Vaccinate WA

सबै उमेरका लागि COVID-19 विरुद्धको खोपको बुस्टर डोज सम्बन्धी सन्दर्भ निर्देशिका

आफू र अरूलाई COVID-19 बाट गम्भीर बिमारी, अस्पताल भर्ना र मृत्यु हुन नदिनका लागि तपाईं वा तपाईंको बच्चाले COVID-19 विरुद्धको खोपको प्रारम्भिक शृङ्खलाको खोप लगाउनुभयो । अध्ययनहरूले के देखाएका छन् भने COVID-19 विरुद्धका खोपहरू प्रभावकारी हुँदाहुँदै पनि, समय बित्दै जाँदा तिनको सुरक्षामा कमी आउँदै जान्छ ।

अब, बुस्टर डोज लिने नै यो सुरक्षालाई जारी राख्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो ।

तपाईं वा तपाईंको बच्चा COVID-19 विरुद्धको खोपको 1 वा बढी बुस्टर डोजका लागि योग्य हुनुहुन्छ कि भनी हेर्न तलको चार्ट हेर्नुहोस् ।*

	को योग्य हुन्छ ?	मैले बुस्टर डोज कहिले लगाउनुपर्छ ?	के म दोस्रो बुस्टर डोज लगाउन सक्छु ?	कुन खोपको बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ?
तपाईंले निम्न खोप लगाउनुभएको हो भने... **Pfizer**	खोपको मात्रा पूरा गर्नका लागि **5 वर्षभन्दा बढी** उमेरका सबैले आफ्नो बुस्टर डोज लगाउनुपर्दछ ।	Pfizer खोपको प्राथमिक शृङ्खलाको पूरा डोज लगाएको मितिबाट कम्तीमा **5 महिनापछि** ।	50 वर्षभन्दा बढी उमेरका सबैले पहिलो बुस्टर डोज लगाएको कम्तीमा **4 महिनापछि** दोस्रो बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ।	**18 वर्षभन्दा बढी उमेरका वयस्कहरूले** कुनै पनि mRNA COVID-19 विरुद्धको खोपको बुस्टर डोज लगाउन सक्छन् । **5–17 वर्ष उमेरका बालबालिकाले** Pfizer को बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ।
तपाईंले निम्न खोप लगाउनुभएको हो भने... **Moderna**	खोपको मात्रा पूरा गर्नका लागि **18 वर्षभन्दा बढी** उमेरका वयस्कले आफ्नो बुस्टर डोज लगाउनुपर्दछ ।	Moderna खोपको प्राथमिक शृङ्खलाको पूरा डोज लगाएको मितिबाट कम्तीमा **5 महिनापछि** ।	50 वर्षभन्दा बढी उमेरका सबैले पहिलो बुस्टर डोज लगाएको कम्तीमा **4 महिनापछि** दोस्रो बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ।	कुनै पनि mRNA COVID-19 विरुद्धको खोपको बुस्टर डोज ।
तपाईंले निम्न खोप लगाउनुभएको हो भने... **Johnson & Johnson**	खोपको मात्रा पूरा गर्नका लागि **18 वर्षभन्दा बढी** उमेरका वयस्कले आफ्नो बुस्टर डोज लगाउनुपर्दछ ।	J&J खोपको प्राथमिक शृङ्खलाको पूरा डोज लगाएको मितिबाट कम्तीमा **2 महिनापछि** ।	J&J खोपको प्राथमिक र बुस्टर डोज लगाएका 50 वर्षभन्दा बढी उमेरका सबैले पहिलो बुस्टर डोज लगाएको कम्तीमा **4 महिनापछि** दोस्रो बुस्टर डोज लगाउनुपर्छ ।	पहिलो बुस्टर डोजका लागि J&J भन्दा अन्य कुनै पनि mRNA खोपको बुस्टर डोजलाई प्राथमिकता दिइन्छ । दोस्रो बुस्टर कुनै पनि mRNA COVID-19 विरुद्धको खोपको बुस्टर डोज हुनुपर्छ ।
तपाईंले निम्न खोप लगाउनुभएको हो भने... **Novavax**	तपाईंले आफ्नो प्रारम्भिक शृङ्खलामा Novavax खोप लगाउनुभएको हो भने, तपाईं हाल कुनै पनि ब्रान्डको बुस्टर डोजका लागि योग्य हुनुहुन्न।			

यदि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मध्यम वा गम्भीर रूपमा कमजोर भएको छ भने, फरक दिशानिर्देशहरू लागू हुने छन् ।

*हालसालै SARS-CoV-2 सङ्क्रमण भएका मानिसहरूले ***आफ्नो पहिलो वा दोस्रो COVID-19 विरुद्धको खोपको बुस्टर डोजलाई लक्षण देखिन सुरु भएको वा परीक्षणको पोजिटिभ नतिजा आएको (यदि सङ्क्रमणको लक्षण नदेखिएमा) मितिले 3 महिनासम्म ढिलाइ गर्ने बारेमा विचार गर्न सक्छन् ।*** *अध्ययनहरूले के देखाएका छन्* (अङ्ग्रेजीमा) कि सङ्क्रमण र खोपको बीचमा जति बढी समय दियो खोपको प्रतिरक्षा प्रतिक्रियामा त्यति नै सुधार हुन सक्छ । साथै, सङ्क्रमणपछि केही हप्तादेखि केही महिनासम्ममा पुनः सङ्क्रमणको जोखिम कम हुने देखिएको छ । सङ्क्रमणपछि बुस्टर डोज लगाउन ढिलाइ गर्ने कि नगर्ने भनेर निर्धारण गर्दा COVID-19 बाट *गम्भीर बिमारी* (अङ्ग्रेजीमा) हुने जोखिम, *समुदायमा COVID-19 को स्तर* (अङ्ग्रेजीमा) वा प्रमुख SARS-CoV-2 स्ट्रेनका विशेषताहरूलाई ध्यानमा राख्नुपर्छ ।

COVID-19 विरुद्धको खोपको बुस्टर डोज सम्बन्धी बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

बुस्टर डोज लगाउनु किन महत्त्वपूर्ण छ ?

बुस्टर डोजहरूले गम्भीर रोगहरूको विरुद्ध निरन्तर सुरक्षा प्रदान गर्न मद्दत गर्ने छन् । यसअघि गम्भीर COVID-19 हुने उच्च जोखिम भएका मानिसहरूलाई मात्र बुस्टर डोज लगाउन सिफारिस गरिएको थियो तर उक्त सिफारिसलाई विस्तार गरेर COVID-19 विरुद्ध अझ बढी प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्नमा मद्दत गर्नका निम्ति हाल Pfizer खोपको प्राथमिक शृङ्खला लगाएका 5 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका सबै जनालाई बुस्टर डोज लगाउन सिफारिस गरिएको छ । रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मध्यमदेखि गम्भीर रूपमा कमजोर भएका जस्ता केही मानिसहरूलाई प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन थप डोजहरू आवश्यक पर्न सक्छ । अझ सङ्क्रामक भेरिएन्टहरूको सङ्ख्या बढ्न थालेको र संयुक्त राज्य अमेरिकाभर COVID-19 का बिरामीहरूको सङ्ख्या वृद्धि भएको अवस्थामा बुस्टर डोज लगाउन झनै जरुरी भएको छ ।

बुस्टर डोज लगाउनुपर्ने भएमा, यसको अर्थ खोपहरूले काम गरिरहेका छैनन् भन्ने हो त ?

होइन । हाल संयुक्त राज्य अमेरिकामा हामीसँग भएका COVID-19 विरुद्धका खोपहरूले COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी, अस्पताल भर्ना र मृत्यु हुनबाट जोगाउनुका साथै विभिन्न भेरिएन्टहरू विरुद्ध पनि प्रभावकारी देखिएका छन् । यद्यपि, जनस्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार विशेष गरी उच्च जोखिम समूहका मानिसहरूमा हल्कादेखि मध्यम खालका स्वास्थ्य समस्या देखिने COVID-19 विरुद्ध यी खोपहरूको प्रभावकारिता घटिरहेको छ ।

मैले बुस्टर डोजको अपोइन्टमेन्टमा के ल्याउनुपर्छ ?

बुस्टर डोज लगाउने अपोइन्टमेन्टमा जाँदा कृपया आफ्नो/आफ्नो बच्चाको खोप कार्ड लैजानुहोस् ताकि प्रदायकले प्राथमिक खोप शृङ्खला पूरा भएको कुरा पुष्टि गर्न सक्छन् । यदि कार्ड हराएमा, प्रदायकले तपाईंको रेकर्ड हेर्न सक्छन् ।

खोपको अतिरिक्त डोज र बुस्टर डोजको बीचमा के फरक छ ?

खोपको अतिरिक्त डोज mRNA खोप (Pfizer वा Moderna) को 2 डोज लगाइसकेका रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका बिरामीहरूलाई लगाइन्छ तर यसले उनीहरूको प्रतिरक्षा प्रणाली अझै पनि पर्याप्त रूपमा सबल भएको छैन ।

खोपको प्रारम्भिक शृङ्खला लगाएपछि बिरामीहरूमा सुरक्षा र/वा प्रतिरोध क्षमता वृद्धि गर्न वा पुनर्स्थापना गर्न बुस्टर डोज लगाइन्छ ।

के बुस्टर डोजका लागि खोपको ब्रान्डले फरक पार्छ ?

तपाईं 18 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र प्रारम्भिक शृङ्खलाको रूपमा Johnson & Johnson वा 2 डोजको mRNA खोप लगाउनुभएको हो भने। तपाईंले प्रारम्भिक शृङ्खलामा लगाउनुभएको खोपभन्दा फरक ब्रान्डको बुस्टर डोज लगाउन पनि सक्नुहुन्छ । Centers for Disease Control and Prevention (CDC, रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) ले पछिल्ला तथ्याङ्कहरू (Moderna, Johnson & Johnson, मिसाएर तथा मिलाएर लगाइने बुस्टर डोज) को ध्यानपूर्वक समीक्षा गरी बुस्टर डोजका सम्बन्धमा ठोस र सूक्ष्म विचारविमर्श गरेर आफ्नो निर्णय लिएको थियो । हाल Novavax लगाएको भएमा कुनै पनि बुस्टर खोप सिफारिस गरिएको छैन र अन्य COVID-19 खोपहरूसँग मिसाउन वा मिलाउन हुँदैन। ***17 वर्ष र सोभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूले Pfizer खोपको प्राथमिक शृङ्खला लगाएको भएमा Pfizer खोपको बुस्टर डोज मात्र लगाउन पाउँछन् ।***

कुन अवस्थामा खोपको पूरा मात्रा लगाएको मानिन्छ ?

तपाईं वा तपाईंको बच्चाले COVID-19 विरुद्धको खोपको प्राथमिक शृङ्खलामा सिफारिस गरिएका सबै डोजहरू लगाएको 2 हप्तापछि **खोपको पूरा मात्रा लगाएको** मानिन्छ ।

तपाईं वा तपाईंको बच्चाले COVID-19 विरुद्धको खोपको प्राथमिक शृङ्खलाका सबै खोप र योग्य भएमा *सिफारिस गरिएका सबै बुस्टर डोजहरू* (अङ्ग्रेजीमा) लगाएपछि **खोपको पूरा मात्रा लगाएको** मानिन्छ ।

के बुस्टर डोज फ्लु जस्ता रोगहरूका लागि लगाइने अन्य खोपहरूसँग लगाउन सकिन्छ ?

सकिन्छ । तपाईं वा तपाईंको बच्चाले अन्य खोप लगाउँदा सँगै COVID-19 विरुद्धको खोप पनि लगाउन सक्नुहुन्छ । तपाईं आफ्नो बच्चालाई COVID-19 विरुद्धको खोप र *स्कुल जानका लागि अनिवार्य रूपमा लगाउनु पर्ने खोप* (अङ्ग्रेजीमा) वा सिफारिस गरिएका अन्य खोपहरू लगाउनका लागि अलग रूपमा अपोइन्टमेन्ट लिन आवश्यक छैन । COVID-19 विरुद्धको खोपको अपोइन्टमेन्ट तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई सिफारिस गरिएका सबै खोपहरू लगाउने अर्को अवसर हो ।

थप प्रश्नहरू छन् ? यहाँ जानुहोस्:
doh.wa.gov/covidbooster

Washington State Department of Health

DOH 825-039 July 2022 Nepali

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