Ontario

Ministry of Health

আপনার কোভিড-১৯ টীকার অ্যাপয়েন্টমেন্ট সম্পর্কে আপনার যা যা জানা দরকার

সংস্করণ ২.০ (Version 2.0) মার্চ ২৯, ২০২১

দ্রষ্টব্য: এই ডকুমেন্টটি পূর্বের ডকুমেন্টগুলির একটি আপডেট করা সংমিশ্রণ - "আপনার কোভিড-১৯ টীকার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনার যা যা জানা দরকার" এবং "কেয়ার শীটের পরে ভ্যাকসিন"।

এই নির্দেশিকাটি কেবলমাত্র প্রাথমিক তথ্যই প্রদান করছে। এই ডকুমেন্টটি চিকিৎসার পরামর্শ, রোগ নির্ণয় বা চিকিৎসার জন্য বা আইনি পরামর্শ প্রদান করার উদ্দেশ্যে নয়।

আপনাকে কোভিড-১৯ টীকা পাওয়ার যোগ্য হিসাবে শনাক্ত করা হয়েছে। আপনার আসন্ন টীকা অ্যাপয়েন্টমেন্টে কী প্রত্যাশা করা যায় তা জানতে দয়া করে এই ডকুমেন্টটি পড়ুন।

কোভিড-১৯ টিকাকরণের জন্য প্রস্তুতি

আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টে আমার সাথে কী আনতে হবে?

- আপনার হেলথ কার্ড/অন্টারিও হেলথ ইনস্যুরেন্স প্ল্যান (OHIP/ওএইচআইপি) কার্ড। যদি আপনার কাছে OHIP/ওএইচআইপি কার্ড না থাকে তবে সরকার দ্বারা জারি করা ফটোসহ সনাক্তকরণের অন্য একটি কার্ড আনুন যেমন ড্রাইভিং লাইসেন্স, পাসপোর্ট, স্ট্যাটাস কার্ড বা অন্যান্য প্রভেনশিয়াল হেলথ কার্ড। আপনার কোনও OHIP/ওএইচআইপি কার্ড না থাকলেও আপনি টীকা পেতে পারবেন।
- আপনার টিকাকরণের রেকর্ড, যদি থাকে, আপনার কোভিড-১৯ টীকার ট্র্যাক রাখার জন্য।
- প্রয়োজন হলে, একটি অ্যালার্জি ফর্ম

- আপনার যদি কোনও সহায়ক ডিভাইসের প্রয়োজন হতে পারে (যেমন, স্কুটার, হুইলচেয়ার, বেতের লাঠি) এবং অন্যান্য জিনিস যা আপনাকে সময় অতিবাহিত করতে সহায়তা করতএ পারে (যেমন, সেল ফোন, বই)।
- পড়ার জন্য চশমা এবং/অথবা শ্রবণের সহায়তার যন্ত্র, যদি প্রয়োজন হয়।
- আপনার মাস্ক
- একজন সহায়ক ব্যক্তি, যদি প্রয়োজন হয়(যেমন, দোভাষী, টিকা দেওয়ার সময় আপনাকে সাহায্য করার জন্য কেউ)।

আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য প্রস্তুত হওয়ার জন্য আমার কী করা দরকার?

- ভ্যাকসিন ইনফরমেশান শীট-টি পড়ুন এবং আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে ফলো আপ করুন যদি আপনার চিকিৎসার কোন ইতিহাস সম্পর্কে বা এলার্জি সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকে।
- আপনার নিয়মিত ওষুধ নিন এবং যথারীতি আপনার খাবার খান। টিকা দেওয়ার সময় অজ্ঞান বোধ করা রোধ করতে ক্লিনিকে আসার আগে আপনার কিছু খাওয়ার আছে তা নিশ্চিত করুন। আপনার নিয়মিত ওষুধ খান এবং যথারীতি আপনার খাবার দাবার খান। টীকা দেওয়ার সময় অজ্ঞান বোধ করা রোধ করতে ক্লিনিকে আসার আগেই আপনি কিছু খাবার খেতে ভুলবে না।
- একটি ঢিলেঢালা টপ বা একটি টি-শার্ট পরবেন যাতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী টিকাকরণের জন্য আপনার উপরের বাহুতে সহজেই পৌঁছতে পারে।
- কোনও সুগন্ধযুক্ত জিনিস পরবেন/লাগাবেন না।
- **আপনার যদি কোভিড-১৯ এর লক্ষণ থাকে তবে আপনার ক্লিনিকে মোটেই উপস্থিত হওয়া উচিত নয়। ক্লিনিকে কল করুন এবং তাদের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।**
- ক্লিনিকে ভিড় এড়াতে আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের ১০ মিনিটের বেশি আগে পৌঁছাবেন না।
- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্টের আগে আপনাকে বাইরে অপেক্ষা করতে হতে পারে। আবহাওয়া অনুযায়ী দয়া করে পোশাক পরবেন।

যখন আমি আমার অ্যাপয়েন্টমেন্টে পৌঁছাব তখন আমি কী প্রত্যাশা করতে পারি?

কোভিড-১৯ এর বিস্তার রোধ করতে স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীরা টিকা দেওয়ার সময় খুব সতর্ক থাকছেন। ক্লিনিকের কর্মীরা আপনার ভিসিটের সময় আপনার স্বাস্থ্য এবং সুরক্ষা

নিশ্চিত করতে সমস্ত সতর্কতা অবলম্বন করবেন। ক্লিনিকে শারীরিক দূরত্ব রাখা, হাত স্যানিটাইজেশন করা, মাস্ক পরা-এইসব জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থার নিয়ম চালু থাকবে। সমস্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী, রোগী, অন্যান্য কর্মী এবং ভিসিটারদের ক্লিনিকের সমস্ত জনস্বাস্থ্য ব্যবস্থার নিয়ম অনুসরণ করতে হবে। অনুগ্রহ করে ক্লিনিকের মধ্যে লাগানো কোনও চিহ্ন বা নির্দেশাবলী পড়ুন এবং তা অনুসরণ করুন।

- আপনার অ্যাপয়েন্টমেন্ট কনফার্ম করতে আপনাকে আপনার ওএইচআইপি(OHIP)বা স্ট্যাটাস কার্ড (যদি কোনও ওএইচআইপি(OHIP)কার্ড না থাকে তাহলে সরকার দ্বারা প্রদত্ব যেকোনও ফটো আইডি) প্রদান করতে বলা হবে।
- ক্লিনিকে প্রবেশ করার আগে আপনার কোভিড-১৯-এর লক্ষণ বা উপসর্গ সম্পর্কিত কয়েকটি প্রশ্নের উত্তর দিতে বলা হবে এটা দেখার জন্য যে আপনার সেই লক্ষণগুলি রয়েছে কিনা।
- আপনাকে আপনার চিকিৎসার ইতিহাস সম্পর্কে প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করা হবে(উদাহরণস্বরূপ আপনার কোনও ধরনের অ্যালার্জি আছে কি না)
- ক্লিনিকে থাকাকালীন আপনাকে একটি মাস্ক পরতে বলা হবে, আপনার হাত পরিষ্কার করতে বলা হবে এবং অন্যদের থেকে শারীরিক দূরত্ব (কমপক্ষে ২ মিটার/৬ ফুট)বজায় রাখতে বলা হবে।
- আপনার স্বাস্থ্য বা এলার্জি প্রতিক্রিয়ার কোনও অপ্রত্যাশিত পরিবর্তনের জন্য পর্যবেক্ষণ করার জন্য টীকা পাওয়ার পরে আপনাকে ১৫-৩০ মিনিট অপেক্ষা করতে বলা হবে।

আমার যদি অ্যালার্জি থাকে, তাহলে?

ভ্যাকসিন ক্লিনিকের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী আপনাকে অ্যালার্জি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করবে। পলিইথিলিন গ্লাইকল, ট্রমেথামিন এবং পলিসোর্বেট সহ টীকার উপাদানগুলির ব্যাপারে আরও জানার জন্য কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন ইনফরমেশান সীট - এ চেক করুন।

- যদি আপনার কোভিড-১৯ টীকা বা পূর্ববর্তী ডোজের পরে টীকার কোনও উপাদানের জন্য এলার্জি প্রতিক্রিয়া (অ্যানাফিল্যাক্সিসের মতো গুরুতর প্রতিক্রিয়া সহ)হয়ে থাকে তবে টীকা নেওয়ার আগে, টীকাটি আপনাকে নিরাপদে দেওয়া যায় কিনা তা জানার জন্য, আপনাকে অবশ্যই একজন অ্যালার্জিস্ট/ইম্মিউনোলজিস্টের সাথে পরামর্শ করতে হবে।
- যদি আপনার ৪ ঘন্টার মধ্যে অ্যালার্জি প্রতিক্রিয়া এবং/অথবা অ্যানাফিল্যাক্সিস হয়ে থাকে যা একটি টীকা বা ইনজেকশনযোগ্য ওষুধ নেওয়ার পরে ঘটে ছিল, যার মধ্যে কোভিড-১৯ টীকার কোনও উপাদান বা ক্রস-রিঅ্যাক্টিং উপাদান ছিল না, তাহলে

আপনি কোভিড-১৯ টীকা নিতে পারেন। টীকা পাওয়ার পরে আপনাকে ক্লিনিকে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করতে বলা হবে।

- যদি আপনার উল্লেখযোগ্য এলার্জি প্রতিক্রিয়া এবং/অথবা অ্যানাফিল্যাক্সিসের ইতিহাস থাকে, যে কোনও খাবার, ড্রাগ, বিষাক্ত দ্রব্য, ল্যাটেক্স বা অন্যান্য অ্যালার্জেন যা কোভিড-১৯ টীকার সাথে সম্পর্কিত নয়, আপনি তাহলে কোভিড-১৯ টীকা পেতে পারেন। টীকা পাওয়ার পরে আপনাকে ক্লিনিকে অন্তত ১৫ মিনিটের জন্য অপেক্ষা করতে বলা হবে।
- আপনার যদি নাক দিয়ে জল ঝড়ে, হাঁচি হয়, নাক ও চোখে চুলকানি হয়, হাঁপানি এবং একজিমার মতো অ্যালার্জির সমস্যা হয়ে থাকে তাহলেও আপনি টীকা গ্রহণ করতে পারেন। টীকা পাওয়ার পরে আপনাকে ক্লিনিকে অন্তত ১৫ মিনিটের জন্য অপেক্ষা করতে বলা হবে।

অ্যালার্জি যুক্ত ব্যক্তিদের জন্য আরও বিশদভাবে সুপারিশের জন্য, অনুগ্রহ করে বিশেষ ধরনের জনসংখ্যার টীকাকরণের সুপারিশগুলির নির্দেশিকা ডকুমেন্টটি দেখুন।

যদি আমার অন্যান্য শারীরিক রোগ থাকে, তাহলে?

আপনি যদি গর্ভবতী হন, স্তন্যপান করান, একটি অটোইমিউন রোগ থাকে, অথবা রোগ বা চিকিৎসার কারণে ইম্মিউনোকম্প্রোমাইজড হন, তাহলে টীকাকরণের আগে আপনাকে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে হতে পারে। আরও তথ্যের জন্য বিশেষ ধরনের জনসংখ্যার টীকাকরণের সুপারিশগুলির সাথে পরামর্শ করুন। আপনার চিকিৎসা ও শারীরিক অবস্থার উপর ভিত্তি করে এই টীকাটি আপনার জন্য সঠিক কিনা সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলা উচিত।

আমি যদি রক্ত পাতলা করার ওষুধ নিই, তাহলে?

যদি আপনার রক্তপাতের সমস্যা থাকে, সহজেই কালশিটে পরে, অথবা রক্ত পাতলা করার ওষুধ ব্যবহার করেন (যেমন ওয়ারফারিন বা হেপারিন) আপনি ভ্যাকসিন গ্রহণ করতে পারেন।

যদি আগে একবার টীকা পাওয়ার সময় আমি অজ্ঞান হয়ে গেছিলাম বা আমার সূঁচের ভয় থাকে, তবে কী হবে?

আপনি যদি অজ্ঞান হয়ে গিয়ে থাকেন, অথবা পূর্ববর্তী টিকা পাওয়ার সময় বা চিকিৎসার সময় মাথা ঘুরে থাকে, অথবা যদি আপনার ইনজেকশন সম্পর্কে অসম্ভব ভয় থাকে, তাও আপনার টীকা নেওয়া উচিত। ক্লিনিকের স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে বলুন যাতে আপনার জন্য উপযুক্ত সহায়তা প্রদান করতে পারে। আপনি সহায়তার জন্য একজন ব্যক্তিকে আপনার সাথে আনতে পারেন।

কোভিড-১৯ টীকা পাওয়ার পরের যত্নসহকার

টীকা গ্রহণের ঠিক পরে আমার কী করা উচিত?

- টীকা নেওয়ার পরে, আপনার ১৫ থেকে ৩০ মিনিট ক্লিনিকে থাকা উচিত। আপনার কোনও এলার্জি প্রতিক্রিয়া যাতে না হয় সেটা নিশ্চিত করার জন্য। অ্যালার্জির প্রতিক্রিয়া সচরাচর ঘটে না। টীকা প্রদানকারী কর্মীরা এলার্জি প্রতিক্রিয়ার চিকিৎসা করতে জানেন। আপনি যদি ত্বকের উপর ফুসকুড়ি দেখেন, আপনার মুখ বা মুখ ফুলে যায়, শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা এবং/অথবা অসুস্থ বোধ করেন তবে কর্মীদের জানান।

- যদি ক্লিনিকের ভিতরে অপেক্ষা করেন তবে আপনার মাস্কটি পরে থাকবেন আর অন্যদের থেকে কমপক্ষে ২ মিটার/৬ ফুট দূরে থাকতে ভুলবেন না।
- ক্লিনিক ছাড়ার আগে আপনার হাত পরিষ্কার করতে অ্যালকোহল দ্বারা তৈরি হাত ধোয়ার দ্রব্য ব্যবহার করুন।
- টীকা দেওয়ার পরে (স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর পরামর্শ অনুযায়ী) বা আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন, কমপক্ষে ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের জন্য কোনও যানবাহন বা অন্যান্য ধরণের পরিবহন চালাবেন না।
- যদি কেউ আপনাকে ক্লিনিক থেকে তুলতে আসে, ১৫ মিনিটের অপেক্ষার সময় শেষ হওয়ার পরেই তার আপনাকে পিক আপ করা উচিত। আপনার সহায়তাকারী ব্যক্তি বা ড্রাইভারের ক্লিনিক কর্মীদের নির্দেশ অনুসরণ করা উচিত, যে আপনার সাথে কোথায় দেখা করতে হবে/কোথা থেকে আপনাকে পিক আপ করবে।

আগামী কয়েক দিনে আমার কী প্রত্যাশা করা উচিত?

- টীকা নেওয়া থেকে আপনার কিছু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া হতে পারে। কয়েক দিনের মধ্যেই সেগুলো চলে যাওয়া উচিত।
- সাধারণ প্রত্যাশিত পার্শ্ব প্রতিক্রিয়াগুলির মধ্যে রয়েছে: ব্যথা, লাললাল ভাব বা ফোলা যেখানে সূঁই ফোটানো হয়েছিল। একটি ঠাণ্ডা, স্যাঁতসেঁতে কাপড় যেখানে টীকা দেওয়া হয়েছিল সেখানে দিলে তা ব্যথা উপশমে সহায়তা করতে পারে।
- অন্যান্য লক্ষণগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে: ক্লান্তি, মাথাব্যথা, মাংসপেশীতে ব্যথা, শীত শীত লাগা, গাঁটে ব্যথা এবং জ্বর। যদি প্রয়োজন হয়, ব্যথা বা জ্বরের ওষুধ (যেমন অ্যাসিটামিনোফেন বা আইবুপ্রোফেন) নিলে ব্যথা বা জ্বরে সহায়তা করতে পারে।
- টীকা গ্রহণের পরে গুরুতর পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া খুবই বিরল। কিন্তু যদি, টীকা গ্রহণের তিন দিনের মধ্যে নিম্নলিখিত কোনও বিরূপ প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়, তাৎক্ষণিক চিকিৎসা গ্রহণ করুন বা গুরুতর অসুস্থ বোধ করলে 911 নম্বরে কল করুনঃ

    - আমবাতের মত চর্মরোগ(hives)হয়
    - মুখমণ্ডল বা মুখগহ্বর ফুলে যায়
    - শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হয়
    - গায়ের রঙ খুব ফ্যাকাশে হয়ে যায় এবং প্রচণ্ড তন্দ্রাভাব
    - খুব বেশী জ্বর (over 40°C/৪০°সেন্টিগ্রেড-এর বেশি)
    - শরীরে খিঁচুনি বা তড়কা লাগে (convulsions or seizures)
    - অন্যান্য গুরুতর লক্ষণ (যেমন, ঝিঁ ঝিঁ ধরা বা শরীরে অবশতা)

- অ্যাস্ট্রাজেনেকা/কোভিশিল্ড টীকাটি ভ্যাকসিন-ইনডিউসড প্রোথ্রোম্বোটিক ইমিউন থ্রোম্বোসাইটোপেনিয়া(VIPIT) নামে পরিচিত একটি খুব বিরল পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার সাথে

যুক্ত। আপনি যদি এই টীকাটি গ্রহণের পরে নিম্নলিখিত কোনও লক্ষণ দেখেন তবে অবিলম্বে চিকিৎসা গ্রহণ করুন:

- শ্বাসকষ্ট
- বুকে ব্যথা
- হাত বা পা ফুলে যায় বা ঠাণ্ডা হয়ে যায়
- পেটে ব্যথা যার উপশম হয় না
- প্রচণ্ড বা বেশী মাথাব্যথা বা ঝাপসা দৃষ্টি
- একাধিক ছোট ছোট কালশিটে দাগ, লাল বা বেগুনি দাগ বা চামড়ার নীচে রক্তের ফোস্কা

- আপনি যদি টীকা গ্রহণের পরে কোনও প্রতিক্রিয়ার সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন, তবে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে বা বিরূপ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারে রিপোর্ট করতে আপনার স্থানীয় জনস্বাস্থ্য ইউনিটের সাথেও যোগাযোগ করতে পারেন।

টীকা পাওয়ার পরে মনে রাখার মতো জিনিসগুলি

- **একটি মাস্ক পরা চালিয়ে যান, অন্যদের থেকে কমপক্ষে ২ মিটার দূরে থাকুন এবং আপনার পরিবারের বাইরে অন্যদের সাথে যোগাযোগ সীমিত রাখুন/এড়িয়ে চলুন।**
- আপনার কোভিড-১৯ টীকার কোনও ডোজের পরে এখন থেকে কমপক্ষে ২৮ দিন পর্যন্ত অন্য কোনও টীকা গ্রহণ করবেন না(যদি না আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী দ্বারা সেটি প্রয়োজনীয় বলে বিবেচিত হয়)।
- আপনি যদি একটি ডোজ পাওয়ার ২৮ দিনের মধ্যেই গর্ভবতী হওয়ার পরিকল্পনা করেন, তাহলে সে ব্যাপারে আপনার প্রাথমিক ডাক্তারের সাথে কথা বলা উচিত।
- এই কাগজটি (বা অন্যান্য টিকাকরণের রেকর্ড) এবং আপনার আজকে পাওয়া টীকার ছাপা কোভিড-১৯ টিকাকরণের রসিদ একটি নিরাপদ স্থানে রাখুন এবং টিকাকরণ ক্লিনিকের নির্দেশ অনুযায়ী কোভিড-১৯ টিকাকরণের জন্য ফলো-আপের সময় সঙ্গে নিয়ে আসবেন (যেমন আপনার দ্বিতীয় ডোজের জন্য, কোন টীকা পরেছে তার উপর নির্ভর করে)।