तपाईंलाई COVID-19 को खोप लगाइएको थियो । अब के गर्ने ?

070721 नेपाली

COVID-19 को खोप लगाउनु भनेको आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्ने महत्त्वपूर्ण कदम हो । अब तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको हुनाले तपाईंले के जान्नु आवश्यक छ ?

तपाईंलाई सुरक्षित राख्न खोपले के गर्छ

COVID-19 का खोपहरूले तपाईंको शरीरलाई COVID-19 गराउने कोरोना भाइरसलाई पहिचान गरेर त्यससँग लड्न सिकाउँछन् ।

खोपहरूले तपाईंलाई कति लामो समयसम्म सुरक्षित राख्छन् भनेर चिकित्सा विज्ञहरूले अध्ययन गरिरहेका छन् । खोप लगाएका मानिसहरूले विरामी महशुस नभएपनि भाइरस फैलाउन सक्छन् कि सक्दैनन् भनेर उनीहरूले अध्ययन गरिरहेका छन् । जति धेरै मानिसहरूले खोप लगाउँछन् उनीहरूलाई त्यति नै बढी थाहा हुनेछ ।

तपाईंले फाइजर र मोडेर्ना खोपको दुई डोज लगाउनुपर्छ

तपाईंले खोपको पहिलो डोज जुन ब्रान्डको लगाउनुभएको थियो दोस्रो डोज पनि त्यही लगाउनुहोस् ।

तपाईंको पहिलो र दोस्रो डोजको समयावधि तपाईंले लगाउने खोपको प्रकारमा निर्भर रहन्छ:

- Pfizer-BioNTech को लागि - तपाईंले खोपको पहिलो डोज लगाएको 3 हप्ता (वा 21 दिन) पछि दोस्रो डोज लगाउनुपर्छ
- Moderna को लागि - तपाईंले खोपको पहिलो डोज लगाएको 1 महिना (वा 28 दिन) पछि दोस्रो डोज लगाउनुपर्छ

सकेसम्म सिफारिस गरिएको समयमा नै आफ्नो दोस्रो डोज लगाउनुहोस् । तपाईंले आफ्नो दोस्रो डोज सिफारिस गरिएको समयभन्दा पछि लगाउनुभयो भने पनि त्यो ठिकै छ । तपाईंले पाउनासाथ सक्दो चाँडो लगाउनुहोस् । तपाईंको पुन: शुरू गर्नुपर्छ भन्ने हुँदैन ।

दोस्रो डोज धेरै महत्वपूर्ण छ: यसले COVID-19 को विरूद्धको तपाईंको बचावटलाई बढाउँछ र तपाईंले दोस्रो डोज प्राप्त गरेको २ साता नबित्दासम्म तपाईंलाई पूर्ण रूपमा खोप प्राप्त मानिदैंन ।

तपाईंले Johnson & Johnson को भने एउटा डोज मात्र लगाउनुपर्छ

Johnson & Johnson को एउटा मात्रा प्राप्त गरेको २ सातापछि नै तपाईंको शरीर तपाईंलाई जोगाउनका लागि तयार हुनेछ

अल्पकालीन साइड इफेक्टहरू

COVID-19 खोप लगाइसकेपछि धेरै मानिसहरूमा साइड इफेक्टहरू देखिन्छन् । यी साइड इफेक्टहरू COVID-19 का होइनन् । खोपहरूमा जिउँदो भाइरसहरू हुँदैनन् र तिनीहरूले तपाईंलाई रोग लगाउँदैनन् ।

खोपका साइड इफेक्टहरू भनेका तपाईंको शरीरले जे गर्नुपर्ने हो त्यही गर्दैछ भन्ने कुराका सङ्केतहरू हुन् । यसले भाइरसविरुद्ध सुरक्षा निर्माण गरिरहेको हुन्छ । कतिपय मानिसहरूमा साइड इफेक्टहरू देखिदैनन् तर पनि खोपले उनीहरूको शरीरभित्र सुरक्षा निर्माण गरिरहेको हुन्छ ।

सामान्य साइड इफेक्टहरूमा निम्न पर्न सक्छन्:

- सुई लगाइएको ठाउँमा दुख्ने वा रातो हुने
- थकाइ लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- ज्वरो आउने

साइड इफेक्टहरू प्राय: केही दिनमा आफै हराएर जान्छन् । यदि तिनीहरू गएनन् भने आफ्नो चिकित्सक वा क्लिनिकलाई फोन गर्नुहोस् । यदि तपाईंको आफ्नो चिकित्सक हुनुहुन्न भने चिकित्सक भेटाउनमा मद्दतको लागि 211 मा फोन गर्नुहोस् ।

फाइजर वा मोडेर्नाको खोपको पहिलो डोज लगाइसकेपछि तपाईंमा साइड इफेक्टहरू देखिए भने पनि खोप प्रदायक वा तपाईंको चिकित्सकले नलगाउनु भनेर नभनेको अवस्थामा दोस्रो डोज लगाउनुहोस् । केही मानिसहरूमा दोस्रो डोजपछि साइड इफेक्टहरू अझै स्पष्ट रूपमा देखिन्छन् । केही साइड इफेक्टहरू रमाइला नभएपनि तिनीहरू लामो समयसम्म रहदैंनन् र COVID-19 बाट जोगिनका मूल्यवान छन् ।

साइड इफेक्टहरूको उपचार

खोपको शट लिएको ठाउँमा भएको दुखाई र असहजता घटाउनका लागि, त्यो क्षेत्रमा सफा, शितल र भिजेको वाशक्लथ लगाउनुहोस् । यदि दुखेको छ भने तपाईंको पाखुरा प्रयोग गर्नुहोस् वा सार्नुहोस् ।

ज्वरोबाट हुने असहजता घटाउन, पर्याप्त झोल पदार्थ पिउनुहोस् । हल्का कपडा लगाउनुहोस् ।

ओभर द काउन्टर औषधी

तपाईंको अपोन्टमेन्टअघि ज्वरो घटाउने औषधी नलिनुहोस् । साइड इफेक्टबाट छुट्कारा लिन तपाईंलाई त्यो चाहिन्छ की चाहिदैंन भनी थाहा पाउन पर्खनुहोस् ।

यदि खोप लगाए**पछि** तपाईंलाई दुखाइ वा असहजता भयो भने तपाईंले ibuprofen (Advil), acetaminophen (Tylenol), aspirin, वा antihistamines जस्ता ओभर द काउन्टर औषधी लिन सक्नुहुन्छ । तपाईंलाई सामान्य रूपमा ती औषधीहरू खान रोक्ने कुनै पनि मेडिकल कारणहरू छैनन् भने मात्र ती औषधीहरू लिनुहोस् । यदि तपाईंको कुनै प्रश्न छ भने, तपाईंको डाक्टरसँग वा क्लिनिकमा कुरा गर्नुहोस् ।

गर्भवती मानिसहरू लाई उच्च ज्वरो आएमा त्यो थप जोखिमपूर्ण हुन सक्छ र ज्वरोको उपचार गर्नका लागि Tylenol प्रयोग गर्नुपर्छ । यदि तपाईंको कुनै प्रश्न छ भने, तपाईंको डाक्टरसँग वा क्लिनिकमा कुरा गर्नुहोस् ।

दुर्लभ, तर गम्भीर, समस्याहरू

बिरलै हुने भएपनि केही मानिसहरूमा खोप लगाएको 15 देखि 30 मिनेटभित्र गम्भिर एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया देखिएको छ। त्यस्ता सबै मानिसहरूले तत्कालै चिकित्सकीय मद्दत प्राप्त गरेका थिए । यदि तपाईंमा गम्भीर प्रतिक्रिया देखिएको थियो भने दोस्रो डोज लगाउनुभन्दा पहिले आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।

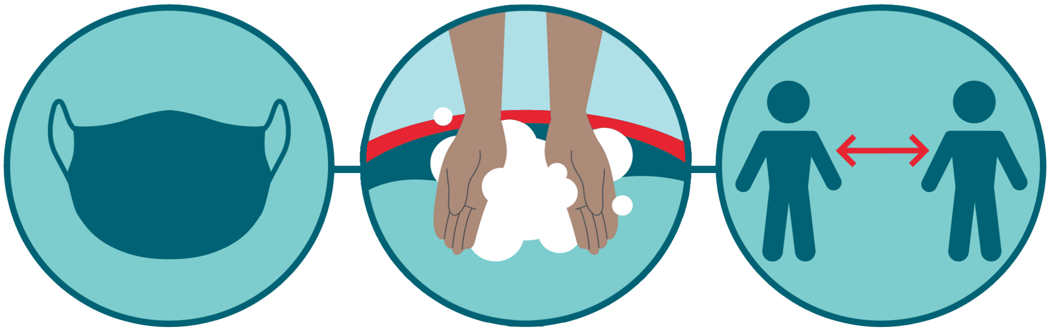
Johnson & Johnson खोप दुर्लभ तर गम्भीर ब्लड क्लटिङ डिस्अर्डरसँग जोडिन सकिन्छ । थप अध्ययनपश्चात्, सङ्घीय तथा राज्यका स्वास्थ्य अधिकारीहरूले Johnson & Johnson खोप प्रयोग गर्नका लागि सुरक्षित रहेको छ भनेर सहमति गरेका छन् ।

आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्, अरूलाई सुरक्षित गर्नुहोस्

- तपाईंको लागि सबैभन्दा बढी सुरक्षा निर्माण गर्न तपाईंले पुरै खोप लगाएपछि दुई हप्ताको समय लाग्छ ।
- खोप लगाउन चाहने सबैजनालाई खोप लगाउन सक्षम हुनको लागि अझै केही समय लाग्नेछ ।
- केही मानिसहरूले अझै पनि खोप लगाउन सक्दैनन् । हाल, बालबालिका र 12 वर्ष मुनिका किशोर-किशोरीहरूका लागि कोभिड-19 खोप छैन ।
- स्वास्थ्य समस्या वा एलर्जीको कारण केही मानिसहरूले कहिल्यै पनि खोप लगाउन सक्ने छैनन् ।
- अहिलेको खोपले भाइरसको नयाँ प्रकारको विरूद्ध कत्तिको संरक्षण गर्छ भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छैन ।

समुदायको रूपमा हामीले हाम्रो सुरक्षा निर्माण गर्दै गर्दा हामीले गम्भीर बिरामी पर्ने सबैभन्दा बढी जोखिममा रहेका हाम्रो परिवार, इष्टमित्र र छिमेकीहरूको हेरचाह गर्न जारी राख्न आवश्यक छ:

- अरूको छेउमा हुँदा मास्क लगाउनुहोस्
- बारम्बार आफ्ना हातहरू धुनुहोस् वा सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्
- दूरी कायम राख्नुहोस् (आफू र अरूको बीचमा 6 फिटको दूरी राख्नुहोस्)
- जमघटहरूलाई सानो, छोटो र सम्भव भएसम्म घरभन्दा बाहिर राख्नुहोस्
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस् र COVID-19 जाँच गर्ने बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् ।



ि सानभीय सूचना प्राप् गन्छका लाि ग तपाईंको काउन्भीको वेवसाइटमा “कोभ भड-19” खोजुहोस् ।

Clackamas County · Columbia County Oregon · Multnomah County Health Department · Washington County Oregon