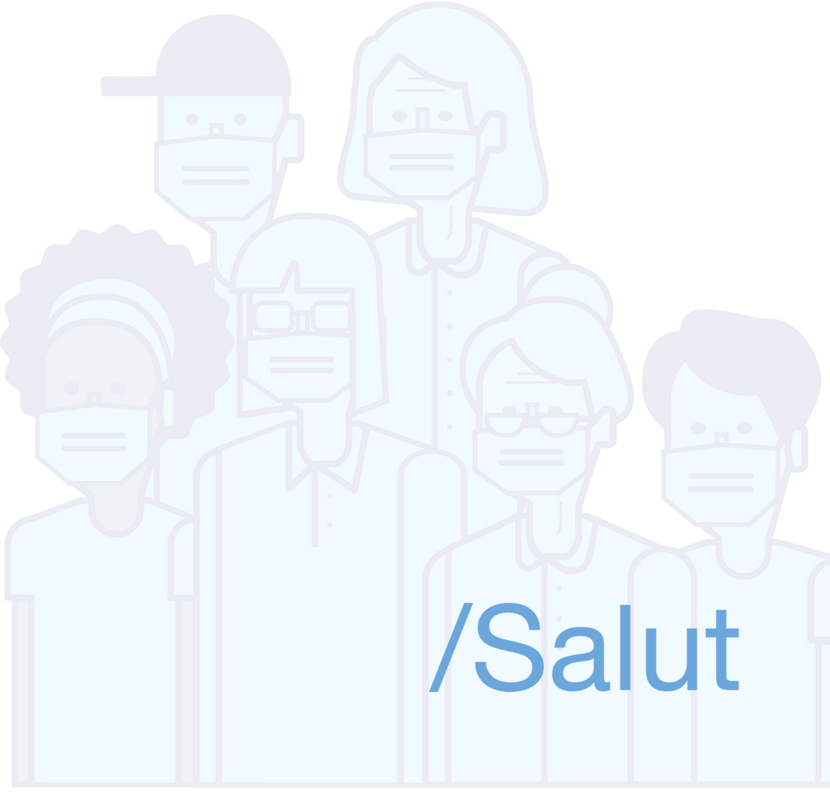
কোভিড-১৯

টিকাদান

নির্দেশিকা

বাংলা

তারিখ 23/04/2021



Generalitat de Catalunya

/Salut

এপ্রিল

কোভিড-১৯ টিকাদান নির্দেশিকা

অন্যান্য ভাষায় নির্দেশিকাটি পড়ুন:

এখানে: canalsalut.gencat.cat/vacunacio-info

সুচীপত্র

1. আপনি টিকা নেয়ার আগে
2. অ্যাপয়েন্টমেন্ট এ
3. টিকা নেয়ার পরে
4. শেষ করতে হবে...
5. আপনি কি আরও তথ্য পেতে চান?

এই নথিতে লিঙ্কযুক্ত বিভাগ রয়েছে। সূচিপত্রের প্রতিটি লাইন নথির মধ্যে প্রশ্নের বিভাগে পুনর্নির্দেশ করে, যেখানে আপনি প্রশ্ন এবং উত্তর পাবেন।

ভূমিকা

কোভিড-১৯ টিকাদান কর্মসূচির লক্ষ্য হল হার্ড ইমিউনিটি অর্জন, যা মহামারীটির সমাপ্তি ঘটাবে।

টিকার বর্ধিত সহজলভ্যতা আরও বেশি সংখ্যক জনগোষ্ঠীকে টিকা দেয়ার সুযোগ করে দেবে।

স্বাস্থ্য অধিদফতর এবং কাতালান স্বাস্থ্য পরিষেবা আপনার জন্য টিকাদান প্রক্রিয়া সম্পর্কে আরও জানার উদ্দেশ্যে এই নির্দেশিকাটি একত্রিত করেছে।

আপনি কী আরও জানতে চান?

১. আপনি টিকা নেয়ার আগে

1. টিকা।
    1. আমাকে কোন টিকা দেয়া হবে?
    2. বিশেষ ক্লিনিকাল শর্ত।
2. আপনার টিকা অ্যাপয়েন্টমেন্ট।
    1. কখন টিকা দেয়া হবে তা আমি কীভাবে জানব?

2. আমি কিভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বলব?

নিম্নোক্ত লিঙ্কের মাধ্যমে টিকাদান প্রক্রিয়া সম্পর্কে সুনির্দিষ্ট তথ্য দেখুন:

canalsalut.gencat.cat/vacunacio-info

১.১. টিকা

এই মুহূর্তে, কোভিড-১৯ এর সাথে মোকাবিলা করার জন্য টিকা হল আমাদের সেরা সরঞ্জাম।

সংক্রমণ, হাসপাতালে ভর্তি এবং মৃত্যু হ্রাস করার জন্য হার্ড ইমিউনিটি অর্জন করা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রচুর গবেষণামূলক প্রচেষ্টার পরে, বেশ কয়েকটি টিকা ইউরোপীয় মেডিসিন এজেন্সি (EMA) কর্তৃক অনুমোদিত হয়েছে। এগুলির প্রত্যেকটিই সুনির্দিষ্ট ক্ষেত্রের জন্য প্রস্তাবিত এবং এক বা দুটি ডোজ এ পরিচালনা করা যেতে পারে।

আগামী কয়েক মাস ধরে, আরও কিছু টিকা অনুমোদিত হবে বলে আশা করা হচ্ছে।

কাতালোনিয়ার সকল বাসিন্দার জন্য সব টিকা বিনামূল্যে। এর মধ্যে আবাসন অনুমতি বা স্বতন্ত্র স্বাস্থ্য কার্ড বিহীন ব্যক্তি এবং অননুমোদিত অভিবাসী ব্যক্তিরাও অন্তর্ভুক্ত।

/ আমাকে কোন টিকাটি দেয়া হবে?

এটি বিভিন্ন কারণের উপর নির্ভর করবে, যেমন বিভিন্ন ধরনের টিকার প্রাপ্যতা এবং আপনার বয়স বা স্বাস্থ্যের অবস্থা অনুসারে কোনটি সুপারিশ করা হয়।

গণ প্রশাসন এবং বৈজ্ঞানিক ও জৈবিক সমিতিগুলির বিশেষজ্ঞগণের দ্বারা গঠিত একটি গোষ্ঠী টিকার অগ্রাধিকার গোষ্ঠীগুলির ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়।

কাতালোনিয়ার বিশেষজ্ঞগণ এই গোষ্ঠীতে সক্রিয়ভাবে অংশ নেন।

নিম্নলিখিত মানদণ্ডের ভিত্তিতে টিকার অগ্রাধিকার গোষ্ঠীগুলি নির্ধারণ করা হয়েছে:

- / কোভিড-১৯ থেকে গুরুতর জটিলতা এবং মৃত্যুর ঝুঁকি।
- / ভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি।
- / সমাজ এবং অর্থনীতিতে একজন ব্যক্তির চাকরির প্রভাব।
- / রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি।

মনে রাখবেন যে টিকার বিতরণ অগ্রসরমান এবং ইউরোপীয় ইউনিয়ন কর্তৃক সংগঠিত এবং কিছু টিকার বিশেষ সংরক্ষণ এবং পরিচালনার শর্ত রয়েছে যা তাদের সরবরাহ, বিতরণ এবং প্রয়োগকে প্রভাবিত করে।

/ বিশেষ ক্লিনিকাল শর্ত

টিকা দেয়ার সময় অ্যালার্জি, ঝুঁকির কারণ বা গর্ভাবস্থার মতো কিছু স্বাস্থ্য অবস্থা অবশ্যই বিবেচনা করা উচিত।

বেশিরভাগ ওষুধ টিকা প্রয়োগকে প্রভাবিত করে না, যদি না অন্যথায় কোনও স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী দ্বারা নির্দেশিত হয়।

যে কোনও ক্ষেত্রে, পূর্বের-বিদ্যমান চিকিত্সা পরিস্থিতি এবং সাধারণ জনগণের বেশিরভাগ রোগীর মধ্যে কোভিড-১৯ টিকা নিরাপদ এবং কার্যকর প্রমাণিত হয়েছে।

জোর দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে, আপাতত, ১৬ বছরের কম বয়সীদের টিকা দেওয়া যাবে না এবং শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের জন্য টিকার অনুমোদন ক্লিনিকাল ট্রায়াল পর্যায়ে রয়েছে।

১.২ আপনার টিকা অ্যাপয়েন্টমেন্ট

/ কখন টিকা দেয়া হবে তা আমি কীভাবে জানব?

আপনার জনগষ্ঠীকে টিকাদানের সময় আমরা গণমাধ্যমের (টেলিভিশন, রেডিও বা সামাজিক নেটওয়ার্ক) দ্বারা আপনাকে জানাব।

নিশ্চিত হোন যে La Meva Salut এ আপনার যোগাযোগের বিবরণ হালনাগাদ করা আছে, কারণ আপনি স্বাস্থ্য বিভাগ থেকে একটি বার্তা পেতে পারেন।

এই অ্যাপটি থাকা গুরুত্বপূর্ণ কারণ আপনি সেখানেও আপনার কোভিড-১৯ টিকার সনদপত্র ডাউনলোড করতে পারবেন।

আপনি যদি এখনও নিবন্ধন না করে থাকেন তাহলে আপনি এখন নিবন্ধন করতে পারবেন এখানে lamevasalut.gencat.cat/alta।

/ আমি কিভাবে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য বলব?

আপনি যদি টিকা দিতে চান, তাহলে আপনাকে অবশ্যই প্রথমে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিবন্ধন করতে হবে vaccinacovid.catsalut.gencat.cat, যেখানে আপনি আপনার টিকার দিন, সময় এবং

স্থান বুক করতে পারবেন এবং যদি আপনার প্রয়োজন হয় তবে আপনার টিকার অ্যাপয়েন্টমেন্ট পরিবর্তন করতে পারবেন।

আপনার যদি দুইটি ডোজের প্রয়োজন হয় তাহলে আমরা দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করব (আপনার দেওয়া টিকার ডোজগুলির মধ্যকার ব্যবধানের ভিত্তিতে)।

২. অ্যাপয়েন্টমেন্ট এ

২.১ কেন্দ্রে আগমন।

২.২ প্রস্তাবিত পোশাক।

২.৩ প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা।

২.৪ টিকা গ্রহণ করা।

- ইনজেকশন।
- ইনজেকশনের পরে।
- দ্বিতীয় ডোজ।

২.১. কেন্দ্রে আগমন

আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে প্রদর্শিত টিকা কেন্দ্রে যান এবং আপনার স্বাস্থ্য কার্ড (TSI) এবং আপনার DNI, NIE বা পাসপোর্ট আনুন। আপনাকে অ্যাপয়েন্টমেন্টের প্রমাণও আনতে হবে।

দয়া করে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টে একা আসুন, যদি না আপনি ভাবেন যে আপনাকে সাহায্য করার জন্য কাউকে প্রয়োজন।

২.২ প্রস্তাবিত পোশাক

আমরা আপনাকে সুপারিশ করি যে আপনি একটি হাত-কাটা টি-শার্ট পরুন, এমন কিছু পরুন যা সহজেই কাঁধ পর্যন্ত গুটিয়ে নেয়া যায় বা আস্তিনবিহীন টপ পরুন।

আপনি জাম্পারের মতো কিছু পরতে পারেন যা সহজেই খুলে ফেলা যায়।

২.৩. প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা

আপনার মানসিক শান্তির জন্য, আমরা নিশ্চিত করি যে টিকাদান কেন্দ্রে কোভিড-১৯ এর সব প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা মেনে চলা হয়:

/ খোলা জায়গা বা পর্যাপ্ত বায়ু চলাচল আছে এমন স্থানের ব্যবহার।

/ সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা।

/ হাত স্যানিটাইজার সরবরাহ।

/ ভালোভাবে লাগে এবং ভাল অবস্থায় আছে এমন মাস্কের ব্যবহার।

/ প্রবেশ এবং প্রস্থান ব্যবস্থার নিয়ন্ত্রণ।

২.৪. টিকা গ্রহণ করা

/ ইনজেকশন

আপনি যখন টিকা দেওয়ার জায়গায় পৌঁছবেন, একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী আপনার জন্য অপেক্ষা করবেন যারা আপনাকে যে টিকা দেয়া হবে এবং যে স্বাস্থ্যকর ও স্বাস্থ্যবিধির দিকনির্দেশনা তাদের অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে উভয়টি সম্পর্কে নির্দিষ্ট প্রশিক্ষণ পেয়েছেন।

টিকা দিতে কয়েক সেকেন্ড সময় লাগে এবং ডোজ এবং সুঁচ উভয়টিই ছোট, তবে আপনি যদি সূঁচকে ভয় পান তাহলে আপনি আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সহায়তা চাইতে পারেন।

/ ইনজেকশনের পরে

টিকা দেওয়ার পরে আপনাকে কক্ষে ১৫ মিনিট অপেক্ষা করতে বলা হবে। এটি আপনার তাৎক্ষণিক কোনও প্রতিক্রিয়া নেই তা নিশ্চিত করার জন্য।

যাদের একটি গুরুতর অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া (এনাফিল্যাক্সিস) এর ইতিহাস রয়েছে তাদের টিকা দেয়ার পরে ৩০ মিনিট পর্যবেক্ষণ করা হবে। জরুরি এবং তথ্য কর্মীরা পুরো প্রক্রিয়া জুড়ে আপনার সাথে থাকবেন।

আপনার যখন প্রয়োজন হবে তখন দয়া করে তাদের কাছে সহায়তা চাইতে দ্বিধা করবেন না।

/ দ্বিতীয় ডোজ।

প্রত্যেকের দুটি ডোজ প্রয়োজন হয় না। আপনার ঝুঁকির স্তর, আপনার বয়স বা আপনি যে টিকা নিয়েছেন তার উপর নির্ভর করে আপনাকে দ্বিতীয় ডোজের জন্য আমন্ত্রণ করা হতে পারে।

আমরা এই দ্বিতীয় অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময় নির্ধারণের জন্য আপনার সাথে যোগাযোগ করব, যা আপনার টিকা দেওয়ার প্রক্রিয়াটি সম্পূর্ণ করার জন্য প্রয়োজনীয়।

৩. টিকা নেয়ার পরে

৩.১ . পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ।

৩.২ কীভাবে অনাক্রম্যতা কাজ করে?

৩.৩ হার্ড ইমিউনিটি।

৩.৪ অনাক্রম্যতা সময় এবং ভাইরাসের রূপগুলি।

৩.৩ একবার আমি টিকার সময়সূচি শেষ করে নিলে, আমার কি তারপরও নিয়মগুলি অনুসরণ করা দরকার?

৩.৬ টিকার প্রমাণ।

অভিনন্দন! আপনি টিকার একটি বা উভয় ডোজ পেয়েছেন।

তবে আপনাকে অবশ্যই ধৈর্য ধরে থাকতে হবে: অনাক্রম্যতা তাৎক্ষণিকভাবে ঘটে না এবং সব টিকার মতোই আপনি কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া অনুভব করতে পারেন।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই হালকা, যদি আপনার কিছু থেকে থাকে।

নিম্নলিখিত বিভাগটি সাবধানে পড়ুন যাতে কখন আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী, আপনার প্রাথমিক সেবা কেন্দ্র বা 061 নাম্বারে যোগাযোগ করবেন তা জানতে পারেন।

৩.১. পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াসমূহ।

সবচেয়ে সাধারণ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি হ'ল:

- ইনজেকশন দেয়ার স্থানে ব্যথা।
- ক্লান্তি।
- মাথাব্যথা এবং/অথবা পেশী ব্যথা।
- নিম্ন-স্তরের জ্বর বা হালকা জ্বর।

যদি সেগুলি দেখা যায়, তবে পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি সাধারণত দ্বিতীয় ডোজের পরে লক্ষ্য করা যায়, তা হালকা এবং এক বা দুই দিনের বেশি স্থায়ী হয় না।

যে কোনও ক্ষেত্রে, প্রত্যেকে আলাদা আলাদা প্রতিক্রিয়া জানায়। যদি প্রয়োজন হয়, এবং যদি আপনার স্বাস্থ্য পেশাজীবীরা সম্মত হন তাহলে আপনি টিকা দেওয়ার পরবর্তী পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে মুক্তি পেতে প্যারাসিটামল জাতীয় ব্যথানাশক গ্রহণ করতে পারেন।

যদি এই লক্ষণগুলি তিন দিনের বেশি স্থায়ী হয় তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীকে বা 061 নম্বরে জানান।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলি মধ্যে উল্লেখযোগ্য:

আপনার স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবী বা প্রাথমিক সেবা কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন বা অবিলম্বে 061 নম্বরে কল করুন যদি আপনার এই লক্ষণগুলি দেখা দেয়:

- নিঃশ্বাসের দুর্বলতা।
- বাহু বা পায়ে ফোলাভাব বা ব্যথা।
- অস্পষ্ট বা দ্বিগুণ দৃষ্টি।
- অবিরাম মাথাব্যথা।

- একাধিক ছোট ঘা।
- ত্বকে লাল বা বেগুনি দাগ।
- বুক ব্যাথা।

৩.২. কীভাবে অনাক্রম্যতা কাজ করে?

স্বতন্ত্র অনাক্রম্যতা

টিকা গ্রহণের মুহুর্ত থেকে অনাক্রম্যতা অর্জিত হয় না। সম্পূর্ণ অনাক্রম্যতা তৈরি হতে কয়েক দিন সময় লাগে এবং চূড়ান্ত ডোজটি গ্রহণ করার পরেই কেবল এটি ঘটে।

টিকা নেয়ার পরেও আপনি কোভিড-১৯ এ আক্রান্ত হতে পারেন তবে সংক্রমণ হালকা বা খুব হালকা হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। যদি আপনি টিকা নেয়ার পরে কোনও কোভিড-১৯ উপসর্গ পান তবে তাৎক্ষণিকভাবে আইসোলেশনে চলে যান এবং একজন স্বাস্থ্যসেবা পেশাজীবীর সাথে যোগাযোগ করুন।

৩.৩. হার্ড ইমিউনিটি

কমপক্ষে ৭০% জনগোষ্ঠী টিকা দেয়ার পরে বা এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার পরে অ্যান্টিবডি তৈরি হওয়ার পরে হার্ড ইমিউনিটি দেখা দেয়।

আমরা এই অবস্থায় কখন পৌঁছাব তার পূর্বাভাস এখনও করা যায় না এবং যে কোনও ক্ষেত্রে, বিধি-নিষেধগুলি তখনই সরিয়ে নেয়া হবে যখন উপযুক্ত কর্তৃপক্ষগুলি ঝুঁকির স্তরটি মূল্যায়ন করে এটিকে ন্যূনতম বলে বিবেচনা করবে।

৩.৪. অনাক্রম্যতা সময় এবং ভাইরাসের রূপগুলি

বিজ্ঞানীরা টিকা এবং প্রাকৃতিক সংক্রমণ উভয়টি থেকেই অনাক্রম্যতাকাল সম্পর্কে আরও জানার জন্য কাজ করছেন। কোভিড-১৯ এ পুনরায় সংক্রমণের সংখ্যা খুব কম।

এখনও অবধি, উপলব্ধ টিকাগুলি দেশে সনাক্ত করা ভাইরাসের রূপগুলির বিরুদ্ধেও সুরক্ষা দেয়।

৩.৫. একবার আমি টিকার সময়সূচি শেষ করে নিলে, আমার কি তারপরও নিয়মগুলি অনুসরণ করা দরকার?

যতক্ষণ না আমরা হার্ড ইমিউনিটি অর্জন করছি ততক্ষণ পর্যন্ত আপনাকে কর্তৃপক্ষ কর্তৃক নির্ধারিত নির্দেশিকাগুলির পাশাপাশি ব্যক্তিগত সতর্কতা (সামাজিক দূরত্ব, হাত ধোয়া, মাস্ক পরা, বদ্ধ স্থানে বায়ু চলাচলের ব্যবস্থা করা, ভিড় এড়ানো এবং বাইরের কার্যকলাপকে অগ্রাধিকার দেওয়া) অবশ্যই অনুসরণ করতে হবে। এই নির্দেশিকাগুলি অনুসরণ করা ভাইরাসের বিস্তার কমাতে সহায়তা করে।

৩.৬ টিকার প্রমাণ

টিকাটি আপনার মেডিকেল রেকর্ডে রেকর্ড করা হয় যা সমগ্র স্বাস্থ্য ব্যবস্থা দ্বারা অ্যাক্সেস করা হয়। আপনি নিজের সনদটি La Meva Salut এ দেখতে পারবেন।

"প্রতিবেদন এবং ফলাফল" বিভাগে, কোভিড-১৯ টিকার সনদসহ আপনি সারা জীবন যতগুলো টিকা নিয়েছেন তার একটি পিডিএফ থাকবে।

আপনি যদি এখনও নিবন্ধন না করে থাকেন তাহলে আপনি এখন নিবন্ধন করতে পারবেন এখানে lamevasalut.gencat.cat/alta।

স্বাস্থ্য ব্যবস্থা থেকে ভবিষ্যতের যোগাযোগের জন্য আপনার যোগাযোগের বিবরণ যেমন আপনার মোবাইল ফোন এবং ইমেল হালনাগাদ করা আছে কিনা নিশ্চিত হোন।

৪. শেষ করতে হবে...

টিকা দেয়া বাধ্যতামূলক নয়, তবে এটি আপনাকে রক্ষা করতে এবং হার্ড ইমিউনিটি অর্জনের জন্য অত্যাবশ্যকীয়।

ইউরোপীয় মেডিসিন এজেন্সির মতো আন্তর্জাতিক নিয়ন্ত্রক সংস্থাগুলি এর সুরক্ষা এবং কার্যকারিতার জন্য এর ব্যবহারকে অনুমোদন দিয়েছে।

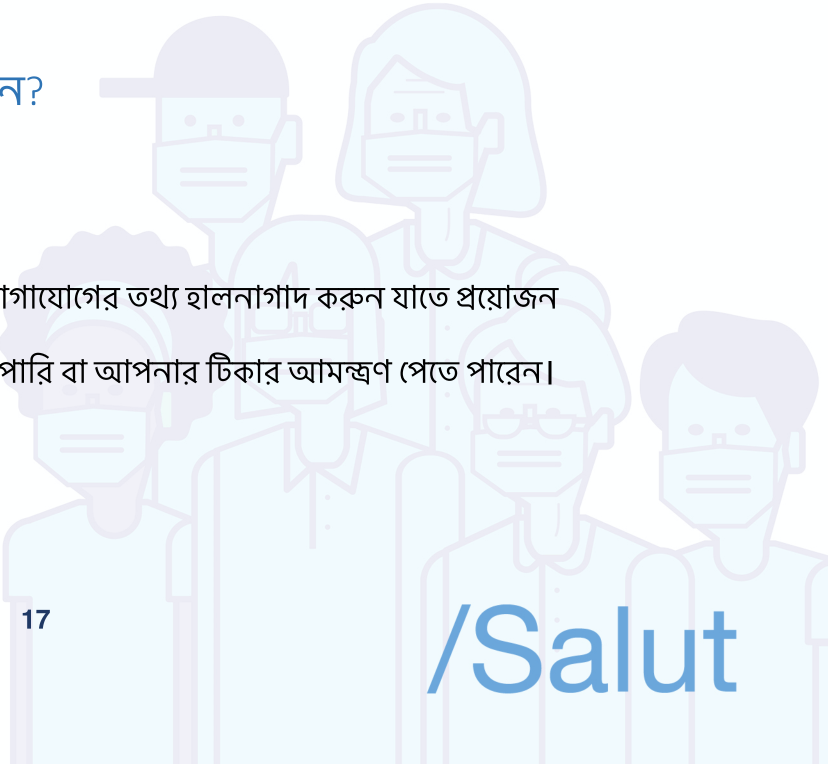
আপনি যখন টিকা নেন, আপনি নিজেকে এবং সমাজকে রক্ষা করছেন।

এছাড়াও, আপনি ভাইরাসটির নতুন রূপগুলির উপস্থিতি রোধ করছেন, কারণ জনসংখ্যা সুরক্ষিত না হলে এটি আরও দ্রুত বিবর্তিত হয়।

5. আপনি কি আরও তথ্য পেতে চান?

যদি আপনি টিকা দিতে চান:

La Meva Salut এ আপনার ব্যক্তিগত এবং যোগাযোগের তথ্য হালনাগাদ করুন যাতে প্রয়োজন হলে আমরা আপনার সাথে যোগাযোগ করতে পারি বা আপনার টিকার আমন্ত্রণ পেতে পারেন।



আপনি যদি এখনও নিবন্ধন না করে থাকেন তাহলে আপনি এখন নিবন্ধন করতে পারবেন এখানে lamevasalut.gencat.cat/alta।

/ হালনাগাদ তথ্যের জন্য:

টিকাদান অভিযানের ওয়েবসাইট: https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-az/v/vacuna-covid-19/ciutadania/campanya-vacunacio/

Canal Salut website: https://canalsalut.gencat.cat

আপনি যদি কেবল টিকা প্রক্রিয়া সম্পর্কিত তথ্য চান তবে ডকুমেন্টটি খুলুন এখানে: https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/V/vacuna-covid-19/ciutadania/documents/informacio- despres-appointment-vaccination-catala.pdf

আপনার যদি কোনও প্রশ্ন থাকে তবে 061 নম্বরে যোগাযোগ করুন।

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলিতে আমাদেরকে অনুসরণ করুন এবং আপনার টিকাদানের অভিজ্ঞতা শেয়ার করুন #JoEmVacuno #Avancem হ্যাশট্যাগ দিয়ে