



तपाईंको COVID-19 खोप पछिके अपेक्षा गर्ने? COVID-19 खोप

COVID-19 को जटिलताहरूबाट जोखिममा पर्न सक्ने मानसिहरूलाई COVID-19 खोपको प्रस्ताव गरिन्छ।

यो परीचले तपाईंलाई खोप लगाएपछिके अपेक्षा गर्ने भनेर बताउँछ।

सुरक्षा र प्रभावकारिताको बृहत अध्ययनको वसित्त समीक्षालाई पछ्याउँदै, औषधिरि स्वास्थ्य सेवा उत्पादनहरूको नियामक एजेन्सी (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency, MHRA) ले अब बेलायतमा प्रयोगको लागि विभिन्न प्रकारका COVID-19 खोपहरू स्वीकृत गरेको छ।

वशिष्टपजहरूको स्वतन्त्र समूहले हामी संक्रमण हुन सक्ने र गम्भीर जटिलताहरूको सामना गर्ने जोखिममा रहेकाहरूलाई यी खोपहरू प्रस्ताव गर्छौं भनेर सफारसि गरेको छ।

अहिले धेरै खोपहरू उपलब्ध छन्, हामीले जोखिमको क्रममा सबै वयसहरूलाई सुरक्षा प्रदान गरिरहेका छौं।

साइड इफेक्टहरू के-के छन्?

सबै औषधीहरूले झैं, खोपले पनिसाइड इफेक्ट नभित्याउन सक्छ। यिनीहरू मध्य धेरै जसो हलुका र छोटो अवधि को हुन्छन्, र सबै जनालाई हुँदैन। तपाईंलाई पहिलो डोज पछिलक्षणहरू भए तापनि, तपाईंले दोस्रो डोज पनलिगाउनुपर्छ। तपाईंले पहिलो डोजबाट केही सुरक्षा प्राप्त गर्न सक्नुभए तापनि, सफारसि गरिएको पूर्ण डोज लगाएमा यसले तपाईंलाई भाइरस वरिद्ध उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्छ।

पहिलो दिन वा दुई दिनसम्म हुने अत्यन्त सामान्य साइड इफेक्टहरूमा तपाईंले सुई लगाएको हातमा पीडा हुने, भारीपनको अनुभव र गलिपन हुने, थकाई लाग्ने, टाउको दुख्ने, जीउ दुख्ने र चिसो लाग्ने समावेश छन्।

तपाईंलाई एक-दुई दिनसम्म काँप्ने र थरथराउने सहित रुघा जस्तो लक्षण पनि हुन सक्छ। यद्यपि, उच्च तापमानले तपाईंलाई COVID-19 भएको वा अन्य संक्रमण भएको पनि संकेत गर्न सक्छ (पृष्ठ 3 को सल्लाह हेर्नुहोस्)। तपाईं आराम गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई राम्रो महसुस गराउनको लागि पियारासिटामोलको (paracetamol) सामान्य डोज लिन सक्नुहुन्छ (प्याकेजिंगको सल्लाहलाई पालना गर्नुहोस्)।

एउटा असामान्य साइड इफेक्ट भनेको बम्बा वा घाँटीमा ग्रन्थी ग्रन्थ हो जुन तपाईंको खोपको ठाउँमा हुन्छ। यो करीव 10 दिनसम्म रहन सक्छ, तर यद्यपि लामो समय सम्म रह्यो भने आफ्नो डाक्टरलाई भेट्नुहोस्।

यदिभि मे रो लक्षणहरूको बारेमा चिन्तित छु भने मैले के गर्नपर्छ?

यी लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कम समयसम्मको लागि हुन्छन्। यदि तपाईंको लक्षणहरू बगिर्दै गएमा, वा यदि तपाईं चिन्तित हुनुभएमा, तपाईंको GP लाई फोन गर्नुहोस्। तपाईंले डाक्टर वा नर्सको सल्लाह लिनुहुँदा, तपाईंले उनीहरूलाई आफ्नो खोपको बारेमा बताउनुहुने कुरा नभित्रित गर्न होस् (उनीहरूलाई खोपको कार्ड देखाउनुहोस्)। ताकि तिमिहरूले तपाईंलाई राम्रोशंग जाँचन सक्नु। तपाईंले पहेंलो कार्ड (Yellow Card) योजना मार्फत खोप र औषधिहरूको शंकास्पद साइड इफेक्ट पनि रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले यसलाई अनलाइनमा कोरोनाभाइरस पहेंलो कार्डको (Coronavirus Yellow Card) खोजी गरेर वा पहेंलो कार्ड (Yellow Card) एप डाउनलोड गरेर गर्न सक्नुहुन्छ।

हालै एस्ट्राजेनेका (AstraZeneca, AZ) खोप लगाएपछि रगत जम्ने र असामान्य रक्तस्राव सम्बन्धी अत्यन्त दुर्लभ अवस्थाको रिपोर्टहरू आएका छन्।

यसलाई ध्यानपूर्वक समीक्षा गरिएको छ तर यो अवस्थाको लागि जोखिमको कारक अझै पनि परिष्कृत छैन। COVID-19 बाट जटिलताहरू

र मृत्युको उच्च जोखिमको कारणले, MHRA, विश्व स्वास्थ्य संगठन र यूरोपेली चिकित्सा एजेन्सीले यो सन्तुलन धेरै हदसम्म खोपको पक्षमा छ भनेर ननिष्कर्ष निकालेका छन्।

हाल, JCVI ले 30 वर्ष भन्दा कम उमेरका स्वस्थ व्यक्तिहरूको लागि एस्ट्राजेनेका (AstraZeneca, AZ) बाहेक अन्य खोप लिनको लागि सिफारिस गरेको छ।

यदि तपाईंले खोप लगाएको 4 दिन देखि चार हप्ता सम्म नमिन मध्ये कुनै अनुभव गर्नुभएमा, तपाईंले तुरन्त चिकित्सा सल्लाह लिनपर्छ।

- नयाँ, सामान्य पेनकिलि रले ठीक नगर्ने वा स्थिति अझै खराब हुँ जाने गम्भीर रुपले दुखेको टाउको
- एक पल्टै वा झुकदा स्थिति झन् खराब देखिने गरि असामान्य रुपमा दुखेको टाउको
- धमिलो दृष्टि, वाकवाकी र बान्ता
- बोलन गाह्रो हुने
- कमजोरी, झुम्म हुने वा छोप लाग्ने
- खोप लगाएको ठाउँ भन्दा पर नयाँ, व्याख्या गर्न नसकिने घाँचे डाम वा रक्तस्राव
- सांसको सांस फेरन गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, खुट्टा सुन्ननि वा पेटमा लगातार दुख्ने

लक्षणहरूको थप जानकारीको लागि gov.je/vaccine मा जानुहोस्

के प्रत्येक डोजको साइड इफेक्टहरू फरक हुन्छन्?

सबै COVID-19 खोपहरू उस्तै हुँदन् – केहीले पहिलो डोजबाट बढी साइड इफेक्ट नभित्त्याने हुन्छ भने, अरूले दोस्रो डोज पछि बिढी साइड इफेक्ट नभित्त्याउँछन्। धेरै सामान्य साइड इफेक्टहरू उस्तै हुन्छन् र एक-दुई दिनसम्म रहन्छ।

के मलाई खोपबाट COVID-19 लाग्न सक्छ?

तपाईंलाई खोपबाट COVID-19 लाग्न सक्दैन तर तपाईंको खोपको अपोइन्टमेन्ट भन्दा पछि मात्र लक्षणहरू महसूस हुनसक्ने सम्भावना छ।

COVID-19 को सबै भन्दा महत्वपूर्ण लक्षणहरू नभिन मध्ये कुनै भरखर सुरुवात हुनु हो:

नयाँ लगातारको खोकी, उच्च तापमान, तपाईंको सामान्य स्वाद वा गन्धको समवेदना हराउने वा परिवर्तन हुने (anosmia) तथापि, खोप लगाएको एक-दुई दिन भित्रै ज्वरो आउन सक्छ, यदतिपाईंसँग COVID का अन्य लक्षणहरू छन् वा तपाईंको ज्वरो लामो समयसम्म रहिरहेमा, घरमा बस्नुहोस् र कोरोनाभाइरस हेल्पलाइनलाई 0800 735 5566 मा फोन गरेर जाँच गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्।

दैनिक गतिविधिहरूमा कहिले जान सक्छु?

तपाईंलाई सन्चो महसूस हुँदासम्म तपाईंको लागि सामान्य हुने गतिविधिहरू फेरिसिरु गर्न सक्नुहुनेछ। यदतिपाईंको पाखुरा विशेष गरि सुन्निएको छ भने, यसलाई उठाउँदा तपाईंलाई भारी लाग्न सक्छ। यदतिपाईं अस्वस्थ वा धेरै थाकेको महसूस गर्नुभएमा तपाईंले आराम गर्नुपर्छ र मेशिनरी संचालन गर्न वा गाडी हाँक्नुबाट जोगिनुपर्छ।

अब मैले के गर्ने?

यद्यो तपाईंको पहिलो डोज हो भने, आगामी 4 देखि 12 हप्ता बीचको समयमा तपाईंको अर्को अपोइन्टमेन्टको रेकर्ड कार्ड हुनुपर्छ। तपाईंको सर्वोत्तम सुरक्षाको लागि एउटै खोपको दुबै डोजहरू लनि जरुरी छ।

यदिमिरो अर्को अपोइन्टमेन्टको बेलामा मलाई सन्चो नभएमा मैले के गर्नुपर्छ?

यदतिपाईंलाई सन्चो नभएमा, खोप लगाउनलाई तपाईं स्वस्थ नहुँदासम्म पर्खनु राम्रो हुन्छ। यदतिपाईं आत्म-आइसोलेसनमा हुनुहुन्छ, COVID-19 जाँचको नतिजा पर्खंदै हुनुहुन्छ वा COVID-19 को पोजिटिभ नतिजा भएको 4 हप्ता भित्रको समयमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले नशिर्चित रुपमा खोपको अपोइन्टमेन्टमा उपस्थिति हुनुहुँदैन।

यदतिपाईंले आफ्नो अपोइन्टमेन्ट पुनः निर्धारण गर्नुपरेमा, कोरोनाभाइरस हेल्पलाइनमा फोन गर्नुहोस्: 0800 735 5566

तपाईंको खोपको वविरणहरू सहित आफ्नो कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस्।



Don't forget your COVID-19 vaccination

Make sure you keep this record card in your purse or wallet

For more information on the COVID-19 vaccination or what to do after your vaccination, see: gov.je/vaccine

Government of Jersey

Second appointment date:

2 Name of vaccine:

Batch no:

Date vaccine given:

के खोपले मेरो रक्षा गर्नेछ?

तपाईंले लगाउनुभएको COVID-19 खोपले तपाईंलाई COVID-19 रोगबाट पीडित हुने सम्भावनालाई कम गर्ने देखिएको छ। खोप सुरक्षित र प्रभावकारी भएको देखिएको छ। प्रत्येक खोपहरू 20,000 भन्दा बढी मानसिहरूमा जाँच गरिएको छ र सुरक्षा चर्चितारू थिएनन्।

तपाईंको शरीरले खोपबाट केही सुरक्षा निर्माण गर्नको लागि केही हप्तासम्म लाग्न सक्छ। सबै औषधिहरू झैं, कुनै पनि खोप पूर्ण रूपमा प्रभावकारी छैनन्, त्यसैले तपाईंले संक्रमणबाट बच्नको लागि सिफारिस गरिएको सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ। केही मानसिहरूलाई खोप लगाए पनि COVID-19 हुन सक्नेछ, तर यो कम गम्भीर हुन्छ।

खोप लगाएपछि के गर्न सक्छु?

खोपले तपाईंलाई COVID-19 संक्रमण हुँदैन, र पूर्ण खोपले तपाईंलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुने सम्भावनालाई कम गर्छ। यसले तपाईंद्वारा भाइरस फैलाउने जोखिमलाई कतकिम गर्छ भनेर हामीलाई थाहा छैन। त्यसैले हालको जनस्वास्थ्य मार्गनिर्देशनको पालना गर्न जारी राख्नु जरुरी हुन्छ।

तपाईं आफू र आफ्नो परिवार, साथीभाई र सहकर्मीहरूको रक्षा गर्नको लागि, तपाईंले अझै पनि निम्न गर्नुपर्नेछ:

- सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्ने
- अनुहारमा मास्क लगाउने
- ध्यानपूर्वक र बारम्बार आफ्नो हातहरू धुने
- ताजा हावा भित्र ल्याउनको लागि झ्यालहरू खोल्ने
- gov.je/coronavirus मा हालको निर्देशनलाई पछ्याउनुहोस्

याद राख्नुहोस्:

नाक वा मुखबाट साँस फेर्दा बशेष गरि बोलदा वा खोकदा, नसिकेका मसिना थोपाहरू मारफत COVID-19 फैलन्छ। दूषित वस्तुहरू र सतहरूसँगको सम्पर्क पछि तपाईंले आँखा, नाक र मुख छुना पनि सक्छ।