

# काभड-१९ अथवा कारानाभाइरस खाप सम्बन्धा जानकारी ।

हाम्रो क्षेत्रका मानिसहरु हालमा कोभिड-१९ (COVID-19) अथवा कोरोनाभाइरसबाट बच्न खोप लगाइरहेका छन् ।

कोभिड-१९ (COVID-19) खोपको बारेमा यहाँ केहि सहयोगीमूलक जानकारी छ ।

खोप सबैकोलागि निःशुल्क/ फ्री छ । खोप लगाउन दर्ता वा रेजिष्टर गर्दा, तपाईंलाई स्वास्थ्य बीमा (हेल्थ इन्सुरेन्स जस्तै मेडिकेड) बारे जानकारी उपलब्ध गराउन भनिएको हुनसक्छ, तर खोप लगाउन स्वास्थ्य बीमा चाँहिदैन ।

खोपले कोभिड-१९ (COVID-19) निको पार्ने काम वा उपचार गर्दैन; यसले तपाईंको शरीरलाई कोभिड-१९ (COVID-19) बाट बचाउन अथवा कोरोनाभाइरस लाग्न नदिन मद्दत गर्दछ ।

तपाईंलाई कोभिड-१९ (COVID-19) को खोप वा सुइबाट कोरोनाभाइरस सर्दैन ।

यदि तपाईंलाई पहिला कोरोनाभाइरस लागेको भए पनि, तपाईं अझै पनि खोप लगाउन सक्नुहुन्छ ।

यो खोप संघीय वा राज्य सरकारले लगाउनै पर्छ भनेर तोकिएको छैन ।

## वितरण (Distribution)

खोपको वितरण स्टेट (राज्य) स्वास्थ्य विभागहरू मार्फत व्यवस्थापन गरिन्छ । अधिक जानकारीकोलागि [healthvermont.gov](http://healthvermont.gov) र [health.ny.gov](http://health.ny.gov) मा हेर्नुहोला ।

## खोप कम्पनीहरू (Vaccine Companies)

आपतकालिन प्रयोगकोलागि भनेर मार्च १ सम्ममा तीन खोपहरू उपलब्ध छन् : फाइजर, मडर्ना र जोन्सन एण्ड जोन्सन । फाइजर र मडर्ना खोपहरूको डोज पुरा गर्न दुई चोटि लगाइन्छ । फाइजरखोपको डोज पुरा गर्न २१ दिनको फरकमा दुबै खोप लगाउनु पर्छ । मडर्नाखोपको डोज पुरा गर्न २८ दिनको फरकमा दुबै खोप लगाउनु पर्छ । तपाईंले लगाउने दुबै खोप एउटै निर्माता कम्पनीको हुनेछन् - फाइजरको हो भने फाइजरको मात्र, मडर्नाको हो भने मडर्नाको मात्र, एउटा फाइजर अनि एउटा



मडर्नाको गरिँदैन । हालमा भने कुन कम्पनीको खोप तपाईंले प्राप्त गर्नुहुन्छ, स्थानीय उपलब्धतामा आधारित हुनेछ । थप खोपहरू एसट्रोजेनिका र अन्य कम्पनीहरूबाट उपलब्ध हुन सक्छन ।

## प्रभावकारीता (Effectiveness)

भ्याक्सिन प्रभावकारी हुनकालागि तपाईंले दुइटै खोप (दोज) पूरा गर्नुपर्छ ।

नयाँ खाले कोरोनाभाइरस (नयाँ भेरियन्ट) विरुद्ध खोपको प्रभावकारीता अझै पनि अध्ययन भइरहेको छ, र परिणामहरू आशाजनक छन् । यसबारे अझै निकट अनुगमन र अध्ययन भइरहेको छ ।

## खोपले पार्नसक्ने असर (साइड इफेक्ट) (Side Effects)

खोपबाट हल्का साइड इफेक्टहरू हुनु सामान्य कुराहरू हुन् । यसको मतलब यो होइन कि तपाईंसँग कोरोना (COVID) छ । यस्ता (तलका) लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् :

- २४ देखि ३६ घण्टासम्म रुगामार्किको जस्तो लक्षणहरू देखा पर्नु;
- थकान महसुस हुनु;
- सुइ लगाको पाखुरा दुख्नु;
- टाउको दुख्नु ।

यी साइड इफेक्टहरू दोस्रो खोप पछि मात्र बढी देखिने सम्भावना हुन्छ ।



### एलर्जीहरू (Allergies)

तपाईंलाई एलर्जी भए पनि खोप लगाउन मिल्छ (योग्य हुनुहुन्छ) ।

यदि विगतमा तपाईंलाई कुनै भ्याक्सिन वा औषधीबाट गम्भीर एलर्जी भएको थियो र तपाईंलाई तत्काल मेडिकल हेरचाह आवश्यक परेको थियो भने, खोप लिनु अघि तपाईंको डाक्टरसँग सल्लाह गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

### योग्यता (Eligibility)

प्रतिरक्षा सम्झौता भएका व्यक्ति (बिमारसँग लड्न सक्ने शक्ति कमजोर स्वास्थ्य भएका मानिस) हरूले पनि खोप लिन सक्नु हुन्छ ।  
। यस्त रोगहरुमा एचआईभी, हृदय रोग, मधुमेह, दम, दिशा सँग सम्बन्धित रोग (इरिटेल् बोवेल सिन्ड्रोम), र सिकल सेल जस्ता बिमारहरु पर्दछन् ।

**उमेर (Ages):** मडर्ना (Moderna) खोप १८ बर्ष भन्दा माथिका ब्यक्तिहरुलाई लगाइन्छ र फाइजर खोप १६ बर्ष भन्दा माथिका ब्यक्तिहरुलाई लगाइन्छ ।

### गर्भवती/ स्तनपान (Pregnancy & Breastfeeding):

जो गर्भवती हुनुहुन्छ अथवा बच्चालाई दूध खुवाउदै हुनुहुन्छ भनेपनि यो खोप उचित हुनसक्छ; खोप लाउनु अघि आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह गर्नु उचित हुन्छ ।

यो जानकारी AALV, USCRI Vermont, र UVM/VTLEND को सहकार्यमा विकसित गरिएको हो ।

### प्रतिरक्षा (Immunity)

पर्याप्त (थेरै भन्दा थेरै) व्यक्तिहरूले खोप नलिएसम्म सतर्कता अपनाउनु आवश्यक छ। यो भनेको अब आउने थेरै महिनाको कुरा हो। यस्को मतलब के हो भने तपाईंले खोप लाएर पनि कोरोनाबाट बच्न हाल गरिरहेका आवश्यक कुराहरुको पालना गरिरहनु पर्ने छ:

- मास्क लगाउनु;
- हात धुनु;
- आफ्नो घर परिवार देखि बाहिरका व्यक्तिहरू सँग ६ फिट को दुरि राख्ने ;
- कुनै पनि सामुहिक भेलाहरु नगर्ने।

### सांस्कृतिक कुरासँग सम्बन्धित जानकारी (Culturally Specific Information)

खोपमा कुनै पनि मानव, जीव जन्तु, वा पशु पंछीको सामग्री राखेको छैन।

भ्याक्सिनमा कुनै स्टेम कोशिका (जिबित आँफै बढ्ने खालको तत्व) राखेको छैन।

यदि तपाईंलाई भाषाको कारण दर्ता गर्न अवरोधका भएको छ र मद्दतको आवश्यकता छ भने, कृपया AALV, USCRI वा UVM/VTLEND मा सम्पर्क गर्नुहोला ।

अरु थप जानकारी  
UVMHealth.org/Coronavirus मा  
पाउन सक्नुहुने छ।