COVID-19 BOOSTER

LET'S DO THIS – Nepali

NSW GOVERNMENT

१६ वर्ष र बढी उमेरका व्यक्तिहरुलाई सकेसम्म चाँडै COVID-19 बुस्टर खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ

बुस्टर (booster) किन चाहिन्छ?

यदि तपाईंले पहिले नै COVID-19 खोप लगाइसकेको भए पनि, समय बित्दै जाँदा तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्न थाल्दछ भन्ने अध्ययनहरूले देखाएको छ।

बुस्टर डोज (dose) ले तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई यो भाइरस लागेको कसरी थाहा पाउने र यस विरूद्ध कसरी लड्ने भन्ने स्मरण गराउँछ। बुस्टरले COVID-19 बाट हुने गम्भीर रोगहरूविरूद्ध तपाईंको सुरक्षालाई ९५% सम्म बढाउँछ।

बुस्टर खोप कसले लगाउन सक्छ?

१६ वर्ष र बढी उमेरका व्यक्तिहरूले COVID-19 खोपको दोस्रो खुराक लगाएको ३ महिनापछि बुस्टर खोप लगाउन सक्छन्।

युवा तथा स्वस्थ व्यक्तिहरूले पनि बुस्टर खोप लगाउनुपर्छ। हिउँदमा, भाइरस लाग्ने जोखिम बढी हुन्छ, त्यसैले बुस्टर खोप तपाईं आफू र तपाईं वरिपरिका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित राख्न तपाईंले लिनसक्ने साधारण कदम हो।

के मलाई अगाडि नै COVID-19 भईसकेको छ भने पनि मैले बुस्टर लगाउनुपर्छ?

पर्छ। सबै व्यक्तिहरूको भविष्यमा हुनसक्ने संक्रमण विरुद्धको प्राकृतिक प्रतिरोधात्मक क्षमता फरक फरक हुन्छ। बुस्टरले गम्भीर रोगहरू विरूद्धको तपाईंको सुरक्षालाई ९५% सम्म बढाउन सक्छ।

यो भाइरसबाट पूर्णतया निको भएपछि तपाईंले बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। अधिकांश व्यक्तिहरूको लागि यो समय संक्रमण भएको लगभग ४ देखि ६ हप्तापछि हुन्छ।

बुस्टर डोजका लागि कुन कुन खोपहरू उपलब्ध छन् ?

१८ वर्ष र त्यसभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरूको लागि, अगाडिका दुई डोजहरू जुनसुकै खोप लगाएको भएतापनि, बुस्टर डोजको लागि Pfizer र Moderna mRNA खोपलाई सिफारिस गरिन्छ। Pfizer खोप १६ देखि १७ वर्ष उमेरका व्यक्तिहरुका लागि स्वीकृत बुस्टर खोप हो।

यदि चिकित्सकीय रूपमा mRNA खोपको विपरित संकेतहरू (contraindicated) देखापरेमा, वा कुनै व्यक्तिले mRNA लगाउन अस्वीकार गरेमा AstraZeneca खोप लगाउन सकिनेछ। सो व्यक्तिको लागि अन्य कुनै पनि COVID-19 खोप उपयुक्त भएको नपाईएमा Novavax खोप प्रयोग गर्न सकिनेछ।

> nsw.gov.au मा गएर आजै आफ्नो लागि COVID-19 बुस्टर डोज बुक गर्नुहोस्।

© NSW Ministry of Health. April 2022

के मलाई बुस्टरको साइड इफेक्टहरू हुन सक्छ?

तपाईंले पहिलो दुई डोजहरू लगाएपछि देखिएका जस्तै सामान्य र हल्का साइड इफेक्टहरू तपाईंले बुस्टर डोज लगाएपछि अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ। यसमा पाखुरा दुख्ने, ज्वरो आउने, मांसपेशी दुख्ने वा थकान महसुस हुने हुन सक्छ। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने तपाईंको जी.पी. (GP) सँग कुरा गर्नुहोस्।

किन बुस्टरका लागि १६ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरू योग्य छैनन् ?

हाल १६ वर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरूलाई बुस्टर डोज सिफारिस गरिएको छैन। यस उमेर समूहमा, COVID-19 बाट गम्भीर बिमारी हुने सम्भावना कम छ, र पहिलो दुई डोजहरूले बलियो रोग प्रतिरोधात्मक प्रतिक्रिया उत्पन्न गर्छ।

गर्भवती अवस्थामा बुस्टर खोप लगाउनु सुरक्षित छ ?

COVID-19 खोपको २ डोज लगाइसकेका गर्भवती महिलाहरूको लागि बुस्टर डोज सुरक्षित छ र सिफारिस गरिएको छ।

खोप लगाएर तपाईंले आफ्नो बच्चाको पनि सुरक्षा गर्नुहुन्छ। खोपबाट तपाईंले प्राप्त गर्ने सुरक्षा तपाईंको बच्चामा पनि जान्छ भन्ने प्रमाणहरू छन्।

बिस्तृत प्रमाणहरूले यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, स्तनपान गराउनुहुन्छ वा गर्भधारण को लागि प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ भने COVID-19 खोपहरू सुरक्षित छन् भन्ने देखाउँछ। यसले तपाईंको प्रजनन क्षमतालाई असर गर्दैन।

के मेरो लागि खोपमा प्रयोग गरिएका सामग्रीहरू उपयुक्त छ?

COVID-19 खोपमा प्रयोग गरिने सबै सामग्रीहरू **Australian Register of Therapeutic Goods (अष्ट्रेलियन रजिष्टर अफ थेरेप्युटिक गुड्स)** मा सूचीबद्ध गरिएका छन्।

अष्ट्रेलियामा स्वीकृत कुनै पनि COVID-19 खोपहरूमा:

- अण्डा वा जनावरको उत्पादन समावेश छैन,
- COVID-19 हुन सक्ने कुनै पनि जीवित भाइरस समाविष्ट छैनन्,
- कुनै पनि प्रकारले तपाईंको DNA लाई असर गर्ने वा अन्तरक्रिया गर्ने छैनन्,
- तपाईंलाई पहिचान (track) गर्न सक्ने कुनै पनि कुरा समाविष्ट छैनन्,
- कुनै धर्म वा आस्थाहरूका व्यक्तिहरूका लागि अनुपयुक्त छैनन्।

यदि तपाईं विदासमयको उत्सवको क्रममा उपवासमा बसिरहनुभएको छ भनेपनि, COVID-19 खोप र बुस्टर लगाउनु सुरक्षित छ। COVID-19 खोप लगाउँदा तपाईंको पेटमा केही पनि नजाने भएकाले यसले तपाईंको उपवासलाई भंग गर्दैन।

COVID-19 का खोपहरूले तपाईंको DNA मा हेरफेर गर्ने वा तपाईंको gene हरू परिवर्तन गर्ने गर्दैनन्। खोपले तपाईंको शरीरलाई COVID-19 बाट कसरी सुरक्षित राख्ने भन्ने सिकाउँछ र केही दिनभित्रै प्रशोधन भैसक्छन्। तिनीहरूले तपाईंको DNA लाई कुनै असर वा अन्तरक्रिया गर्दैनन्।

के बुस्टर खोप अनिवार्य छ?

छैन, तर यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ र तपाईंले दोस्रो डोज लगाएको ६ महिनाभन्दा बढी समयमा पनि बुस्टर डोज लगाउनु भएको छैन भने तपाईंलाई COVID-19 खोपको आवश्यकताहरूसँग अद्यावधिक रहेको मानिने छैन र यो खोप लगाउन बाँकी रहको (overdue) हुनेछ।

> **nsw.gov.au मा गएर आजै आफ्नो लागि COVID-19 बुस्टर डोज बुक गर्नुहोस्।**

© NSW Ministry of Health. April 2022

अतिरिक्त हिउँदे COVID-19 बुस्टर के हो र कसले यो लगाउनुपर्छ?

केही व्यक्तिहरूलाई COVID-19 बाट हुनसक्ने गम्भीर बिमारीहरूको बढी जोखिम हुन्छ। ती व्यक्तिहरूलाई हिउँद (winter) भन्दा अगाडि नै सुरक्षित राख्न अतिरिक्त (दोस्रो) बुस्टर डोज सिफारिस गरिन्छ।

२०२२ अप्रिल देखि, तपाईं एउटा हिउँदे COVID-19 खोप (दोस्रो बुस्टर) को लागि योग्य हुनुहुन्छ यदि तपाईं:

- ६५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ,
- ५० वर्ष र त्यसभन्दा बढी उमेरको एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर हुनुहुन्छ,
- वृद्ध स्याहार वा अशक्तता स्याहार केन्द्रमा बस्नुहुन्छ,
- १६ वर्ष वा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र तपाईंको प्रतिरोधात्मक क्षमता गम्भीर रूपमा प्रभावित (immunocompromised) छ। यस समूहका व्यक्तिहरूका लागि, यो हिउँदे खोपको डोज COVID-19 खोपको पाँचौ डोज (तीन प्राथमिक डोजहरू, पहिलो बुस्टर र हिउँदे बुस्टर) हुनेछ।

तपाईंले पहिलो बुस्टर डोज लगाएको ४ महिनापछि, वा यदि तपाईंलाई पहिलो बुस्टर डोज लगाएपछि COVID-19 भएको भए पुष्टि गरिएको COVID-19 संक्रमणको ४ महिनापछि, आफ्नो हिउँदे COVID-19 बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

अतिरिक्त हिउँदको COVID-19 खोपका लागि योग्य हुने अधिकांश व्यक्तिहरू निःशुल्क फ्लू खोपका लागि पनि योग्य हुन्छन्।

के एकैपटक COVID-19 र फ्लुको खोपहरू लगाउनु सुरक्षित हुन्छ?

COVID-19 खोप र फ्लू खोप दुवै एकै समयमा लगाउनु सुरक्षित र सुविधाजनक छ। यदि तपाईं दुवै खोपहरू एकैपटक लगाउन चाहनुहुन्छ भने तपाईंको जी.पी., वा फार्मेसीमा जानुहोस्।

अपोइन्टमेन्ट (appointment) लिनुहोस्

NSW भरि हजारौं स्थानहरूमा, फार्मेसी र जी.पी. हरू समेत, बुस्टरको लागि अपोइन्टमेन्टहरू उपलब्ध छन्।

अधिकांश NSW Health क्लिनिकहरूले पनि 'वाक-इन (walk-ins)' स्वीकार गर्छन् जसको मतलब तपाईंले बुकिंग गर्नु पर्दैन।

- **NSW Health खोप क्लिनिकमा** अपोइन्टमेन्ट वा वाक-इन उपलब्ध भएनभएको पत्ता लगाउनुहोस्।
- तपाईंको नजिकको **क्लिनिक, जी.पी. वा फार्मेसीमा** अपोइन्टमेन्ट खोज्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई अपोइन्टमेन्ट लिन सहयोग चाहिन्छ छ भने, National Coronavirus Helpline (नेशनल कोरोनाभाईरस हेल्पलाईन) लाई **1800 020 080** मा फोन गर्नुहोस् र दोभाषे सेवाहरूको लागि विकल्प ८ थिच्नुहोस्।

> **nsw.gov.au मा गएर आजै आफ्नो लागि COVID-19 बुस्टर डोज बुक गर्नुहोस्।**

© NSW Ministry of Health. April 2022