কোনো পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া রয়েছে কি?

আপনার যেখানে ইনজেকশন দেওয়া হয়েছে সেখানে ফুলে যাওয়া, লাল হয়ে যাওয়া বা নরম হয়ে যাওয়া সাধারণ। মাঝে মাঝে একটি ছোটো ব্যথাহীন জায়গা ফুলে উঠে, কিন্তু এটি সাধারণত কয়েক সপ্তাহের মধ্যে চলে যায়। আরো গুরুতর প্রতিক্রিয়া বিরল কিন্তু এর মাঝে রয়েছে জ্বর, মাথাব্যথা, মাথা ঘুরানো বা দুর্বল লাগা, বমি বমি লাগা (অসুস্থ অনুভব করা) এবং গ্রন্থি ফুলে যাওয়া।

টিকা নেওয়ার পর আপনার যদি শরীর খারাপ লাগে তাহলে প্যারাসিটামল সেবন করুন। বোতল বা প্যাকেটের নির্দেশনাগুলো সতর্কতার সাথে পড়ুন এবং আপনার বয়সের জন্য সঠিক মাত্রায় গ্রহণ করুন। যদি প্রয়োজন হয়, 4 থেকে 6 ঘন্টা পর দ্বিতীয় ডোজ গ্রহণ করুন।

দ্বিতীয় ডোজের পরও যদি আপনার তাপমাত্রা বেশি থাকে, তাহলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন বা বিনামূল্যে এনএইচএস হেল্পলাইন 111 নম্বরে কল করুন।

যদি টিকার কোনো সন্দেহজনক পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আপনার অনুভূত হয়, তাহলে আপনি সেগুলো ইয়েলো কার্ড ওয়েবসাইটে বা 0800 731 6789 নম্বরে (9am থেকে 5pm সোমবার থেকে শুক্রবার) কল করে বা ইয়েলো কার্ড অ্যাপ ডাউনলোড করে জানাতে পারেন।
www.mhra.gov.uk/yellowcard

আপনার সকল টিকা হালনাগাদকৃত রয়েছে কি না তা যাচাই করার এখন একটি ভালো সময়

কমবয়সী ব্যক্তিদের জন্য টিকা

এনএইচএস টিকা

টিনেজ টিকার ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য ভিজিট করুন **www.nhs.uk/vaccinations** অথবা পড়ুন **https://qrco.de/YoungPeopleImms**

আপনার কোনো ডোজ বাদ পড়ে থাকলে সেগুলো এখনো নেওয়া যাবে।

লিফলেটটি প্রস্তুত করেছে ইউকে হেলথ সিকিউরিটি এজেন্সি।
© Crown copyright 2023.
1P 100K JULY 2023 (APS). Product code: YP3BG1BEN Bengali. UK Health Security Agency gateway number: 2023163.

লিফলেটটি অর্ডার করা যাবে বা ডাউনলোড করা যাবে এখান থেকে: www.healthpublications.gov.uk, নিম্নলিখিত নম্বরে কল করার মাধ্যমে: 0300 123 1002
(লাইনগুলো খোলা থাকে 8am থেকে 6pm সোমবার থেকে শুক্রবার)।
ইংরেজিতে এই লিফলেটের পেপার কপি অর্ডার করার জন্য পাওয়া যায়।
এই লিফলেটের অনুবাদকৃত সংস্করণও অর্ডার করার জন্য পাওয়া যায়।

UK Health Security Agency

টিডি/আইপিভি টিনেজ 3 ইন 1 বুস্টার

14 বছর বয়সে বা স্কুলের ইয়ার 9 এর সময় আপনি 3 ইন 1 টিনেজ বুস্টার টিকার জন্য যোগ্য হন যেটি টিটেনাস, ডিপথেরিয়া ও পোলিও প্রতিরোধ করে। **টিডি/আইপিভি টিকা আপনার শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বৃদ্ধি করে এইসব সংক্রামক ব্যাধির ক্ষেত্রে যেটি হয়তো আপনি বড়ো হতে হতে হ্রাস পেয়েছে।**

এই টিকাটি আমাকে কী থেকে সুরক্ষা প্রদান করে?

টি

টিটেনাস

টিটেনাস একটি পীড়াদায়ক ব্যাধি যেটি স্নায়ুতন্ত্রকে প্রভাবিত করে যার ফলে খিঁচুনি হয়, শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা করে, এবং মৃত্যু ঘটতে পারে। মাটি ও সারে পাওয়া যায় এমন জীবাণু যখন উন্মুক্ত কাটা স্থান ও পুড়ে যাওয়া স্থানের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে তখন এটি হয়। টিটেনাস একজন ব্যক্তির কাছ থেকে আরেকজন ব্যক্তির কাছে যায় না। (টিটেনাস এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে ছড়ায় না।)

ডি

ডিপথেরিয়া

ডিপথেরিয়া একটি গুরুতর ব্যাধি যেটি সাধারণত শুরু হয় গলা ব্যথা দিয়ে যেটি দ্রুত শ্বাসকষ্টের কারণ হতে পারে। এটি হৃৎপিন্ড ও স্নায়ুতন্ত্র ক্ষতিগ্রস্থ করতে পারে, এবং গুরুতর হলে মৃত্যু ঘটাতে পারে।

আইপিভি

পোলিও

পোলিও একটি ভাইরাস যেটি স্নায়ুতন্ত্রকে আক্রমণ করে যেটি মাংশপেশীর স্থায়ী পক্ষাঘাত ঘটায়। এটি যদি বুকের মাংসপেশী বা মস্তিষ্ককে প্রভাবিত করে, পোলিও মৃত্যু ঘটাতে পারে।

টিনেজ বুস্টার টিকাটিকে বলা হয় রেভাক্সিস, আপনি রোগীর তথ্য পত্র পড়তে পারবেন এখানে: **www.medicines.org.uk/emc/product/5581/pil**

আমাকে যদি শিশুকালে টিটেনাস, ডিপথেরিয়া ও পোলিওর জন্য টিকা দেওয়া হয়ে থাকে তাহলে কি আমি এখনো পুরোপুরি সুরক্ষিত?

না, আপনি অতীতে যে সুরক্ষা পেয়েছিলেন সেটিকে শক্তিশালী করতে আপনার এখনো একটি বুস্টারের প্রয়োজন রয়েছে।

আমার কতগুলো বুস্টারের প্রয়োজন রয়েছে?

আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে ও বজায় রাখতে আপনার মোট 5 ডোজের টিটেনাস, ডিপথেরিয়া ও পোলিও টিকার প্রয়োজন।

আপনার পেয়ে থাকা উচিত:

প্রথম 3 ডোজ
একটি ছোটো শিশু হিসেবে

ডোজ 4
যখন আপনার বয়স 3 থেকে 5 বছর ছিল, এটি হচ্ছে প্রি-স্কুল বুস্টার

ডোজ 5
বকেয়া (প্রযোজ্য) হয় ইয়ার 9 এ (বয়স 13 থেকে 14)

আমার কি ভবিষ্যতে আরো বুস্টারের প্রয়োজন হবে?

এই টিকাগুলোর বুস্টার আপনার হয়তো আর প্রয়োজন হবে না। কিন্তু, কিছু টিকার জন্য আপনার হয়তো অতিরিক্ত ডোজের প্রয়োজন হবে যদি আপনি সুনির্দিষ্ট কিছু দেশ ভ্রমণে যান বা আপনার যদি কোনো জখম হয়, তাহলে আপনার হয়তো আরেকটি টিটেনাস ইনজেকশনের প্রয়োজন হবে। আপনার জিপি সার্জারির প্র্যাকটিস নার্সের সাথে আলোচনা করে দেখুন।

আমাকে কীভাবে টিডি/আইপিভি বুস্টার দেওয়া হবে?

আপনার উর্ধ্ববাহুতে 1টি ইনজেকশন দেওয়া হবে। কেউই ইনজেকশন পছন্দ করে না, কিন্তু এটি খুব দ্রুত প্রক্রিয়া। সুইগুলো ছোটো ছোটো এবং আপনার কেবল অল্প পিনের খোঁচার মতো অনুভব হবে। আপনি যদি ইনজেকশন নেওয়ার ব্যাপারে একটু নার্ভাস থাকেন, তাহলে এটি নেওয়ার আগে নার্স বা ডাক্তারকে বলুন।

আর কোনো টিকা রয়েছে কি যা আমার এখন নেওয়া প্রয়োজন?

যখন আপনি আপনার টিডি/আইপিভি বুস্টার টিকা নেবেন তখন আপনি আপনার মেনএসিডব্লিউওয়াই এর জন্য যোগ্য হবেন। এটি আপনার স্কুল ত্যাগ করার পূর্বে পাওয়ার কথা। আপনি যদি এখনো স্কুলে থাকেন এবং বাদ গিয়ে থাকে তাহলে আপনার স্কুল নার্সের সাথে কথা বলুন। আপনি যদি স্কুল ত্যাগ করে থাকেন, তাহলে আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে আপনার যোগাযোগ করা উচিত। এইচপিভি ও এমএমআর (হাম, মাম্পস ও রুবেলা) সহ আপনার অন্যান্য টিকাগুলো হালনাগাদকৃত রয়েছে কি না তা আপনার জিপি প্র্যাকটিসের সাথে আলোচনা করে দেখা একটি ভালো বুদ্ধি।

আপনি যদি কখনো এমএমআর টিকা না নিয়ে থাকেন, তাহলে আপনাকে হাম, মাম্পস ও রুবেলা থেকে নিজেকে সুরক্ষিত করার জন্য আপনার উচিত এখন একটি নেওয়া এবং 1 মাস পর আরেকটি নেওয়া।