

# COVID-19 को लागि खोप लगाउने



महामारीसँग लड्न गाह्रो छ, तर अब हामीलाई COVID-19 बाट जोगाउनको लागि हामीसँग खोपहरु छन् ।



## दुवै खोप तपाईंलाई निःशुल्क पमा पर्दान गरिन्छ ।

संघीय सरकारले तपाईंको खोपको खर्चसमेट्नेछ । प्रदायकहरुले तपाईंलाई खोप लगाउनको लागि शुल्क लगाउन सक्छन्, तर स्वास्थ्य बिमाले सम्भवतः यसलाई समेट्नेछ । यदि तपाईंले यसलाई ब्यहोर्न नसक्नेमा प्रदायकहरु ले शुल्क छुट गर्नैछन् ।



## तपाईंलाई कतिवटा मात्रा आवश्यक पछि भनी सो नुहोस् । तपाईंले दुईवटा मात्रा लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

तपाईंलाई तीनदेखि चार हप्ताको फरकमा खोपका केहीदुईवटा मात्रा आवश्यक पर्नेछ । अन्य भनेका एउटा मात्रा मात्रा हुन् ।



## दुवै खोपह सुरक्षित र प्रभावकारी छन् ।

खोपह COVID-19 रोकने कायमार एकदमै प्रभावकारी हुन्छन् । अमेरिकी खाद्य तथा औषधि परसासन (FDA) ले आपतकालीन प्रयोगको लागि खोपह लाई स्वीकृत गरेको छ र कुनै गम्भीर सुरक्षा सम्बन्धी चिन्ता फेलापारेको छैन ।

# 12+

## 12 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका कोही पनि वियक्तले खोप लगाउन सक्नुहुन्छ ।

कोभिड-19 खोप 12 र सोभन्दा बढी उमेरका सबै मानिसहरु लाई उपलब्ध छ । 12 देखि 17 वर्ष उमेरका मानिहरु ले Pfizer-BioNTech खोप मात्रा लगाउन सक्छन् । अपोइन्टमेन्ट फेला पारेर

निधारण गर्न <https://www.vaccines.gov/> भिजिट गर्नुहोस् । तपाईं 1-800-232-0233.



## तपाईंलाई साईड इफेक्टपनि हुनसक्छ

अन्य नियमित खोपह जस्तै, तपाईं खोप लगाएपछि पाखुरा सुनिने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने समस्या निम्तन सक्छ । यी खोपले काम गरिरहेको छ भन्ने संकेतहरु हुन् ।

# COVID-19 को लागि खोप लगाउनुहोस्

## कुन खोपह उपलब्ध छन् ?

धेरै खोपहरू उपलब्ध छन् ।

प्रत्येकलाई FDA द्वारा आपतकालीन प्रयोगको लागि अधिकार दिइएको थियो । खोप विज्ञ र पश्चिमी राज्य वैज्ञानिक सुरक्षा समीक्षा कार्यसमूहको सल्लाहकार समितिका चिकित्सकहरूले खोपहरूले सुरक्षाको लागि हाम्रो मापदण्ड पूरा गरेको पुष्टि गरेका छन् ।

## COVID-19 को खोप कसले लगाउनु पर्छ ?

खोप लगाउनु तपाईंको रोजाई हो । तपाईंले खोप लगाउने निणय गर्नुभएमा, तपाईंले आफ्नो खोप प्रदायकलाई भन्नु पदछर् यदि तपाईंलाई :

- गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरूको इतिहास भएमा
- ज्वरो आएमा
- रक्तस्रावको विकार भएमा वा रगत पातलो बनाउने औषधि सेवन गर्नुहुन्छ भने
- प्रतिरोध शक्ति कमजोर भएमा वा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर गर्ने औषधि सेवन गर्नुहुन्छ भने
- गर्भवती हुनुहुन्छ, गर्भवती हुने योजना बनाउनुभएको छ, वा स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्छ भने
- अर्को COVID-19 को खोप लगाउनुभएमा

यदि तपाईंलाई COVID-19 खोपको अघिल्लो खुराक वा खोपका कुनै घटकको गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएमा तपाईंले खोप लगाउनुहुँदैन ।

खोपमा सक्रिय अव्यव, मेसेन्जर RNA (mRNA) वा एडेनोभाइरसको साथै खोपलाई संरक्षण गर्ने बोसो, नुन र चिनी हुन्छ र यसले शरीरमा अझ राम्रोसँग काम गर्छ ।

तपाईंले फाइजर-बायोएन्टेक खोप लगाउनको लागि तपाईं कम्तीमा 12 वर्ष हुनुपर्छ मोर्डना वा जोनसन र जोनसन खोपहरू लगाउनको लागि 18 वर्षको हुनुपर्छ ।

## यसको साइड इफेक्टह केकुन ?

खोप लगाएको एक वा तीन दिन पछि यसको साइड इफेक्टहरू हुनु सामान्य हो । सामान्य साइड इफेक्टहरूमा थकान हुनु, मांसपेशी दुख्नु, तपाईंलाई खोप लगाएको ठाउँमा पाखुरा दुख्ने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, चिसो लाग्ने, वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुनु हो । यदि तपाईंका लक्षणहरू नसकिएमा, आफ्नो डाक्टर वा क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

तपाईंले खोप साइड छोड्नु अघि एलर्जी प्रतिक्रिया वा अन्य साइड इफेक्टहरू भएमा तपाईंको खोप प्रदायकले तपाईंलाई सहयोग गर्न सक्नु भनेर 15 देखि 30 मिनेट पर्खनुपर्छ । तपाईं पर्खदासम्म, तपाईंले कुनै पनि साइड इफेक्टको रिपोर्ट गर्न v-safeको लागि साइन अप गर्न सक्नुहुनेछ: [v-safe.cdc.gov](https://v-safe.cdc.gov) (अंग्रेजीमा मात्र)।

तपाईं वा तपाईंको खोप प्रदायकले खोपको प्रतिकूल घटना रिपोर्टिंग प्रणाली (VAERS)मा साइड इफेक्ट रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ : [vaers.hhs.gov/reportevent.html](https://vaers.hhs.gov/reportevent.html) (अंग्रेजीमा मात्र)

**यदि तपाईंले क्लिनिक छोडेपछि एलर्जी प्रतिक्रिया भएमा 911 मा फोन गर्नुहोस् ।** एलर्जीको प्रतिक्रियाको लक्षणहरूमा : सास फेर्न गाह्रो हुने, तपाईंको अनुहार र घाँटी सुन्निले, मुटुको चाल छिटो हुने, तपाईंको शरीरभरि नराम्रो दाग बस्ने, रिंगाटा लाग्ने, र कमजोरी हुन् ।

## मलाई खोप लगाएपछि केकुनछ ?

**तपाईं दुईवटा मात्रा लगाउनुहुन्छ भने, तपाईंको दोस्रो खुराकको लागि अपोइन्टमेन्ट बनाउनुहोस् ।** तपाईंले आफ्नो दोस्रो खुराक लिनको लागि तीन-चार हप्तामा फर्केर आउनुपर्छ ।

तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाएपछि अधिकतम सुरक्षाको लागि दुई हप्तासम्म लाग्न सक्छ ।

धेरै व्यक्तिले अझैसम्म खोप लगाउन नपाएका हुन सक्छन् । खोप नलगाएका मानिसहरूलाई मास्क र अन्य सुरक्षा उपायहरूले कोभिड-19 को फैलाव रोक्न मद्दत गर्न सक्छन् ।



SOUTH DAKOTA  
DEPARTMENT OF HEALTH

[doh.sd.gov/covid/](https://doh.sd.gov/covid/)

revised May 2021