

বিদেশীদের জন্য COVID-১৯ টিকা নির্দেশিকা

COVID-১৯ টিকা নেওয়ার আগে এবং পরে সতর্কতা

টিকা নেওয়ার আগে

- ▲ যখন আপনি সুস্থ থাকবেন তখন টিকা নিন
- ▲ টিকা নেওয়ার আগে অবশ্যই একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করুন
- ▲ **নিচের প্রযোজ্য ক্ষেত্রে টিকার রিশিডিউল করুন**
 - COVID-১৯ এ সংক্রমণের সন্দেহ হলে
 - আপনি কোয়ারেন্টাইনে থাকা COVID-১৯ রুগী হলে কিংবা COVID-১৯ রুগীর সংস্পর্শে আসলে
 - জ্বর (৩৭.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াসের উপরে) এর মতো তীব্র অসুস্থতার ক্ষেত্রে

টিকা নেওয়ার পরে

- ▲ টিকা নেওয়ার পরে ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য স্বাস্থ্য কেন্দ্রে অনস্থান করে বিরূপ প্রতিক্রিয়া হয় কিনা পর্যবেক্ষণ করে চলে যাওয়ার পর ৩ ঘন্টা পর্যন্ত সতর্ক থাকুন।
- ▲ টিকা নেওয়ার পর এক সপ্তাহের জন্য কঠোর ব্যায়াম এবং কার্যকলাপ এড়িয়ে চলুন
- ▲ টিকা নেওয়ার জায়গা পরিষ্কার রাখুন

COVID-১৯ টিকা নেওয়ার পর সম্ভাব্য বিরূপ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া।

- ▲ টিকা নেওয়ার পরে টিকার স্থানে ব্যথা, ফোলা, লালভাব, জ্বর, ক্লান্তি, মাথাব্যথা, পেশী ব্যথা, ঠাণ্ডা এবং বমিভাব দেখা দিতে পারে।
- ▲ তীব্র এলার্জিক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার মতো উপসর্গ যেমন ভীষণ শ্বাসকষ্ট হতে পারে এবং ঠোঁট, চোখ, মুখ অথবা মুখের ভিতর ফোলে যেতে পারে

- ▲ ফাইজাৰ, মডাৰ্নাৰ টিকা নেওয়ার পর বুক্‌ ব্যথা, চাপ, অস্বস্তি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস নেওয়ার সময় ব্যথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন বা ধড়ফড়ানি, মাথা ঘুরানি এমনকি অজ্ঞানও হতে পারে।

COVID-১৯ টিকা নেওয়ার পর বিৰূপ প্ৰতিক্ৰিয়া দেখা দেওয়ার ক্ষেত্ৰে

- ▲ যদি টিকা নেওয়ার জায়গায় ফোলা বা ব্যথা থাকে, তাহলে সেখানে একটি পৰিষ্কাৰ শূকনো তোয়ালে রাখুন এবং তাৰ উপৰ বৰফ দিয়ে ম্যাসেজ কৰুন।
- ▲ যদি আপনাৰ জ্বৰ কম থাকে, তাহলে পৰ্যাপ্ত পানি পান কৰুন এবং বিশ্রাম নিন।
- ▲ জ্বৰ বা পেশী ব্যথাৰ কাৰণে অস্বস্তি বোধ কৰলে, ব্যথা নাশক ওষুধ খেয়ে নিন।
- টিকা নেওয়ার আগে ব্যথানাশক ওষুধ প্ৰস্তুত রাখুন এবং টিকা দেওয়ার পরে লক্ষণ দেখা দিলে ব্যথা নাশক ওষুধ খেয়ে নিন।

▲ নিম্নলিখিত ক্ষেত্ৰে চিকিৎসকেৰ পৰামৰ্শ নিন

- বুক্‌ ব্যথা, চাপ, অস্বস্তি, শ্বাসকষ্ট, শ্বাস নেওয়ার সময় ব্যথা, দ্রুত হৃদস্পন্দন বা ধড়ফড়ানি, মূৰ্ছা যাওয়ার মতো ঘটনা ঘটলে বা সেই রকম অবস্থা চলতে থাকলে
- টিকা নেওয়ার জায়গায় ফোলা বা ব্যথা থাকলে, জ্বৰ ২ দিন পরে ভালো না হলে বা খারাপ হওয়ার ক্ষেত্ৰে
- টিকা নেওয়ার পরে হঠাৎ দুৰ্বল বোধ কৰলে বা পূৰ্বে ছিল না এমন লক্ষণ দেখা দিলে

- ▲ শ্বাসকষ্ট হলে বা মাথা ঘূৰালে, ঠোঁঠ, মুখ ফোলে গেলে কিংবা সাৰা শৰীলে চৰ্ম ৰোগেৰ মতো লক্ষণ দেখা দিলে

১১৯ এ কল করুন অথবা জরুরি বিভাগে যান।

কোনো বিরূপ প্রতিক্রিয়া হওয়ার সন্দেহ হলে, ১৩৩৯
অথবা স্থানীয় জনস্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন,
অথবা টিকার জন্যে সাহায্য করার ওয়েবসাইট
(<http://ncv.kdca.go.kr>) 'টিকার পরবর্তী স্বাস্থ্যের অবস্থা'
থেকে বিরূপ প্রতিক্রিয়া এবং সে গুলো কিভাবে নিয়ন্ত্রণ করা
যায় সেই পদ্ধতিও জানা যায়।