



Public Health
England

NHS

कोभीड-१९ खोप

के अपेक्षा गर्ने

आफ्नो पहिलो कोभीड-१९ खोप लगाई
सकेका व्यक्तिहरूको लागि जानकारी



कोभीड-१९ खोप
आफैलाई बचाउनुहोस्।

बिषय-सुचीहरू

यसको नकारात्मक असरहरू के हो?

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

के म मेरो खोप लगाए पछि सामान्य पहिलाको गतिविधिहरू गर्न सक्छु?

अब मलाई अगाडी के गर्नुपर्छ?

यदि मेरो अर्को भेटमा मलाई सन्धो छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

मलाई खोपले के रक्षा गर्नेछ?

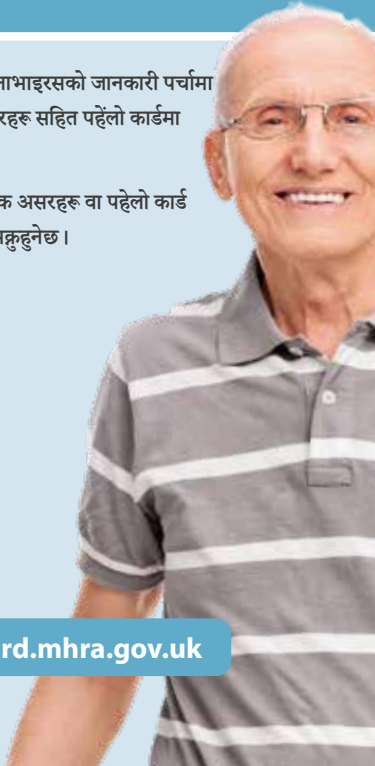
मैले खोप लगाए पछि के मैले कसैलाई कोभीड-१९ सार्न सक्छु?

अधिक जानकारीहरूको लागि कृपया कोरोनाभाइरसको जानकारी पर्चामा तपाईंको खोपको सम्भवत नकारात्मक असरहरू सहित पहेंलो कार्डमा खोजी गरेर पढ्नुहोस्।

तपाईं उही वेबसाइटमा शंकास्पद नकारात्मक असरहरू वा पहेलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर पनि रिपोर्ट गर्न सक्नुहुनेछ।



coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk



सबैभन्दा पहिला जो मानिस कोभीड-१९ को जटिलताहरूमा बढी जोखिममा भइरहेका छन् कोभीड-१९ खोपको प्रस्ताव गरिन्छ ।

तपाईंलाई प्रदान गरिएको खोप मेडिसिन र स्वास्थ्य सेवा रेगुलेटरी एजेन्सी (MHRA) द्वारा सुरक्षित र प्रभावकारी रूपमा अनुमोदित मध्येको पहिलो हो ।

तपाईंले भर्खर आफ्नो पहिलो खुराक प्राप्त गर्नुभयो र अब तपाईंले अर्को भेटमा उपस्थित हुने योजना बनाउनु पर्छ । यो पर्चा अब के गर्ने भन्ने एउटा मार्गदर्शन हो ।

बेलायतमा दुई प्रकारका कोभीड-१९ खोपहरू छन् जुन अनुमोदित भए पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ । तिनीहरू दुबैलाई उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्न दुई खुराकको आवश्यक पर्दछ । दुबैलाई क्लिनिकल परीक्षणहरूमा सुरक्षित र प्रभावकारी देखाइएको छ ।

विज्ञहरूको स्वतन्त्र समूहले सिफारिस गरेको छ कि एनएचयस ले यी खोपहरू संक्रमणको जोखिममा पर्ने र जो सुकैलाई सर्न सक्ने गम्भीर जटिलताहरूको पीडा हुने व्यक्तिहरूलाई प्रदान गर्दछ ।

यसमा हेरचाह गृहहरूको वृद्ध वयस्कहरू र अग्रणी स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाहकर्मीहरू समावेश छन् । जब अधिक खोप उपलब्ध हुन्छ, खोपहरू अन्य जोखिमका मानिसहरूलाई छिटो भन्दा छिटो उपलब्ध गरिनेछ ।

यसको नकारात्मक असरहरू के हो?

सबै औषधिहरू जस्तै खोपले नकारात्मक असरहरू निम्त्याउन सक्छ । धेरै जसो यी हल्का र छोटो अवधिका हुन्, र सबैजनाले तिनीहरूलाई पाउँदैनन् । यदि तपाईंसँग पहिलो खुराक पछि लक्षणहरू छन् भने तपाईंलाई अझै दोस्रो खुराक आवश्यक पर्छ । हुनत तपाईंले पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा पाउन सक्नुहुन्छ, दोस्रो खुराकले तपाईंलाई भाइरस विरुद्ध सबभन्दा राम्रो सुरक्षा दिन्छ ।

धेरै सामान्य नकारात्मक असरहरू समावेश छन्:

- तपाईंलाई खोप दिइएको ठाँउ पाखुरामा पीडादायी, भारी अनुभव र कोमलता हुनु । यो खोपको लगभग १-२ दिनहरू पछि सबैभन्दा खराब हुन जान्छ
- थकित महसुस हुने
- टाउको दुखने
- सामान्य दुखाइहरू, वा हल्का फ्लू जस्तो लक्षणहरू

यद्यपी ज्वरो लाग्ने महसुस दुई देखि तीन दिनहरूको लागि असामान्य हो, उच्च तापक्रम असामान्य हो र यसले तपाईंलाई कोभीड-१९ वा अर्को संक्रमण देखाउन सक्छ (पृष्ठ ५ मा सल्लाह हेर्नुहोस्) । असामान्य नकारात्मक असर ग्रन्थिहरूमा सूजन हो । तपाईं प्यारासिटामोलको सामान्य खुराक लिन सक्नुहुन्छ (प्याकजिंगको सल्लाह अनुसरण गर्नुहोस्) र राम्रो महसुस गर्न विश्राम लिन सक्नुहुन्छ ।

यी लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कम रहन्छन् । यदि तपाईंको लक्षणहरू खराब हुँदै गएको देखिन्छ वा तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने, एनएचयस १११ मा कल गर्नुहोस् । यदि तपाईं डाक्टर वा नर्सको सल्लाह लिनुहुन्छ भने, निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं उनीहरूलाई तपाईंको खोपको बारेमा बताउनु भएको छ (उनीहरूलाई खोप कार्ड देखाउनुहोस्)

ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई राम्ररी जाँच्न सकुन । तपाईंले पहिलो कार्ड योजनाको माध्यमबाट भ्याक्सिन र औषधिहरूको शंकास्पद नकारात्मक असरहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ ।

कोरोनाभाइरस पहिलो कार्ड खोजी गरेर तपाईं यो अनलाइन गर्न वा पहिलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर गर्न सक्नुहुन्छ ।

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

तपाईं खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्दैन तर कोभीड-१९ लाग्न सम्भव छ र महसुस गर्नुहुन्न तपाईंसँग खोप लगाउने नियुक्ति पछि लक्षणहरू छन् ।

कोभीड-१९ को सबै भन्दा महत्वपूर्ण लक्षणहरू निम्न मध्ये कुनै एकको भर्खरको शुरुआत हो:

- नयाँ निरन्तर खोकी
- उच्च तापमान
- तपाईंको स्वाभाविक स्वाद वा गन्धको क्षय, वा परिवर्तन हुनु, (anosmia) ।

यद्यपि खोपका एक वा दुई दिन भित्र हल्का ज्वरो देखा पर्न सक्छ, यदि तपाईंसँग कुनै अन्य कोभीड लक्षणहरू छन् वा तपाईंको ज्वरो लामो समयसम्म रहन्छ भने, घरमा बस्नुहोस् र परीक्षणको प्रबन्ध गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई लक्षणहरूको बारेमा बढि जानकारीको आवश्यकता छ भने www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/symptoms/ हेर्नुहोस्

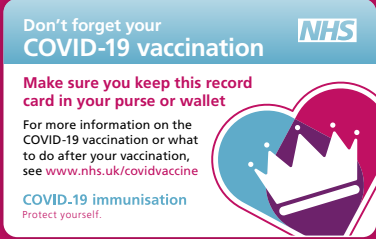
के म मेरो खोप लगाए पछि सामान्य गतिविधिहरूमा जान सक्छु?

हो, जबसम्म तपाईं राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ, तपाईं काम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ। यदि तपाईंको पाखुरा विशेष रूपले दुखेको छ भने तपाईंलाई भारी उठाउन गाह्रो लाग्न सक्छ। यदि तपाईं अस्वस्थ वा धेरै थाकेको महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंले आराम गर्नु पर्दछ र मेशिनरी सामान चलाउन वा ड्राईभिङबाट बच्नु पर्दछ।

अब मलाई अगाडी के गर्नुपर्छ?

तपाईंको दोस्रो भेटमा भाग लिने योजना बनाउनुहोस्। तपाईंसँग रेकर्ड कार्ड हुनुपर्दछ र तपाईंको अर्को भेट ३ र १२ हप्ताहरूको बीचमा हुनुपर्दछ। तपाईंलाई सबै भन्दा राम्रो सुरक्षा दिन एउटै खोपको दुबै खुराकहरू हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंको कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको अर्को खुराक प्राप्त गर्न अर्को भेट हुन्छ।



यदि मेरो अर्को भेटमा म ठीकै छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईं अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने, खोप नलिएसम्म प्रतिक्षा गर्नु उत्तम हुन्छ, तर तपाईंले यथासक्दो चाँडो भन्दा चाँडो लिनु पर्दछ। यदि तपाईं आइसोलेशनमा हुनुहुन्छ, कोभीड-१९ परीक्षणको प्रतिक्षा गर्दै हुनुहुन्छ वा तपाईं स्वस्थ हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने तपाईंले खोप भेटमा भाग लिनु हुदैन।

मलाई खोपले के रक्षा गर्नेछ?

कोभीड-१९ खोपले तपाईंको कोभीड-१९ रोगबाट पीडितको सम्भावनालाई कम गर्दछ। प्रत्येक खोप विभिन्न विभिन्न देशहरूमा २०,००० भन्दा बढी मानिसहरूमा परीक्षण गरीएको छ र सुरक्षित रहेको देखाइएको छ।

तपाईंको शरीरलाई यो खोपको पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा हुनको लागि एक वा दुई हप्ता लाग्न सक्छ। सबै औषधिहरू जस्तै कुनै पनि खोप पूर्ण रूपमा प्रभावकारी हुँदैन र तपाईंको शरीरलाई खोपबाट सुरक्षा निर्माण हुन केही हप्ता लाग्छ। केही व्यक्तिलाई अझै पनि खोप लगाए पनि कोभीड-१९ लाग्न सक्छ, तर यसले कुनै पनि संक्रमणको गम्भीरतालाई कम गर्नुपर्दछ।

के म कसैलाई कोभीड-१९ सार्न सक्छु, अब मैले खोप लगाएको छु?

खोपले तपाईंलाई कोभीड-१९ संक्रमण दिन सक्दैन, र पूर्ण मालाले तपाईंलाई गम्भीर बिरामी हुने सम्भावना कम गर्दछ। हामीलाई थाहा छैन कि यसले तपाईंलाई भाइरस लाग्न र सार्नबाट रोक्छ कि सक्दैन, तर हामी यो जोखिम कम गर्ने आशा गर्छौं। त्यसो भए, तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई बचाउनको लागि तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा निर्देशन अनुसरण गर्नु महत्वपूर्ण छ।

तपाईं आफु र आफ्नो परिवार, साथीहरू र सहकर्मीहरू लाई बचाउन अझै आवश्यक पर्दछ:

- सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्
- अनुहारमा मास्क लगाउनुहोस्
- ध्यानपूर्वक र बारम्बार आफ्नो हात धुनुहोस्
- हालको मार्गदर्शन अनुसरण गर्नुहोस्

www.gov.uk/coronavirus

सम्झनुहोस्

कोभीड-१९ विशेष गरी बोल्दा वा खोक्दा नाक वा मुखबाट बाहिर निकालिएको थोपाहरू मार्फत फैलिएको छ । दूषित वस्तुहरू र सतहहरूको सम्पर्क पछि तपाईंको आँखा, नाक र मुख छोएर पनि आउन सक्छ ।



खोप, जोखिममा पर्ने ती सबैलाई मद्दत गर्ने सुरक्षा गर्न ।

यदि तपाईंलाई कोभिड-१९ खोपका बारे थप जानकारी आवश्यक छ भने कृपया www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/coronavirus-vaccination/coronavirus-vaccine/ मा जानुहोस्

© Crown copyright 2020
COV2020307V2NE 1p 22M DEC (APS)
जन स्वास्थ्य इङ्गल्याण्ड गेटवे नम्बर: 2020504

तपाईं www.healthpublications.gov.uk मा अझ बढी निःशुल्क पर्चाहरू मगाउन सक्नु हुनेछ