बालबालिकाका लागि बनाइएका कोभिड-19 विरुद्धका खोप आमाबुवा/अभिभावकले थाहा पाइराख्नु पर्ने कुराहरू

6 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरूका लागि COVID-19 विरुद्धको खोप उपलब्ध छ ।

बालबालिकाले किन खोप लगाउनु पर्छ ?

विश्वमहामारीको सुरुवात भएदेखि अमेरिकाका 13 मिलियन भन्दा बढी बालबालिकाहरूलाई कोभिड-19 लागेको छ । कोभिड-19 को नयाँ भेरिएन्टको लहरले कोभिड-19 को कारणले अस्पताल भर्ना हुने युवाहरूको सङ्ख्या शिखरमा पुगेको छ ।

बालबालिका तथा किशोरकिशोरीलाई कोभिड-19 बाट जोगाउन खोप निकै प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरा क्लिनिकल ट्रायलहरूले प्रमाणित गरिसकेका छन् । खोप लगाएपछि उनीहरू कोभिड-19 का कारण सिकिस्त बिरामी पर्ने, उनीहरूलाई अस्पताल भर्ना गर्नु पर्ने वा कोभिड-19 का कारण उनीहरूको मृत्यु हुने जोखिम निकै कम हुन्छ ।

युवा र परिवारजनसँग खोपहरूको बारेमा कसरी कुराकानी गर्ने भन्ने सम्बन्धी सुझावहरूका लागि यो [खोपहरूको बारेमा कुरा गर्ने सम्बन्धी मार्गदर्शक] हेर्नुहोस् ।

मेरो बच्चालाई खोप लगाउन मैले के गर्नु पर्छ ?

वासिङ्टन राज्यले 18 वर्षसम्मका बालबालिकाहरूलाई सिफारिस गरिएका सबै खोपहरू निःशुल्क उपलब्ध गराउँछ । आफ्नो बच्चाको चिकित्सक वा आफ्नो नियमित क्लिनिकको चिकित्सकलाई त्यहाँ बच्चालाई कोभिड-19 विरुद्धको खोप लगाइन्छ कि लगाइँदैन भनी सोध्नुहोस् ।

पहिले नै स्वास्थ्यसेवा प्रदायक नहुने परिवारहरूले स्वास्थ्यसेवा प्रदायक, क्लिनिक वा अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी स्रोतहरू फेला पार्नका लागि **1-800-322-2588 डायल गरी Help Me Grow WA Hotline** लाई फोन गर्न वा **ParentHelp123.org** मा जान सक्नुहुन्छ । यो सेवा निःशुल्क पाइन्छ र भाषिक सहायता उपलब्ध छ ।

तपाईं **VaccineLocator.doh.wa.gov** मा गई फिल्टर प्रयोग गरेर आफ्नो नजिकै रहेका पिडियाट्रिक खोप लगाइने ठाउँहरूको सूची हेर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

यसले तपाईंको घरलाई कसरी सुरक्षित राख्छ ?

कोभिड-19 विरुद्धको खोपले बालबालिकालाई यो रोगबाट बचाइराख्न सक्छ । त्यसकारण, तपाईं अझ सुरक्षित रूपमा घरमा पारिवारिक जमघट आयोजना गर्न वा त्यस्ता जमघटमा जान सक्नुहुन्छ ।

खोप लगाउनाले घरका बालबालिकाहरूलाई अझ सुरक्षित रहन र परिवारका सदस्यहरूको सुरक्षा गर्न मद्दत गर्ने छ ।

यो रोगबाट अझ प्रभावकारी रूपमा सुरक्षित रहनका लागि परिवारका सदस्यहरूले उचित सुरक्षा उपायहरू अपनाउन जारी राख्नु पर्छ ।

बालबालिका कति वटा कुन खोप लगाउन आवश्यक छ ?

सबै बालबालिकालाई कम्तीमा 2 डोज लगाउन सिफारिस गरिन्छ । सुरक्षित रहिरहनका लागि थप डोजहरू सिफारिस गर्न सकिन्छ ।

- **6 महिनादेखि 4 वर्षसम्मका** बालबालिकालाई 3 डोजको Pfizer प्रारम्भिक खोप शृङ्खला वा 2 डोजको Moderna प्रारम्भिक खोप शृङ्खला लगाइन्छ
- **5 वर्षदेखि 11 वर्षसम्मका** बालबालिकालाई 2 डोजको प्रारम्भिक खोप शृङ्खला लगाइन्छ
- **12 वर्षदेखि 17 वर्षसम्मका** बालबालिकालाई 2 डोजको प्रारम्भिक खोप शृङ्खला लगाइन्छ

2-डोजको शृङ्खला पूरा गरेका र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मध्यम वा गम्भीर रूपमा कमजोर भएका बालबालिकाले उनीहरूले दोस्रो डोज लगाएको 28 दिन पछि अतिरिक्त प्रारम्भिक डोज लगाउनुपर्छ र 5 वर्षभन्दा बढी उमेरका सबै बालबालिकाले बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ।अन्य समूहका लागि भविष्यमा थप डोजहरू सिफारिस गर्न सकिने छ ।

आफ्ना प्रश्नहरूको जवाफ पाउन:

यो वेबसाइटमा जानुहोस्: VaccinateWA.org/kids

यो नम्बरमा फोन गर्नुहोस्: 1-833-VAX-HELP (1-833-829-4357), **# थिच्नुहोस्**

भाषासम्बन्धी सहायता उपलब्ध छ ।

Vaccinate WA
CovidVaccineWA.org

मेरो बच्चालाई साँच्चै कोभिड-19 लाग्न सक्छ ?

वयस्कहरूको तुलनामा थोरै बालबालिकाहरूलाई मात्र कोभिड-19 लागेको भए तापनि:

- बालबालिकाहरूलाई कोभिड-19 सङ्क्रमण गराउने भाइरस सर्न सक्छ
- कोभिड-19 लागेर बालबालिकाहरू बिरामी पर्न वा उनीहरूको मृत्यु हुन सक्छ
- बालबालिकाहरूले अरूलाई कोभिड-19 सार्न सक्छन्
- कोभिड-19 लागेर बालबालिकाहरूको स्वास्थ्यमा गम्भीर जटिलताहरू आउन सक्छन्, जस्तै "दीर्घकालीन कोभिड" वा MIS-C नामक खतरनाक रोग जसको कारणले शरीरका विभिन्न अङ्ग सुनिन तथा पोल्न सक्छ

बालबालिकाहरूमा यो खोपका निकै कम साइड इफेक्टहरू देखिएका छन् र यो खोपले बालबालिकाहरूलाई कोभिड-19 बाट राम्रोसँग जोगाउँछ । खोप नलगाएर कोभिड-19 लाग्ने जोखिम निम्त्याउनुभन्दा खोप लगाउनु निकै फाइदाजनक हुन्छ ।

यो खोप मेरो बच्चाको लागि सुरक्षित छ त ?

सुरक्षित छ । यो खोप बालबालिकाहरूका लागि एकदमै सुरक्षित मानिन्छ । युवाहरूमा खोपको चिकित्सकीय परीक्षण गर्दा कुनै पनि गम्भीर साइड इफेक्टहरू देखिएको थिएन । यस सम्बन्धमा अध्ययनहरू भइरहेका छन् र संयुक्त राज्य अमेरिकामा खोपको सुरक्षा निर्धारण गर्ने प्रणाली एकदमै राम्रो भएकाले खोपमा खतराका सङ्केतहरू छन् भएमा ती सङ्केत चाँडै पत्ता लाग्छन् ।

बालबालिकालाई कोभिड-19 विरुद्धको खोप लगाउँदा सामान्यतया देखिने साइड इफेक्टहरू के के हुन् ?

बच्चाहरूलाई खोप लगाउँदा हुने साइड इफेक्टको जोखिमभन्दा कोभिड-19 लाग्दा हुने स्वास्थ्य जोखिम निकै बढी छ ।

अन्य खोपहरू जस्तै यसका सामान्य साइड इफेक्टहरूमा पाखुरा दुख्ने, थकान हुने, टाउको दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने पर्छन् । यी लक्षणहरू प्रायः सामान्य हुन्छन् ।

क्लिनिकल ट्रायल (अङ्ग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ) का क्रममा पहिलो डोज लगाउँदाभन्दा दोस्रो डोज लगाउँदा धेरै बालबालिकाले आफूमा साइड इफेक्ट देखिएको बताएका थिए । साइड इफेक्टहरू सामान्यतया हल्का र मध्यम खालका थिए र खोप लगाएको दुई दिनभित्र देखिएका थिए । धेरैजसो लक्षणहरू एक वा दुई दिनभित्र नै हराएर गएका थिए ।

बालबालिकाहरूले आफ्नो अपोइन्टमेन्टमा के के लिएर आउनु पर्छ ?

अधिकांश अवस्थामा, आमाबुबा र अभिभावकहरूले **18** वर्ष मुनिका बालबालिका तथा किशोरकिशोरीहरूलाई खोप लगाउने मन्जुरी दिनु पर्ने हुन्छ । आमाबुबा वा अभिभावकले खोप लगाउने ठाउँमा सम्पर्क गरेर मन्जुरी दिनका लागि के के चाहिन्छ भनेर सोध्नु पर्छ ।

क्लिनिकहरूले बच्चाको ID, बीमा कार्ड वा Social Security number (सामाजिक सुरक्षा नम्बर) माग्न सक्छन् तर तपाईंले ती कुराहरू दिनु पर्दैन ।

बालबालिकाहरू संयुक्त राज्य अमेरिकाको नागरिक नभए पनि उनीहरूले खोप लगाउन पाउँछन् । खोप लगाउने क्लिनिकहरूले कसैको आप्रवासन स्थिति सोध्न पाउँदैनन् । व्यक्तिगत जानकारी जनस्वास्थ्यसम्बन्धी प्रयोजनका लागि मात्र प्रयोग गरिने छ ।

मसँग थप प्रश्नहरू छन् । म ती प्रश्नहरूको जवाफ कहाँबाट पाउन सक्छु ?

तपाईंसँग थप प्रश्नहरू छन् भने **VaccinateWA.org/kids** मा जानुहोस् । तपाईं त्यहाँबाट आफ्ना प्रश्नहरूको जवाफ पाउन सक्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो बच्चाको नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्न पनि सक्नुहुन्छ ।

Washington State Department of Health

DOH 825-013 June 2022 Nepali

तपाईं यो कागजात कुनै अर्को ढाँचामा प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ भने 1-800-525-0127 मा फोन गर्नुहोस् । कान नसुन्ने वा श्रवण शक्ति कमजोर भएका सेवाग्राहीहरूले कृपया 711 (Washington Relay) मा फोन गर्नुहोस् वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल पठाउनुहोस्