

কোভিড পরীক্ষা এবং টীকাদান



করোনাভাইরাস-19

- কোভিড-১৯ একটি রোগ যা সম্প্রতি বের হওয়া করোনাভাইরাস থেকে হয়ে থাকে। যা ডিসেম্বর ২০১৯ সালে সনাক্ত করা হয়েছে।
- এই রোগের সবচেয়ে সাধারণ লক্ষণ হচ্ছে **জ্বর, শুকনো কাশি এবং স্বাধ অথবা গন্ধ নেয়ার ক্ষমতা চলে যায়।** আবার কারো কারো মধ্যে অন্যান্য লক্ষণও দেখা যায় কিন্তু এই লক্ষণগুলিই সাধারণত বেশীরভাগ সময় দেখা যায়।
- যাদের এইসব লক্ষণ দেখা দেয় তাদের মধ্যে থেকে বেশীরভাগই (আনুমানিক ৮০%) হাসপাতালে ভর্তি না হয়েই ভালো হয়ে যান। আনুমানিক ১৫% খুব মারাত্মক অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং অক্সিজেন নিতে হয় এবং এর মধ্যে থেকে ৫% এর অবস্থা সংকটাপন্ন হয়ে যায় এবং তাদেরকে নিবিড় পর্যবেক্ষণে রাখতে হয়।
- কোভিড-১৯ ভাইরাস **মূলতঃ মুখ থেকে নির্গত থুথুর ছোট্ট ছোট্ট ফোটা** থেকে ছড়ায় অথবা **নাক দিয়ে নির্গত পানি বা আক্রান্ত ব্যক্তির কাশি অথবা হাচি থেকে সংক্রমিত হয়।**
- এই জীবাণুটি আমাদের শরীরে চোখ, মুখ এবং নাক দিয়ে প্রবেশ করে, যখন ছোট্ট ছোট্ট ফোটাগুলি এসে সেখানে পড়ে অথবা এই ছোট্ট ছোট্ট ফোটা দ্বারা সংক্রমিত কোন স্থান আমরা স্পর্শ করি এবং এরপর আমাদের চেহারা স্পর্শ করি।
- আমরা এই জীবাণু ছড়ানো থেকে প্রতিহত করতে পারব, নিয়মিত **হাত ধোয়ার** মাধ্যমে, বাড়ির বাহিরে অন্তত ২ মিটার পারস্পরিক **দূরত্ব বজায় রাখার** মাধ্যমে, যখন ভেতরে অবস্থান করব তখন **মুখে মাস্ক অথবা মুখ ঢেকে রাখার** মাধ্যমে, **কামরাটিতে যথেষ্ট আলো বাতাস যাতে চলাচল করতে পারে** সে ব্যবস্থা করার মাধ্যমে, ভীড় অথবা খুব ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ এড়িয়ে চলার মাধ্যমে, এবং কাশি আসলে তা হাতের কনুইকে বাকা করে সেখানে অথবা টিস্যুর মধ্যে তা করার মাধ্যমে।



নামূল্যে কোভিড পরীক্ষা



পিসিআর পরীক্ষা

- নাক এবং গলনালীর শ্লেষার নমুনা পরীক্ষাগারে প্রক্রিয়াজাত করার জন্য প্রেরণ
- জীবানুর খুব ক্ষুদ্রাতি ক্ষুদ্র বংশানুক্রমিক ধারা সনাক্তকরণ
- এটি অত্যন্ত সংবেদনশীল এবং তা অত্যন্ত ছোট জীবানু সনাক্ত করে এবং শুধুমাত্র কোভিড-১৯ জীবানুই এই পরীক্ষায় সনাক্ত করা যায়।
- পরীক্ষাগারে এটিকে একটি জঠিল পরীক্ষণ পদ্ধতির মধ্যে দিয়ে কাজ করতে হয় তাই এতে অনেক সময় ও দিন ব্যয় হয়।
- মূলতঃ যে সব **মানুষের মধ্যে লক্ষণ আছে** তাদেরকে পরীক্ষা করা হয় যদি এইসব লক্ষণ কোভিড-১৯ এর কারণে হয়েছে কি না তা দেখার জন্য।
- [NHS website](#) এর মাধ্যমে বা ১১৯ নাম্বারে ফোন করার মাধ্যমে বার্মিংহামের ১২টি পরীক্ষাগারের যে কোন একটিতে আপনি পরীক্ষার স্থান সংরক্ষণ করতে পারবেন এবং ডাকযোগেও পরীক্ষার সরঞ্জামাদি বাড়ীতে আনতে পারবেন।

উপস্থিত পরীক্ষা

- নাক এবং গলনালীর শ্লেষার নমুনা ঐ স্থানেই সাথে সাথে পরীক্ষা করার সরঞ্জাম এর মধ্যে ব্যবহার করা।
- জীবাণুর পর্দাথ সনাক্তকরণ।
- তা সনাক্ত করার জন্য প্রচুর পরিমাণে জীবাণুর উপস্থিতির প্রয়োজন হয় এবং এটি শুধুমাত্র কোভিড-১৯ সনাক্ত করতে পারে।
- ৩০ মিনিটের মধ্যে ফলাফল চলে আসে।
- যেসব লোকের কাছে প্রচুর পরিমাণে জীবাণুর উপস্থিতি থাকে এই সব লোক সংক্রমণ ছড়াতে পারেন আর এদেরকে সনাক্ত করতে এটি বেশ কাঁচকর, যে **সব লোকের কোন লক্ষণ নেই(কিছু লক্ষণ আছে)** এবং যে বাড়ীতে থাকেন তাদের ছাড়া অন্য লোকদের সাথে মেলামেশা করে থাকেন, যেমন যে সব লোক কাজে যান তাদেরকে এই পরীক্ষা করা হয়ে থাকে।
- বার্মিংহামের যে কোন ওয়াক ইন সেন্টারে আপনার সাক্ষাৎকার সংরক্ষণ করুন , [Council website](#) এ সকল তথ্য দেওয়া আছে।

HMI Government

KEY FACTS ON VACCINES



Immunisation currently prevents **2-3 million deaths** every year from diseases like diphtheria, tetanus, pertussis, influenza and measles.

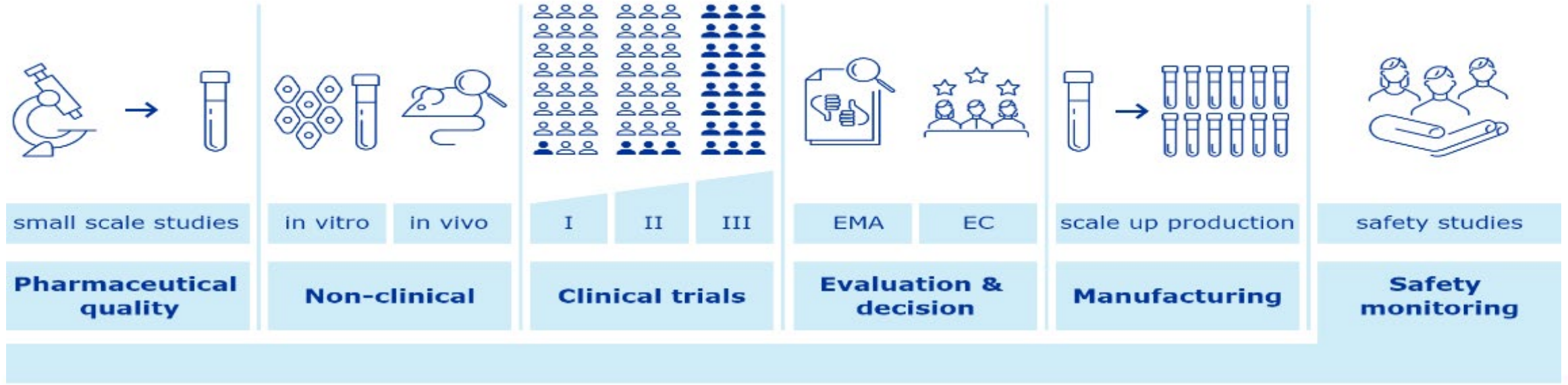
*Source: World Health Organisation

টীকা

- সংক্রমণ প্রতিহত করার জন্য আমাদের শরীরের বিভিন্ন পদ্ধতি রয়েছে, আমাদের শক্তিশালী প্রতিরোধক হচ্ছে আমাদের শরীরের চামড়া এবং পাকস্থলি। আমাদের একটি স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এবং বিশেষায়িত সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য মূলক রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা রয়েছে সেই সব রোগের প্রতি যা পূর্বে আমাদেরকে আক্রমণ করেছিল (রক্তে উৎপন্ন বিশেষ পদার্থ যা রোগ প্রতিরোধ করে)
- খৃষ্টপূর্ব 200 সালে চীনে টীকার প্রচলনের কথা লিপিবদ্ধ রয়েছে, কিন্তু প্রায়ই 1796 সালের ডাঃ এডওয়ার্ড জেনার কাউপক্সের টীকার কথা জোড়ালোভাবে বলা হয়ে থাকে।
- টীকা একটি ঔষধ যা আমাদের শরীরকে নির্দিষ্ট একটি রোগের জন্য প্রতিরোধ ক্ষমতা অর্জন করার জন্য শিক্ষা দেয়, যে কারণে ঐ রোগটি হয়ে থাকে ঐ রোগের সামান্য কিছু আমাদের মধ্যে প্রকাশ করে, আমাদেরকে সংক্রমণ না করে।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কোষের বাহির অবরণকে লক্ষ্য করে থাকে, অনেক সময় এটিকে কোষের তীক্ষ্ণ অগ্রভাগও বলা হয়ে থাকে।
- বিভিন্ন প্রকারের টীকা রয়েছে, কিছু টীকায় মৃত জীবাণু ব্যবহার করা হয়, কোনটায় কিছু জীবাণু ব্যবহার করা হয় (কোষ) যা অন্য একটি অক্ষতিকারক জীবাণুর সাথে সংযুক্ত, কোনটায় সরাসরি জীবাণুর অংশ ব্যবহার করা হয়, আর কিছু টীকায় জীবাণুর বংশানুক্রমিক কোষ ব্যবহার করা হয় যাতে শরীরের কিছু কোষকে এই জীবাণু তৈরী করতে শিক্ষা দেয় কিন্তু সম্পূর্ণ জীবাণু তৈরী না করে।

টীকার উন্নয়ন

- নিরাপত্তা ও কার্যকারিতা নিশ্চিত করার জন্য টীকা তৈরীর প্রক্রিয়া একটি বৈশ্বিক নির্ধারিত মানদণ্ডের ভিত্তিতে পরিচালিত হয়। আর সেক্ষেত্রে পরীক্ষাগারে পরীক্ষা করা হয় এবং মানুষের উপরও পরীক্ষা করা হয় টীকাটি নিরাপদ এবং কার্যকর কিনা সেটি বুঝার জন্য এবং বিভিন্ন ধরনের মানুষের উপর কি ধরনের কার্যকারিতা দেখায় তা জানার জন্য।
- সাধারণতঃ এই প্রক্রিয়ায় এক বৎসরের বেশী সময় লেগে যায় কেননা প্রতিটি ধাপে প্রস্তুতকারকদের টীকা যোগাড় করতে হয়, অনুমোদন দানকারী কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে অনুমতি নিয়ে লোকজন নিয়োগ করতে হয় পরীক্ষার জন্য।
- বিশ্বের সবাই কোভিড-১৯ এর গবেষণার জন্য টীকা দেওয়ার জন্য চুক্তিবদ্ধ হয়েছিলেন, পরীক্ষা করার জন্য স্বেচ্ছাসেবকের কোন কমতি ছিল না, এবং গবেষকদের পরবর্তী সভার জন্য অপেক্ষা না করিয়ে যখনই প্রয়োজন তখনই কর্তৃপক্ষ সভায় বসেছেন।



কোভিড-১৯ টীকা

- কোভিড-১৯ টীকা ইনজেকশন আকারে বাহুর উপরের অংশে দেওয়া হয়।
- এটি দুইটি মাত্রায় (ডোজে) দেওয়া হয়। ১ম ইনজেকশন নেওয়ার পর ৩ থেকে ১২ সপ্তাহ পর আপনাকে ২য় ইনজেকশন দেওয়া হবে।
- ১ম ডোজটি উল্লেখযোগ্যভাবে মৃত্যুর ঝুঁকি এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়, কিন্তু এটি সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য শক্তিশালী প্রতিরোধ দেয় না তাই ২য় ডোজটি প্রয়োজন।
- ২য় ডোজ নেওয়ার পর ফাইজার এবং মর্ডেনা টীকা ৯০% কার্যকর এবং অক্সফোর্ড এজেড টীকা ৮০% অধিক কার্যকর ২য় ডোজ নেওয়ার পর।
- টীকার কার্যকারিতা শুরু হতে কয়েক সপ্তাহ সময় লেগে যায় আর তাই সবাইকে তাদের হাত মুখ ও দূরত্ব বজায় রাখার নিয়ম পালন করে যেতে হবে, এমনকি ২য় ডোজ নেওয়ার পরও।
- এই টীকা কোন ভ্রূণ বা পশু থেকে ধারণকৃত নয়।



mRNA

এই টীকা টিকে তৈরি করা হয়েছে জীবাণুর একটি বংশানুক্রমিক কোষ থেকে যা শুধুমাত্র আমাদের শরীরের কোষকে একবার নির্দেশ দিবে জীবাণু কোষে তীক্ষ্ণতা তৈরি করার জন্য। এটিতে শুধুমাত্র সেই অংশটিই আছে যার মধ্যে কোষের তীক্ষ্ণতা তৈরি করার নির্দেশ দিবে, সম্পূর্ণ জীবাণু তৈরি করতে নয়।

Viral vector

এই টীকাটি তৈরি করা হয়েছে একটি অক্ষতিকারক পশুর জীবাণু থেকে যেটির কারণে সংক্রমিত কোষে পূরণীয় কোষের তীক্ষ্ণতা বৃদ্ধির জন্য আর কোন নির্দেশ দিতে পারবে না।

তারপর শরীরে কোষের তীক্ষ্ণতা বৃদ্ধির প্রতি প্রতিক্রিয়া হয়ে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করবে এবং এটিকে চিনতে পারবে এবং কোভিড-১৯ জীবাণুর বিরুদ্ধে প্রতিরোধ গড়ে তুলবে কেননা সেখানে এই জীবাণু কোষ উপস্থিত রয়েছে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া এবং বিরূপ প্রতিক্রিয়ার নির্দেশনা



- কোভিড-১৯ এর টীকার সর্বাধিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া খুবই লঘু প্রকৃতির এবং তা এক সপ্তাহের অধিক থাকবে না, আর তা অন্যান্য টীকার মতই যার মধ্যে রয়েছে
 - বাহুর যেস্থানে সুই ঢুকানো হয়েছে সে জায়গাটি ফুলে যাওয়া।
 - ক্লান্তি অনুভব করা
 - মাথা ব্যাথা
 - ক্লান্তি ব্যাথা অনুভব করা
 - বমি বমি ভাব বা বমি আসা
- স্বাভাবিকভাবে সব ধরনের ঔষধ গ্রহণ করার সময়, টীকা বা যে কোন ঔষধ গ্রহণ করার সময় আপনার যদি কখনও কোন ধরনের এলার্জিক প্রতিক্রিয়া (ইনজেকশন ভীতি) হয়ে থাকে তাহলে তা স্বাস্থ্যকর্মীকে অবহিত করুন।
- নিম্নলিখিত কোন কিছুতে মারাত্মক এলার্জিক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া যদি আপনার কখনো হয়ে থাকে তাহলে হয়ত বিশেষ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে :
 - যে কোন ঔষধ, গৃহস্থালির কোন জিনিষের অথবা কোন প্রসাধনীর প্রতি (ফাইজার টীকা)
 - অতীতে কোন টীকা নেওয়ার সময় (সকল কোভিড টীকার ক্ষেত্রে)।
 - কোভিড-১৯ এর একই টীকা প্রথমবার নেওয়ার সময়।
- আপনি যদি গর্ভবতী হয়ে থাকেন তাহলে আপনি আপনার ধাত্রীর সাথে পরামর্শ করুন যদিও প্রমাণ পাওয়া গেছে যে এখন পর্যন্ত এই টীকাটি গর্ভবতীদের জন্য নিরাপদ কিন্তু তারপরও এ বিষয়ে আরো গবেষণার প্রয়োজন রয়েছে। .

টীকা এবং বিভিন্ন প্রকারের জীবাণু

- জীবাণুগুলি প্রতিনিয়ত রূপ পরিবর্তন করে এবং পরিবর্তিত হতে থাকে এবং বিগত এক বৎসরে শতাধিক রূপে এটি বিকাশ লাভ করেছে, বেশীরভাগই সামান্য পরিবর্তিত হয়েছে।
- যেসকল প্রকার সম্পর্কে উদ্বেগ সেটি হচ্ছে যে সব প্রকার জীবাণুর সংক্রমণের মাত্রা বেশী বা বেশী প্রাণঘাতি অথবা টীকাকে কম কার্যকর করে ফেলে অথবা উভয়টিই হতে পারে।
- বর্তমানে সাউথ আফ্রিকা, ইউকে, ব্রাজিল এবং জাপানী প্রকার নিয়ে উদ্বেগ রয়েছে।
- যখনই নতুন প্রকারের অভিভাব হয় তখনই গবেষণামূলক টীকাদান করা হয় টীকার কার্যকারীতায় প্রভাব যাচাই করার জন্য।
- গবেষণায় এখন পর্যন্ত এটি প্রতীয়মান হয় যে ইউকে প্রকারের ক্ষেত্রে টীকা কার্যকর রয়েছে। সাউথ আফ্রিকান প্রকারের উপর একটি ছোট্ট গবেষণা করা হয়েছে যার থেকে বুঝা গেছে যে এজেড অক্সফোর্ড টীকা এখনও মৃত্যুর হার কমানো এবং হাসপাতাল ভর্তির হার কমানোর ক্ষেত্রে এই টীকা এখনও কার্যকর রয়েছে কিন্তু সম্পূর্ণরূপে সংক্রমণ বন্ধ করার ক্ষেত্রে ততটা কার্যকর নয়।
- যেহেতু আমরা এখন টীকা আবিষ্কার করতে পেরেছি আর তাই দ্রুত নতুন প্রকার অনুযায়ী প্রতিষেধক তৈরী করা যাবে এবং যদি প্রয়োজন হয় তখন নতুন প্রকারের জন্য একটি বর্ধিত ইনজেকশন দেওয়া যেতে পারে।
- বর্তমানে ক্রমবর্ধনশীল জীবাণুর ছোবল থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এখন সহজলভ্য হয়ে যাওয়া টীকা নেওয়া খুবই জরুরী।

বিস্তারিত তথ্যের জন্য

- <https://www.birminghamandsolihullcovidvaccine.nhs.uk/>
- <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/>
- টীকা সম্পর্কে অনুবাদ করে তথ্য দেওয়া আছে
- <https://migrantinfohub.org.uk/covid-19-guidance/#vaccines>
- https://www.birmingham.gov.uk/info/50247/national_guidance_during_covid-19/2065/coronavirus_covid-19_-_information_in_other_languages/6