COVID-19 का खोपहरूले कसरी काम गर्छन्

072221 नेपाली

COVID-19 का खोपहरूले तपाईंलाई बिरामी हुनबाट सुरक्षित राख्दछ

स्थानीय, क्षेत्रीय तथा राष्ट्रिय स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले COVID-19 विरूद्धको खोप लगाउन सिफारिस गर्नुहुन्छ। अहिले युएसमा 3 वटा स्विकृति प्राप्त खोपहरू छन् — Pfizer/BioNTech, Moderna र Johnson & Johnson ।

एउटै भाइरससँग लड्न एकभन्दा बढी खोप लगाउनु सामान्य नै हो। यी हरेक खोपहरू COVID-19 बाट हुने गम्भीर बिरामी वा मृत्युबाट जोगाउनका लागि सुरक्षित र प्रभावकारी भउको प्रमाणित भएका छन् ।

चिकित्सा विशेषज्ञहरूले खोपहरूले तपाईंलाई कति लामो समयसम्म सुरक्षित राख्छन् र तिनीहरूले तपाईंलाई COVID-19 फैलाउनबाट रोक्छ कि रोक्दैनन् भनेर अझै अध्ययन गरिरहनुभएको छ। हामीले दैनिक रूपमा रोकथामका उपाय प्रयोग गर्नका लागि पर्याप्त मानिसले खोप लगाउन केही समय लाग्नेछ । **तपाईंले खोप लगाइसकेको भएतापनि आफ्ना हातहरू धुन, मास्क लगाउन, दुरी कायम राख्न र जमघटलाई सानो तथा छोटो समयका लागि राख्न जारी राख्नुहोस्।**

तिनीहरूले के-के गर्छन्

- **तिनीहरूले तपाईंको शरीरलाई COVID-19 हुने कोरोना भाइरसलाई कसरी पहिचान गर्ने र लड्ने भनेर सिकाउँछन्।**
- फाइजर र मोडेर्ना खोपमा मेसेन्जर RNA (mRNA) हुन्छन् । mRNA भनेको निर्देशन पुस्तिका जस्तो हुन्छ। यसले तपाईंको शरीरलाई यस कोरोना भाइरसमा रहेको प्रोटिन जस्तै देखिने हानिरहित प्रोटिन कसरी बनाउने भनेर सिकाउँछ। तपाईंको शरीरले सो प्रोटिनमा प्रतिक्रिया जनाउँछ र रोगसँग लड्ने कोष तथा एन्टीबडीहरूको निर्माण गर्छ जसले यस कोरोना भाइरसलाई पहिचान गरेर त्यससँग लड्छ।
- Johnson & Johnson खोप भाइरल भेक्टर खोप हो । यसमा हानी नगर्ने एडेनोभाइरस हुन्छ जुन रूघाखोकी लगाउने भाइरसको परिवारको हो । खोपमा भएको एडेनोभाइरसले कोरोनाभाइरसको स्पाइक प्रोटिनको जिन लिएको हुन्छ । यसले तपाईंको शरीरलाई COVID-19 हुने कोरोना भाइरसलाई कसरी पहिचान गर्ने र लड्ने भनेर सिकाउँछ।
- **तपाईंले जुनसुकै खालको खोप लगाएपनि, तपाईंको शरीर भविष्यमा यो कोरोनाभाइरस भेटेमा तपाईंलाई जोगाउनका लागि तयार हुनेछ ।**

तिनीहरूले के-के गर्दैनन्

- तिनीहरूमा कोरोना भाइरस **हुँदैन** र तिनीहरूले **तपाईंलाई COVID-19 दिन सक्दैनन्**।
- तिनीहरूले तपाईंको DNA वा आनुवांशिक सामग्रीलाई परिवर्तन **गर्दैनन्**।
- अनि तिनले गर्दा **बाँझोपना** हुँदैन।

COVID-19 का खोपहरूमा के-के हुन्छ ?

Pfizer तथा Moderna खोपहरूमा mRNA का साथै तपाईंको शरीरमा mRNA लाई काम गर्नमा मद्दत गर्ने अवयव वा सामग्रीहरू हुन्छन्: एकदमै धेरै एसिड, साल्ट तथा सुगरबाट mRNA लाई जोगाउनका लागि बोसो, पोटासियम, अर्गानिक कम्पाउण्डहरू।

Johnson & Johnson खोपमा कोरोनाभाइरसको जानकारी भएको परिमार्जित एडेनोभाइरस हुन्छ । यसमा खोपलाई स्थिर राख्न सहयोग गर्ने तत्वहरू हुन्छ: नून, चिनी र अन्य अर्गानिक कम्पाउन्डहरू ।

खोपहरूमा अण्डा, प्रिजर्भेटिभहरू, लेटेक्स, पोर्क वा अन्य पशुजन्य उत्पादनहरू वा भ्रणको कोषहरू **हुँदैनन्** ।

यी खोपहरू कसले लगाउन सक्छन् ?

- 12 वा सोभन्दा बढी उमेरका वयस्क मानिसहरू (फाइजर)
- 18 वा सोभन्दा बढी उमेरका वयस्क मानिसहरू मोडेर्ना र Johnson and Johnson)
- तपाईं निम्न अवस्थामा हुनुहुन्छ भने आफ्नो चिकित्सक वा क्लिनिकसँग कुरा गर्नुहोस्:
  - तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराइराख्नुभएको छ, वा
  - तपाईंलाई कुनै पनि गम्भीर एलर्जी छ

वैज्ञानिकहरूले 12 वर्ष मुनिका बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूका लागि खोपमा काम गरिरहेका छन्।

पार्श्विक प्रभावहरू

धेरै मानिसहरूले खोप लगाइसकेपछि हल्का पार्श्विक प्रभावहरू अनुभव गर्ने गर्छन्। यो तपाईंको शरीरले जे गर्ने अपेक्षा गरिएको छ त्यहीं गरिरहेको छ भन्ने सङ्केत हो: रोगको विरूद्धमा सुरक्षा निर्माण गर्ने।

- सामान्य पार्श्विक प्रभावहरूमा खोप लगाएको ठाउँमा सुन्निने वा रातो हुने, टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने र/वा कम मात्राको ज्वरो (100.4 भन्दा कम) आउने पर्दछन्। यी लक्षणहरू सामान्यतया दोस्रो मात्रापछि अझ बढी देखिन्छन्।
- यी लक्षणहरू सामान्यतया केही दिनमा आफै हराएर जान्छन्। यदि तिनीहरू गएनन् भने आफ्नो चिकित्सक वा क्लिनिकलाई फोन गर्नुहोस् ।

दुर्लभ, तर गम्भीर, समस्याहरू

तर विरलै भए पनि केही मानिसहरूलाई खोपप्रति गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया भएको छ। त्यस्ता सबै मानिसहरूले तत्कालै चिकित्सकीय मद्दत प्राप्त गरेका थिए ।

- यी खोपहरू लगाउने सबैजनाले खोप लगाइसकेपछि कम्तीमा पनि 15 मिनेट अनिवार्य प्रतीक्षा गर्नपर्छ जसले गर्दा उनीहरूमा कुनै प्रतिक्रिया देखिएको खण्डमा चिकित्सा कर्मचारीले उनीहरूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंलाई विगतमा कुनै गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया भएको थियो भने, आफ्नो चिकित्सक वा क्लिनिकसँग कुरा गर्नुहोस्।

Johnson & Johnson खोप दुर्लभ, तर गम्भीर ब्लड क्लटिङ डिस्अर्डरसँग जोडिन सकिन्छ । थप अध्ययनपश्चात्, सङ्घीय तथा राज्यका स्वास्थ्य अधिकारीहरूले Johnson & Johnson खोप प्रयोग गर्नका लागि सुरक्षित रहेको छ भनेर सहमति गरेका छन् ।

यदि तपाईंले Johnson & Johnson खोप लिनुभएको छ भने, तपाईंले शट लिनुभएको तीन सातासम्म यी लक्षणहरूको निरिक्षण गर्नुहोस्:

- गम्भीर रूपमा टाउको दुख्ने वा सन्चो नभइरहेको टाउकोको दुखाइ
- धमिलो देख्ने
- छाति दुख्ने वा अत्याधिक पेट दुख्ने
- खुट्टा सुन्निने वा दुख्ने
- सास फेर्न गाह्रो हुने
- तपाईंले खोप लगाएको छालाभित्र सजिलै निलडाम हुने वा रगतका स-साना दागहरू देखिने

यदि तपाईंलाई यी लक्षणहरू देखियो भने, 911 मा कल गर्नुहोस् वा मेडिकल सहायता खोज्नुहोस् । मेडिकल प्रदायकलाई तपाईंले Johnson & Johnson खोप लगाउनभएको थियो भनेर बताउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ ताकि उनीहरूले तपाईको सही तरिकामा ख्याल राख्न सकून् ।

यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् वा तपाईं अन्योलता महसुस गaरिरहनुभएको छ भने सहायता उपलब्ध छ

खोपहरूले हामीलाई फेरी हामीले स्याहार गर्ने मानिसहरूको वरिपरि रहन सम्भव गराउनेछ भन्ने कुराले तपाईंले आशावादी महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंले आत्तिएको महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं श्वेत जाति बाहेकका जातिहरूको मानिस हुनुहुन्छ भने तपाईंको समुदायको विश्वास पहिले पनि तोडेको चिकित्सकीय प्रणालीबाट आएका खोपहरूलाई तपाईंले विश्वास गर्ने कि नगर्ने भनेर पनि तपाईंले सोचिरहनुभएको हुन सक्नेछ। विगत तथा वर्तमानमा पनि चिकित्सकीय नश्लवाद वास्तवमै रहेको छ । यस्ता चासोहरू हुनु स्वभाविकै हो । **थप जान्नुहोस् र सहायता प्राप्त गर्नुहोस्**:

- आफ्नो चिकित्सक वा क्लिनिकसँग कुराकानी गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग डाक्टर छैनन् भने, 211 लाई 2-1-1 वा 1-866-698-6155 मा फोन गर्नुहोस्।
- तपाईं नश्लवादबाट मानसिक तथा भावनात्मक रूपमा प्रभावित हुनुहुन्छ भने ओरेगन स्टेटवाइड रेसियल इक्विटी सपोर्ट लाईनलाई निम्नमा सम्पर्क गर्नुहोस्: 503-575-3764 | linesforlife.org/racial-equity-support-line
- भावनात्मक सहायता तथा स्रोत सन्दर्भको लागि ओरेगन स्टेडवाइड सेफ + स्ट्रोङ्ग हेल्पलाईनलाई फोन गर्नुहोस्। तपाईं सङ्कटमै रहन आवश्यक छैन । 1-800-923-HELP (4357) | linesforlife.org/obhsl/

स्थानीय सूचना प्राप्त गर्नका लागि तपाईंको काउन्टीको वेवसाइटमा “कोभिड-19” खोज्नुहोस् ।

CLACKAMAS COUNTY | COLUMBIA COUNTY OREGON | Multnomah County Health Department | WASHINGTON COUNTY OREGON