ie**-এ

অভিযোজিত টিকাগুলি

ইউরোপীয়ান মেডিসিন এজেন্সি (EMA)-এর অনুমোদনের পর আয়ারল্যান্ডের ন্যাশনাল ইমিউনাইজেশন অ্যাডভাইজরি কমিটি (NIAC) দ্বারা বুস্টার ডোজ হিসেবে ব্যবহারের জন্য তিনটি অভিযোজিত mRNA COVID-19 টিকার সুপারিশ করা হয়েছে।

টিকাগুলি হল:

- Comirnaty® BA.1 (ফাইজার টিকা)
- Comirnaty® BA.4-5 (ফাইজার টিকা)
- Spikevax® BA.1 (মডার্না টিকা)

এই টিকাগুলিতে COVID-19-এর আসল স্ট্রেন এবং সেইসাথে COVID-19 ভ্যারিয়েন্ট (বিকল্প) স্ট্রেন BA.1 বা BA 4-5 থেকে রক্ষা করার জন্য mRNA রয়েছে। তারা আগের টিকার তুলনায় COVID-19 ভ্যারিয়েন্টের বিরুদ্ধে ব্যাপক সুরক্ষা দেবে বলে আশা করা হচ্ছে।

অভিযোজিত টিকাগুলি শুধুমাত্র বুস্টার হিসাবে দেওয়া যেতে পারে।

যদি একটি অভিযোজিত টিকা পাওয়া না যায়, তাহলে মূল টিকা দেওয়া যেতে পারে।

আপনি যদি আপনার প্রথম রাউন্ডের টিকা গ্রহণ করেন, তাহলে আপনাকে মূল টিকাগুলির একটি দেওয়া হবে।

গুরুত্বপূর্ণ:

ইউরোপীয়ান মেডিসিন এজেন্সি (EMA) এবং ন্যাশনাল ইমিউনাইজেশন অ্যাডভাইজরি কমিটি (NIAC)-র পরামর্শ মাঝে মাঝে পরিবর্তিত হতে পারে। যখন সেটি ঘটবে, তখন আমরা আয়ারল্যান্ডের NIAC নির্দেশিকা অনুসরণ করব।

COVID-19 টিকার পরে কী আশা করতে পারেন

সমস্ত ওষুধের মতো, টিকাগুলিও **পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করতে পারে।** এর মধ্যে বেশিরভাগই হয় হাল্কা থেকে মাঝারি, স্বল্পমেয়াদী এবং সবার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া হয় না।

গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া, যেমন একটি গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া, অত্যন্ত বিরল ক্ষেত্রে ঘটে। আপনার টিকাদানকারীকে খুব বিরল গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়ার চিকিৎসা করার জন্য প্রশিক্ষিত করা হয়েছে।

প্রতিটি টিকার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ভিন্ন হতে পারে এবং আপনি যে টিকাটি নিচ্ছেন তার জন্য আপনার এই পুস্তিকা এবং প্রস্তুতকারক দ্বারা প্রকাশিত রোগীর তথ্য পুস্তিকাটি পড়া উচিত। প্রস্তুতকারকের পুস্তিকাটি **www.hse.ie** ওয়েবসাইটে পাওয়া যায় অথবা আপনি যেদিন আপনার টিকা নেবেন, সেই সময় আমরা আপনার জন্য একটি কপি প্রিন্ট করতে পারি।

পরবর্তী বিভাগে, আমরা আপনাকে এই পুস্তিকাটিতে বিস্তারিত ভাবে 4টি COVID-19 টিকার পরিচিত পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি বর্ণনা প্রদান করে থাকি এবং সেগুলি কতটা সাধারণ বা বিরল তা আপনাকে জানাই। প্রতিটি টিকা কাদের নেওয়া উচিত নয় সেই বিষয়েও আমরা আলোকপাত করি। আপনি **www.hse.ie** ওয়েবসাইটে আরও তথ্য পেতে পারেন

সব সময়েই আরও তথ্য নজরে আসতে পারে। নতুন গবেষণা প্রকাশিত হওয়ার সাথে সাথে **www.hse.ie** ওয়েবসাইটের তথ্য ঘন ঘন আপডেট করা হয়।

4টি টিকা – তাদের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া এবং কখন কোন নির্দিষ্ট টিকাটি নেওয়া উচিত নয়

পরবর্তী পৃষ্ঠাগুলিতে, আমরা আপনাকে সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সম্পর্কে এবং কখন একটি নির্দিষ্ট টিকা গ্রহণ করা উচিত নয় সেই সম্পর্কে বলব। আমরা পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলিকে শ্রেণীবদ্ধ করি, খুব সাধারণ থেকে অত্যন্ত বিরল স্তর অনুযায়ী।

- খুবই সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি মানুষের ক্ষেত্রে)
- সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে)
- সাধারণত দেখা যায় না 100 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে)
- বিরল 1,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে)
- খুবই বিরল 10,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে)
- অতি বিরল এই টিকা নেওয়া কতজন লোক সেই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি অনুভব করবেন, তা এখনও জানা যায়নি তবে তারা অত্যন্ত বিরল বলে মনে করা হয়।

যদিও বিভিন্ন টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার মধ্যে কিছু মিল দেখা যেতে পারে, তবুও আপনি যে টিকাটি নিচ্ছেন তার জন্য নির্দিষ্ট তালিকাবদ্ধ পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলির দিকে আপনার মনোযোগ দেওয়া উচিত। আপনাকে রেকর্ড কার্ড, যেটি আপনার টিকাদানকারী আপনাকে দেবেন এবং এই পুস্তিকাটির পৃষ্ঠাগুলিতে, আপনি যে টিকাটি নিয়েছেন তার নাম এবং রঙটি রয়েছে। আপনার টিকা নেওয়ার পরবর্তী কয়েক ঘন্টা এবং দিনগুলিতে আপনার কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হয় কিনা তার দিকে নজর দেওয়া উচিত।

COVID-19 টিকা ফাইজার (Pfizer) *– যাকে কোমিরনাটি (Comirnaty)-ও বলা হয়*

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি এবং কত ঘন ঘন সেগুলি ঘটতে পারে তা নিচে তালিকাভুক্ত করা হল, এবং তার পর দেওয়া হল কখন এই টিকা গ্রহণ করবেন না। কোনো প্রশ্ন থাকলে, সবসময় একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জিজ্ঞাসা করুন।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি:	
খুবই সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি মানুষের ক্ষেত্রে	• ক্লান্ত অনুভব করা • টিকার ইনজেকশনের স্থানে ব্যথা বা ফোলা • মাথাব্যথা • পেশীতে ব্যথা • সন্ধিতে ব্যথা • ডায়রিয়া • জ্বর (তাপমাত্রা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি) অথবা কাঁপুনি
সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• বমিভাব • বমি হওয়া • যেখানে টিকা দেওয়া হয়েছে সেই স্থানে লাল ভাব
সাধারণত দেখা যায় না 100 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• যেখানে টিকা দেওয়া হয়েছে সেই স্থানে চুলকানি হওয়া • সারা গায়ে চুলকানি হওয়া • র‍্যাশ হওয়া • লাসিকা গ্রন্থি (লিম্ফ নোড) ফুলে যাওয়া বুস্টার ডোজ নেওয়ার পর এইগুলি সাধারণত দেখা যায়। • ঘুম-ঘুম ভাব • অতিরিক্ত ঘাম হওয়া • রাতে প্রবল ঘাম হওয়া • খিদে কমে যাওয়া • উদ্যম কমে যাওয়া, আলস্য বা শরীর ভালো না লাগা • যে হাতে টিকা নিয়েছেন সেই হাতে ব্যথা
বিরল 1,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• অল্প সময়ের জন্য মুখের একদিক ঝুলে যাওয়া • অ্যালার্জি হওয়া যেমন মুখে চাকা-চাকা দাগ বা ফোলা
খুবই বিরল 10,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস এর মানে হল হৃদযন্ত্রের পেশী অথবা হৃদযন্ত্রের বাইরের ঝিল্লির প্রদাহ উপসর্গগুলির জন্য পরের পাতায় দেখুন।

অতি বিরল কত ঘন ঘন হয় তা এখনও জানা যায় নি	● একটি প্রবল অ্যালার্জি ঘটিত প্রতিক্রিয়া ● এরিথিমা মাল্টিফর্ম – হল একটি ত্বকের প্রতিক্রিয়া, যার কারণে ত্বকে লাল লাল ছোপ বা দাগ হয়, যা লক্ষ্যভেদের ছবি বা "বুলস আই"-এর মতো দেখতে লাগতে পারে, যেখানে গাঢ় লাল কেন্দ্রের চারপাশে হাল্কা লাল বলয় থাকে। ● যদি আপনার ফেসিয়াল ফিলার থাকে তবে আপনার মুখ ফুলে যাওয়া ● যে হাত (বা পায়ে) টিকা দেওয়া হয়েছে সেটি অতিরিক্ত ফুলে যাওয়া ● দেহের কিছু অংশে চিনচিন করা বা কাঁটা ফোটার মতো মনে হয় অথবা কিছু অংশে অনুভূতি থাকে না

মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিসের উপসর্গগুলি

মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস হল হৃদযন্ত্রের প্রদাহজনক অসুখ। যদিও এই অসুখ হওয়ার ঝুঁকি খুবই কম, তবুও আপনার তার লক্ষণগুলি জানা উচিত। মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস 30 বছরের কম বয়সী পুরুষদের মধ্যে তাদের প্রধান টিকার দ্বিতীয় ডোজ পরে বেশি দেখা যায়। প্রথম বুস্টারের পরে এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির ঝুঁকি কম বলে মনে হয়।

আপনি এই টিকা নেওয়ার পরে যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা চান:

- শ্বাসকষ্ট
- বুক ধড়ফড় করা (জোরদার হৃদস্পন্দন, যা অনিয়মিত হতে পারে)
- বুকে ব্যথা

আপনার COVID-19 টিকা ফাইজার (Pfizer) [কমিরনাটি (Comirnaty)] নেওয়া উচিত নয় যদি:

- আপনার টিকার যে কোনো উপাদানের (পলিইথলিন গ্লাইকোল বা PEG সহ) ক্ষেত্রে তীব্র অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়। উপাদানের তালিকা দেখতে প্রস্তুতকারক দ্বারা প্রকাশিত রোগীর তথ্য পুস্তিকা পড়ুন।
- আপনার **ফাইজার (Pfizer)** টিকা বা **মডার্না (Moderna)** [স্পাইকভ্যাক্স (Spikevax)] COVID-19 টিকার পূর্ববর্তী ডোজে একটি গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছিল।
- ট্রোমেটামল (MRI রেডিওলজিক্যাল স্টাডিতে ব্যবহৃত কনট্রাস্ট ডাইয়ের একটি বস্তু) নেওয়ার পরে আপনার একটি গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছে।
- আপনাকে একজন ডাক্তার বলেছেন যে চিকিৎসার কারণে আপনার **মডার্না (Moderna)** [স্পাইকভ্যাক্স (Spikevax)] COVID-19 টিকা বা **ফাইজার (Pfizer)** COVID-19 টিকা নেওয়া উচিত নয়।

এই COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যদি আপনি:

- অতীতে অন্য কোনো টিকা বা ওষুধ থেকে একটি গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফাইল্যাক্সিস) হয়েছিল
- একটি COVID-19 টিকার পূর্ববর্তী ডোজের পরে মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস (হার্টের পেশী বা হার্টের আস্তরণের প্রদাহ) হয়েছিল

আপনি যদি সম্প্রতি মাঙ্কিপক্স টিকা [ইমভেনেক্স (Imvanex) বা ইয়ানেওস (Jynneos)] নিয়ে থাকেন, তবে আপনাকে মায়োকার্ডাইটিসের অজানা ঝুঁকির কারণে একটি COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে 4 সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

COVID-19 টিকা মডার্না (Moderna) *– যাকে স্পাইকভ্যাক্স (Spikevax)-ও বলা হয়*

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি এবং কত ঘন ঘন সেগুলি ঘটতে পারে তা নিচে তালিকাভুক্ত করা হল, এবং তার পর দেওয়া হল কখন এই টিকা গ্রহণ করবেন না। কোনো প্রশ্ন থাকলে, সবসময় একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জিজ্ঞাসা করুন।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি:	
খুবই সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি মানুষের ক্ষেত্রে	• ক্লান্ত অনুভব করা • যেখানে আপনি টিকার ইনজেকশন নিয়েছিলেন সেখানে ব্যথা বা ফোলাভাব – কখনও কখনও টিকা দেওয়ার 9 থেকে 11 দিন পরে সেখানে লাল ভাবও দেখা দিতে পারে • মাথাব্যথা • লাসিকা গ্রন্থি ফোলা (সাধারণত সেই বাহুর নিচে যেখানে আপনার ইনজেকশন দেওয়া হয়েছিল) • পেশীতে ব্যথা • সন্ধিতে ব্যথা • বমি-ভাব অথবা বমি হওয়া • জ্বর (তাপমাত্রা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি) অথবা কাঁপুনি
সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• ডায়রিয়া • র‍্যাশ • যেখানে আপনার ইনজেকশন দেওয়া হয়োছিল সেখানে র‍্যাশ বা চাকা-চাকা দাগ হওয়া (মাঝেমাঝে টিকা নেওয়ার 9 থেকে 11 দিন পরে)
সাধারণত দেখা যায় না 100 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• যেখানে টিকা দেওয়া হয়েছে সেই স্থানে চুলকানি হওয়া • মাথা ঘোরা • পেটে ব্যথা
বিরল 1,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• বেলস পলসি - অল্প সময়ের জন্য মুখের একদিক ঝুলে যাওয়া • যদি আপনার ফেসিয়াল ফিলার থাকে তবে আপনার মুখ ফুলে যাওয়া • দেহের কিছু অংশে চিনচিন করা বা কাঁটা ফোটার মতো মনে হয় অথবা কিছু অংশে অনুভূতি থাকে না
খুবই বিরল 10,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস এর মানে হল হৃদযন্ত্রের পেশী অথবা হৃদযন্ত্রের বাইরের ঝিল্লির প্রদাহ উপসর্গগুলির জন্য পরের পাতায় দেখুন।

অতি বিরল কত ঘন ঘন হয় তা এখনও জানা যায় নি	• একটি প্রবল অ্যালার্জিঘটিত প্রতিক্রিয়া বা অতি সংবেদনশীল প্রতিক্রিয়া • যে হাত (বা পায়ে) টিকা দেওয়া হয়েছে সেটি অতিরিক্ত ফুলে যাওয়া • এরিথিমা মাল্টিফর্ম হওয়া – এটি হল একটি ত্বকের প্রতিক্রিয়া, যার কারণে ত্বকে লাল লাল ছোপ বা দাগ হয়, যা লক্ষ্যভেদের ছবি বা "বুলস আই"-এর মতো দেখতে লাগতে পারে, যেখানে গাঢ় লাল কেন্দ্রের চারপাশে হাল্কা লাল বলয় থাকে। • ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের হঠাৎ ঘটা। উপসর্গগুলির জন্য পরের পাতায় দেখুন।

মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিসের উপসর্গগুলি

মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস হল হৃদযন্ত্রের প্রদাহজনক অসুখ। যদিও এই অসুখ হওয়ার ঝুঁকি খুবই কম, তবুও আপনার তার লক্ষণগুলি জানা উচিত। মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস 30 বছরের কম বয়সী পুরুষদের মধ্যে তাদের প্রধান টিকার দ্বিতীয় ডোজ পরে বেশি দেখা যায়। প্রথম বুস্টারের পরে এই পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির ঝুঁকি কম বলে মনে হয়।

আপনি এই টিকা নেওয়ার পরে যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা চান:

- শ্বাসকষ্ট
- বুক ধড়ফড় করা (জোরদার হৃদস্পন্দন, যা অনিয়মিত হতে পারে)
- বুকে ব্যথা

ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের উপসর্গগুলি

ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের কারণে ছোট রক্তনালী থেকে তরল বের হয়ে যায়। যেসব মানুষদের ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের ইতিহাস আছে তাদের মধ্যে ফ্লেয়ার-আপের সম্ভাব্য ঝুঁকি রয়েছে। যদিও এই অসুখ হওয়ার ঝুঁকি অত্যন্ত কম, তবুও আপনার তার লক্ষণগুলি জানা উচিত।

আপনি মডার্না (Moderna) টিকা নেওয়ার পরে যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা চান:

- অঙ্গগুলির দ্রুত ফোলাভাব (হাত এবং পা)
- হঠাৎ ওজন বৃদ্ধি

নিম্ন রক্তচাপের কারণেও আপনি অজ্ঞান হযে যেতে পারেন।

সাধারণত এই টিকা নেওয়ার প্রথম কয়েক দিনের মধ্যে মানুষেরা ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোম প্রতিবেদন করে থাকে। আপনার টিকা দেওয়ার পরের দিনগুলিতে এই লক্ষণগুলির দিকে লক্ষ্য রাখুন।

আপনার COVID-19 টিকা মডার্না (Moderna) [স্পাইকভ্যাক্স (Spikevax)] নেওয়া উচিত নয় যদি:

- আপনার টিকার যে কোনো উপাদানের (পলিইথলিন গ্লাইকোল বা PEG সহ) ক্ষেত্রে তীব্র অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়। উপাদানের তালিকা দেখতে প্রস্তুতকারক দ্বারা প্রকাশিত রোগীর তথ্য পুস্তিকা পড়ুন।
- আপনার **মডার্না (Moderna)** টিকা বা **ফাইজার (Pfizer)** [কমিরনাটি (Comirnaty)] COVID-19 টিকার পূর্ববর্তী ডোজে একটি গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছিল।
- ট্রোমেটামল (MRI রেডিওলজিক্যাল স্টাডিতে ব্যবহৃত কনট্রাস্ট ডাইয়ের একটি বস্তু) নেওয়ার পরে আপনার একটি গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছে।
- আপনার বয়স 30 বছরের কম।
- আপনাকে একজন ডাক্তার বলেছেন যে চিকিৎসার কারণে আপনার **ফাইজার (Pfizer)** [কমিরনাটি (Comirnaty)] COVID-19 টিকা বা **মডার্না (Moderna)** COVID-19 টিকা নেওয়া উচিত নয়।

30 বছরের কম বয়সী যারা **মডার্না (Moderna)** [স্পাইকভ্যাক্স (Spikevax)] COVID-19 টিকার পূর্ববর্তী ডোজ পেয়েছেন তাদের দ্বিতীয় বা পরবর্তী ডোজ হিসাবে **ফাইজার (Pfizer)** [কমিরনাটি (Comirnaty)] COVID-19 টিকা গ্রহণ করা উচিত।

এই COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যদি আপনি:

- অতীতে অন্য কোনো টিকা বা ওষুধ থেকে একটি গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফাইল্যাক্সিস) হয়েছিল
- একটি COVID-19 টিকার পূর্ববর্তী ডোজের পরে মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস (হার্টের পেশী বা হার্টের আস্তরণের প্রদাহ) হয়েছিল
- ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের ইতিহাস আছে

আপনি যদি সম্প্রতি মাঙ্কিপক্স টিকা [ইমভেনেক্স (Imvanex) বা ইয়ানেওস (Jynneos)] নিয়ে থাকেন, তবে আপনাকে মায়োকার্ডাইটিসের অজানা ঝুঁকির কারণে একটি COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে 4 সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

COVID-19 টিকা ইয়ানসেন (Janssen) *– যাকে ইয়াকোভডেন (Jcovden®)-ও বলা হয়*

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি এবং কত ঘন ঘন সেগুলি ঘটতে পারে তা নিচে তালিকাভুক্ত করা হল, এবং তার পর দেওয়া হল কখন এই টিকা গ্রহণ করবেন না। কোনো প্রশ্ন থাকলে, সবসময় একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জিজ্ঞাসা করুন।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি:	
খুবই সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি মানুষের ক্ষেত্রে	• ক্লান্ত অনুভব করা • যেখানে আপনাকে টিকার ইনজেকশন দেওয়া হয়েছিল সেখানে ব্যথা • মাথাব্যথা • পেশীতে ব্যথা • বমিভাব
সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• যেখানে আপনাকে ইনজেকশন দেওয়া হয়েছিল সেখানে লাল ভাব বা ফোলা • সন্ধিতে ব্যথা • কাশি • জ্বর (তাপমাত্রা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি) অথবা কাঁপুনি
সাধারণত দেখা যায় না 100 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• পিঠে ব্যথা • উদ্যমহীনতা • শরীর ভালো না লাগা • পেশীর দুর্বলতা • হাত-পায়ে ব্যথা • গলায় ব্যথা • র‍্যাশ হওয়া • হাঁচি হওয়া • অতিরিক্ত ঘাম হওয়া • কাঁপুনি • ডায়রিয়া • ত্বকে অস্বাভাবিক অনুভূতি, যেমন চিনচিন করা বা কোনো কিছু গায়ে চড়ে বেরাচ্ছে এমন অনুভূতি (প্যারেস্থেসিয়া) • মাথা ঘোরা
বিরল 1,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• চাকা চাকা দাগ ও অতি সংবেদনশীলতা • শরীরের একটি অংশে অনুভূতি হ্রাস (হাইপোস্থেসিয়া) • লাসিকা গ্রন্থি ফোলা • বমি হওয়া • একটানা কান ভোঁ ভোঁ করা (টিননিটাস) • গভীরে থাকা শিরায় রক্ত জমাট বাঁধা (যেমন ডিপ ভেন থ্রম্বোসিস এবং পালমোনারি এমবোলিজমগুলি)। • বেলস পলসি - অল্প সময়ের জন্য মুখের একদিক ঝুলে যাওয়া

খুবই বিরল 10,000 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• কম প্লেটলেট সহ খুব অস্বাভাবিক রক্ত জমাট বাঁধা - উপসর্গগুলির জন্য নিচে দেখুন • গিলাঁ-বারে সিন্ড্রোম (Guillain-Barré Syndrome) - একটি অসুখ যা শরীরের স্নায়ুকে প্রভাবিত করে - উপসর্গগুলির জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন
অতি বিরল কত ঘন ঘন হয় তা এখনও জানা যায় নি	• একটি প্রবল অ্যালার্জি ঘটিত প্রতিক্রিয়া • রক্তের প্লেটলেটের সংখ্যা হ্রাস পাওয়া (ইমিউন থ্রম্বোসাইটোপেনিয়া) • একটি অসুখ, যেখানে ছোট রক্তনালী থেকে তরল লিক করে (ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোম) - উপসর্গগুলির জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠা দেখুন • মেরুদন্ডের প্রদাহ (ট্রান্সভার্স মায়েলাইটিস) • ত্বকের ছোট রক্তনালীর ভাস্কুলাইটিস (ত্বকের রক্তনালীর প্রদাহ)

খুব বিরল এবং অস্বাভাবিক রক্ত জমাট বাঁধার উপসর্গ

যদিও এই রক্ত জমাট বাঁধার ঝুঁকি অত্যন্ত কম, তবুও আপনার তার লক্ষণগুলি জানা উচিত। আপনি এই টিকা নেওয়ার পরে যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা চান:

- শ্বাসকষ্ট
- বুকে বা পেটে ব্যথা
- একটি পা ফোলা বা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া
- গুরুতর বা ক্রমশ বাড়তে থাকা মাথাব্যথা, ঝাপসা দৃষ্টি, বিভ্রান্তি বা খিঁচুনি
- ত্বকের নিচে অবিরাম রক্তপাত যেখানে আগের কোন আঘাত ছিল না
- একাধিক ছোট ক্ষত, লালচে বা বেগুনি দাগ বা ত্বকের নিচে রক্তের ফোসকা

লোকেরা এই ভ্যাকসিন পাওয়ার 14 দিনের মধ্যে কম প্লেটলেট সহ রক্ত জমাট বাঁধার রিপোর্ট খুব কম করেছে। আপনার টিকা দেওয়ার পরের সপ্তাহগুলিতে এই লক্ষণগুলির দিকে নজর রাখুন।

ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের উপসর্গগুলি

ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের কারণে ছোট রক্তনালী থেকে তরল বের হয়ে যায়। যদিও এই অসুখ হওয়ার ঝুঁকি অত্যন্ত কম, তবুও আপনার তার লক্ষণগুলি জানা উচিত।

আপনি ইয়ানসেন (Janssen) টিকা নেওয়ার পরে যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা চান:

- অঙ্গগুলির দ্রুত ফোলাভাব (হাত এবং পা)
- হঠাৎ ওজন বৃদ্ধি

নিম্ন রক্তচাপের কারণেও আপনি অজ্ঞান হযে যেতে পারেন।

লোকেরা সাধারণত এই ভ্যাকসিন পাওয়ার 4 দিনের মধ্যে ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোম রিপোর্ট করে থাকে। আপনার টিকা দেওয়ার পরের দিনগুলিতে এই লক্ষণগুলির দিকে লক্ষ্য রাখুন।

গিলাঁ-বারে সিন্ড্রোম (Guillain-Barré Syndrome, GBS)-এর উপসর্গগুলি

গিলাঁ-বারে সিন্ড্রোম (Guillain-Barré Syndrome) হল একটি অসুখ যা শরীরের স্নায়ুকে প্রভাবিত করে। এটি স্নায়ুর প্রদাহ সৃষ্টি করে এবং এর ফলে ব্যথা, অসাড়তা, পেশীর দুর্বলতা এবং হাঁটতে অসুবিধা হতে পারে।

অবিলম্বে চিকিৎসা নিন যদি আপনার:

- ডবল ভিশন হয় বা আপনার চোখ এদিক-ওদিক করতে অসুবিধা হয়
- গিলতে, কথা বলতে বা চিবাতে অসুবিধা হয়
- হাত-পায়ের সমন্বয়ের সমস্যা হয়, অস্থির বোধ হয় বা হাঁটতে অসুবিধা হয়
- আপনার হাত, পা, বুকে বা মুখে দুর্বলতা এবং অবশতা অনুভব করেন
- আপনার হাতে বা পায়ে চিনচিন করে
- মূত্রাশয় নিয়ন্ত্রণ এবং অন্ত্রের কার্যকলাপ নিয়ে সমস্যা হয়

আপনার COVID-19 টিকা ইয়ানসেন (Janssen)[ইয়াকোভডেন (Jcovden®)] নেওয়া উচিত নয় যদি:

- আপনার টিকার যে কোনো উপাদানের (পলিসরবেট 80 সহ) ক্ষেত্রে তীব্র অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়। উপাদানের তালিকা দেখতে প্রস্তুতকারক দ্বারা প্রকাশিত রোগীর তথ্য পুস্তিকা পড়ুন।
- এই টিকার পূর্ববর্তী ডোজ অথবা COVID-19 অ্যাস্ট্রাজেনকা (AstraZeneca) টিকার [ভ্যাক্সজেভেরিয়া (Vaxzevria)] ক্ষেত্রে আপনার তীব্র অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছে।
- COVID-19 অ্যাস্ট্রাজেনকা (AstraZeneca) টিকার [ভ্যাক্সজেভেরিয়া (Vaxzevria)] পূর্ববর্তী ডোজের পরে আপনার হ্রাসকৃত প্লেটলেট সহ রক্ত জমাট বেঁধেছিল।
- আপনার ক্যাপিলারি লিক সিন্ড্রোমের ইতিহাস রয়েছে (আগের পৃষ্ঠা দেখুন)।
- আপনাকে একজন ডাক্তার বলেছেন যে আপনার চিকিৎসার কারণে COVID-19 অ্যাস্ট্রাজেনকা (AstraZeneca) টিকা [ভ্যাক্সজেভেরিয়া (Vaxzevria)] নেওয়া উচিত নয়।

এই COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যদি আপনি:

- অতীতে অন্য কোনো টিকা বা ওষুধ থেকে একটি গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফাইল্যাক্সিস) হয়েছিল
- অতীতে থ্রম্বোসাইটোপেনিয়া (অস্বাভাবিক কম প্লেটলেট) ছিল

আপনার যদি ইমিউন থ্রম্বোসাইটোপেনিয়ার ইতিহাস থাকে তবে এই টিকার পরে আপনার প্লেটলেটের মাত্রা পর্যবেক্ষণ করতে হবে।

আপনি যদি সম্প্রতি মাঙ্কিপক্স টিকা [ইমভেনেক্স (Imvanex) বা ইয়ানেওস (Jynneos)] নিয়ে থাকেন, তবে আপনাকে মায়োকার্ডাইটিসের অজানা ঝুঁকির কারণে একটি COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে 4 সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

COVID-19 টিকা নোভাভ্যাক্স (Novavax) -

যাকে নুভাক্সোভিড (Nuvaxovid)-ও বলা হয়

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি এবং কত ঘন ঘন সেগুলি ঘটতে পারে তা নিচে তালিকাভুক্ত করা হল, এবং তার পর দেওয়া হল কখন এই টিকা গ্রহণ করবেন না। কোনো প্রশ্ন থাকলে, সবসময় একজন বিশ্বস্ত স্বাস্থ্যসেবা পেশাদারকে জিজ্ঞাসা করুন।

সম্ভাব্য পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি:	
খুবই সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জনের বেশি মানুষের ক্ষেত্রে	• ক্লান্ত অনুভব করা • সাধারণভাবে শরীর খারাপের অনুভূতি • মাথাব্যথা • বমি-ভাব অথবা বমি হওয়া • পেশীতে ব্যথা • সন্ধিতে ব্যথা • আপনার বাহুতে যে স্থানে টিকার ইনজেকশন দেওয়া হয়েছিল সেখানে ব্যথা বা ফোলা
সাধারণ 10 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• জ্বর (তাপমাত্রা 38 ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি) • অত্যধিক ঠাণ্ডা লাগা • হাত পায়ে ব্যথা • যেখানে টিকা দেওয়া হয়েছে সেই স্থানে লাল ভাব বা ফোলা
সাধারণত দেখা যায় না 100 জনের মধ্যে 1 জন পর্যন্ত মানুষের ক্ষেত্রে	• লাসিকা গ্রন্থি (লিম্ফ নোড) ফুলে যাওয়া • টিকা দেওয়ার পর কয়েকদিন পর পর্যন্ত উচ্চ রক্তচাপ • র‍্যাশ হওয়া • ত্বকে লালভাব • সারা গায়ে চুলকানি হওয়া • যেখানে টিকা দেওয়া হয়েছে সেই স্থানে চুলকানি হওয়া • চাকা চাকা দাগ
অতি বিরল কত ঘন ঘন হয় তা এখনও জানা যায় নি	• অ্যানাফাইল্যাক্সিস - একটি প্রবল অ্যালার্জিঘটিত প্রতিক্রিয়া • দেহের কিছু অংশে চিনচিন করা বা কাঁটা ফোটার মতো মনে হয় অথবা কিছু অংশে অনুভূতি থাকে না

মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিসের উপসর্গগুলি

মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস হল হৃদযন্ত্রের প্রদাহজনক অসুখ। যদিও এই অসুখ হওয়ার ঝুঁকি খুবই কম, তবুও আপনার তার লক্ষণগুলি জানা উচিত। এই উপসর্গগুলি টিকা দেওয়ার কয়েক দিনের মধ্যে দেখা যেতে পারে এবং প্রধানত 14 দিনের মধ্যেই ঘটে থাকে। আপনি এই টিকা নেওয়ার পরে যদি এই উপসর্গগুলির মধ্যে কোনোটি অনুভব করেন, তবে অবিলম্বে চিকিৎসা সহায়তা চান:

- শ্বাসকষ্ট
- বুক ধড়ফড় করা (জোরদার হৃদস্পন্দন, যা অনিয়মিত হতে পারে)
- বুকে ব্যথা

COVID-19 টিকা নোভাভ্যাক্স (Novavax) [নুভোক্সোভিড (Nuvoxovid)] আপনার নেওয়া উচিত হবে না যদি

- আপনার টিকার যে কোনো উপাদানের (পলিসরবেট 80 সহ) ক্ষেত্রে তীব্র অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়। উপাদানের তালিকা দেখতে প্রস্তুতকারক দ্বারা প্রকাশিত রোগীর তথ্য পুস্তিকা পড়ুন। অনুগ্রহ করে মনে রাখবেন COVID-19 টিকাগুলি ইয়ানসেন (Janssen) এবং অ্যাস্ট্রাজেনকা (AstraZeneca) [ভ্যাক্সজেভেরিয়া (Vaxzevria)]-তেও পলিসরবেট 80 রয়েছে।
- টিকার পূর্ববর্তী ডোজে আপনার গুরুতর অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া হয়েছে।

এই COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন, যদি আপনি:

- একটি COVID-19 টিকার পূর্ববর্তী ডোজের পরে মায়োকার্ডাইটিস এবং পেরিকার্ডাইটিস (হার্টের পেশী বা হার্টের আস্তরণের প্রদাহ) হয়েছিল
- অতীতে অন্য কোনো টিকা বা ওষুধ থেকে একটি গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফাইল্যাক্সিস) হয়েছিল

আপনি যদি সম্প্রতি মাঙ্কিপক্স টিকা [ইমভেনেক্স (Imvanex) বা ইয়ানেওস (Jynneos)] নিয়ে থাকেন, তবে আপনাকে মায়োকার্ডাইটিসের অজানা ঝুঁকির কারণে একটি COVID-19 টিকা নেওয়ার আগে 4 সপ্তাহ অপেক্ষা করতে হবে।

যদি আপনার জ্বর বা ব্যথা বেদনা থাকে তবে কী করতে হবে

আপনার যদি জ্বর বা ব্যথা এবং বেদনা হয়, তবে আপনি তা উপশমের জন্য প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন সেবন করতে পারেন। যাইহোক, যদি আপনার জ্বর 48 ঘন্টার বেশি স্থায়ী হয় বা যদি সুস্থ বোধ না করেন, তবে অনুগ্রহ করে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

টিকাগুলি কাজ করার জন্য যে সময় প্রয়োজন

ভ্যাকসিন পাওয়ার পর শরীরের প্রতিরোধ ব্যবস্থায় সেটি সাড়া দিতে এবং আপনাকে COVID-19 থেকে সুরক্ষা দিতে সেটির কিছুটা সময় লাগে, প্রায় 14 দিন পর্যন্ত।

শক্তিশালী, নির্ভরযোগ্য প্রমাণ রয়েছে যে COVID-19 টিকাগুলি COVID-19-এর ফলে মৃত্যু এবং গুরুতর অসুস্থতা প্রতিরোধে অত্যন্ত কার্যকর এবং তারা এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকিকে অনেকাংশে কমিয়ে দেয়।

আপনার নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষার জন্য সাম্প্রতিকতম জনস্বাস্থ্য পরামর্শ অনুসরণ করা উচিত **www.hse.ie** ওয়েবসাইটে

কীভাবে পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়াগুলি জানাবেন

আমরা এখনও COVID-19 টিকা সম্পর্কে নতুন নতুন জিনিস জানছি। আপনি যদি আপনার COVID-19 টিকা নেওয়ার পরে কোনও পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া অনুভব করেন, তবে আমরা আপনাকে হেল্থ প্রোডাক্টস রেগুলেটরি অথরিটি (HPRA)-র কাছে সেটি জানাতে বলব।

HPRA হল আয়ারল্যান্ডের ওষুধ, চিকিৎসা যন্ত্রাদি এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য পণ্যের নিয়ন্ত্রক কর্তৃপক্ষ। একটি COVID-19 টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া জানাতে অনুগ্রহ করে **www.hpra.ie/report** ওয়েবসাইটে যান। আপনি আপনার ডাক্তার বা পরিবারের একজন সদস্যকে আপনার জন্য একটি পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া জানাতে বলতে পারেন।

আপনার ব্যক্তিগত তথ্য

নিরাপদে টিকা প্রদান করতে এবং টিকা নিরীক্ষণ ও পরিচালনার জন্য প্রয়োজনীয় সমস্ত তথ্য রেকর্ড করতে, HSE আপনার ব্যক্তিগত তথ্য প্রক্রিয়াকরণ করবে। HSE দ্বারা প্রক্রিয়াকৃত সমস্ত তথ্য সাধারণ আইন এবং বিশেষ করে 2018 সালে কার্যকর হওয়া জেনারেল ডেটা প্রোটেকশন রেগুলেশন (GDPR) অনুযায়ী হবে।

আপনার ডেটা প্রক্রিয়াকরণ আইনানুগ এবং ন্যায্য হবে। এটি শুধুমাত্র টিকা পরিচালনার জন্য নির্দিষ্ট উদ্দেশ্যে প্রক্রিয়া করা হবে। ডেটা মিনিমাইজেশন নীতি প্রয়োগ করা হবে। এর মানে হল, যে শুধুমাত্র সেই তথ্য যা আপনাকে শনাক্ত করতে, আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে, আপনার টিকা রেকর্ড করতে এবং এর প্রভাব নিরীক্ষণের জন্য প্রয়োজনীয় সেটাই রাখা হবে।

আপনার প্রক্রিয়াকৃত ব্যক্তিগত ডেটার ক্ষেত্রে GDPR-এর অধীনে ডেটা সাবজেক্ট হিসাবে আপনার নিম্নলিখিত অধিকারগুলি রয়েছে।

- আপনার ব্যক্তিগত তথ্য বিষয়ে বিস্তারিত বিবরণ পেতে এবং তাতে অ্যাক্সেসের অনুরোধ করতে পারবেন (সাধারণত এটিকে ‘ডেটা সাবজেক্ট অ্যাক্সেস রিকোয়েস্ট’ বলা হয়)। এটি আপনার বিষয়ে আমাদের কাছে থাকা আপনার ব্যক্তিগত তথ্যের একটি অনুলিপি পেতে এবং আমরা আইনত এটি প্রক্রিয়া করছি কিনা তা পরীক্ষা করতে সক্ষম করে।
- আমরা আপনার সম্পর্কে যে ব্যক্তিগত তথ্য ধারণ করি তার সংশোধনের অনুরোধ করতে পারবেন। এটি আপনাকে আপনার সম্বন্ধে আমাদের ধারণ করা কোনো অসম্পূর্ণ বা ভুল তথ্য সংশোধন করতে সক্ষম করে।
- আপনার ব্যক্তিগত তথ্য মুছে ফেলার অনুরোধ করতে পারবেন। এটি আপনাকে আমাদের কাছে থাকা আপনার ব্যক্তিগত তথ্য মুছে ফেলা বা অপসারণ করার অনুরোধ করতে সক্ষম করে যেখানে, আমাদের সেটির প্রক্রিয়াকরণ চালিয়ে যাওয়ার কোনও উপযুক্ত কারণ নেই। আপনি যেখানে তথ্য প্রক্রিয়াকরণে আপনার আপত্তি জানানোর অধিকার প্রয়োগ করেছেন, সেখানে আপনার ব্যক্তিগত তথ্য মুছে ফেলা বা সরিয়ে ফেলার জন্য আমাদের কাছে আপনার অনুরোধ করার অধিকার রয়েছে।
- আপনার ব্যক্তিগত তথ্য প্রক্রিয়াকরণে আপত্তি জানাতে পারবেন।

আরও তথ্য **www.hse.ie/eng/gdpr** ওয়েবসাইটে পাওয়া যাবে।

কোথায় আরও তথ্য পাওয়া যাবে

www.hse.ie ওয়েবসাইটে আমাদের বিশেষজ্ঞদের কাছ থেকে বিস্তারিত COVID-19 তথ্য রয়েছে:

- টিকাগুলি লভ্যতা এবং কারা সেগুলি পেতে পারে।
- কিভাবে টিকা পেতে পারবেন
- রোগ হওয়ার পর আপনার টিকা নেওয়া
- আপনার জন্য টিকা যে ডোজ সুপারিশ করা হয়েছে
- শিশুদের জন্য টিকা দেওয়ার সিদ্ধান্ত নেওয়া
- উপসর্গ এবং পরীক্ষা
- নিজেকে এবং অন্যদের রক্ষা করার পরামর্শ

আপনাকে যে টিকাটি দেওয়া হচ্ছে সে সম্পর্কে বিস্তারিত তথ্যের জন্য, আপনি প্রস্তুতকারক দ্বারা প্রকাশিত রোগীর তথ্য পুস্তিকাটি পড়তে পারেন। যেদিন আপনি আপনার টিকা নেবেন সেদিনই এটি আপনার জন্য প্রিন্ট করা হবে, অথবা আপনি এটি পেতে পারবেন **www.hse.ie/covid19vaccinePIL** ওয়েবসাইটে

আপনার যদি টিকা সম্পর্কে কোন প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনি একজন স্বাস্থ্য পেশাদারের সাথে কথা বলতে পারেন, যেমন আপনার টিকা প্রদানকারী, ডাক্তার, ফার্মাসিস্ট বা স্বাস্থ্যসেবা দল।

এছাড়াও আপনি HSELive-কে Freephone **1800 700 700** নম্বরে কল করতে পারেন। আমাদের দল সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 8টা থেকে রাত 8টা বা শনিবার এবং রবিবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টা পর্যন্ত সাহায্য করার জন্য উপস্থিত থাকবে।

COVID-19 VACCINE
Public Health Advice

HSE দ্বারা প্রকাশিত আগস্ট 2022

সবচেয়ে সাম্প্রতিক তথ্যের জন্য দেখুন
www.hse.ie

Rialtas na hÉireann
Government of Ireland