खोप ले जीवन बचाउँछ
Vaccination saves lives

एक वा दुई खुराकको
खोप लगाएको भए पनि ,
तपाईंले आवश्यक पर्दा अन्य
सुरक्षात्मक मार्गनिर्देशन पालना
गर्न जारी राख्नुपर्छ।

कोभिड-19
खोप लगाउने

वयस्कहरूका लागि निर्देशिका

मे 2021 मा संशोधित - **Nepali**

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU
KEEP WALES SAFE

विषयववस्तु

कोभिड-19 वा कोरोना भाइरस के हो ?	3
मैले कोभिड-19 खोप किन लगाउन पर्छ ?	3
के खोप सुरक्षित छ ?	4
यति छिट्टै विकास भएका खोपहरूमाथि हामी विश्वास गर्न सक्छौं त ?	5
के खोपले मलाई सुरक्षा गर्न सक्छ ?	5
कोभिड-19 खोप लगाउन म योग्य छु ?	6
म गर्भवती छु , के मैले खोप लगाउन सक्छु ?	6
मैले स्तनपान गराउँदाखोप लगाउन सक्छु ?	7
खोपले मेरो प्रजननमा प्रभाव पर्ने छ ?	7
कसले खोप लगाउन मिल्दैन ?	7
खोपका साइड इफेक्टहरू हुन्छन् ?	8
के मलाई खोपबाट कोभिड-19 सर्न सक्छ ?	10
मैले के गर्न आवश्यक छ ?	10
मेरो अर्को अपोइन्टमेन्टकोदिन मलाई सञ्चो नभएमा मैले के गर्नु पर्छ ?	10
के मैले खोप लगाए पछि पनि मार्गनिर्देशनको पालना गर्नु पर्दछ ?	11
थप जानकारी	12

कोभिड-19 वा कोरोना भाइरस के हो ?

कोभिड- 19 - नयाँ कोरोना भाइरस SARS-CoV-2 भन्ने का कारण हुन्छ। यसलाई 2019 को अन्त्यमा चिनियो। या एकदमै संक्रमित र यसले श्वासप्रश्वास मा उच्च रोग लागेको हुन्छ। धेरै संक्रमित व्यक्तहरूमा कुनै लक्षणहहरू नदेखिन सक्छ वा मध्यम लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्। यी साधारण खोकी, ज्वरो, टाउको दुखाइ र स्वाद गुम्ने वा गन्ध थाहा नपाउने हुन्छ।

केही व्यक्तिहहरू धेरै थकित महसुस गर्छन्, मांसपेशी दुख्ने, घाँटी दुख्ने, दिशा लाग्ने, वान्ता वा अकमक्क महसुस गर्नु हुन्छ। एउटा सानो संख्यामा मानिसहरूलाई उच्च रोग लाग्दछ, जसले गर्दा अस्पतालमा वा इण्टेन्सिव केयरमा भर्ना गर्नु पर्ने हुन्छ।

सगग्र100 जना मध्ये 1 जना कोभिड-19 बाट ग्रसित व्यक्ति मर्न पनि सक्छ। बालबालिकाहरू मा उच्च रोग विरलैदेखिन्छ र उमेर बढ्दै गरेकालाई जोखिम बढ्दै जान्छ। उदाहरणको निम्ति कोभिड-19 मा कोही 40-49वर् को व्यक्ति समुहको मर्ने सम्भावना 30-39वर्षको व्यक्ति समुह भन्दा 3 गुणा र 20-30व्यक्ति समुह भन्दा 12 गुणा हुन्छ। कोभिड-19को कुनै उपचार छैन तैपनि केही उपचार के बल्जिने जोखिमलाई साम्य पार्दछ।

मैले कोभिड-19 खोप किन लगाउन पर्छ ?

कोभिड-19 बाट स्वस्थ वयस्कहरू जटिलताको जोखिममा पर्दछन् र यी जोखिम उमेर र मुख्य चिकित्सयी अवस्थ बढ्दै जाँदा जोखिम उच्च हुन्छ। 20वर्षका समेत युवा वयस्कहरू लगभग15%व्यक्तिहरूमा संक्रमण महिनौ हुन्छ ('लोङ्ग कोविड ') । कोभिड-19 खोपले धेरै मानिसहरूमा हुने कोभिड-19 ले गर्ने गम्भीर जटिलताबाट बचाउने काम गर्दछ।

हाम्रो जीवन पुन :लाइ अघि बढाउने चाहनालाई खोपले त्यस तर्फ अघि बढाउन ठुलो कदम चलेको छ। **वेल्स का धेरै मानिसहरूले यसलाई पनि मान्यता दिएको छ - 2021 मा लिइएको सर्वे अनुसार लगभग 80% यवा वयस्कहरू खोप लिन चाहन्छन्।**

खोप कार्यक्रमको पहिलो भाग भनेको खोप लिइनु पर्छ भन्ने कार्यक्रमलाई उच्च प्राथमिकता दिएको छ।

यदि तपाइलाई भविष्यमा विदेश यात्रा गर्नु परेमा, कुनै देशले तपाईसँग खोप लिएको प्रमाण माग्न सक्ने छ। कोभिड-19 को प्रकोप दर अन्यदेशहरूमा बढी छ।

खोप ले नै हामीलाई महामारीबाट नियन्त्रण गर्न आशा दिएको छ तर हामीले यसले उत्तम काम गर्न सके सम्म सम्भव भए जतिलाई खोप लगाउन आवश्यक हुन्छ। प्रत्येक खोप तपाईंको समेतले गन्यता पाउँछ।

खोप छिटो , सहज र सुरक्षित छ

के खोप सुरक्षित छ ?

कोभिड-19 का विभिन्न प्रकारका खोपहहरू यु.के मा प्रयोग गरिएका छन्। प्रत्येक खोप विभिन्न प्रकारको देशहरूमा दशौं हजारका मानिसहरूमा परिक्षण गरिएको छ। ति खोपहरूको सुरक्षा र प्रभावकारिता ध्यानपूर्वक परिक्षण अधिकार योग्य बनाउन अघि औषधि र हेल्थ केयर प्रोडक्ट्स रेग्युलेटरि (एम एच आर ए) ले गरेको हुन्छ।

यु.के मा 3 करोड चालिस लाख मानिसहरूले खोप लगाई सकेका छन् र कोभिड-19 बाट 10 औं हजारभन्दा बढी मानिसलाई मृत्य बाट बचाउने र रोग प्रतिधात्मक र सुरक्षित छन्। औषधि र हेल्थ केयर प्रोडक्ट्स रेग्युलेटरि (एम एच आर ए) ले खोपको प्रयोगमा सुरक्षित रहेको निरन्तर जाँच अवलोकन गरेको हुन्छ खास गरी अन्य असरहरू पेशेवर चिकित्सकहरू र सार्वजनिक रूपमा आएको रिपोर्हरू हेर्ने गरेको हुन्छ।

AstraZeneca खोपद्वारा हालैमा अत्यन्त दुर्लभ अवस्था जस्तै रगत जम्ने र विषम् रक्तश्राव का रिपोर्टहरू छन्, जसलाई ध्यानपूर्वक अवलोकन गरिंदै छ। कोभिड-19का कारणले उच्चतम जोखिमको जटिलता र मृत्युका रिपोर्टहरू भएक ले औषधि र हेल्थ केयर प्रोडक्ट्स रेग्युलेटरि (म एच आर ए) ले, विश्व स्वास्थ्य संगठन र युरोपियन मेडिसिनले निष्कर्ष निकालेर जोखिमहरू खोपको पक्षमा सन्तुलन गरेका छन्।

कोभिड-19 खोपको बारेमा अन्य बढी जानकारी र रगत जम्नेको जोखिमको बारेमा जान्न वेबसाइट हेर्नुहोस् : **phw.nhs.wales/patientinfo**

के यति छिटो विकास भएको खोपहरूमा विश्वास गर्न सकिन्छ ?

खोपले काम गरोस र सुरक्षित होस् भनेर अनुसन्धान र चिकित्सिय प्रयोग (जाँच) गरिन आवश्यक हुन्छ, **तर यस अनुसन्धानको निम्ति कोष वितरण गरी स्वीकृति धैरै समय लगाइएको छ।** धैरै प्रकारका कुरहरू पुऱ्याएर यस प्रविधिलाई द्रुत गरिएको छ।

- कोभिड-19 खोपको विकास र जाँचका निम्ति यु के सरकारले ति खोपको प्रयोग द्रुत होस् भनेर कोष प्रदान गरेको छ।
- एम एच आर ए ले स्वीकृति प्रदान गर्न द्रुत रूरुपमा प्रक्रिया गरेको थियो - गर्नु पर्ने कामहरू जस्तै महिनौं लाग्ने प्रशासकीय कागजातहरू हिजो आज एकै दिन मा गरिन्छ।
- विभिन्न भागमा गरिने प्रयोग जाँचहरू एकै समयमा गरिएको थियो।
- नयाँ प्रविधिले धैरै खोपहरू उत्पादन गर्न प्रशस्त मद्दत गरेको छ।

खोपले काम गरोस र सुरक्षित होस् भनेर सबै काम गरिएको छ। खोपहरू को प्रयोगसुरु गरे पश्चात, MHRSA ले सुरक्षित भएको र सबै किसिमको विषम् घटनाको रिपोर्टको जाँच निर्वाध रूपमा गर्दछ।

के खोप ले मलाइ सुरक्षा गर्छ ?

सबै किसिमको स्वकृति प्राप्त खोपहरूले कोभिड-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुन बाट मानिसहरूलाई सुरक्षित राख्न अत्यन्त प्रभावकारी छन्। अध्ययनले खोपको एक मात्रा (खुराक) ले उच्च स्तरको छोटो -अवधि दुई देखि तिन हप्तामा सुरक्षित गर्न सकेको बताउँछ, तर दिर्घकालिन सुरक्षाको निम्ति दोस्रो खुराकको आवश्यकहुन्छ। अन्य सबै किसिमको औषधि जस्तै कुनै पनि खोप 100%प्रभावकारी हुँदैन - केही व्यक्तिलाई खोप लगाएको भएतापनि कोभिड-19 लाग्न सक्छ, तर यस अवस्थामा उच्च हुने हुन्न।

के कोभिड-19 को खोपका निम्ति म योग्य छु ?

50 बर्ष उमेर भन्दा बढी र अहिलले पहिलो समुहका निम्ति खोप प्रस्ताव गरिएको छ, अर्को पल्ट खोप जे सी भी आइ को सल्लाह अनुसार सम्पूर्ण 18 देखि 49 वर्ष सम्मका निम्ति प्रस्ताव गरिएको छ, उमेर समुह हरु मा छन् :

- **उमेर 40-49वर्ष**
- **उमेर 30-39वर्ष**
- **उमेर 18-29वर्ष (खोप लिने दिनमा 18वर्षमा टेक्ने)**

तपाईंको खोप लिने समयमा तपाईंलाई सम्पर्क गरिने छ।

म गर्भवती छु, के मैले खोप लिन सक्छु ?

हजुर। यदि तपाई गर्भवती हुनुहुन्छ भने, तपाईंले खोप लगाउने तिर विचार गर्नु पर्दछ। तपाईंले खोपको समय लिन उपस्थित अघि महिला चिकित्सा विशेषज्ञ 'रोयल कलेज ओफ अब्स्ट्रेटिसियन एण्ड गैनाकोलोजिष्ट 'का निर्णय लिङ्क **www.rcog.org.uk/covid-vaccine** पढेर आउनु होला। यस लिङ्कको जानकारीले तपाईंलाई निर्णयको बारे बताउने छ। यदी तपाईंको प्रश्नहरू भए तपाईंको जी पी वा मिड्वाइफ़ लाइ सोध्नु होस्।

हामीलाई थाहा छ धरै जसो खोपहरू गर्भावस्थामा सुरक्षित साथ् दिन सकिन्छ, तर कोभिड-19 खोप गर्भावस्थामा जाँच गरिएको छैन। अमेरिका (यु एस ए) मा फाइजर र मडोर्ना खोप 90,000 भन्दा बढी गर्भवती महिलाहरू लाई दिंदा कुनै सुरक्षाको मामिला देखिएन। त्यसकारण यी खोपहरू गर्भवती महिलालाई दिन रोजिन्छ।

त्यहाँ अर्को छुट्टै पर्चा पनि छ : कोभिड-19 खोप:
गर्भधारण गर्न योजना राख्नु हुने सबै महिलाहरूलाई, जो गर्भवती वा स्तनपान गराउनु हुन्छ उहाँहरूलाई निर्देशिका

तपाईंले कोभिड-19 खोप लिई रहदाँ तपाईंइले गर्भवती हुन् छाड्नु पर्दैन।

के मैले खोप लिनु पर्छ यदि म स्तनपान गराउँदै छु भने ?

स्तनपानका फाइदाहरू स्पष्ट रूपमा जानिन्छ, कोभिड-19 खोप स्तनपानमा जोखिम भएको बुझिदैन। स्तनपान गराउने महिलाहरूलाई खोप दिन विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) का विशेषज्ञले सल्लाह दिएका छन्। त्यसो भए तापनि कोभिड-19खोपको स्तनपानको अवस्थामा प्रयोग सुरक्षित भएको जानकारी हामी सँग अझै तथ्यांक आएको छैन। यदि तपाईंले स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ, स्तनपान गराउने योजना गर्नु भएको छ भने, खोप लगाए पश्चात निरन्तर स्तनपान गराउन सक्नु हुनेछ।

के त्यस खोपले मेरो गर्भावस्थामा असर पार्दछ ?

पर्दैन। कोभिड-19खोपले गर्भावस्थामा असर पार्दछ भनेर दिएको सल्लाहको कुनै प्रमाणको छैन।

कसले खोप लिन हुँदैन ?

कोभिड-19 खोप धेरै सानो संख्याका मानिसहरूले लिन सक्दैनन। ति मानिसहरू समेत जसले खोपको कुनै अवयव उच्च एलर्जिक (प्रतिक्रिया) भएको वा अघिल्लो खोपमा त्यस्तो भएमा वा जो सँग रगतको दुर्लभ खराबी छ भने लिनु हुँदैन। ति व्यक्तिहरुलाई वैकल्पिक खोपको व्यवस्था गरिने छ।

यदि तपाईं ज्वरो आएर बिरामी हुनुहुन्छ भने वा विगत 28दिन मा कोभिड-19को पोजेटिभ परीक्षण भएमा तपाईंले पछि को निम्ति अपोइन्टमेन्टलिनु पर्ने छ।

के यस खोपको कुनै अन्य असरहरू छन् ?

सबै औषधिहरू जस्तै खोपहरूको पनि अन्य असरहरू हुन्छन्। किनभने खोपले तपाईंको रोग प्रतिघात्मक प्रणालीमा खिच्ने काम गरेको कारणले। धेरजसो मध्यमकिसिमको र केही दिनलाई हो, सबै जसोलाई यस्तो हुँदैन।

यदि तपाईंलाई पहिलो खुराकमा लक्षणहरू देखिए पनि, तपाईंले दोस्रो खुराक लिन पर्छ।

साधारणता देखिने अन्य असरहरू पहिलो र दोस्रो दिनमा समेत :

- तपाईंले सुई लगाएको पाखुरामा दुखाइ, गह्लुङ्गोपन र लचकता सुई लिएको धेरै दिनसम्म पनि यस्तो महसुस गर्नु हुने छ।
- थकाइ महसुस हुने
- टाउको दुख्ने
- साधारण दुखाइ, चिसोपन वा रुघाखोकी लक्षणहरू

खोप लगाए पश्चात तपाईंलाइमध्यम ज्वरो दुई वा तिन दिनसम्म लाग्न सक्छ तर उच्च ज्वरो अस्वाभाविक हो र तपाईंले कोभिड-19 वा अन्य रोग संक्रमण सम्झनु हुनेछ। तपाईंले आराम गर्नु पर्छ र पारासिटामोल लिएमा निवारण हुन्छ। निर्देशित गरे अनुसार पारासिटामोलको मात्रा खानु होला (पाकेटमा लेखिएको सल्लाह अनुसार) । सिफारिस गरेको भन्दा धेरै नखानु होस्। अस्वाभाविक रूपमा ग्लाण्ड घाँटीमा वा काखीमा, पाखुरामा र सुई लगाएको पाखुरामा बढ्न सक्छ। यो दश दिनसम्म रहन सक्छ, त्यस भन्दा बढी भएमा डाक्टरलाई देखाउनु होस्।

साधारण (आम) अन्य असरहरू खोप पश्चात सामान्यत :एक हप्ता भन्दा कम रहन्छ। आदि तपाईंको लक्षणहरू बिग्रदैँ गएमा वा तपाईंलाई चिन्ता भएमा, लिङ् हेर्नुहोस : **111.wales.nhs.uk online** र आवश्यक भएमा एन एच एस मा फोन 111 वेल्स वा जी पी सर्जरीलाइ फोन गर्नु होला। फोन **111** तपाईंको क्षेत्रमा नभएमा **08454647** फोन 111 लेण्ड्लाइन वा मोबाइलबाट नि:शुल्क छ। फोन 08454647मा २ पेन्स प्रति मिनट र उपलब्धकर्ता सधैँ शुल्क लाग्ने छ।

तपाईंले खोप लिए पछि चार दिन देखि चार हप्तासम्म तलको कुनै किसिमको अनुभव गर्नु भयो भने, तपाईंले तुरुन्त आवश्यक चिकित्सा सल्लाह खोज्नुपर्छ।

- नयाँ किसिमले, अत्याधिक टाउको दुखाइमा पेंनकिलरले पनि सञ्चो गरेन भने वा अझ बढी नराम्रो भएमा
- पल्टिदा वा झुक्दा साहै अनियमित प्रकारको टाउको दुखाइ भएमा, जसले गर्दा तपाईंलाई यस दुखाइमा
    - धुर्माइलो चित्र देखिने, वाकवाकी र वान्ता आउने
    - बोल्न बाधा हुने
    - कमजोरी, झुम्म हुने वा मृगी लाग्ने
- नयाँ किसिमको घोच्ने, सुन्निने, वा रगत बग्ने
- सास फेर्न बाधा हुने, छाती दुखाइ, खुट्टा सुनिने, वा लगातार छाती दुखाइ भएमा

यदि तपाईंलाई माथिको लक्षणहरू पहिलो खोपमा भएको भए, दोस्रो खुराकको खोप लिन भन्दा अघि डाक्टर वा विशेषज्ञ सँग सल्लाह लिनु होला।

यदि तपाईंले डाक्टर वा नर्सको सल्लाह लिनु भएको छ भने, निश्चित गर्नुहोस् तपाईंले आफ्नो खोपको बारे बताउनुहोस् (सम्भव भए वेक्सिनेसन कार्ड देखाउनु होला) ताकि उहाँहरूले तपाईंको परिक्षण ठिकसँग गरोस्।

तपाईंले अन्य थप असरहरूको येलो कार्ड स्किम (हेर्नुहोस् ' अझ बढी जानकारी) को बारेमा पनि रिपोर्ट गर्न सक्नु हुन्छ।

के मलाइ खोप बाट कोभिड-19संक्रमण हुन् सक्छ ?

तपाईंलाई खोपले कोभिड-19संक्रमण गराउँदैन। तर कोभिड-19 संक्रमणले समात्न सम्भव छ र तपाईंलाई खोप दिँदासम्म लक्षण भएको थाहा नभएको हुन् सक्छ।

कोभिड-19को हालैको अवस्थामा हुने लक्षणहरू तलको कुनै पनि बुँदाहरू हुन सक्छ :

- नयाँ लगातार लाग्ने खोकी
- उच्च तापक्रम
- स्वादको वा सुँघ्ने साधारण चेतना गुम्ने वा परिवर्तन हुने।

यदि तपाईंमा माथिका कुनै लक्षणहरू छन् भने, घरमा बस्नुहोस् र परिक्षण गर्न फोन 119 (नि: शुल्क) मा कल गर्नुहोस्। तपाईंको स्थानिय हेल्थबोर्डमा धेरै खुलाइएका लक्षण परिक्षणका जाँचहरू गराइएको हुनाले तपाईंको थप लक्षण जाँचका निम्ति तपाईं योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भनेर हेल्थबोर्ड वेबसाइटमा हेर्नु होला। यदि तपाईंलाई लक्षणको थप बढी जानकारी चाहिएमा वेबसाइट हेर्नुहोस् : **111.wales.nhs.uk**

मैले के गर्न आवस्यक छ ?

तपाईंलाई कहाँ र कहिले खोप लगाउने बारे बताइने छ। तपाईंको खोप दिने समय लिएको दिन मा, सुहाउदो कपडा लगाउनु होस् जसले गर्दा तपाईंले पाखुरा माथिसम्म पुग्न सजिलो सँग पुगोस्। तपाईंलाई सुईको बारे डर छ भने वा चिन्ता भएमा जसले तपाईलाई खोप दिन्छ, उहाँलाई भन्नु होला। उहाँहाँहरू ले बुझ्नु र तपाईंलाई मद्दत गर्नु हुन्छ।

खोपको दुवै खुराक लिँदा यसले तपाईंलाई दीर्घकालीन उत्तम सुरक्षा दिन्छ भन्ने कुरा महत्वपुर्ण छ। तपाईंको कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् तपाईंले दोस्रो खुराकको खोप लिनुहोस्।

मेरो अर्को अपोइन्टमेन्टको (समय लिने) दिनमा म बिरामी भएमा के गर्ने ?

तपाईंलाई ज्वरो आएको छ भने, तपाईंको अपोइन्टमेन्ट रद्द गर्नुहोस् र पूर्ण रूपमा स्वास्थ्य लाभ नभएसम्म पर्खनु होला। तपाई खोप अपोइन्टमेन्ट लिन उपस्थित नहुनुहोस् यदि तपाई स्वयम्- आइसोलेसन (आफु- छुट्टै) बस्नु भएको छ भने वा कोभिड-19को परिक्षण वा नतिजा पर्खिरहनु भएको छ भने।

के मैले खोप लिई सके पछि निर्देशन पालना गरिरहनै पर्छ ?

यस खोपले तपाईंलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुन अति कम गराउन सक्दछ तर कोभिड-19संक्रमण हुन पुर्णतया सुरक्षा दिन सक्दैँन। खोपले भाइरस सर्न हुने जोखिमलाई कम गराउन सक्छ तर सम्पूर्ण रूपमा हैन। त्यसैले, तपाईंले आफ्नो वरिपरिको सुरक्षा गर्न कोभिड-19को निर्देशन पालना गर्न अझै पनि महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईंले आफुलाई र तपाईंको परिवारलाई, साथी र समकक्षीहरूलाई बचाउन अझै तपाईंले अपनाउन आवश्यक पर्ने कुराहरु :

- सामाजिक दुरी को प्रयोजन जारी राख्ने
- मुख छोप्ने मास्क लगाउने
- तपाईंले सावधानीपूर्वक धैरै पटक हात धुने ;
- यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा वा टेष्ट, ट्रेस, प्रोटेक्टसर्विस ले सम्पर्क गरेमा अलग्गै बस्नुहोस् र
- हालैको निर्देशन पालना गर्नुहोस् : **gov.wales/coronavirus**

सम्झनुहोस् :

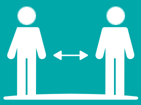
कोभिड-19 नाक वा मुख बाट सास द्वारा फैलिने बुँदाहरू बाट सर्छ, खास गरीरि बोल्दा वा खोक्दा। यसले सर्ने काम कुनै संक्रमित वस्तु वा सतह मा छोए पछि आँखा, नाक र मुख मा छोएर सर्दछ।

तीन नियम

वेल्स लाइ सुरक्षित राख्न

तपाइको हातहरू **धुनुहोस्**

मुख छोप्ने गरी **ढाक्नुहोस्**



दुरी कायम **गर्नुहोस्**

थप जानकारी

कोभिड -19 खोप को बारेमा अझ बढी जानकारी

111.wales.nhs.uk /coronavirus (2019ncov) र **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/productinformation** मा सम्भाव्य थप असरहरू र त्यसमा संलग्न जानकारी पनि पाउन सक्नु हुन्छ।

अनलाइनमा **coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk** वा येलो कार्ड एपमा डाउनलोड गरि शंकास्पद अरु असरहरु रिपोर्ट गर्न सक्नु हुन्छ।

तपाईंको बारे जानकारी एन एच एस ले कसरी उपयोग गर्दछ, त्यो बुझ्न हेर्नुहोस् **111.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights**

अन्य फर्म्याट मा पर्चा बनाउन इजी रीड, ठुलो छापा, ब्रिटिश साइन भाषा भिडियो, रिसाइट मि (पढी दिने) एक्सेबिलिटि सफ्टवेर चाहिएमा वेबसाइट हेर्नुस :

phw.nhs.wales/covid-19-vaccination

© प्रतिलिपि अधिकार पब्लिक हेल्थ वेल्स, मे 2021
(पब्लिक हेल्थ इंगलैंड स्वीकृति प्राप्त)

संस्करण 4
ISBN 978-1-78986-154-145

GIG CYMRU NHS WALES

DIOGELU CYMRU KEEP WALES SAFE

खोपले जीवन बचाउँछ