कोभिड-19 खोपहरू

तपाईंले जान्नपर्ने कुराहरू

कोभिड-19-को रोकथाम निम्ति अहिले सुरक्षित एवम् प्रभावकारी खोपहरू उपलब्ध छन्, तर यसको आपूर्ति अहिले पनि सीमित नै छ। खोपहरूको बारेमा अधिक जान्नको लागि यो सूचनालाई पढ्नुहोस्। तपाईंसित अन्य प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्नो डक्टर, नर्स वा थेरेपिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

कसले खोप प्राप्त गर्न सक्छ?

राष्ट्रिय एवम् राज्यका मार्गनिर्देशनहरूले सर्वप्रथम खोप प्राप्त गर्न सक्नेहरूको सङ्ख्यालाई सीमित पारेका छन्, तर अधिक खोपहरू उपलब्ध हुँदैजाँदा हरेक व्यक्तिले खोप प्राप्त गर्न सक्नुपर्ने हो। धेरै डक्टरका कार्यालयहरू, क्लिनिकहरू, फार्मेसीहरू, अस्पतालहरू अनि स्वास्थ्य विभागहरूमा खोपहरू उपलब्ध हुनेछन्।

- 16 वर्ष अनि अधिक उमेरका व्यक्तिहरूले खोप प्राप्त गर्न सक्नेछन्। अहिले घडी, शिशुहरूको लागि अनुमोदित कुनै खोप छैन।
- यदि तपाईंलाई कोभिड-19 भएको थियो भने, निदान पश्चात् तपाईंले खोप लगाउनभन्दा पहिले 30 दिनहरूको लागि पर्खिनुपर्छ।
- यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा तपाईंले स्तनपान गराइरहनुभएको छ भने, तपाईंले खोप लगाउनु वा नलगाउनु, त्यसबारे आफ्नो डक्टरसित कुराकानी गर्नुहोस्। अधिकांश स्थितिहरूमा, कोभिड-को जोखिम, खोप लगाउँदा हुने जोखिमभन्दा कहीँ अधिक खतरनाक हुन्छ।
- यदि तपाईंले फ्लुको खोप वा अन्य कुनै खोपहरू लगाउनुभएको थियो भने, कोभिड खोप लगाउनभन्दा पहिले तपाईंले 14 दिनहरूको लागि पर्खिनुपर्नेछ।
- यदि तपाईं स्वस्थ हुनुहुँदैन, वा तपाईंलाई 100 डिग्री फारेनहाइट वा अधिक ज्वरो आएको छ भने, तपाईंले खोप लगाउनको लागि आफू निको भइञ्जेल पर्खिनुपर्नेछ।

खोप प्राप्त गर्नु

तपाईंले लगाउनुहुने खोपबारे तपाईंलाई एक जानकारी पर्चा एवम् एक खोप कार्ड दिइनेछ। खोपलाई एक सुईको रूपमा तपाईंको पाखुरोको माथिल्लो भागको मांसपेशीभित्र सियो हालेर दिइन्छ। प्रथम खुराक प्राप्त गरेका 3-देखि 4 साताहरूभित्र दोस्रो खुराक प्राप्त गर्नु आवश्यक ठहर्छ, जो तपाईंलाई दिइएको खोपको ब्रान्डमाथि निर्भर गर्छ।

दोस्रो खुराक प्राप्त गर्नुहुँदा त्यो पहिलेकै ब्रान्डको खोप भएको सुनिश्चित गर्नुहोस् यसरी तपाईंलाई सर्वोत्तम सुरक्षा प्राप्त हुनेछ। प्रथम खुराक प्राप्त गरेपछि, यसले केही सुरक्षा दिन्छ तर दोस्रो खुराक प्राप्त गरेपछि सुरक्षामा धेरै वृद्धि भएर जान्छ।

एपोएन्टमेन्टमा तपाईंलाई लगभग 1 घण्टाको समय लाग्नेछ र त्यही हिसाबले आफ्नो योजना बनाउनुहोस्। खोप लगाएपछि तपाईंले 15-देखि 30 मिनटहरूसम्म पर्खिनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ जसमा तपाईंलाई कुनै प्रतिक्रिया भएको छ कि भनेर जाँच गर्न सकियोस्।

आगामी खोपको लागि तपाईंको एपोएन्टमेन्ट

खोपको दोस्रो खुराकको लागि तारिख:

____

____________________________ -मा आउनुहोस्।

खोपसम्बन्धी हटलाइनलाई **614-688-VAXX (8299)** -मा कल गर्नुहोस्तथा निम्नमध्ये एक विकल्प रोज्नुहोस्:

विकल्प 1 यदि तपाईं आफ्नो एपोएन्टमेन्टलाई बद्लि वा रद्द गर्न चाहनुहुन्छ, अथवा एपोएन्टमेन्टबारे तपाईंसित प्रश्नहरू छन् भने।

विकल्प 2 यदि तपाईं खोपका दुष्प्रभावहरू वा अन्य स्वास्थ्यसम्बन्धी चिन्ताहरूबारे कुनै नर्ससित कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ भने।

हानिकर प्रभावहरू

खोपहरूमा **कुनै जिउँदो भाइरस हुँदैन**, यसकारण तपाईंलाई खोपबाट कोभिड सर्ने जोखिम हुँदैन। खोप लगाएको कारणले तपाईंबाट अन्य कसैलाई कोभिड सर्ने जोखिम पनि हुँदैन।

खोपहरूले तपाईंको शरीरको प्रतिरोधक प्रणालीलाई कोभिड भाइरसको पहिचान गरेर त्यो विरूद्ध लड्न सिकाउँछन्, यसकारण भाइरसले काम गर्दा तपाईंमा केही लक्षणहरू प्रकट हुन सक्छन्। यी लक्षणहरूमा निम्न सामेल हुन सक्छन्:

- ज्वरो वा शीतज्वर
- मांसपेशी र जोर्नीहरूमा पीडा
- टाउको दुख्नु
- थकाई लाग्ने
- वाकवाकी, बान्ता वा झाडा-पखाला

यी लक्षणहरू खोप लगाएको एक दिनपछि प्रकट हुनसक्छन् अनि 1-देखि 2 दिनहरूसम्म रहन सक्छन्।

खोपको दोस्रो खुराक प्राप्त गरेपछि तपाईंले अझ अधिक दुष्प्रभावहरूको अपेक्षा गर्न सक्नुहुन्छ।

खोप लगाएको स्थानमा हुने आम प्रतिक्रियाहरू

खोप लगाएको स्थानमा हुने सर्वाधिक आम प्रतिक्रियाहरूमा निम्न सामेल छन्:

- दुखाइ
- त्यो स्थान सुन्निनु वा त्यहाँ रातो हुनु

खोप लगाएका प्रथम 2 दिनहरूपछि यी लक्षणहरूमा सुधार आउनथाल्छ। कतिपय मानिसहरूमा एक सातापछि त्यो रातोपना एवम् सुन्निनु पुनः प्रकट हुन सक्छ, तर खोप लगाएका 2 साताहरूपछि सबै रातोपना एवम् सुन्निनु हराएर जानुपर्ने हो।

यदि खोप लगाएको स्थानमा यी दुष्प्रभावहरू 2 साताहरूभन्दा अधिक समयसम्म रहन्छन्, वा दुष्प्रभावहरूबारे तपाईंसित अन्य प्रश्नहरू छन् भने, भ्याक्सिन (खोप) हटलाइनमा कल गर्नुहोस् वा आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।

खोपले दिने सुरक्षा

खोपको दोस्रो खुराक प्राप्त गरेपछि यसले सुरक्षा दिनको लागि अधिकतम 2 साताहरूको समय लिन्छ।

यो खोपले कति समयसम्म सुरक्षा दिन्छ, त्यो पत्तो लगाउनको लागि अझ अधिक अध्ययनको आवश्यकता छ। भविष्यमा अतिरिक्त खोपहरूको आवश्यकता पर्न सक्छ।

सावधानीहरू अपनाउन जारी राख्नुहोस्

खोपले कुनै लक्षणहरू प्रकट नहुने व्यक्तिहरूमा भाइरसको सङ्क्रमणको रोकथाम कति राम्ररी गर्छ, त्यसबारे पत्तो लगाउन अझै अध्ययनहरू गरिँदैछन्। जबसम्म अधिकभन्दा अधिक मानिसहरूले खोप लगाउँदैनन्, तबसम्म तपाईंले सावधानीहरू अपनाउनु जारी राख्नुपर्छ।

वर्तमानका मार्गदर्शनहरूको निश्चित रूपमा पालन गर्नुहोस्:

- साबुन र पानीले कम्तीमा पनि 20 सेकेन्डसम्म **आफ्ना हातहरू घरिघरि धुनुहोस्,** अथवा कम्तीमा पनि 60% एल्कोहलयुक्त ह्यान्ड सेनिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- अरू व्यक्तिहरूको छेउछाउमा हुँदा **अनुहारमा मास्क लगाउनुहोस्**। मास्कले तपाईंको नाक र मुख ढाकोस् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- अन्यहरूबाट **कम्तीमा पनि 6-देखि 10 फीटको दूरीमा रहनुहोस्**।
- विशेष गरी, बन्द स्थानहरूमा **भीडभाडबाट टाढै रहनुहोस्।**

थप जान्नका लागि

कोभिड अथवा खोपको बारेमा अधिक जान्नको लागि यी साइटहरू हेर्नुहोस्:

- go.osu.edu/coronavirus
- cdc.gov/coronavirus
- coronavirus.ohio.gov

तपाईंले आफ्ना प्रश्नहरू सोध्नका लागि ओहायो डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ हटलाइनलाई 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634)-मा कल पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंसँग आफ्नो स्याहारको बारेमा कुनै पनि प्रश्न भएमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य स्याहार टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, **wexnermedical.osu.edu/patiented**-मा जानुहोस् वा स्वास्थ्य जानकारी पुस्तकालयलाई 614-293-3707-मा वा health-info@osu.edu-मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

© 2021 - जनवरी 17, 2021, ओहायो राज्य विश्वविद्यालयको वेक्सनर मेडिकल सेन्टर।