COVID-19 को लागि खोप लगाउने

Vaccinate WA

CovidVaccineWA.org

महामारीसँग लड्न गाह्रो छ, तर अब हामीलाई COVID-19 बाट जोगाउनको लागि हामीसँग खोपहरु छन् ।

दुवै खोप तपाईंलाई नि:शुल्क रूपमा प्रदान गरिन्छ ।

संघीय सरकारले तपाईंको खोपको खर्च समेट्नेछ । प्रदायकहरूले तपाईंलाई खोप लगाउनको लागि शुल्क लगाउन सक्छन्, तर स्वास्थ्य बिमाले सम्भवत: यसलाई समेट्नेछ । यदि तपाईंले यसलाई ब्यहोर्न नसकेमा प्रदायकहरूले शुल्क छुट गर्नेछन् ।

तपाईंलाई कतिवटा मात्रा आवश्यक पर्छ भनी सोध्नुहोस् । तपाईंले दुईवटा मात्रा लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

तपाईंले लगाउनुभएको खोपको आधारमा तपाईंले 1 देखि 3 डोज लगाउनुपर्ने हुन्छ । तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई कति डोज आवश्यक हुन सक्छ भनेर आफ्नो चिकित्सा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् । खोपको प्रारम्भिक शृङ्खला पूरा गरेको मितिबाट 2-6 महिनापछि तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई बुस्टर डोज पनि लगाउनुपर्ने हुन सक्छ ।

दुवै खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी छन् ।

सबै खोपहरू कि त पूर्ण रूपले स्वीकार गरिएको छ कि U.S. Food and Drug Administration (FDA, अमेरिकी खाद्य तथा औषधि प्रशासन) द्वारा आपतकालीन अवस्थाका लागि प्रयोग गरिएको छ—जसको अर्थ FDA ले कुनै गम्भीर सुरक्षा समस्या फेला पारेन।

6 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका जो कोहीले पनि खोप लगाउन सक्छन् ।

6 महिना र सोभन्दा बढी उमेरका सबै मानिसहरूका लागि COVID-19 विरुद्धको खोप उपलब्ध छ ।अपोइन्टमेन्ट फेला पारेर निर्धारण गर्न VaccineLocator.doh.wa.gov भिजिट गर्नुहोस् । तपाईं 1-800-525-0127 मा कल गर्न पनि सक्नुहुन्छ, त्यसपछि # थिच्नुहोस् । व्याख्यात्मक सेवाहरूका लागि, कल उठाइएको बेलामा आफ्नो भाषा भन्नुहोस् ।

तपाईंलाई साईड इफेक्ट पनि हुनसक्छ

अन्य नियमित खोपहरू जस्तै, तपाईं खोप लगाएपछि पाखुरा सुन्निने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने समस्या निम्तन सक्छ । यी खोपले काम गरिरहेको छ भन्ने संकेतहरू हुन् ।

सुरक्षित रहनुहोस् ।

खोप लगाएपछि, आफ्नो मास्क लगाइराख्नुहोस्, छ फिट (दुई मिटर) को दुरीमा बस्नुहोस् र जमघटलाई सीमित राख्नुहोस् ।

प्रश्नहरू ? भ्रमण गर्नुहोस् : www.CovidVaccineWA.org

COVID-19 को लागि खोप लगाउनुहोस्

कुन खोपहरू उपलब्ध छन् ?

4 प्रकारका खोपहरू उपलब्ध छन् - Pfizer, Moderna, Novavax र Johnson & Johnson ।

प्रत्येकलाई FDA द्वारा आपतकालीन प्रयोगको लागि अधिकार दिइएको थियो । खोप विज्ञ र पश्चिमी राज्य वैज्ञानिक सुरक्षा समीक्षा कार्यसमूहको सल्लाहकार समितिका चिकित्सकहरूले खोपहरूले सुरक्षाको लागि हाम्रो मापदण्ड पूरा गरेको पुष्टि गरेका छन् ।

COVID-19 को खोप कसले लगाउनु पर्छ ?

खोप लगाउनु तपाईंको रोजाई हो । तपाईंले खोप लगाउने निर्णय गर्नुभएमा, तपाईंले आफ्नो खोप प्रदायकलाई भन्नु पर्दछ यदि तपाईंलाई :

- गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरूको इतिहास भएमा
- ज्वरो आएमा
- रक्तस्रावको विकार भएमा वा रगत पातलो बनाउने औषधि सेवन गर्नुहुन्छ भने
- प्रतिरोध शक्ति कमजोर भएमा वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर गर्ने औषधि सेवन गर्नुहुन्छ भने
- गर्भवती हुनुहुन्छ, गर्भवती हुने योजना बनाउनुभएको छ, वा स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने
- अर्को COVID-19 को खोप लगाउनुभएमा

यदि तपाईंलाई COVID-19 खोपको अघिल्लो खुराक वा खोपका कुनै घटकको गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएमा तपाईंले खोप लगाउनुहुँदैन ।

खोपमा सक्रिय अवयवको साथसाथै खोपलाई संरक्षण गर्न फ्याट (चिल्लो पदार्थ), नुन र चिनी हुन्छ र यसले शरीरमा अझ राम्रोसँग काम गर्न मद्दत गर्दछ ।

Pfizer-BioNTech वा Moderna खोप लगाउनका लागि तपाईं कम्तीमा 6 महिनाको हुनुपर्छ, Novavax खोप लगाउनका लागि 12 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुपर्छ र Johnson & Johnson खोप लगाउनका लागि 18 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुपर्छ ।

यसको साइड इफेक्टहरू के-के हुन् ?

खोप लगाएको एक वा तीन दिन पछि यसको साइड इफेक्टहरू हुनु सामान्य हो । सामान्य साइड इफेक्टहरूमा थकान हुनु, मांसपेशी दुख्नु, तपाईंलाई खोप लगाएको ठाउँमा पाखुरा दुख्ने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, चिसो लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुनु हो । यदि तपाईंका लक्षणहरू नसकिएमा, आफ्नो डाक्टर वा क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईंले खोप साइट छोड्नु अघि एलर्जी प्रतिक्रिया वा अन्य साइड इफेक्टहरू भएमा तपाईंको खोप प्रदायकले तपाईंलाई सहयोग गर्न सकून भनेर 15 देखि 30 मिनेट पर्खनुपर्छ । तपाईं पर्खंदासम्म, तपाईंले कुनै पनि साइड इफेक्टको रिपोर्ट गर्न v-safe को लागि साइन अप गर्न सक्नुहुनेछ: vsafe.cdc.gov (अंग्रेजीमा मात्र)।

तपाईं वा तपाईंको खोप प्रदायकले खोपको प्रतिकूल घटना रिपोर्टिंग प्रणाली (VAERS) मा साइड इफेक्ट रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ : vaers.hhs.gov/reportevent.html (अंग्रेजीमा मात्र)

यदि तपाईंले क्लिनिक छोडेपछि एलर्जी प्रतिक्रिया भएमा 911 मा फोन गर्नुहोस् । एलर्जीको प्रतिक्रियाको लक्षणहरूमा : सास फेर्न गाह्रो हुने, तपाईंको अनुहार र घाँटी सुन्निने, मुटुको चाल छिटो हुने, तपाईंको शरीरभरि नराम्रो दाग बस्ने, रिंगाटा लाग्ने, र कमजोरी हुन् ।

मलाई खोप लगाएपछि के हुन्छ?

यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चाले 2 वा 3 डोजको खोप लगाउनुभएको छ भने, तपाईंको अर्को डोज(हरू) लगाउनका लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस् । तपाईं आफ्नो अर्को डोज(हरू) लगाउन 3-8 हप्तामा आउनुपर्ने हुन्छ । खोप तालिका बारे थप जानकारीका लागि, कृपया doh.wa.gov/covidbooster मा जानुहोस् ।

तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाएपछि अधिकतम सुरक्षाको लागि दुई हप्तासम्म लाग्न सक्छ । बुस्टर डोजले तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो बनाइराख्न मद्दत गर्ने भएकाले तपाईंलाई दुई देखि छ महिनापछि बुस्टर डोज लगाउन सिफारिस गरिन्छ ।

DOH 348-782 December 2022 Nepali

Washington State Department of Health

यो कागजातलाई अर्को ढाँचामा अनुरोध गर्नको लागि 1-800-525-0217 मा फोन गर्नुहोस् । बहिरा वा सुन्न गाह्रो हुने ग्राहकहरूले, कृपया 711 मा फोन गर्नुहोस् (Washington Relay) वा civil.rights@doh.wa.gov मा इमेल गर्नुहोस् ।