COVID-19 सम्बन्धी जानकारीमूलक सामग्री
COVID-19 खोपहरूको सुरक्षा तथा प्रभावकारिता

COVID-19 ले गम्भीर, जीवनलाई जोखिममा पार्ने जटिलताहरू गराउन सक्छ। COVID-19 ले हरेक व्यक्तिलाई कसरी असर गर्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन सकिएको छैन। COVID-19 का उपलब्ध तीनवटै खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी रहेको भनेर प्रमाणित गरिएका छन्। यी खोपहरूले COVID-19 **बाट गम्भीर रोग लाग्न, अस्पताल भर्ना हुने अवस्था र मृत्यु हुनबाट बचाउने कुराहरू प्रमाणित भएको छ।**

खोप लगाउने वा नलगाउने भन्ने बारेमा सूचित निर्णय लिनका लागि**हामीसँग सही र विश्वसनीय जानकारी उपलब्ध हुनुपर्छ।** तल दिइएको जानकारी Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Food and Drug Administration (FDA), National Academies of Sciences, Engineering and Medicine (NASEM), World Health Organization (WHO), र U.S. Department of Health & Human Services (HHS) का अग्रणी विज्ञहरूबाट लिइएको हो।

COVID-19 का खोपहरू कतिको प्रभावकारी छन् ?

CDC को सिफारिसमा FDA ले Pfizer-BioNTech, Moderna र Johnson & Johnson (Janssen) का COVID-19 का खोपहरूलाई आपत्कालीन प्रयोगका लागि अनुमोदन गरेको छ। अध्ययनको दौरान यी खोपहरू **COVID-19 बाट हुने गम्भीर रोग लाग्न नदिने दिशामा** धेरै नै प्रभावकारी रहेको प्रमाणित भएको छ। अग्रणी राष्ट्रिय विज्ञहरूका अनुसार एउटा खोपको तुलना अर्को खोपसँग नभएकाले र यी खोपहरू फरक-फरक पृष्ठभूमि र समयमा परीक्षण गरिएको हुनाले क्लिनिकल परीक्षणहरूको आधारमा यी तीनवटै खोपहरूको प्रभावकारिता दर तुलना गर्न मिल्दैन। CDC का अनुसार तपाईंले जतिसक्दो चाँडो र जुन खोप उपलब्ध छ त्यही खोप लगाउनुभयो भने तपाईं COVID-19 बाट बच्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंले खोप लगाउनुभयो भने के तपाईंलाई COVID-19 लाग्छ ?

COVID-19 को कुनै पनि खोपले COVID-19 रोग लगाउँदैन। खोपहरूले शरीरलाई विशिष्ट भाइरसहरू विरुद्ध प्राकृतिक रूपले लड्न सिकाउँछन्। COVID-19 का खोपहरूले शरीरलाई भाइरसको विरुद्ध लड्न सिकाउन विभिन्न विधिहरू प्रयोग गर्छन्। यी खोपहरूमा COVID-19 लगाउने **हानिरहित** भाइरस– सहती वा "स्पाइक" प्रोटिन हालिएको हुन्छ। शरीरलाई भाइरसलाई चिन्न सक्ने बनाउनका लागि यो प्रोटिन कोषमा टाँसिन्छ र– परिणामस्वरूप, शरीरले भविष्यमा यस्तो खाले भाइरससँग लड्न सिक्छ।

Pfizer र Moderna कम्पनी लगायतका म्यासेन्जर RNA (mRNA) खोपहरूमा जीवित भाइरस प्रयोग गरिएको हुँदैन। तिनीहरूले कोषलाई शरीरभित्र प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गर्ने प्रोटिन निर्माण गर्न सिकाउँछन्। Janssen का लगायतका **भाइरल भेक्टर खोपहरू**ले एडिनो भाइरसको संशोधित, जोखिमरहित (रुघा खोकी लगाउने) स्वरूपको प्रयोग गरी कोषहरूलाई सतही स्पाइक प्रोटिनहरू बनाउन सिकाउँछन्। यो खोपले COVID 19 वा यसमा प्रयोग भएको भाइरस शरीरमा सार्दैन।

COVID-19 का खोपहरू कतिको सुरक्षित छन् ?

खोप विकास तथा अनुमोदन प्रक्रियाभरि नै प्रमुख प्राथमिकता सुरक्षा रहिआएको छ। खोप लगाउने कार्य जारी रहेकोले निरन्तर सुरक्षा अनुगमन उपायहरूमार्फत सुरक्षा नै प्रमुख प्राथमिकतामा रहँदै आएको छ।

- **गहन परीक्षण:** COVID-19 को खोपको विकास गर्दा पनि फ्लु वा दादुराको खोप जस्ता पहिलेका खोपहरूलाई विकास गर्न पूरा गरिएका चरणहरूलाई नै पूरा गरेर विकास गरिएको हो। क्लिनिकल ट्रायलहरूमा हजारौं सहभागीमा यो खोप सुरक्षित र प्रभावकारी भए, नभएको कुराको अध्ययन गरिन्छ। क्लिनिकल ट्रायलहरू दौरान सुरक्षासम्बन्धी कुनै पनि गम्भीर समस्याहरू देखिएनन्।
- **विस्तृत मूल्याङ्कन:** खोप सुरक्षित तथा प्रभावकारी छ कि छैन र यसका बेफाइदभन्दा बढी फाइदाहरू छन् कि छैनन् भन्ने कुरा यकिन गर्न FDA ले कडा मापदण्डहरू तोकेको हुन्छ। त्यस्तै, खोपको सुरक्षा निर्धारण गर्ने प्रयोजनका लागि स्वतन्त्र चिकित्सा पेशाकर्मीहरूको रायहरू पनि लिइन्छ। FDA ले निर्णय गरेपछि खोप प्रयोग गर्ने सिफारिस गर्नुअगाडि CDC ले पनि उपलब्ध तथ्याङ्कहरूको समीक्षा गर्छ।
- **सुरक्षासम्बन्धी निरन्तर अनुगमन:** CDC र अन्य संघीय साझेदारहरूले सुरक्षासम्बन्धी विविध अनुगमन प्रणालीहरू प्रयोग गरेर यी नयाँ खोपहरूको कुनै पनि गम्भीर साइड इफेक्टहरूलाई अनुगमन गर्न जारी राख्छन्। यसरी निरन्तर अनुगमन हुँदा क्लिनिकल ट्रायलहरूमा नदेखिएका साइड इफेक्टहरू पनि पहिचान हुन सक्छन्।

यी तीनवटा क्लिनिकल अध्ययनहरूमा 116,000 भन्दा बढी मानिसहरू सहभागी भएका थिए। अमेरिकाका सर्जन जनरलको रूपमा सेवारत हुँदा डा. जेरोम एड्मसका अनुसार खोपको सामान्य अध्ययनमा लगभग 5,000 व्यक्ति मात्र सहभागी हुन्छन्। उहाँ थप्नुहुन्छ, "यी खोप अमेरिकी सर्वसाधारणलाई लगाउने बेलासम्ममा यिनका बारेमा इतिहासका अन्य कुनै पनि खोपभन्दा बढी जानकारी उपलब्ध हुनेछ।"

COVID-19 का खोपहरू कसरी यति चाँडो बनाउन सकियो ?

विगतमा खोप बनाउन वर्षौंको समय लाग्थ्यो । COVID-19 को खोपको सन्दर्भमा भने धेरै समय लागेन । यसका कारणहरू छन् । कुनै पनि चरणलाई छोडिएको थिएन तर शोधकर्ताहरूले प्रक्रियाका विभिन्न चरणहरूलाई भने एकै समयमा गरेका थिए । यसमा लामो समयसम्म कुर्नु नपर्ने गरि ट्रायलका विभिन्न चरणहरूलाई एकै समयमा गरिएको थियो र समयसीमाहरूलाई कम गराइएको थियो । COVID-19 पनि SARS कोरोनाभाइरस 2002 , MERS कोरोनाभाइरस 2012 लगायतका भाइरस समावेश हुने भाइरस समूहको भाइरस भएकोले वैज्ञानिकहरूले कोरोना भाइरसले कस्तो कार्य गर्छ भन्ने कुरा पहिला नै पहिचान गरिसकेका थिए र यसले नै भाइरस विरुद्धको खोप विकास गर्न सुरु गरेको थियो । यसले नै COVID-19 का खोपहरूलाई छिटो विकास तर्ने तरिकाको बाटो खोलेको थियो ।

के COVID-19 का खोपहरू सबै उमेर समूहका मानिसहरूले लगाउन सुरक्षित हुन्छ ?

खोपको प्रभावकारिता तथा सुरक्षा जाँच्न गरिएको क्लिनिकल ट्रायलहरूमा विगतमा कम समावेश गरिएका विभिन्न समुदायहरूका सहभागीहरूलाई पनि समावेश गरिएको छ । यी समुदायहरूलाई पनि असङ्गत रूपमा COVID-19 ले प्रभावित गरेको छ । Pfizer-BioNTech को परीक्षणका करिब 42% सहभागी, Moderna को परीक्षणका करिब 37% सहभागी र Johnson & Johnson को परीक्षणका करिब 35% सहभागी अश्वेत समुदायका हुन् र यसले अमेरिकाको विवधतालाई प्रतिविम्बित गर्छ ।

त्यसका अतिरिक्त, यी क्लिनिकल अध्ययनहरूमा दीर्घकालीन रोगको उच्च जोखिममा रहेका जेष्ठ नागरिकहरू सहभागी थिए (Pfizer-BioNTech को परीक्षणमा 21% सहभागी, Moderna को परीक्षणमा 23% सहभागी, Johnson & Johnson को परीक्षणमा 34% सहभागी जेष्ठ नगारिकहरू), त्यस्तै Pfizer-BioNTech को परीक्षणमा 46% सहभागी, Moderna को परीक्षणमा 42% सहभागी, Johnson & Johnson को परीक्षणमा 40% सहभागी COVID-19 बाट दीर्घकालीन रोगको उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरू थिए ।

बालबालिका, गर्भवती महिला र स्तनपान गराइरहेका महिलालाई यो परीक्षणमा सहभागी नगराइएकाले यो वर्गका मानिसहरूमा खोपहरूले कस्तो प्रभाव पार्छन् भन्ने बारेमा कुनै जानकारी उपलब्ध छैन । यो वर्गका मानिसहरूमा पनि चाँडै नै परीक्षण गरिनेछ ।

COVID-19 खोपका फाइदाहरू के-के छन् ?

COVID-19 का खोपहरूले रोग लाग्ने जोखिम ननिम्त्याइकन रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछन् । COVID-19 रोग लागिसकेका मानिसहरूमा अल्पकालीन एन्टिबडी विकसित हुन सक्छ तर यसले कति समयसँग सुरक्षित राख्न भन्ने यकिन हुन सकेको छैन । COVID-19 का लक्षणहरू मध्यमदेखि गम्भीर खाले हुन सक्छन् । यी लक्षणहरू लामो समय रहन सक्छन् तथा प्राणघातक पनि हुन सक्छन् । खोपले लगाउँदा त्यसले रोग लाग्न नदिइकन तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गरेर तपाईंलाई सुरक्षित राख्नेछ ।

यदि तपाईंलाई भाइरसले समातिहाल्यो भने पनि COVID-19 का खोपहरूले तपाईंलाई गम्भीर बिरामी हुनबाट सुरक्षित राख्नेछन् । COVID-19 ले केही मानिसमा गम्भीर रोग लगाउने र मृत्यु पनि गराउन सक्ने भएकाले यो रोगबाट सुरक्षित रहनु अति महत्वपूर्ण हुन्छ ।

COVID-19 का खोपहरूका साइड इफेक्टहरू के-के हुन्छन् ?

COVID-19 का खोपहरूका सबैभन्दा साझा साइड इफेक्टहरू अरू खोपहरूमा अनुभव गरिने जस्तै समान साइड इफेक्टहरू जस्तै हुन्छन् । COVID-19 को खोप लगाएपछि तपाईंमा निम्न लगायतका सामान्य साइड इफेक्टहरू देखिन सक्छन्: सुई लगाएको ठाउँमाड दुख्ने, रातो हुने वा सुन्निने; ज्वरो आउनने र/वा जाडो लाग्ने; टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने र मांसपेशी वा जोर्नी दुख्ने । यस्ता खाले साइड इफेक्टहरूलाई सामान्य रूपला लिनु पर्छ किनकी यिनले तपाईंको शरीरले COVID-19 का कारणले उत्पन्न हुने भाइरसविरुद्ध राम्रोसँग प्रतिरक्षा क्षमता विकास गरिरहेको छ भन्ने जनाउँछन् । साइड इफेक्टहरू एकदुई दिन मात्र देखिन्छन् र खोपको दोस्रो डोज लगाएपछि साइड इफेक्टहरू बढी देखिन सक्नेछन् ।

COVID-19 को खोपको सन्दर्भमा सुरक्षितपनासम्बन्धी समस्या देखिएको छ ?

एनाफिलेक्सिस (इपाइनफ्रेन प्रयोग गरी वा अस्पताल भर्ना भएर उपचार गर्नुपर्ने) जस्ता गम्भीर किसिमका एलर्जीहरू विरलै मात्र देखिन्छन् । तपाईंमा निश्चित स्वास्थ्य समस्या छन् भने जटिल साइड इफेक्ट देखिन बढी सम्भावना हुन्छ । जस्तै कि तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर छ भने वा तपाईंलाई पहिला खोप लगाउँदा एलर्जी भएको थियो भने यस्तो हुन सक्छ । CDC ले mRNA COVID-19 खोप लगायपछि केही मानिसहरूमा प्रतिकूलअसरहरू देखिएको कुराको जानकारी पाएको छ ।

के COVID-19 का खोप लगाउन नहुने मानिसहरू पनि छन् ?

छन, केही मामिलाहरूमा COVID-19 का खोपहरू सिफारिस गरिँदैन ।

- ☐ **खोपबाट गम्भीर खालको एलर्जी हुने मानिसहरू:** खोपमा हुने कुनै तत्वबाट एलर्जी भएका वाCOVID-19 को खोपको पहिलो डोज लगाइसकेपछि गम्भीर एलर्जी भएकामानिसहरूले खोप **लगाउनुहुँदैन** ।
- ☐ **PEG वा पोलिसर्बेटबाट एलर्जी हुने मानिसहरू:** mRNA COVID-19 को कुनै पनि खोपमा पोलिसर्बेट हुँदैन तर पोलिसर्बेट PEG सँग सम्बन्धित हुन्छ र PEG दुवै mRNA खोपहरूमा हुन्छन् । PEG वा पोलिसर्बेटको एलर्जी भएका मानिसहरूले mRNA खोप लगाउनुहुँदैन ।
- ☐ **अहिले COVID-19 लागेका वा हाल क्वारेन्टाइनमा बसेका मानिसहरू:** यदि तपाईं अहिले कोरोनाभाइरसबाट सङ्क्रमित हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई निको नहुँदासम्म र CDC को तपाईंले घरमा आइसोलेसनलाई कहिले रोक्न सक्नुहुन्छ भन्ने मापदण्डहरूलाई पूरा नगर्दासम्म खोप लगाउनका लागि पर्खनुहोस् । यदि तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आउनुभएको छ र क्वारेन्टाइनमा बसिरहनुभएको छ भने अरूलाई रोग सार्ने सम्भावनालाई हटाउनका लागि क्वारेन्टाइन अवधि समाप्त नहुँदासम्म खोप लगाउनका लागि पर्खनुहोस् ।

मार्च 4, 2021 मा अद्यावधिक गरिएको ।

थप जानकारीका लागि coronavirus.ohio.gov मा जानुहोस् वा 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634) मा फोन गर्नुहोस् ।