COVID-19 खोपहरू: जान्नुपर्ने कुरा

मैले खोप कहाँबाट लगाउन सक्छु?	मैले अपोइन्टमेन्ट कसरी निर्धारण गर्ने?
तपाईंको स्वास्थ्य प्रदायक	आफ्नो प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् वा अनलाइन अपोइन्टमेन्ट निर्धारण गर्नुहोस्
सार्वजनिक खोप क्लिनिकहरू	हाम्रो वेबसाइमा जानुहोस्: **vaccinelocator.doh.wa.gov/** वा 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्, त्यसपछि # थिच्नुहोस्। भाषा सहायता उपलब्ध छ।
स्थानीय फार्मेसीहरू	
पप-अप वा सामुदायिक क्लिनिकहरू	यो भिन्न हुन्छ। तपाईंले क्लिनिकको बारेमा साथी वा समुदायको सदस्यबाट सुन्न सक्नुहुन्छ। उनीहरूलाई कसरी साइन अप गर्ने भनेर सोध्नुहोस्।

मैले मेरो खोप अपोइन्टमेन्टमा के ल्याउनुपर्छ?

तपाईंलाई निम्न कुरा ल्याउन अनुरोध गर्न सकिन्छ, तर तपाईंले तिनीहरूलाई दिन आवश्यक हुँदैन:

- पहिचान
- बिमा कार्ड
- सामाजिक सुरक्षा नम्बर

तपाईंले खोप लगाउनको लागि तपाईं यु.एस. नागरिक हुनुपर्दैन। उनीहरूले तपाईंको अध्यागमन स्थिति माग्ने छैनन्।

जनस्वास्थ्य उद्देश्यहरूका लागि व्यक्तिगत डाटा मात्र प्रयोग गरिनेछ।

खोपको मूल्य कति हो?

तपाईंले निःशुल्क खोप पाउनुहुन्छ। तपाईंलाई शुल्क लगाउन वा बिल दिनु हुँदैन।

मलाई दोस्रो शट आवश्यक हुन्छ?

केही खोपहरू दुई मात्राका हुन्छन्। तपाईंले एकदमै सुरक्षाको लागि पूर्ण रूपमा खोप लगाएपछि लगभग दुई हप्ता लाग्छ। केही मान्छेहरूलाई बुस्टर डोज चाहिन सक्छ ।

Pfizer-BioNTech	2 मात्राहरू, 21 दिनको अन्तरालमा
Moderna	2 मात्राहरू, 28 दिनको अन्तरालमा
Johnson & Johnson	1 मात्रा

थप जानकारीका लागि

यसमा जानुहोस्: COVIDVaccineWA.org वा DOH.WA.GOV/Coronavirus

यसमा फोन गर्नुहोस्: 1-800-525-0127, त्यसपछि # थिच्नुहोस्। भाषा सहायता उपलब्ध छ।

Vaccinate WA
CovidVaccineWA.org

साइड इफेक्टहरू के-के हुन्?

तपाईंलाई सम्भावित रूपमा साइड इफेक्टहरू देखिन्छ।

तपाईंको शरीरभरि:

- थकाइ लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- जाडो महसुस हुने
- ज्वरो आउने
- वाकवाकी लाग्ने

तपाईंले शट पाउनुभएको पाखुरामा:

- दुख्ने
- रातोपना हुने
- सुन्निने

दुई शटहरू दिइने खोपहरूका लागि, दोस्रो शटपछि साइड इफेक्टहरू अझ खराब हुन सक्छन्।

तपाईंलाई एलर्जिक प्रतिक्रिया भएमा 911 मा फोन गर्नुहोस्। तपाईं कुनै पनि साइड इफेक्ट रिपोर्ट गर्न V-safe को लागि साइन अप गर्न सक्नुहुन्छ: **vsafe.cdc.gov**.

के एउटा खोप अरूभन्दा राम्रो हुन्छ?

हामी कोभिड-19 विरुद्धको Johnson & Johnson (J&J) खोपको साटो mRNA खोप (Pfizer-BioNTech वा Moderna) लगाउन सिफारिस गर्छौं ।

तपाईं J&J खोप लगाउन चाहनुहुन्छ भने यो खोप पनि उपलब्ध छ । तपाईंको लागि उपलब्ध विभिन्न खोपहरूका सम्बन्धमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

COVID-19 खोपले के गर्छ?

COVID-19 खोपले तपाईंको शरीरलाई तपाईंलाई बिरामी हुनबाट टाढा राख्ने रोगप्रति प्रतिरक्षाहरू निर्माण गर्न प्रशिक्षित गर्छ।

खोपहरू सुरक्षित हुन्छन्?

हुन्छन्। सबै खोपहरू **दशौं हजार** मानिसहरूमा परीक्षण गरिएका थिए।

तिनीहरू धेरै जातिका र मोटोपना, मधुमेह, मुटु रोग, कलेजो रोग र HIV जस्ता स्वास्थ्य अवस्थाहरू भएका मानिसहरूमध्ये सुरक्षित भएको देखिएको थियो।

Department of Health (स्वास्थ्य विभागले) कुनै सुरक्षा सरोकार छैन भनी सुनिश्चित गर्न नियमित रूपमा सुरक्षा रिपोर्टहरू जाँच गर्छ।

मैले खोप किन लगाउनुपर्छ?

खोप लगाउनाले तपाईंलाई काममा सुरक्षित रहन र आफ्ना साथीहरू र परिवारसँग फेरि समय बिताउन मद्दत गर्नेछ।

तपाईं गम्भीर रूपमा बिरामी हुने, अस्पतालमा भर्ना हुने वा COVID-19 बाट मृत्यु हुने सम्भावना कम हुनेछ।

Washington State Department of Health

DOH 348-804 December 2021 Nepali

यो कागजातलाई अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्न, 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस्। कान नसुन्ने वा सुन्नमा कठिनाइ हुने ग्राहकहरूले, कृपया 711 (Washington Relay) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल गर्नुहोस्