



Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

तपाईंको कोभिड १९ खोप पछि के आशा गर्ने?

तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको कोभिड १९ खोप स्वतन्त्र औषधि र स्वास्थ्य सेवा रेगुलेटरी एजेन्सी (MHRA) द्वारा सुरक्षित र प्रभावकारी अनुमोदित भएको पहिलो हो। तल केहि साइड इफेक्टहरू छन् जुन तपाईंले अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। प्रत्येक खोप धेरै बिभिन्न देशहरूमा करीव २०,००० मानिसहरूमा परीक्षण गरीएको छ र सुरक्षित रहेको देखाइएको छ। तल केहि साइड इफेक्टहरू छन् जुन तपाईंले अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

सम्भावित साइड इफेक्टहरू के के हुन्?

सबै औषधिहरू जस्तै खोपले साइड इफेक्ट निम्त्याउन सक्छ। यी सामान्यतया हल्का र केवल केहि दिनहरू रहन्छन्, र सबैजनाले तिनीहरूलाई पाउँदैनन्।

धेरै सामान्य साइड इफेक्ट हरु M

- खोप पछि केही दिन सम्म पाखुरा पीडादायी भारी भावना र कोमलता हुनु
- थकित महसुस
- टाउको दुखाई
- सामान्य पीडा, वा हल्का फ्लू जस्तो लक्षण

हल्का ज्वरो दुईदेखि तीन दिनसम्म देखा पर्न सक्छ तर उच्च तापक्रम असामान्य हो र यसले तपाईंलाई कोभिड १९ वा अर्को संक्रमण भएको संकेत दिन सक्छ। तपाईं प्यारासिटामोलको सामान्य डोज लिन सक्नुहुन्छ (प्याकेज leqsf] सल्लाह अनुसारण गर्नुहोस्) र तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न मद्दत गर्न विश्राम लिन सक्नुहुन्छ। सामान्य खुराक भन्दा बढी नगर्नुहोस्। एक असामान्य पक्ष प्रभाव स्थानीय ग्रंथि को सूजन हो।

बिरलै, केही व्यक्तिहरूलाई खोप लगाएको लगत्तै एलर्जीको प्रतिक्रिया हुन्छ। यो शरीरको भाग वा सम्पूर्ण शरीरलाई असर गर्ने दाग वा खुजली हुन सक्छ। अझ कम दुर्लभ रूपमा, केहि व्यक्तिहरूमा खोपको लगत्तै पछि गम्भीर प्रतिक्रिया हुन सक्छ, जसले सास फेर्न कठिनाई निम्त्याउँछ र ज्यान गुमाउन पनि सक्छ।

यसलाई एनाफिलाक्सिस भनिन्छ र अन्य औषधी र खानाको साथ पनि हुन सक्छ। यी प्रतिक्रियाहरू विरलै हुन्छन् र नर्सहरूलाई प्रबन्ध गर्न प्रशिक्षण दिइन्छ। मानिस जसलाई एनाफीलैक्टिक प्रतिक्रिया हुन्छ सफलतापूर्वक उपचार गर्न सकिन्छ र प्रायः केही घण्टा भित्र निको हुन्छ।

खोपका निम्न लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कम रहन्छन्।

खोपका निम्न लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कममा रहन्छन्।

यदि तपाईंका लक्षणहरू खराब हुँदै गएको देखिन्छ वा यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने,

<https://111.wales.nhs.uk> मा अनलाइन हेर्नुहोस्, र यदि आवश्यक भयो भने NHS वेल्स १११ मा वा GP सर्जरी मा सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि १११ तपाईंको क्षेत्रमा उपलब्ध छैन भने)*\$% \$^ \$& मा कल गर्नुहोस्। एनएचएस १११ वेल्सलाई कलहरू ल्याण्डलाइन र मोबाइलबाट निः शुल्क छन्।)*\$% \$^ \$& मा कलहरू २p प्रति मिनेट प्लस तपाईंको टेलिफोन प्रदायकको सामान्य पहुँचचार्ज।

यदि तपाईं डाक्टर वा नर्सको सल्लाह लिनुहुन्छ भने, निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं उनीहरूलाई तपाईंको खोपको बारेमा बताउनु भएको छ (उनीहरूलाई खोप कार्ड देखाउनुहोस्) ताकि तिनीहरूले तपाईंलाई राम्ररी जाँच सक्छन्।

तपाईं कुनै पनि साइड इफेक्ट अनलाइन यहाँ रिपोर्ट गर्न सक्नुहुनेछ: coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk/ वा पहेलो कार्ड अनुप्रयोगको माध्यमबाट।

NEPALI

अब म के गर्ने ?

तपाईंको दोस्रो भेटमा भाग लिने योजना बनाउनुहोस्। तपाईंसँग यसमा तपाईंको अर्को अपोइन्टमेन्ट लेखिएको रेकर्ड कार्ड हुनुपर्दछ। तपाईंलाई बेस्ट प्रोटेक्शन दिन यो खोपको दुबै डोजहरू हुनु आवश्यक छ। अर्को अपोइन्टमेन्टमा तपाईंको कार्ड लैजान सम्झनुहोस्।

मैले के गर्ने यदि म राम्रोसँग छैन भने जब यो मेरो अर्को अपोइन्टमेन्ट हुन्छ?

यदि तपाईं ज्वरोमा एकदमै अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने, आफ्नो खोप लगाउन निको नभये सम्म कुनै बेस हो, यसलाई पुनः मिलाउन कल गर्नुहोस् र जतिसक्दा चाँडो यसलाई लगाउन कोशिस गर्नुहोस्। यदि तपाईं सेल्फ इसोलतिङ्ग हुनुहुन्छ भने तपाईं खोपको अपोइन्टमेन्टमा उपस्थित, र पुनः-व्यवस्था गर्न कल नगर्नुहोस्।

वा कोभिड १९ परीक्षण वा नतीजाको लागि पखँदै।

के खोपले मलाई रक्षा गर्नेछ ?

कोभिड १९ खोपले तपाईंलाई कोभिड १९ रोग हुने सम्भावना कम गर्दछ। यो तपाईंको शरीरलाई खोपबाट सुरक्षा बनाउन केहि हप्ता लिन सक्दछ। सबै औषधिहरू जस्तै कुनै पनि खोप १००% प्रभावकारी छैन त्यसैले सिफारिस गरिएको सावधानी अपनाउनु पर्छ सामाजिक संक्रमण, हात स्वच्छता र अनुहार मास्क जस्ता संक्रमणबाट बच्न। केही व्यक्ति अझै पनि खोप लगाए पछि कोभिड १९ प्राप्त गर्न सक्छन्, तर यो कम गम्भीर हुनुपर्दछ।

के म कसैलाई कोभिड १९ दिन सक्छु, अब मैले खोप लगाएको छु?

खोपले तपाईंलाई कोभिड १९ संक्रमण दिन सक्दैन। दुई खुराकले तपाईंको गम्भीर बिरामी हुने सम्भावनालाई कम गर्दछ। हामीलाई यो थाहा छैन कि यसले तपाईंलाई भाइरस समात्न र बजार गर्नबाट रोक्छ कि सक्दैन। त्यसो भए, तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई बचाउनको लागि तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा निर्देशन अनुसरण गर्नु महत्वपूर्ण छ। जानकारी <https://gov.wales/coronavirus> मा फेला पार्न सकिन्छ।

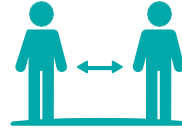
तीन नियम वेल्स सुरक्षित राख्न



आफ्नो हात
धुनुहोस्



अनुहार
छोपनुहोस्



२ मिटर टाढा
राख्नुहोस्

© सार्वजनिक स्वास्थ्य वेल्स, डिसेम्बर २०२० (सार्वजनिक स्वास्थ्य इंग्ल्यान्डको स्वीकृति सहित)
ISBN 978-1-78986-154-139