Public Health England

NHS

कोभीड-१९ खोप

वृद्ध वयस्कहरूको लागि मार्गनिर्देशन

यस पर्चाले कोभीड-१९ खोपको बारेमा वर्णन गर्दछ, जो कोरोनाभाइरसबाट सुरक्षित रहनको लागि योग्य छ र जसलाई खोप आवश्यक छ ।

कोभीड-१९ खोप

आफैलाई बचाउनुहोस्।

विषय-सूचिहरू

कोभीड-१९ वा कोरोनाभाइरस के हो?

खोपका प्रकारहरूका बारे

कोभीड-१९ खोपहरू कसले लगाउनु पर्छ?

के म कोभीड-१९ को संक्रमणबाट उच्च जोखिममा छु?

खोप कसले लिन सक्दैन?

खोपले मलाई रक्षा गर्नेछ?

के खोपका नकारात्मक असरहरू हुनेछन्?

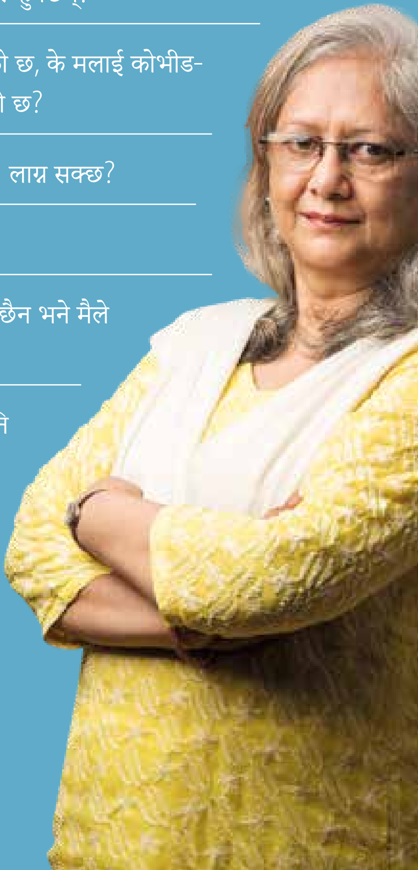
मलाई मेरो फ्लू खोप लगाइएको छ, के मलाई कोभीड-१९ खोपको पनि लगाउन खाँचो छ?

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

अब म के गर्नें?

यदि मेरो अर्को भेटमा म ठीकै छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

के म मेरो खोप लगाए पछि पनि कसैलाई कोभीड-१९ सार्न सक्छु?



कोभीड-१९ वा कोरोनाभाइरस के हो?

कोभीड-१९ नयाँ कोरोनाभाइरसको कारणले हुन्छ, जसलाई SARS-CoV-2 भनेर चिनिन्छ। यो पहिला सन् २०१९ पछिको अन्त्यमा पहिचान भयो। यो धेरै संक्रामककारी हो र गम्भीर श्वास प्रश्वासको रोग लाग्न सक्छ।

सङ्क्रमण भएका धेरै व्यक्तिहरू सँग कुनै लक्षणहरू हुँदैन वा केवल हल्का लक्षणहरू पनि हुन सक्दछ। यी सामान्य रूपमा खोकी, ज्वरो, टाउको दुख्ने र स्वाद वा गन्ध गुमाउनेबाट सुरु हुन्छ।

केहि व्यक्तिहरु धेरै थकित, मांसपेशीहरु दुख्ने, पखाला र बान्ता, ज्वरो र अन्योलता महसुस गर्छन्। थोरै संख्यामा व्यक्तिहरू गम्भीर रोगि हुन जान्छन् जसको लागि अस्पतालमा भर्ती हुन वा गहन सेवामा भर्ना हुन आवश्यक पर्दछ।

> जम्मा १०० मध्ये १ भन्दा कम मानिस कोभीड-१९ को संक्रमणबाट मर्दछन्, तर ७५ बर्ष भन्दा माथिका उमेरमा यो १० मा १ बढ्छ।

कोभीड-१९ को लागि कुनै उपचार छैन यद्यपि केही नयाँ परीक्षण गरिएका उपचारहरूले जटिलताको जोखिम कम गर्न मद्दत गर्दछ।

खोपका प्रकारहरूका बारे

बेलायतमा, त्यहाँ दुई प्रकारका कोभीड-१९ खोपहरू जुन अनुमोदित भए पछि प्रयोग गर्न सकिन्छ। उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्न तिनीहरू दुबैलाई दुई खुराकको आवश्यक पर्दछ।

कोभीड-१९ खोपहरू कसले लिनु पर्दछ?

खोप र खोप सम्बन्धी संयुक्त समिति (JCVI), एक स्वतन्त्र विज्ञ समूहले, सिफारिस गरेको छ कि एनएसएच ले संक्रमण हुन उच्च जोखिम हुनेहरु र सङ्क्रमित भएमा गम्भीर जटिलताहरु हुनेहरूको लागी यी खोपहरु पहिले प्रदान गर्दछ ।

यसमा वृद्ध वयस्कहरू, स्वास्थ्य र सामाजिक अग्रणी हेरचाहकर्मीहरू, केयर होमका निवासीहरू र स्टाफहरू, र केही क्लिनिकल सर्तहरूको साथ समावेश गर्दछ। जब अधिक खोप उपलब्ध हुन्छ, खोपहरू अन्य जोखिमका मानिसहरूलाई छिटो भन्दा छिटो प्रस्ताव गरिनेछ।

के म कोभीड-१९ संक्रमणको उच्च जोखिममा रहेको छु?

कोरोनाभाइरसले जो कोहीलाई असर गर्न सक्छ। यदि तपाईं वृद्ध वयस्क हुनुहुन्छ र दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या छ भने, कोभीड-१९ धेरै गम्भीर र केहि मामलाहरूमा घातक हुन सक्छ।

तपाईंले कोभीड-१९ खोप लिनु पर्दछ यदि तपाईं हुनुहुन्छ भनेः

- एक वयस्क बस्ने वा वृद्ध बस्ने केयर होममा काम गर्दै
- एक अग्रणी हेल्थकेयर कार्यकर्ता
- एक अग्रणी सामाजिक सेवा कार्यकर्ता
- वृद्ध वयस्कहरूको हेरचाहको लागि डोमिसिलरी केयरमा काम गरिरहेका केयरर
- ६५ बर्षहरू र माथिको
- लामो क्लिनिकल अवस्थाहरू भएको वयस्क युवा वयस्कहरू (अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्)

यो खोप पनि निम्न लिखित लगायतका अवस्थाहरू भएका वयस्कहरूलाई प्रदान गरिनेछः

- रगत क्यान्सर (जस्तै ल्युकेमिया, लिम्फोमा वा माईलोमा)
- मधुमेह
- डिमेंशिया
- मुटुको समस्या
- छातीको गुनासो वा सास फेर्न कठिनाइ, ब्रोन्काइटिस, एम्फाइसेमा वा गम्भीर दम सहित
- मिर्गौला रोग
- कलेजो रोग
- रोग वा उपचारको कारण रोग प्रतिरोध क्षमता कम भएको (जस्तै एचआईभी संक्रमण, स्टेरोइड औषधि, किमोथेरापी वा रेडियोथेरापी)
- संधिशोथ, लुपस वा सोरायसिस
- एक अंग प्रत्यारोपण गरेका
- स्ट्रोक वा ट्रान्जियन्ट इस्केमिक अट्याक (टीआईए) भएको
- एक न्यूरोलोजिकल वा मांसपेशिको वेसटिंग अवस्था
- एक गम्भीर वा गहन अध्ययन अक्षमता
- तपाईंको स्प्लिन समस्या, जस्तै सिकल सेल रोग, वा तपाईंले आफ्नो स्प्लिन हटाउनुभएको छ
- गम्भीर रूपमा अधिक वजन (४० बिएमआई र सो भन्दा माथि)
- गम्भिर मानसिक बिरामी भएका

सबै व्यक्तिहरू जो क्लिनिक रूपमा अत्यन्त कमजोर समूहमा छन् एक कोभीड-१९ खोपको लागि योग्य हुनेछन्। तपाईंलाई खोप प्रस्ताव गरिएको छ वा छैन तपाईंको स्थितिको गम्भीरतामा निर्भर गर्दछ। तपाईको जीपी तपाईलाई योग्य छ कि छैन भनेर सल्लाह दिन सक्छन्।

खोप कसले लिन सक्दैन?

खोपहरूले जीवित जीवहरू समावेश गर्दैन र त्यसैले प्रतिरक्षा प्रणालीको विकारहरू भएका व्यक्तिहरूको लागि सुरक्षित हुन्छ। यी व्यक्ति खोपप्रति यति राम्रो प्रतिक्रिया दिन सक्दैनन्। कोभीड-१९ को जोखिममा रहेका निकै थोरै व्यक्तिहरू खोप लिन सक्दैनन् - यसमा गम्भीर एलर्जी भएका व्यक्तिहरू पनि पर्दछन्।

बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरू, जो गर्भवती छन् वा स्तनपान गराइरहेका छन् कृपया विस्तृत जानकारीको लागी www.nhs.uk/covidvaccination मा पढ्नुहोस्।

मलाई खोपले के रक्षा गर्नेछ?

कोभीड-१९ खोपले तपाईं कोभीड-१९ रोगबाट पीडित हुने सम्भावनालाई कम गर्दछ। यसले तपाईंको शरीरलाई खोपको पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा लिनको लागि एक वा दुई हप्ता लाग्न सक्छ।

> यो खोप प्रभावकारी देखाइएको छ र २०,००० भन्दा बढी व्यक्तिको अध्ययनमा कुनै सुरक्षा चिन्ता देखिएन।

सबै औषधिहरू जस्तै कुनै पनि खोप पूर्ण रूपमा प्रभावकारी हुँदैन - केही व्यक्ति अझै पनि खोप लगाए पनि कोभीड-१९ हुन सक्छन्, तर यसले कुनै पनि संक्रमणको गम्भीरतालाई कम गर्नुपर्दछ।

के खोपका नकारात्मक असरहरू हुनेछन्?

सबै औषधिहरू जस्तै खोपले नकारात्मक असरहरु निम्त्याउन सक्छ। धेरै जसो यी हल्का र छोटो अवधिका हुन्, र सबैजनाले तिनीहरूलाई पाउँदैनन्। यदि तपाईसँग पहिलो खुराक पछि लक्षणहरू छन् भने तपाईलाई अझै दोस्रो खुराक आवस्यक पर्छ। हुनत तपाईले पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा पाउन सक्नुहुन्छ, दोस्रो खुराकले तपाईलाई भाइरस बिरूद्ध दिर्घकालिन सुरक्षा दिन्छ।

धेरै सामान्य नकारात्मक असरहरू समावेश छन्:

- तपाईलाई खोप दिइएको ठाँउ पाखुरामा पीडादायी, भारी अनुभव र कोमलता हुनु । यो खोपको लगभग १-२ दिनहरू पछि सबैभन्दा खराब हुन जान्छ
- थकित महसुस हुने
- टाउको दुखने
- सामान्य पीडा, वा हल्का फ्लू जस्तो लक्षणहरू

यद्यपि दुई देखि तीन दिन को लागी ज्वरो आएको महसुस हुनु असामान्य छैन, उच्च तापमान असामान्य छ र तपाईलाई कोभीड-१९ वा अर्को संक्रमण भएको संकेत दिन सक्छ। तपाईं आराम गर्न सक्नुहुन्छ र तपाईं राम्रो महसुस गर्नको लागी मद्दत गर्न प्यारासिटामोलको सामान्य खुराक लिन सक्नुहुन्छ (प्याकेजिंगको सल्लाह अनुसरण गर्नुहोस्) ।

सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कम खोपका निम्न लक्षणहरू रहन्छन्। यदि तपाइँका लक्षणहरू खराब हुँदै गएको देखिन्छ वा यदि तपाइँ चिन्तित हुनुहुन्छ भने, एनहेचयस लाई १११ मा कल गर्नुहोस्।

यदि तपाइँ डाक्टर वा नर्सको सल्लाह लिनुहुन्छ भने, निश्चित गर्नुहोस् कि तपाइँ उनीहरूलाई तपाइँको खोपको बारेमा बताउनुहुन्छ (सम्भव भए तिनीहरूलाई खोप कार्ड देखाउनुहोस्) ताकि तिनीहरूले तपाइँलाई राम्ररी जाँच्न सक्छन्।

तपाईंले पहेलो कार्ड योजनाको माध्यमबाट खोपहरू र औषधिहरूमा पनि शंकास्पद नकारात्मक असरहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ। पृष्ठ ११ हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं हाल क्लिनिक रूपमा अत्यन्त कमजोर समूहमा हुनुहुन्छ भने, कृपया सरकारको मार्गनिर्देशन अनुसरण गर्नुहोस्।

मलाई मेरो फ्लू खोप लगाइएको छ, के मलाई कोभीड-१९ खोपको पनि लगाउन खाँचो छ?

फ्लू खोपले तपाइँलाई कोभीड-१९ बाट बचाउँदैन। तपाईं दुबै खोपका लागि योग्य भएको हुनाले तपाईं यी दुवै लगाउनु पर्छ, तर सामान्यतया कम्तिमा एक हप्ताद्वारा अलग गर्नुहोस्।

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

तपाइँलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्दैन तर कोभीड-१९ लाग्न सम्भव छ र तपाइँ खोप लगाईएको अपोइन्टमेन्ट पछि तपाईले यसका लक्षणहरू महसुस गर्नुहुन्न।

कोभीड-१९ को सब भन्दा महत्वपूर्ण लक्षणहरू निम्नमध्ये कुनैको भर्खरको शुरुआत हो:

- नयाँ निरन्तर खोकी
- एक उच्च तापमान
- स्वाद वा गन्ध हराउने वा परिवर्तन आउने

यदि तपाईं माथिका लक्षणहरू छन् भने, घरमा बस्नुहोस् र परीक्षणको लागि प्रबन्ध गर्नुहोस्।

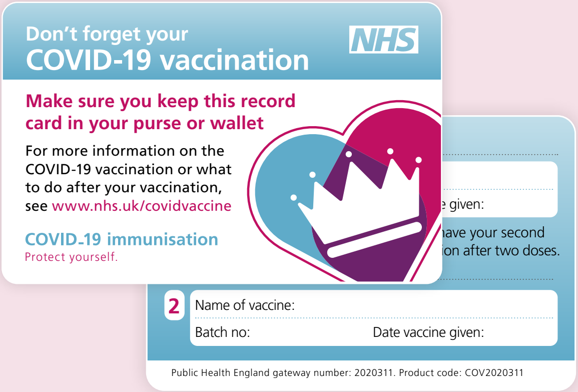
यदि तपाइँलाई लक्षणहरूको बारेमा थप जानकारी चाहिएमा यो वेभसाइट हेर्नुहोस www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms

अब म के गर्ने?

तपाईसँग पहिलो खुराक भएपछि तपाईको दोस्रो भेटमा उपस्थित हुन योजना बनाउनु पर्छ। ३ देखि १२ हप्ताहरूको बीचमा भेटको लागि तपाईंसँग तपाईंको अर्को भेट लेखिएको रेकर्ड कार्ड हुनुपर्दछ।

तपाईलाई उत्तम सुरक्षा दिन खोपको दुबै खुराकहरू हुनु महत्वपूर्ण छ।

तपाइँको कार्ड सुरक्षित राख्नुहोस् र निश्चित गर्नुहोस् कि तपाइँ आफ्नो अर्को खुराक प्राप्त गर्न अर्को भेट हुन्छ।



यदि मेरो अर्को भेटमा म ठिक छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

यदि तपाई अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने तपाईले खोप नलिएसम्म प्रतिक्षा गर्नु राम्रो हुन्छ, तर तपाईले यथासक्दो चाँडो गर्नु पर्दछ। यदि तपाई आत्म-आइशोलेशनमा हुनुहुन्छ भने कोभीड-१९ परीक्षणको प्रतिक्षा गर्दै हुनुहुन्छ वा यदि तपाईं फिट र स्वस्थ हुनुहुन्छ भने अनिवार्य छ।

खोप लगाएपछि के म कसैलाई कोभीड-१९ सार्न सक्छु?

खोपले तपाईंलाई कोभीड-१९ संक्रमण दिन सक्दैन, र दुई खुराकले तपाईंको गम्भीर बिरामी हुने सम्भावना कम गर्दछ। हामीलाई अहिले सम्म थाहा छैन कि यसले तपाईंलाई भाइरसलाई लाग्न र सार्न गर्नबाट रोक्छ कि सक्दैन। त्यसो भए तपाईको वरपरको सुरक्षाको लागि तपाईको स्थानीय क्षेत्रमा निर्देशनहरू पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

आफैंलाई र तपाईंको परिवारलाई बचाउन, साथीहरू र साथीहरूले तपाईंलाई अझै आवश्यक पर्दछ:

- सामाजिक दूरीको अभ्यास गर्नुहोस्
- अनुहारको मास्क लगाउनुहोस्
- ध्यानपूर्वक र बारम्बार आफ्नो हात धुनुहोस्
- हालको मार्गदर्शन अनुसरण गर्नुहोस् www.gov.uk/coronavirus

कृपया कोरोनाभाइरस पहेंलो कार्डमा खोजी गरेर, सम्भावित नकारात्मक असरहरू सहित, तपाईंको खोपको बारेमा थप विवरणहरूको लागि पर्चा पढ्नुहोस्।

तपाईं उही वेबसाइटमा शंकास्पद नकारात्मक असरहरू वा पहेलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर पनि रिपोर्ट गर्न सक्नुहुनेछ।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

सम्झनुहोस्

कोभीड-१९ विशेष गरी बोल्दा वा खोक्दा नाक वा मुखबाट बाहिर निकालिएको थोपाहरू मार्फत फैलिएको छ। दूषित वस्तुहरू र सतहहरूको सम्पर्क पछि तपाईंको आँखा, नाक र मुख छोएर पनि आउन सक्छ।

खोप, जोखिममा पर्ने ती सबैलाई मद्दत गर्ने सुरक्षा गर्न।

यदि तपाईंलाई कोभीड-१९ खोपका बारे थप जानकारी आवश्यक छ भने कृपया www.nhs.uk/covidvaccination मा जानुहोस्

© Crown copyright 2020
COV2020351V2NE 22M 1p DEC (APS) 2020
जन स्वास्थ्य इङ्गल्याण्ड गेटवे नम्बर: 2020499

तपाईं www.healthpublications.gov.uk मा अझ बढी नि: शुल्क पर्चाहरू मगाउन सक्नु हुनेछ