

COVID-19 सम्बन्धी जानकारीमूलक सामग्री

COVID-19 को खोप लगाउनुअघि, लगाउँदा र लगाइसकेपछि थाहा पाउनुपर्ने कुराहरू

अब 12 वर्ष र सोभन्दा माथिका सबै ओहायोवासीहरू [COVID-19 को खोप लगाउन योग्य छन्](#) र खोप लगाउने तयारी गर्नु नै मुख्य कुरा हो । खोप लगाउने योजना कसरी बनाउने, खोप लगाउने अपोइन्टमेन्टको अवधिमा र खोप लगाएपछि के-के कुराहरू अपेक्षा गर्ने भन्ने बारेमा यहाँ जानकारी दिइएको छ ।

तपाईंले COVID-19 को खोप लगाउनुअघि

यदि तपाईंले [खोप लगाउने निर्णय गर्नुभयो](#) भने तपाईंले तयारी गर्नुपर्ने थुप्रै कुराहरू हुन्छन् ।

- आत्मविश्वासका साथ खोप लगाउनुहोस् ।** आफूसँग भएका कुनै पनि प्रश्नहरूको जवाफ पाउन [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](#), आफ्ना स्वास्थ्य सेवा प्रदायक, [स्थानीय स्वास्थ्य विभाग](#) वा [Ohio Department of Health \(ODH\)](#) जस्ता विश्वसनीय स्रोतहरूमार्फत [खोपसम्बन्धी खोजनीति](#) गर्नुहोस् ।
 - CDC ले मानिसहरूलाई उपलब्ध पहिलो COVID-19 को खोप लगाउन प्रोत्साहित गर्दछ । सबै खोपहरू COVID-19 को गम्भीर बिमारी, अस्पताल भर्ना र मृत्यु हुने जोखिम कम गर्नका लागि [सुरक्षित र उच्च रूपमा प्रभावकारी](#) छन् । केही अवस्थाहरूमा, खोपका केही उत्पादनहरू चिकित्सकीय अवस्था वा एलर्जीहरू भएका व्यक्तिका लागि अझ राम्रो हुन सक्छन् । यद्यपि, केही उमेर प्रतिबन्धहरू भने लागू हुन सक्छन् । अहिलेको समयमा, 12 देखि 17 वर्ष उमेरका मानिसहरूका लागि Pfizer खोपलाई मात्र मान्यता दिइएको छ । 18 वर्ष र सोभन्दा माथिका मानिसहरूका लागि Moderna र Johnson & Johnson दुवैलाई मान्यता दिइएको छ । हाल, 12 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई लगाउनका लागि COVID-19 को कुनै पनि खोपलाई स्वीकृति दिइएको छैन ।
 - सामाजिक दूरी कायम राख्ने र फेस मास्कहरू लगाउने सहितका अहिले अपनाइएका रोकथाम विधि र खोपहरूले COVID-19 विरुद्ध उत्कृष्ट सुरक्षा प्रदान गर्छन् । खोप लगाउँदा त्यसले सामूहिक रोगको प्रतिरोधात्मक क्षमता (हर्ड इम्युनिटी) का स्तरहरूमा पुग्न योगदान पुऱ्याउँछ जसले गर्दा प्रतिरक्षा नभएका मानिसहरूमा सङ्क्रमणको सम्भावना कम हुन्छ ।
- तपाईंका चिकित्सकीय अवस्थाहरू वा इतिहासको आधारमा खोप लगाउन सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस् ।** के तपाईंलाई पहिले खोपबाट एलर्जीहरू भएका छन् ? के तपाईं हाल COVID-19 का लक्षणहरू अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ वा क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ ? के तपाईंलाई COVID-19 का खोपहरू वा पोलिसोर्बेटका कुनै पनि सामग्रीहरूबाट एलर्जी छ ? के तपाईंले अघिल्लो दुई हप्तामा अर्को प्रतिरक्षण खोप लगाउनुभएको छ ? यी सबै तपाईंले COVID-19 को खोपको लागि अपोइन्टमेन्ट लिनुअघि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग [छलफल गर्नुपर्ने कुराहरू हुन्](#) । तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंले खोप लगाउन सक्नुहुन्छ तर पहिला आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग छलफल गर्नु राम्रो उपाय हो [कसले COVID-19 को खोप लगाउनुहुँदैन](#) भन्ने बारेमा CDC को मार्गनिर्देशन पढ्नुहोस् ।
 - Johnson & Johnson को खोप** एक विरलै तर गम्भीर प्रतिकूल घटना – न्यून प्लेटलेट्स भएर रगत जम्ने (थ्रोम्बोसिप्टोपेनिया सिन्ड्रोम सहितको थ्रोम्बोसिस वा TTS) सँग सम्बन्धित रहेको छ । 10 दिनको अस्थायी विराम अवधिमा सबै उपलब्ध सुरक्षा डाटाको समीक्षा गरेपछि, CDC र FDA ले संयुक्त राज्य अमेरिकामा COVID-19 विरुद्ध सुरक्षाका जात तथा सम्भावित लाभहरूले जात तथा सम्भावित जोखिमहरूलाई पछि पार्ने कुरालाई ध्यानमा राख्दै 18 र सोभन्दा माथिका मानिसहरूलाई यो खोप पुनः प्रयोग गर्न सुझाव दिएका छन् ।
 - यस्तो प्रतिकूल घटना विरलै हुने गर्छ, जुन खोप लगाएका 18 देखि 49 वर्ष उमेर बीचका 10 लाख महिलाहरूमा लगभग सात जनाको दरले देखापर्छ । 50 वर्ष र सोभन्दा माथिका महिला र सबै उमेरका पुरुषहरूमा यो प्रतिकूल घटना थप विरलै हुने गर्छ ।
 - 50 वर्ष मुनिका महिलाहरू विरलै देखिने तर थ्रोम्बोसिप्टोपेनिया सहितको सिन्ड्रोम (TTS) को बढ्दो जोखिम रहेको बारेमा सचेत हुनुपर्छ । वैकल्पिक खोप विकल्पहरू उपलब्ध छन्; यस्तो खालको जोखिम Pfizer वा Moderna का COVID-19 खोपहरूमा देखिएको छैन ।
 - खोप लगाएपछि तीन हप्तासम्म, मानिसहरूले न्यून प्लेटलेट्स भएर रगत जम्ने सम्भावित लक्षणहरू हेर्नुपर्छ र **निम्नमध्ये एक वा बढी लक्षणहरू देखापर्ना साथ चिकित्सकीय स्याहार खोज्नुपर्छ** । यीमध्ये कुनै पनि लक्षण देखिएका बिरामीहरूले उचित स्याहार सुनिश्चित गर्नका लागि चिकित्सकीय प्रदायकसँग आफ्नो खोपको इतिहासका बारेमा खुलासा गर्नुपर्छ ।
 - गम्भीर तरिकालै वा लगातार टाउको दुख्ने वा दृष्टि धमिलो हुने ।
 - सास फेर्ने गाह्रो हुने ।
 - छाती दुख्ने ।
 - खुट्टा सुन्निले ।
 - लगातार पेट दुख्ने ।
 - सुई लगाएको ठाउँको छालामा सजिलैसँग नीलडाम बस्ने वा स-साना रगतका धब्बाहरू देखिने ।
 - मानिसहरूले खोप लगाएपछि सुरुका केही दिनहरूमा हल्का टाउको दुख्ने र फ्लु-जस्ता लक्षणहरू देखिएमा चिन्ता मान्नुपर्दैन । ती भनेका खोपप्रति प्रतिरक्षा प्रणालीको प्रतिक्रियाद्वारा भएका हानिरहीत साइड इफेक्टहरू हुन् ।
 - तपाईं खोप लगाउन योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनी निर्धारण गर्नुहोस् र नजिकै कुनै प्रदायक खोज्नुहोस् ।** Ohio Department of Health (ODH) द्वारा प्रस्तावित ओहायो [खोप व्यवस्थापन समाधान \(Vaccine Management Solution, VMS\)](#) भनेको ओहायोवासीहरूका लागि [COVID-19 को खोप लगाउने योग्यता](#) निर्धारण गर्ने, प्रदायकहरू फेला पार्ने, खोप लगाउन अपोइन्टमेन्टको समय मिलाउने र अपडेट तथा रिमाइन्डरहरू प्राप्त गर्ने कार्यहरूका लागि एउटैमा सबै कुराहरू भएको (अल-इन-वन) स्रोत हो । वेबसाइट [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](#) मा उपलब्ध छ । **प्रायः सोधिने प्रश्नहरू** पढ्नुहोस् र **हाम्रो वेबसाइटमा प्रशिक्षणका स्रोतहरू** हेर्नुहोस् । यसका साथै, COVID-19 का खोपहरूको सिफ्टेन्ट प्राप्त गरेका ओहायोभरिका [COVID-19 खोप प्रदायक स्थानहरू](#)को नक्सा हेर्नुहोस् । काउन्टी र वा जिप कोड प्रयोग गरी प्रदायकहरूको सूची र उनीहरूको सम्पर्क जानकारी खोज्नुहोस् ।
 - अपोइन्टमेन्टको समय निर्धारण गर्नुहोस् ।** तपाईंले धेरै स्थानहरूमा अपोइन्टमेन्टको समय लिनुपर्ने हुन्छ र अन्य स्थानहरूमा अपोइन्टमेन्टबिना सिधै जान सकिन्छ । आफ्नो अपोइन्टमेन्टको सामान्य निर्धारण गर्न [gettheshot.coronavirus.ohio.gov](#) मा जानुहोस् । ओहायो राज्यले COVID-19 को खोप थप व्यापक रूपमा उपलब्ध भइरहेको हुँदा सबै

ओहायोवासीहरूले यसमा पहुँच पाउनु भनी सुनिश्चित गर्नका लागि **व्यापक खोप लगाउने साइट र क्लिनिकहरू**लाई प्रायोजित गर्दैछ । अन्य स्थानहरूले पहिले आउनेलाई पहिले सेवा दिने आधारमा खोपहरू प्रदान गर्न सक्छन् । यी ड्राइभ-थ्रू वा वाक-अप क्लिनिकहरू हुन सक्छन् । तपाईं अपोइन्टमेन्टमा जाँदा के-के लिएर जानुपर्छ भनी निर्धारण गर्न आफ्नो खोप प्रदायकसँग बुझ्नुहोस् । यदि तपाईंले अपोइन्टमेन्ट आवश्यक नहुने क्लिनिकमा खोप लगाउँदै हुनुहुन्छ भने योग्यता, ल्याउनुपर्ने कुराहरू र क्लिनिकले तपाईं जानुअघि तपाईंको तयारीको लागि कसरी मद्दत गर्ने छ भन्ने बारेमा निर्देशनहरू पढ्नुहोस् वा प्राप्त गर्न सम्पर्क गर्नुहोस् । यदि तपाईंलाई दोभाषे वा विशेष व्यवस्थाहरू आवश्यक परेमा कृपया के-कस्तो सहायता उपलब्ध छ भनी हेर्न खोप प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् ।

- **किशोर-किशोरीको लागि अपोइन्टमेन्टको समय निर्धारण गर्नुहोस् ।** 12 वर्ष र सोभन्दा माथिका मानिसहरू अहिले Pfizer को खोप लगाउन योग्य छन्, जुन 12 देखि 17 वर्ष उमेरका मानिसहरूमा हाल प्रयोगको लागि मान्यता दिइएको COVID-19 को एकमात्र खोप हो । हाल, 12 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूमा प्रयोगको लागि COVID-19 को कुनै पनि खोपलाई स्वीकृति दिइएको छैन । राज्यमा बाल चिकित्सकको कार्यालय, खोप लगाउने क्लिनिक, स्थानीय स्वास्थ्य विभाग, अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र र अरुहरू लगायत सयौं स्थानहरू छन् जहाँ युवाहरूले खोप लगाउन सक्छन् । यद्यपि, अहिलेको राज्य कानूनको आवश्यकता अनुसार 12 वर्ष र सोभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूसँग फार्मसीमा खोप लगाउनको लागि अनिवार्य रूपमा चिकित्सकको निर्देशन (प्रेस्क्रिप्सन) हुनुपर्छ; उनीहरूले फार्मसी बाहेकका जुनैसुकै ठाउँमा गएर खोप लगाउन सक्छन् भनी ती बालबालिकाहरूका आमाबुबाहरूलाई सुझाव-सल्लाह दिइनुपर्छ । 13 वर्ष र सोभन्दा माथिका युवाहरूलाई चिकित्सकको निर्देशन आवश्यक पर्दैन र उनीहरूले फार्मसीमा वा gettheshot.coronavirus.ohio.gov मा सूचीबद्ध अन्य कुनै पनि खोप प्रदायककहाँ गएर COVID-19 को खोप लगाउन सक्छन् ।

खोप लगाउँदा

- **यदि तपाईंलाई COVID-19 लागेको छ वा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् अथवा COVID-19 को सम्पर्कमा आएको जस्तो लागेमा** स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई भेट्नुभन्दा पहिले यस बारेमा जानकारी गराउनुहोस् र निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् । तपाईंको आइसोलेसन वा क्वारेन्टाइनका दिनहरू समाप्त भएपछि, तपाईंलाई फेरि अपोइन्टमेन्टको समय निर्धारण गर्न आवश्यक पर्न सक्छ ।
- **अपोइन्टमेन्टमा जानुअघि ।** खोप लगाउनुपूर्व खाना खानुहोस् र पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् । यो विशेषगरी बालबालिका र किशोर-किशोरीहरूको लागि महत्वपूर्ण हुन्छ किनभने CDC का अनुसार वयस्कहरूमा भन्दा **किशोर-किशोरीहरूमा कुनै पनि खोप लगाएपछि बेहोश हुनु भनेको धेरै सामान्य कुरा हो** । सम्भव भएमा आफ्नो अपोइन्टमेन्टको अघिल्लो रात पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् । माथिल्लो पाखुरामा सजिलैसँग सुई लगाउन मिल्ने खालको छोटो-बाहुला भएको वा बाहुला नभएको शर्ट लगाउनुहोस् । चिसो मौसम भएमा, चाँडै निकाल्न सजिलो हुने कार्डिगन वा ज्याकेट लगाउनुहोस् ।
- **अपोइन्टमेन्टमा जाँदा आफू सुरक्षित रहनुहोस् ।** तपाईंलाई भित्र वा बाहिर लाइनमा वा आफ्नो कारमा प्रतीक्षा गर्नुपर्ने हुन सक्छ । प्रतीक्षा गरिरहेको बेला अरूबाट कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा रहन तयार रहनुहोस् । भित्र हुँदा, लाइनमा हुँदा वा अन्त कतै हुँदा आफ्नो नाक र मुख ढाकिनेगरी फेस मास्क लगाउनुहोस् र अरूबाट 6 फिट टाढा रहनुहोस् ।
- **साथमा आफ्नो पहिचान खुल्ने कागजात लिएर आउनुहोस्:** खोप प्रदायकलाई तपाईंको परिचय, नाम र उमेर प्रमाणित गर्न परिचयपत्र आवश्यक पर्नेछ । तपाईंले नागरिकता वा आवास अनुमति स्थितिको प्रमाण देखाउन आवश्यक छैन । तपाईंको परिचयपत्रको म्याद समाप्त भइसकेको छ वा यो अर्को राज्य वा राष्ट्रको भएको खण्डमा पनि यसलाई स्वीकार गरिनेछ । परिचयपत्र केही स्वीकार्य स्वरूपहरू तल सूचीबद्ध छन्:
 - चालक अनुमतिपत्र वा कुनै पनि फोटोसहितको परिचयपत्र (कागजातको म्याद अवधि वा उक्त कागजात जारी भएको ठाउँले केही फरक पार्न छैन) ।
 - सक्रिय/सेवानिवृत्त सैनिक परिचयपत्र ।
 - चिकित्सकको कथन (खोपको रेकर्डसहित) ।
 - जनगणनाका रेकर्डहरू ।
 - धर्म सन्तान ग्रहण (Adoption) सम्बन्धी रेकर्डहरू ।
 - अङ्गीकरण (Naturalization) को प्रमाणपत्र ।
 - जन्म दर्ता प्रमाणपत्र: जन्मसम्बन्धी रेकर्ड (सक्कल वा प्रमाणित प्रति) ।
 - कन्सुलेटको परिचयपत्र वा मार्टिकुला कन्सुलर ।
 - पासपोर्ट वा पासपोर्ट कार्ड ।
 - नागरिकताको प्रमाणपत्र ।
 - स्थायी बासिन्दा कार्ड ।
 - अङ्गीकरण/नागरिकता प्रतिस्थापनका लागि आवेदन ।
 - डिमार्टमेन्ट अफ स्टेटका फारामहरू ।
 - सैन्य सेवासम्बन्धी रेकर्डहरू (DD-214)
 - अमेरिकी नागरिक विदेशमा जन्मेको प्रमाणपत्र (FS-545)
 - अमेरिकी नागरिक विदेशमा जन्मेको रिपोर्टको प्रमाणपत्र (DS-1350)
 - अमेरिकी नागरिक विदेशमा जन्मेको कन्सुलर रिपोर्ट (FS-240)
 - रोजगार अनुमतिपत्र (I-766/EAD)
 - यातायात पत्र (I-797F)
- **नाबालकहरूको लागि सहमति आवश्यक पर्छ:** परिचयपत्र देखाउनुका साथै, बन्धनमुक्त नभएका 18 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले कुनै पनि खोप लगाउनको लागि आमाबुबा वा कानूनी अभिभावकको सहमति अनिवार्य रूपमा लिएको हुनुपर्छ । खोप लगाउने कार्य चिकित्सकको कार्यालय, स्कूलमा अवस्थित वा स्कूलसँग सम्बन्धित क्लिनिक सेटिङ वा समान प्रकारको सेटिङमा भएको खण्डमा बाहेक अन्य अवस्थाहरूमा आमाबुबा वा कानूनी अभिभावक सामान्यतया खोप लगाउँदाको समयमा नाबालकसँगै जानुपर्छ । आमाबुबा/कानूनी अभिभावकहरूले VMS मार्फत अपोइन्टमेन्टको समय निर्धारण गर्दै हुनुहुन्छ भने उहाँहरूलाई डिजिटल सहमति प्रदान गर्न अनुरोध गरिनेछ । उहाँहरूलाई साइटमा सहमति फाराम हस्ताक्षर गर्नको लागि पनि अनुरोध गर्न सकिन्छ ।
- **खोप लगाउनुपूर्व आफ्नो खोप प्रदायकलाई के-के बताउने:** तपाईंले थप छलफल गर्न चाहनुभएका कुनै पनि जोखिमका कारक वा अवस्था निर्धारण गर्नका लागि तपाईंलाई एलर्जी र अन्य स्वास्थ्य अवस्थाहरूका बारेमा केही प्रश्नहरू सोधिनेछ । यदि तपाईंलाई रक्तस्रावसम्बन्धी विकार भएको छ वा तपाईंले रगत पातलो बनाउने औषधि खाँदै हुनुहुन्छ, तपाईंको प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर छ वा तपाईंले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रभाव पार्न खालको औषधि खाँदै हुनुहुन्छ, तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ वा हुने योजनामा हुनुहुन्छ, स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ, अर्को COVID-19 को खोप लगाउनुभएको छ वा गएको 14 दिनमा कुनै पनि खोप लगाउनुभएको छ भने यस्तो अवस्थामा आफ्ना पहिलेका एलर्जीहरूका बारेमा बताउनुहोस् । यसको अर्थ तपाईंले खोप लगाउन सक्नुहुन्न भन्ने होइन तर तपाईंलाई अग्रिम रूपमा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग यस बारेमा कुराकानी गर्न सुझाव दिइन्छ ।
- **सुई लगाउने स्थान:** COVID-19 खोप माथिल्लो पाखुराको अंशच्छद मांसपेशी (deltoid muscle) मा सुईको माध्यमद्वारा लगाइनेछ । तपाईंको काँधबाट लगभग तीन औंलाको चौडाइ तल रहेको मांसपेशीमा खोप लगाइनेछ । माथिल्लो पाखुरामा सजिलैसँग सुई लगाउन मिल्ने खालको कपडा लगाउनुहोस् ।
- **यदि तपाईंले बेचैन महसूस गर्दै भएमा:** खोप लगाउनुपूर्व विस्तारै र गहिरो श्वास लिनुहोस् र केही आराम दिने खालका कुराहरू सोच्नुहोस् । सुईलाई नहेर्नुहोस् र सुई लगाउने पाखुरालाई ढिला छोडिदिनुहोस् । आमाबुबाहरूले आफ्नो बच्चाहरूलाई खोप लगाउनको लागि तयार हुन र कम तनावपूर्ण अनुभव गर्नमा मद्दत गर्न सामान्य चरणहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ । आमाबुबाहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई खोप लगाउने बेला गहिरो श्वास लिन सम्झाएर वा केही कुराकानी गरी उनीहरूको ध्यान अर्को मोडेर बेचैन हुनबाट शान्त पार्न सक्नुहुन्छ ।

- **भुक्तानी आवश्यक छैन ।** खोप लगाउने मानिसहरूलाई कुनै पनि प्रकारको व्यक्तिगत खर्च लाग्ने छैन । यद्यपि, तपाईंको स्वास्थ्य बीमा छ भने तपाईं खोप प्रदायकलाई उक्त जानकारी प्रदान गर्न तयार रहनुपर्छ ।
- **तपाईंले खोप लगाएपछि प्रतिक्रियाहरूका लागि तपाईंको निगरानी गरिनेछ ।** COVID-19 को खोप लगाएका सबै मानिसहरूलाई कुनै पनि **सम्भावित एलर्जीजन्य प्रतिक्रियाहरू**का लागि न्यूनतम 15 मिनेटको लागि साइटमा निगरानी गरिनेछ । विगतको समयमा खोप वा सुईबाट दिइने थेरापी लिएपछि गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया देखिएका वा कुनै पनि प्रकारको तत्कालीन एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया देखिएका मानिसहरूलाई खोप लगाएपछि कम्तीमा पनि 30 मिनेटसम्म निगरानी गरिनेछ ।
- **आफ्नो खोप लगाएको कार्ड र जानकारीमूलक सामग्री साथमा राख्नुहोस् ।** तपाईंले लगाउनुभएको COVID-19 खोपको नाम, मिति र ठाउँको बारेमा बताउने खोप लगाएको कार्ड वा प्रिन्टआउट प्राप्त गर्नुपर्छ । यो कार्डलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस् र आफ्नो दोस्रो खोप लगाउन आउँदा साथमा लिएर आउनुहोस् । भविष्यमा अतिरिक्त बुस्टर खुराकहरू आवश्यक पर्ने भएकाले आफ्नो कार्ड लेमिनेट नगर्नुहोस् । हामी तपाईंलाई यसको ब्याकअपको लागि आफ्नो फोनमा यसको फोटो खिचेर राख्न सुझाव दिन्छौं । तपाईंले लगाउनुभएको निर्दिष्ट COVID-19 को खोपको बारेमा थप कुराहरू बताउने जानकारीमूलक सामग्री प्राप्त गर्नुपर्छ । [FDA को वेबसाइटमा पनि विभिन्न भाषाहरूमा स्रोतहरू राखिएका छन् ।](#) यदि तपाईंले आफ्नो खोपको कार्ड हराउनुभयो भने:
 - यदि तपाईंले आफ्नो पहिलो अपोइन्टमेन्टमा COVID-19 खोप कार्ड प्राप्त गर्नुभएको थिएन भने पहिलो डोज खोप लगाएको खोप प्रदायक साइटमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
 - यदि तपाईंले आफ्नो खोप कार्ड हराउनुभएको छ वा यसको प्रतिलिपि छैन भने आफ्नो खोपको रेकर्डमाथि सिधै पहुँच पाउन खोप प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यदि केही कारणवश तपाईंले आफ्नो खोप प्रदायकलाई सिधै सम्पर्क गर्न सक्नुभएन भने कृपया आफ्नो खोपको रेकर्ड हेर्नमा सहायताको लागि आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस् जसलाई <https://odh.ohio.gov/wps/portal/gov/odh/find-local-health-districts> मा फेला पार्न सकिन्छ ।
 - यदि तपाईंले v-safe वा VaxText मा नाम दर्ता गराउनुभएको थियो भने तपाईं ती टुलहरू प्रयोग गरी आफ्नो खोपको जानकारीमा पहुँच पाउन सक्नुहुन्छ ।
 - तपाईंले यी निर्देशनहरू पालना गरेर ओहायो स्वास्थ्य विभागसँग आफ्ना खोप रेकर्डहरूको लागि अनुरोध गर्न पनि सक्नुहुन्छ: <https://coronavirus.ohio.gov/static/vaccine/public-instructions-to-access-impactsis-record.pdf> ।
 - यदि तपाईंले आफ्नो खोपसम्बन्धी जानकारी पत्ता लगाउन हरेक प्रयास गर्नुभएको छ तर आफ्नो खोप लगाएको कार्डको प्रतिलिपि वा प्रतिस्थापन प्राप्त गर्न सक्नुभएको छैन भने आफ्नो खोप प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस् ।

तपाईंले खोप लगाइसकेपछि

- **मध्यम खालका साइड इफेक्टहरू सामान्य हुन्छन्** । खोप लगाएका धेरैजसो मानिसहरूले मध्यम खालका साइड इफेक्टहरू रहेको बताएका छन् । [COVID-19 का खोपहरूसँग सम्बन्धित सबैभन्दा सामान्य साइड इफेक्टहरू](#) अधिकांश खोपहरू लगाउँदा देखिने साइड इफेक्टहरू झैं समान हुन्छन्, जस्तै कि सुई लगाएको स्थानमा रातोपन हुने, दुख्ने वा सुनिने, मांसपेशी वा जोर्नी दुख्ने, ज्वरो आउने, जाडो लागेर काम्ने, थकाइ लाग्ने र टाउको दुख्ने । यी साइड इफेक्टहरू फलु जस्तो हुन सक्छन् र तिनीहरूले तपाईंको दैनिक क्रियाकलापहरू गर्न क्षमतालाई पनि प्रभाव पार्न सक्छन् तर तिनीहरू केही दिनमै हराएर जानुपर्छ । **यी भनेका तपाईंको शरीरले प्रतिरक्षा निर्माण गरिरहेको छ भन्ने सामान्य सङ्केत हुन् ।**
 - **खोप लगाएपछि बेहोश हुने:** CDC का अनुसार वयस्कहरूमा भन्दा किशोर-किशोरीहरूमा कुनै पनि खोप लगाएपछि बेहोश हुनु भनेको धेरै सामान्य कुरा हो र यस्तो प्रायजसो खोप लगाउने बेचैनिसँग सम्बन्धित हुन्छ । खोप लगाउने बेला बस्ने वा पल्टिने र लिएपछि लगभग 15 मिनेटसम्म सितमै बस्ने गरेर बेहोश हुनबाट रोक्नमा मदद गर्नुहोस् । यदि तपाईं वा तपाईंको किशोर-किशोरीलाई खोप लगाएपछि निगरानी अवधिमा कमजोर भएको, चक्कर लागेको, टाउको भारी भएको वा पसिना आएको महसुस भएमा साइडका कर्मचारीलाई जानकारी गराउनुहोस् र केही मिनेटको लागि पल्टिनुहोस् । शरीरमा पानीको मात्रा बढाउन थोरै पानी वा जुस पिउनुहोस् र रक्तमा चिनीको मात्रालाई नियन्त्रित राख्नुहोस् ।
 - **साइड इफेक्टहरूको उपचार गर्नुहोस् ।** यदि तपाईंलाई पीडा वा असहज भएमा आफ्नो चिकित्सकसँग ओभर-दि-काउण्टर (पसलमा सजिलै किन्न पाइने) औषधि, जस्तै कि आइबुप्रोफेन वा एसिटामिनोफेन, खाने बारेमा कुरा गर्नुहोस् । सुई लगाएको स्थानमा पीडा र असहजतालाई कम गर्नको लागि उक्त स्थानमा सफा, चिसो, भिजेको कपडा राख्नुहोस् । आफ्नो पाखुरालाई सार्न र व्यायाम गराउन सुनिश्चित गर्नुहोस् । ज्वरो आउँदा हुने असहजता कम गर्नको लागि पर्याप्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुहोस् र हलुका कपडा लगाउनुहोस् ।
 - **कुन-कुन अवस्थामा चिकित्सकलाई सम्पर्क गर्ने वा आकस्मिक उपचार खोज्ने:**
 - यदि तपाईंका साइड इफेक्टहरू केही दिनपछि हराउँदैनन् वा बढ्दै जान्छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । खोपका केही साइड इफेक्टहरू COVID-19 का लक्षणहरू झैं समान हुन्छन् ।
 - खोप लगाएको स्थानमा गरिएको निगरानीपश्चात् त्यहाँबाट निस्किसकेपछि तपाईंलाई आफूमा चिलाउने वा सुनिने जस्ता सामान्य किसिमका एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया देखिएको जस्तो लागेमा ती लक्षणहरूका बारेमा आफ्नो खोप प्रदायकलाई बताउनुहोस् ।
 - एनाफिलेक्सिस जस्ता **गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रियाहरू** विरलै हुन्छन् । एलर्जीजन्य प्रतिक्रियालाई इपिनेफ्रिनबाट उपचार गराउन वा अस्पतालमा भर्ना गर्न आवश्यक पर्दा यसलाई गम्भीर मानिन्छ । CDC ले COVID-19 को खोप लगाएपछि यी **प्रतिकूल घटनाहरू** अनुभव गरेका केही मानिसहरूका बारेमा जानकारी पाएको छ र खोपहरूको **सुरक्षालाई निगरानी गर्नु** जारी राखेछ ।
 - यदि खोप लगाएको स्थानबाट बाहिरिएपछि तपाईंलाई आफूमा गम्भीर किसिमको एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया देखिँदैछ जस्तो लागेमा र श्वासप्रश्वासमा कठिनाई भएको, रिङ्गटा लागेको, बेहोस भएको, मुटुको धड्कन छिटो-छिटो चलेको, खटिरा आएको वा ओठ, अनुहार वा घाँटी सुनिने लगायत एनाफिलेक्सिसका सङ्केतहरू देखा परेमा तत्कालै आकस्मिक चिकित्सकीय उपचार खोज्नुहोस् ।
 - यदि सातदेखि 14 दिनपछि, निस्किएपछि सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, खुट्टा सुनिने, लगातार पेट दुख्ने, स्नायुसम्बन्धी लक्षणहरू (गम्भीर तरिकाले वा लगातार टाउको दुख्ने वा दृष्टि धमिलो हुने) वा खोप लगाएको स्थान वरिपरि पिटिकिया (रातो दागहरू देखिने) भएमा तुरुन्तै चिकित्सकीय स्याहार खोज्नुहोस् ।
 - **साइड इफेक्टहरू/प्रतिक्रियाहरूका बारेमा रिपोर्ट गर्नुहोस्:** CDC र U.S. Food and Drug Administration (FDA) ले खोप लगाएका व्यक्ति वा प्रदायकहरूलाई सम्भावित प्रतिक्रियाहरू (वा प्रतिकूल घटनाहरू) का बारेमा **खोपको प्रतिकूल घटना रिपोर्टिङ प्रणाली (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS)** मा रिपोर्ट गर्न प्रोत्साहित गर्दछ । CDC ले खोप लगाउने मानिसहरूका लागि **v-safe** भनिने नयाँ स्मार्टफोनमा आधारित टुल पनि कार्यान्वयनमा ल्याएको छ । नाम दर्ता गराउने मानिसहरूले टेक्स्ट म्यासेज र वेब सर्वेक्षणहरूको प्रयोग गरी आफ्ना आवश्यकताहरू अनुसारका स्वास्थ्य चेक-इनहरू प्राप्त गर्नछन् । यो टुल प्रयोग गरी खोप लगाउने मानिसहरूले COVID-19 को खोप लगाएपछि अनुभव गर्ने कुनै पनि साइड इफेक्टहरूका बारेमा CDC लाई बताउन मिल्छ । V-safe ले दोस्रो डोजको खोप रिमाइन्डरहरू पनि प्रदान गर्दछ ।
- **आफ्नो दोस्रो डोजको अपोइन्टमेन्टको समय निर्धारण गर्नुहोस् ।** Pfizer र Moderna को खोपमा दुईवटा डोज आवश्यक पर्छ । Johnson & Johnson को खोपमा एउटा डोज आवश्यक हुन्छ । उत्पादकका खोपहरू बदल्न नसकिने भएकोले दुई डोज भएको खोप लगाउने ओहायोवासीहरूले दुवै खोप एउटै उत्पादकको लगाउनुपर्ने हुन्छ । यदि तपाईंको पहिलो डोज लगाउने अपोइन्टमेन्टमा दोस्रो अपोइन्टमेन्टका लागि समय निर्धारण गरिएको थिएन भने अपोइन्टमेन्टको समय निर्धारण गर्न कति समय बाँकी छ भनी आफ्नो क्यालेन्डरमा टिपोट गरेर राख्नुहोस् ।
 - यदि तपाईंले **Pfizer को खोप** लगाउनुभएको छ भने दोस्रो डोज पहिलो डोज लगाएको 21 दिनपछि लगाउनुपर्ने हुन्छ ।
 - यदि तपाईंले **Moderna को खोप** लगाउनुभएको छ भने दोस्रो डोज पहिलो डोज लगाएको 28 दिनपछि लगाउनुपर्ने हुन्छ ।
 - चार दिनको ग्रेस अवधिभित्र दोस्रो डोज लगाउँदा पनि त्यसलाई मान्य मानिन्छ । ग्रेस अवधिभन्दा अगाडि नै गल्तीपूर्वक लगाइएका डोजहरूलाई दोहो-न्याउनुहुँदैन ।
 - यद्यपि, यदि सिफारिस गरिएको अन्तराललाई पालना गर्न सम्भव नभएको खण्डमा COVID-19 खोपको पहिलो डोज लगाएपछि छ हप्ता (42 दिन) सम्म दोस्रो डोज लगाउन समय निर्धारण गर्न सकिन्छ । यदि दोस्रो डोज यी अन्तरालहरूपछि लगाइएको भएमा खोप लगाउने सिरिजलाई पुनः सुरु गर्न आवश्यक छैन ।
- **प्रतिरक्षा तत्कालै आउँदैन ।** तपाईंको शरीरलाई कुनै पनि खोप लगाएपछि सुरक्षा निर्माण गर्न समय लाग्छ । COVID-19 खोपको अन्तिम डोज लगाएको दुई हप्तापछि व्यक्तिले पूर्णरूपमा खोप लगाएको मानिन्छ ।

पूर्णरूपमा खोप लगाएका व्यक्तिले केही दैनिक क्रियाकलापहरू पुनः आरम्भ गर्न कहिले सुरक्षित हुन्छ: पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरूले अन्तिम डोज लगाएको दुई हप्तापछि केही अवस्थाहरूमा सुरक्षित तरिकाले केही सावधानीहरू अपनाउन सक्छन् । CDC ले आफ्नो परिवार बाहेकका अन्य मानिसहरूसँग सुरक्षित भेटघाट गर्ने, COVID-19 सङ्क्रमित व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आएपछि के गर्ने र **विशिष्ट इन्डोर वा आउटडोर क्रियाकलापहरूमा सहभागी हुने** खोप लगाइएका वा नलगाएका मानिसहरूको लागि सुरक्षासम्बन्धी सिफारिसहरू प्रदान गर्दछ ।

- पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरू आफू जस्तै पूर्ण रूपमा खोप लगाएका मानिसहरूसँग मास्क नलगाइकन वा 6 फिट टाढा नरहिकन घरभित्र भेला हुन सक्छन् ।
- अर्को परिवारका कुनै पनि उमेरका खोप नलगाएका मानिसहरूलाई COVID-19 बाट गम्भीर बيمारी हुने बढ्दो जोखिम नभएसम्म पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरू मास्क लगाउने वा 6 फिट टाढा रहने नगरिकन उनीहरूसँग घरभित्र भेला हुन (उदाहरणको लागि, सबै सँगै बस्ने आफन्तहरूलाई भेट गर्न) सक्छन् ।
- पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरूले स्टेडियम, कन्सर्ट वा ठूलो भिड हुने कार्यक्रमहरू जस्ता केही भिडभाड हुने सेटिङ र स्थानहरूमा बाहेक अन्य स्थानहरूमा मास्क नलगाइकन घर बाहिर भेला हुन वा क्रियाकलापहरू गर्न सक्छन् ।
- पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरू COVID-19 लागेको कुनै व्यक्तिसँग सम्पर्कमा आएपछि COVID-19 का लक्षणहरू नदेखिएको खण्डमा क्वारेन्टाइन नबस्न र परीक्षण नगराउन सक्छन् । सामूहिक वातावरण (जस्तै सुधार गृह वा कारागार वा सामूहिक गृह) मा बस्ने र COVID-19 लागेको कुनै व्यक्तिको नजिकै परेको भएमा पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरू लक्षणहरू नदेखिएको खण्डमा पनि अन्य मानिसहरूसँगबाट 14 दिनसम्म टाढा रहनुपर्छ र परीक्षण गराउनुपर्छ ।

थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: coronavirus.ohio.gov

- संयुक्त राज्य अमेरिकामा यात्रा गर्ने पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरूले यात्रा गर्नुअघि वा पछि परीक्षण गराउनुपर्दैन वा स्व-क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन ।
- **रोकथामका उपायहरूलाई कहिले जारी राख्नुपर्छ:** CDC ले पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरूलाई सार्वजनिक स्थलमा हुँदा, अन्य धेरै परिवारहरूका खोप नलगाएका मानिसहरूलाई भेट्दा र COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बيمारी हुने उच्च जोखिम भएका खोप नलगाएका मानिसहरूको नजिक रहँदा COVID-19 का यी सावधानीहरूलाई पालना गरिरहन सुझाव दिन्छ ।
 - भित्री सार्वजनिक सेटिङहरूमा हुँदा, एकभन्दा बढी परिवारहरूका खोप नलगाएका मानिसहरूका साथसाथै बालबालिकासँग घरभित्र भेला हुँदा वा COVID-19 बाट गम्भीर बिमारी हुने वा मृत्यु हुने उच्च जोखिम भएको वा बढी जोखिम हुने व्यक्तिसँग बस्ने खोप नलगाएको व्यक्तिसँग घरभित्र भेटघाट गर्दा मुख र नाक ढाकिनेगरी राम्रोसँग फिट हुने मास्क लगाउनुहोस् ।
 - घरभित्र ठूलो जमघट नगर्नुहोस् ।
 - यदि तपाईं यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफू र अरूलाई सुरक्षित राख्न अझै पनि आवश्यक कदमहरू चाल्नुपर्छ । तपाईंलाई अझैपनि संयुक्त राज्य अमेरिकामा, भित्र वा बाहिर यात्रा गर्ने प्लेन, बस, रेल र अन्य प्रकारका सार्वजनिक यातायातका साधनहरूमा र विमानस्थल जस्ता स्टेशन जस्ता अमेरिकी यातायात हबहरूमा हुँदा मास्क लगाउन आवश्यक पर्नेछ ।
 - अन्तर्राष्ट्रिय यात्रा गर्ने पूर्णरूपमा खोप लगाएका मानिसहरूले गन्तव्य राष्ट्रका आवश्यकताहरूलाई पालना गर्न आवश्यक हुनेछ । ती मानिसहरूले संयुक्त राज्य अमेरिकाबाट निस्कनुअघि गन्तव्य राष्ट्रले आवश्यक नठान्दासम्म परीक्षण गराउन आवश्यक पर्ने छैन ।
 - यी मानिसहरूले अझै पनि संयुक्त राज्य अमेरिकाको लागि अन्तर्राष्ट्रिय उडानमा बोर्डिङ गर्नुअघि COVID-19 को नेगेटिभ परीक्षण नतिजा वा सन्चो भएको कागजात देखाउन आवश्यक पर्नेछ ।
 - यी व्यक्तिहरूले अझै पनि अन्तर्राष्ट्रिय यात्राबाट आएको 3 देखि 5 दिनपछि परीक्षण गराउनुपर्छ ।
 - यी व्यक्तिहरू संयुक्त राज्य अमेरिकामा फर्केपछि स्व-क्वारेन्टाइन बस्न आवश्यक हुने छैन ।
 - COVID-19 का लक्षणहरू अनुभव भएमा परीक्षण गराउनुहोस् ।
 - कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका वा प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर बनाउने खालका औषधिहरू खाइरहेका मानिसहरूले आफ्ना क्रियाकलापहरूका बारेमा छलफल गर्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुपर्छ । उनीहरूले COVID-19 को रोकथाम गर्न सबै सावधानीहरू अपनाइरहन आवश्यक पर्न सक्छ ।
 - तपाईंको रोजगारदाताद्वारा जारी गरिएको दिशानिर्देशलाई पालना गर्नुहोस् ।
 - CDC र स्वास्थ्य विभागका यात्रासम्बन्धी आवश्यकता र सुझावहरूलाई पालना गर्नुहोस् ।

साथै, खोप र जारी रोकथामका उपायहरूले COVID-19 विरुद्ध उत्कृष्ट सुरक्षा प्रदान गर्छन् ।

मे 12, 2021 मा अद्यावधिक गरिएको ।

थप जानकारीका लागि coronavirus.ohio.gov मा जानुहोस् । तपाईंका COVID-19 सम्बन्धी प्रश्नहरूको जवाफका लागि, 1-833-4-ASK-ODH (1-833-427-5634) मा फोन गर्नुहोस् ।

तपाईंको मानसिक स्वास्थ्य तपाईंको शारीरिक स्वास्थ्य जतिकै महत्वपूर्ण छ । यदि तपाईं वा तपाईंको प्रियजनले कोरोना भाइरस महामारीसँग सम्बन्धित बेचैनी अनुभव गरिरहेको भएमा मद्दत दिनको 24 घण्टा, हप्ताको सात दिन उपलब्ध हुन्छ । COVID-19 CareLine लाई 1-800-720-9616 मा फोन गर्नुहोस् ।