एन.एस.डब्ल्यू. मा कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका [AstraZeneca (ChAdOx1-S)] सम्बन्धि जानकारी

२५ मार्च २०२१ मा अद्यावधिक गरिएको

यस जानकारीपत्रमा उपलब्ध गराइएको जानकारी कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChAdOx1-S) सँग मात्र सम्बन्धित छ। यस खोपको एक कोर्समा झण्डै १२ हप्ता को अन्तरालमा दिइने दुई खुराकहरू पर्दछन्। यो खोप तपाईंको पाखुरामा दिइने छ।

किन कोभिड-१९ को खोप लगाउनु मेरो लागि महत्वपूर्ण छ ?

कोभिड-१९ को संक्रमण, विशेषगरि वृद्ध वा अन्य चिकित्सकीय समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूकालागि, गम्भीर र प्राणघातक हुन सक्छ, यो यस्तो बिमारी हो जसको कारण अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्छ र/वा यसले दीर्घकालीन समस्याहरू निम्त्याउँछ।

तपाईंलाई कुनै लक्षण बिना नै कोभिड-१९ हुनसक्छ र परिवार, साथीभाई र सहकर्मीहरूलाई सार्न सक्नुहुन्छ, जसमध्ये धेरैजना उच्च जोखिममा हुनसक्छन्। तपाई स्वस्थ्य भएपनि यसले तपाईंलाई कोभिड-१९ हुन सक्ने वा तपाईंबाट अरूलाई सर्न सक्ने जोखिमलाई घटाउँदैन।

के यो खोपले मेरो सुरक्षा गर्छ ?

यो कोभिड-१९ को खोपले तपाईंलाई कोभिड-१९ हुनसक्ने संभावनालाई उल्लेखनीयरूपमा घटाउँछ। सबै औषधीहरू जस्तै कुनै पनि खोप पूर्णरूपमा प्रभावकारी हुँदैन। तपाईंको शरीरलाई खोपमार्फत प्रतिरक्षात्मक शक्ति विकास गर्न केही सप्ताह लाग्दछ। केही व्यक्तिहरूलाई खोप हानेपछि पनि कोभिड-१९ हुनसक्छ, तर उनीहरूलाई कम गम्भीर बिमारी हुने गर्दछ।

के यो खोप सुरक्षित छ ?

कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChAdOx1-S) दशौं हजार मानिसहरूमाथि गरिएका ठूला क्लिनिकल अध्ययनहरूमा सुरक्षित देखिएको छ। संसारभरि लाखौं व्यक्तिहरूलाई यो खोप दिएपछि यसलाई सुरक्षा समस्याहरूका लागि निगरानीमा पनि राखिएको थियो। एनाफिलेक्सिस (Anaphylaxis) एक प्रकारको गम्भीर एलर्जिक (allergic) प्रतिक्रिया हो जुन खोप हानेपछि तुरून्त हुनसक्छ। तर कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChAdOx1-S) लगाएपछि एनाफिलेक्सिस हुनसक्ने सम्भावना निकै दुर्लभ छ। संयुक्त अधिराज्य (United Kingdom) खोप कार्यक्रम अन्तर्गत जनवरी २०२१ मा रिपोर्ट गरिएअनुसार कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChAdOx1-S) लगाएपछि एनाफिलेक्सिस हुनेसक्ने दर दश लाख खुराक मा १ थियो।

कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (COVID-19 Vaccine AstraZeneca) लगाएपछि एक असामान्य र विशेष प्रकारको रगत जम्ने विकार (सेरेब्रल भिनस् साइनस् थ्रोम्बोसिस् (cerebral venous sinus thrombosis); सि.भि.एस.टि.(CVST)) देखिएको रिपोर्टहरू हालै अन्य देशहरूबाट आएका छन्। यो परिस्थिति खोपसँग सम्बन्धित छ कि छैन भन्ने अझै पत्तो लागेको छैन। विदेशमा रिपोर्ट गरिएका सि.भि.एस.टि. (CVST) का घटनाहरू प्राय: गरेर एष्ट्राजेनिका खोप लगाएपछि ४ देखि १४ दिन भित्र देखापरेका छन् र दुर्लभ (खोपका प्रत्येक दश लाख खुराकहरूमा ८ वटासम्म घटनाहरू) छन्। यी बिरामीहरूमा देखापरेका यस्ता घटनाहरूको खोपसँग संभावित सम्बन्ध भएनभएको पत्ता लगाउन थप अध्ययनहरू भईरहेका छन्। हालको मितिसम्म अष्ट्रलियामा खोपसँग सम्बन्धित सि.भि.एस.टि. (CVST) का कुनै घटना देखिएको छैन।

समग्रमा, कोभिड-१९ को खोपको लाभहरू यस संभावित जोखिमको तुलनामा अधिक रहेको छ भन्ने मानिएको छ।

के यो खोपले मेरा नजिकका व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित राख्छ ?

कोभिड-१९ को खोपले तपाईंबाट अरूलाई भाइरस सर्नसक्ने संभावनालाई कति कम गर्छ भन्ने प्रमाण त्यति स्पष्ट छैन। खोप हानेको व्यक्तिलाई कुनै संक्रमण भएमा त्यो त्यति गम्भीर नहुने संभावना ज्यादा हुन्छ र खोप हानेको व्यक्तिले उक्त संक्रमण उनीहरूका साथीभाई तथा परिवार र उनीहरूले हेरचाह गर्ने संवेदनशील व्यक्तिहरूलाई सार्न सक्ने संभावना कम हुन्छ। तथापि, खोप हानेका केही व्यक्तिहरूलाई हल्का बिसञ्चो हुने वा लक्षणहरूविना नै संक्रमण हुनसक्छ र उनीहरूले भाइरस सार्न पनि सक्छन्।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

मैले कस्तो प्रकारका साइड इफेक्टहरू (side effects) को अपेक्षा गर्नुपर्छ?

सबै औषधीहरूले जस्तै खोपहरूले पनि साइड इफेक्टहरू सिर्जना गर्नसक्छन्। कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChA-dOx1-S) बाट हुने साइड इफेक्टहरू साधारणतया हल्कादेखि मध्यम र अल्पकालीन प्रकृतिको हुन्छन्, र सबैजनालाई साइड इफेक्ट हुँदैन। साइड इफेक्टहरूले केही व्यक्तिलाई बिसञ्चो गराउन सक्छ तर यसले संभवत: तपाईंको प्रतिरक्षात्मक प्रणालीले काम गरिरहेको हुनसक्ने जनाउँछ। खोपको दोस्रो खुराक लगाएपछि साइड इफेक्ट हुने संभावना कम हुन्छ र धेरैजसो युवा व्यक्तिहरूमा देखिन्छ।

खोप हानेको १-२ दिन भित्र देखिने सामान्य साइड इफेक्टहरूमा निम्न पर्दछन्:

- सुई हानेको हात दुख्ने, कमलो हुने वा त्यसको वरिपरि सुन्निने
- थकान महसुस हुने
- साधारणतया बिसञ्चो महसुस हुने
- टाउको दुख्ने
- मांशपेशी सामान्यरूपमा दुख्ने
- ज्वरो आउने
- चिसो हुने
- जोर्नी दुख्ने
- वाक्वाकी लाग्ने।

सामान्यतया यी लक्षणहरू केही दिनभित्र हराएर जान्छन्। यदि खोप हानेपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा राम्रो महसुस गर्न तपाईंले प्यारासिटामोल (paracetamol) वा आइबुप्रोफेन (ibuprofen) को सामान्य खुराक लिन र आराम गर्नसक्नुहुन्छ। तपाईंले खोप हान्नु अगाडि यी औषधीहरू खानु हुँदैन। यदि तपाईं चिन्तित हुनु भएमा वा छिटो ज्वरो नझरेमा, ज्वरोको अरूनै कारण हुनसक्ने भएकाले, तपाईंले डाक्टरको परामर्श लिन सक्नुहुन्छ।

कुनै पनि खोप लगाएपछि जस्तै, यदि तपाईंमा दृढ खाले लक्षणहरू जुन केही दिनभन्दा लामो समयसम्म देखापरिरहेमा, देखिएका लक्षणहरू नराम्रो हुँदै गएमा वा यदि तपाईं चिन्तित हुनुभएमा, तपाईंको नियमित स्वास्थ्य सेवा वा खोप सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

यदि तपाईंले स्वास्थ्य सेवाकर्मीको सल्लाह लिन चाहनु भएमा तपाईंले खोप हान्नु भएको कुरा थाहा दिएको सुनिश्चित गर्नुहोस् (उनीहरूलाई तपाईंको खोपको रेकर्ड देखाउनुहोस्) ता कि उनीहरूले तपाईंलाई राम्ररी जाँच्न सक्नेछन्।

तपाईंले असभ्याकसेफ्टि एसएमएस फलो-अप सर्भे (AusVaxSafety SMS follow-up survey) मार्फत, एन.पि.एस. मेडिसिनवाइज एडभर्स मेडिसिन इभेन्टस् (NPS MedicineWise Adverse Medicine Events) को लाइन **1300 134 237** (सोमबार देखि आईतबार बिहान ८ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म) फोन गरेर, वा टि.जि.ए. (TGA) को वेबसाइट मार्फत अनलाइन खोपका शंकास्पद साइड इफेक्टहरू (side effects) का बारे स्वेच्छिकरूपमा रिपोर्ट गर्नसक्नुहुनेछ।

पहिलो खुराक लिएपछि तपाईंमा सामान्य लक्षणहरू देखापरे तापनि तपाईंले दोस्रो खुराक लिनु पर्नेछ। तपाईंले पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा पाउने भएतापनि तपाईंले दोस्रो खुराक नलिएसम्म त्यो लामो समय टिक्दैन। तपाईंलाई सबल र लामोसमयसम्म सुरक्षा प्रदान गर्न दोस्रो खुराकको आवश्यक्ता पर्छ।

यो खोप कसले लिन सक्दैन?

निकै सानो संख्याका व्यक्तिहरूले कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChAdOx1-S) लिन सक्दैनन् – यसमा निम्न व्यक्तिहरू पर्दछन्:

- यो खोपको अघिल्लो खुराक पछि एनाफिलेक्सिस (एक प्रकारको गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया) भएका व्यक्तिहरू
- यो खोप बनाउन प्रयोग भएका पदार्थ (यसमा पोलिसोरवेट ८० (polysorbate 80), एक निकै दुर्लभ एलर्जी पनि पर्दछ) का कारण एनाफिलेक्सिस भएका व्यक्तिहरू। खोपमा प्रयोग भएका सामग्रीहरूका बारेमा थप जानकारीका लागि कृपया उपभोक्ता उत्पादन जानकारी (consumer product information) पढ्नुहोस्।
- मस्तिष्कको रक्तनलीहरूमा सेरेब्रल भिनस् साइनस् थ्रोम्बोसिस् (सि.भि.एस.टि.) भनिने रगत जम्ने एक विशेष प्रकारको विकारको, वा हेपारिन इन्डयूस्ड थ्रोम्बोसाइटोपिनिया (heparin induced thrombocytopenia (HIT)) को चिकित्सकिय ईतिहास भएका व्यक्तिहरू। एच.आइ.टि. (HIT) हेपारिन (heparin) मार्फत् गरिने उपचारमा देखापर्ने प्रतिरक्षासँग सम्बन्धित एक प्रकारको जटिलता हो जसले प्लेटिलेट (platelet) को कार्यप्रणालीलाई असर गर्दछ।

के अन्य एलर्जीहरू भएका व्यक्तिले कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (ChAdOx1-S) लिनसक्छन्?

एलर्जी भएका लगभग सबै व्यक्तिहरूले कोभिड-१९ खोप लगाउन सक्छन्। यसमा खानाका कारण हुने एलर्जी, दम वा हेफिभर (hayfever) भएका व्यक्तिहरू समेत पर्दछन्। कुनै पनि प्रकारको कोभिड-१९ खोप अथवा कोभिड-१९ खोप बनाउन प्रयोग भएको पदार्थको कारण एनाफिलेक्सिस (एक प्रकारको गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया) भएका व्यक्तिहरूले त्यो खोपको अर्को खुराक लगाउनु हुँदैन। उनीहरूले कोभिड-१९ को खोपको वैकल्पिक ब्रान्ड प्रयोग गर्नसक्ने हुनसक्छ।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

केही व्यक्तिहरूले लागि खोप लगाउनु अगाडि सतर्कता अपनाउनु पर्ने हुनसक्छ जस्तै एलर्जी विशेषज्ञसँग परामर्श लिने, चिकित्साकर्मी कर्मचारी भएको सेवास्थलमा खोप लगाउने र खोप लगाइसकेपछि कम्तिमा ३० मिनेटका लागि निगरानीमा बस्ने।

यो निम्न समुहहरूमा पर्ने व्यक्तिहरूका लागि लागू हुन्छ:

- कोभिड-१९ खोपको अघिल्लो खुराक लगाएपछि शंकास्पद एलर्जिक प्रतिक्रिया भएका व्यक्तिहरू
- कोभिड-१९ खोपमा प्रयोग भएको कुनै पदार्थका कारण एलर्जिक प्रतिक्रिया (तर एनाफिलेक्सिस हैन) भएका व्यक्तिहरू
- कोभिड-१९ खोपमा प्रयोग भएको एकैखाले पदार्थहरू (जस्तै पोलिइथाइलिन ग्लाकोल, कोमरनटि (Comirnaty) मा प्रयोग हुने एक पदार्थ, अथवा पोलिसोरबेट ८० (polysorbate 80), कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिकामा प्रयोग हुने एक पदार्थ) प्रयोग भएको हुनुसक्ने अन्य खोपहरू वा औषधीहरू (इन्जेक्ट गर्न मिल्ने वा खान मिल्ने औषधीहरू समेत) का कारण एनाफिलेक्सिस भएका व्यक्तिहरू
- मास्ट सेल एक्टिभेसन् डिस्अर्डर (Mast cell activation disorder) भएका व्यक्तिहरूले

यदि मेरो रगत जम्ने ईतिहास छ भने?

रगत जम्ने ईतिहास रहेका व्यक्तिहरूमा कोभिड-१९ को खोप लगाएपछि रगत जम्ने जोखिममा साधारणतया वृद्धि हुने कुनै प्रमाण छैन। कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका (COVID-19 Vaccine AstraZeneca) को खोप अझै पनि रगत जम्ने ईतिहास रहेका व्यक्तिहरूका लागि, माथि उल्लेख गरिएका सि.भि.एस.टि. (CVST) र एच.आइ.टि. (HIT) का विशेष परिस्थितिहरू भएका व्यक्तिहरू बाहेक, सिफारिस गरिन्छ। यो हामीले विदेशमा रिपोर्ट गरिएका सि.भि.एस.टि. (CVST) का घटनाहरूमाथि भइरहेका अनुसन्धानहरूबाट थप जानकारी नपाउन्जेलसम्मको लागि सावधानीको एक उपाय हो।

डिप भिनस् थ्रोम्बोसिस् (deep venous thrombosis) वा पल्मुनरी इम्बोलिजम् (embolism) को ईतिहास भएका व्यक्तिहरू; थ्रोम्बोसिस्को जोखिमहरू (जस्तै गर्भनिरोधक चक्कीहरूको प्रयोग वा धुम्रपान) रहेका व्यक्तिहरू; थ्रोम्बोसाइटोपिनिया (रगत जमेको खण्डमा हुनसक्ने प्लेटिलेटहरूमा हुने न्यूनता); अन्य प्रकारका क्लटिंग (clotting) विकार भएका व्यक्तिहरू; एन्टिकोगुलेन्टस् (anticoagulants) को प्रयोग (जस्तै वारफरिन गरिरहेका व्यक्तिहरू र कार्डियोभास्कुलर (cardiovascular) रोगहरू (जस्तै हृदयघात वा मस्तिष्कघात आदि) को ईतिहास भएका व्यक्तिहरू सबैलाई यो खोप दिन सकिन्छ।

अन्य चिकित्सकीय समस्या भएका व्यक्तिहरूले के गर्ने?

तल दिइएका विशेष चिकित्सकीय समस्या वा परिस्थितिका व्यक्तिहरूले कोभिड-१९ खोप लिनको लागि उचित समयको बारेमा उनीहरूको स्वास्थ्य सेवाकर्मी वा खोप सेवा प्रदायकसँग सल्लाह लिनुपर्छ। तपाईंले अहिले खोप लिनसक्ने हुनसक्छ वा तपाईंलाई पछि खोप लिन सल्लाह दिनेसक्ने पनि हुनसक्छ अथवा तपाईंले पछि खोप लिने चयन पनि गर्नसक्नुहुनेछ। तलका अवस्थाहरू यसमा पर्दछन्:

- अपोइन्टमेन्ट अघि तपाईंले अस्वस्थ महसुस गर्नु भएमा, वा ज्वरो आएमा
- तपाई गर्भवती भएमा
- तपाईंलाई रक्तस्रावको समस्या भएमा वा एन्टिकोआगुलेन्ट (रगत पातलो बनाउने पदार्थ) लिने गर्नु भएमा
- तपाईंको प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर भएमा वा आफ्नो प्रतिरक्षात्मक प्रणालीलाई दमन गर्ने औषधी लिने गर्नु भएमा
- तपाईंलाई अगाडि कोभिड-१९ भएको भए।

यो खोपमा शरीरभित्र गएर धेरै हुने भाइरस हुँदैन, त्यसैले प्रतिरक्षात्मक प्रणालीमा समस्या भएका व्यक्तिहरूका लागि यो सुरक्षित छ, तर यसले राम्ररी काम पनि नगर्नसक्छ।

कृपया आफ्नो पहिलो खोपको अपोइन्टमेन्टमा जानु अगाडि वा पहिलो अपोइन्टमेन्टमा नै आफ्नो चिकित्सकीय स्थिति र औषधीहरूका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा खोप सेवा प्रदायकसँग छलफल गर्नुहोस्।

यदि म गर्भवती भएमा, मलाई आफू गर्भवती छु भन्ने लागेमा वा मैले स्तनपान गराइरहको भएमा के गर्ने?

यदि तपाईंले स्तनपान गराइरहनुभएको छ भने पनि तपाई आफूले कोभिड-१९ खोप एष्ट्राजेनिका लगाउन मिल्छ। स्तनपान गराउने महिलाहरूमा यस खोपको कारण हुनसक्ने कुनै संभावित सुरक्षा समस्याहरू छैनन्।

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा खोप सेवा प्रदायकसँग खोप लगाउनेबारे छलफल गर्नुपर्नेछ। अधिकांश नयाँ औषधी र खोपहरूमा जस्तै, यो खोप ठूलो संख्यामा गर्भवती महिलाहरूमा परीक्षण गरिएको छैन। यो खोप गर्भधारणको अवस्थामा नियमितरूपमा सिफारिस गरिँदैन, तर केही गर्भवती महिलाहरूले खोपको फाईदाहरू संभावित जोखिमहरूभन्दा बढी भएमा खोप लिने चयन गर्नसक्नुहुनेछ।

कोभिड-१९ को खोप लगाएपछि गर्भवती भएका महिलाहरूमा उनीहरूको गर्भ वा शिशुको स्वास्थलाई असर गर्ने खाले जटिलताहरूको जोखिम बढ्नसक्ने कुनै प्रमाण छैन।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

गर्भवती हुनुभएका, स्तनपान गराइरहनु भएका अथवा गर्भधारण गर्ने सोचमा हुनुभएका महिलाहरूको लागि कोभिड-१९ खोप बारे निर्णय सहायता सामग्रीले तपाईंलाई गर्भधारणको अवस्थामा कोभिड-१९ खोप लगाउनु तपाईंकोलागि उचित विकल्प हो कि हैन भन्ने निर्णय गर्न सहायता गर्नसक्ने छ।

यदि तपाईंले खोप लगाइसकेपछि मात्र आफू गर्भवती भएको थाहा पाउनु भएमा तपाईंले फरकरूपमा केही गर्नुपर्दैन र तपाईंको गर्भको नियमित देखरेख गर्नसक्नुहुन्छ। यो खोपमा शरीरभित्र गएर धेरै हुनसक्ने भाइरस छैन, त्यसैले यसले तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई संक्रमण गर्दैन। स्तनपान गराइरहनु भएका वा गर्भधारण गर्ने योजना बनाइरहनु भएका महिलाहरूले सुरक्षितरूपमा यो खोप लिनसक्नुहुन्छ।

के खोप लगाएपछि म काममा जान सक्छु?

अधिकांश मानिसहरूलाई खोप लगाएपछि हल्का लक्षणहरू मात्र देखिने भएकाले उनीहरू काममा जान सक्ने हुन्छन्। यदि तपाईंको हात सुन्निएमा भारी सामान उचाल्न तपाईंले अप्ठेरो महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईंले अस्वस्थ वा अत्याधिक थकान महसुस गर्नु भएमा तपाईं घरमै बस्नुपर्छ र निको नभएसम्म आराम गर्नुपर्छ। खोप लगाएपछि देखापर्ने अधिकांश लक्षणहरू केवल १-२ दिनसम्म मात्र रहन्छन्।

श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित लक्षणहरू जस्तै घाँटी सुन्निने, कफ, सिंगान बग्ने वा नाक बन्द हुने, स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने वा श्वास फुल्ने आदि यो खोपको कारण नहुने ज्यादा संभावना हुन्छ। यदि तपाईंलाई श्वासप्रश्वासका यस्ता लक्षणहरू देखा परेमा तपाईंले तुरून्त कोभिड-१९ को परीक्षण गराउनु पर्छ र नेगेटिभ नदेखिएसम्म घरमा आफू अलग्गै बस्नुपर्छ। तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई पनि थाहा दिनुपर्छ।

यदि तपाईंलाई खोप लगाएपछि श्वासप्रश्वास बाहेकका अन्य लक्षणहरू जस्तै थकान हुने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी वा जोर्नी दुख्ने, जाडो हुने वा ज्वरो आउने आदि भएमा र ती लक्षणहरू खोप लगाएको ४८ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म नरहेमा तपाईंले कोभिड-१९ को परीक्षण गराउन वा आफू अलग्गै बस्न नपर्नसक्छ। यदि ती लक्षणहरू सोचेभन्दा नराम्रो भएमा वा खोपको पहिलो वा दोस्रो खुराक लगाएको ४८ घण्टाभन्दा लामो समयसम्म रहेमा तपाईंले कोभिड-१९ को परीक्षण गराउनु पर्छ र नेगेटिभ नदेखिएसम्म घरमा आफू अलग्गै बस्नुपर्छ। तपाईंले आफ्नो रोजगारदातालाई पनि थाहा दिनुपर्छ र परीक्षणको आवश्यकताको बारे स्थानीय सार्वजनिक स्वास्थ्य निर्देशिकाको पालना गर्नुपर्छ, किनकी यो निर्देशिका परिवर्तन हुनसक्छ।

यदि खोप लगाएपछि मलाई कुनै श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित लक्षणहरू देखापरेमा?	**मैले के गर्नुपर्छ?**
श्वासप्रश्वाससँग सम्बन्धित लक्षणहरूमा निम्न पर्न सक्छन्: • कफ • घाँटी सुन्निने • सिंगान बग्ने वा नाक बन्द हुने • स्वाद वा गन्ध थाहा नपाउने • श्वास फुल्ने	तपाईंलाई यो खोपबाट कोभिड-१९ सर्दैन। तर यी लक्षणहरू कोभिड-१९ को पनि हुन सक्ने भएकाले तपाईंले अघिल्ला २ दिनभित्र खोप लगाएको भए वा नभए पनि तपाईंले परीक्षण गराउनु पर्छ र नेगेटिभ परिणाम नआएसम्म घरमा आफू अलग्गै बस्नुपर्छ।
यदि खोप लगाएपछि मलाई कोभिड-१९ को अन्य सामान्य लक्षणहरू देखापरेमा?	**मैले के गर्नुपर्छ?**
खोप लगाएपछि देखिनसक्ने साधारण लक्षणहरू हल्का देखि मध्यम प्रकृतिको हुनसक्छन् र त्यसमा निम्न पर्नसक्छन्: • थकान हुने • टाउको दुख्ने • मांसपेशी वा जोर्नी दुख्ने • जाडो हुने वा ज्वरो आउने • वाक्वाकी लाग्ने केही व्यक्तिहरूले निम्न लक्षणहरूको अनुभव गर्नसक्छन्: • सूई लगाएको ठाँउमा दुख्ने/सुन्निने • सूई लगाएको ठाँउ रातो हुने	यदि अस्वस्थ महसुस भए घरमा बस्नुहोस्। यदि खोप हानेपछि तपाईंमा लक्षणहरू देखिएमा राम्रो महसुस गर्न तपाईंले प्यारासिटामोल (paracetamol) वा आइबुप्रोफेन (ibuprofen) को सामान्य खुराक लिन र आराम गर्नसक्नुहुन्छ। तलको अवस्था नभएसम्म तपाईंले कोभिड-१९ को लागि परीक्षण गर्नु पर्दैन: • तपाईंमा कफ वा घाँटी सुन्निने जस्ता श्वासप्रश्वाससम्बन्धि कुनै पनि लक्षण देखा परेको छ भने, वा • सामान्य लक्षणहरू खोपको पहिलो वा दोस्रो खुराक लगाएको **४८ घण्टाभन्दा बढी समयसम्म देखिएमा**, वा • तपाईंमा देखिएका सामान्य लक्षणहरू खोप हानेपछि सोचेको भन्दा धेरै गम्भीर भएमा, वा • यदि तपाईंलाई तपाईं कोभिड-१९ को सम्पर्कमा आउनु भएको भनेर भनिएको र जनस्वास्थ कर्मचारीले कोभिडको लागि परीक्षण गर्न भनेको भएमा।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

के मैले खोप लगाएपछि पनि मलाई कोभिड-१९ हुनसक्छ?

कुनै पनि खोप पूर्णरूपमा प्रभावकारी हुँदैन, त्यसैले तपाईंले कोभिड-१९ को खोप लगाएको भए तापनि तपाईंलाई कोभिड-१९ हुनसक्ने केही संभावना हुन्छ। खोपको पहिलो वा दोस्रो खुराक लगाएको ४८ घण्टाभित्र भन्दा बाहेक अरूबेला तपाईंमा कोभिड-१९ को सामान्य लक्षणहरू देखापरेमा कोभिड-१९ को परीक्षण गराउनुहोस् र नेगेटिभ नतिजा नआएसम्म घरमा बस्नुहोस्। यदि तपाईंमा कुनै पनि समय श्वासप्रश्वाससम्बन्धि लक्षणहरू देखापरेमा, तपाईंले कोभिड-१९ को परीक्षण गराउनु पर्छ र तुरून्त आफू मात्र अलग्गै बस्नुथाल्नु पर्छ।

के मलाई यो खोपको कारण कोभिड-१९ वा फ्लू लाग्न सक्छ?

यो खोपको कारण तपाईंलाई कोभिड-१९ वा फ्लू लाग्दैन, तर तपाईंले खोप लगाएको शुरूका केही दिनहरूमा तपाईंलाई थकान हुने, जाडो हुने र मांसपेशी दुख्ने जस्ता हल्का लक्षणहरू देखापर्न सक्छ। कृपया तपाईंको रोजगारदाताले उपलब्ध गराउने कुनै पनि नियमित कोभिड-१९ स्क्रिनिंग परीक्षण गर्न जारी राख्नुहोला।

कस्तो बेला मैले कोभिड-१९ खोपको अपोइन्टमेन्टमा जानुहुँदैन?

तपाईंले तल दिइएका अवस्थाहरूमा कोभिड-१९ खोपको अपोइन्टमेन्टमा जानुहुँदैन:

- यदि तपाईं अहिले गर्भवती हुनुहुन्छ र स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग यो खोपको बारेमा छलफल गर्नुभएको छैन भने
- तपाईंलाई खोपारोपण क्लनिक वा तपाईंको नियमित स्वास्थ्य प्रदायकबाट यस समय कोभिड-१९ को खोप नलिन सुझाव दिइएको छ भने
- तपाईंको अपोइन्टमेन्टभन्दा अगाडिका १४ दिनभित्र फ्लूको खोप (flu vaccine) जस्ता अन्य कुनै खोप लगाउनुभएको छ भने
- यदि अस्वस्थ महसुस भएमा वा ज्वरो आएको छ भने
- यदि कोभिड-१९ हुँदा देखिने कुनै पनि लक्षणहरू, जतिसुकै हल्का भएपनि, देखा परेमा
- पछिल्लो १४ दिनभित्र कोभिड-१९ देखापरेको स्थल जानुभएको थियो भने, कोभिड-१९ भएका व्यक्तिको नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भने वा कोभिड-१९ परीक्षण गराएर नतिजाको लागि पर्खिरहनु भएको छ भने।

मैले कोभिड-१९ खोपको अपोइन्टमेन्टमा आउँदा के के लिएर आउनुपर्छ?

- फोटो आइडि (Photo ID) र कर्मचारी परिचयपत्र (यदि तपाईंले गर्ने कामका आधारमा तपाईंलाई खोप दिन लागिएको हो भने)
- तपाईंको मेडिकेयर कार्ड, यदि तपाईंसँग छ भने (कार्ड नभएतापनि तपाईंले खोप लगाउन सक्नुहुनेछ)
- तपाईंलाई भएका कुनै पनि चिकित्सकीय अवस्थाहरूको बारे जानकारी, विशेषगरि यदि तपाईंलाई एलर्जी भएमा, रक्तस्रावको समस्या भएमा वा रगत जम्ने विकार भएमा वा रगत पातलो पार्ने पदार्थ लिने गर्नु भएको छ भने
- तपाईंले यसभन्दा अगाडि कोभिड-१९ को कुनै खोप लिनुभएको भए सो को जानकारी (खोपको ब्राण्ड र खोप लगाएको मिति)

मैले मेरो पहिलो खोप लगाएपछि के गर्नुपर्छ?

तपाईंको दोस्रो अपोइन्टमेन्टमा उपस्थित हुन योजना बनाउनुहोस्, यो तपाईंले पहिलो खुराक लगाएको १२ हप्ताको छेउछाउमा हुनुपर्छ। खोपले सबलरूपमा र लामोसमयसम्म सुरक्षा प्रदान गर्ने संभावना बढाउन यस अन्तरालको छेउछाउमा दोस्रो खुराक लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

तपाईं राम्रोसँग सुरक्षित हुनुहुनेछ भन्ने सुनिश्चित गर्न, दोस्रो खुराक लिनका लागि अर्को अपोइन्टमेन्टमा तपाईं आउने पक्का गर्नुहोस्।

यदि अपोइन्टमेन्टको मितिमा मैले सञ्चो महसुस गरिन भने के गर्ने?

यदि अपोइन्टमेन्टको दिनको ठीक अगाडि वा त्यसैदिन, तपाईं लाई सञ्चो भएन भने वा ज्वरो आएमा खोप लगाउनका लागि तपाईं निको हुन्जेलसम्म पर्खिनु उपयुक्त हुन्छ। यदि दोस्रो खुराकको लागि तय गरिएको बेला तपाईं अस्वस्थ हुनुभएमा तपाईंले संभव भएसम्म चाँडो सो खुराक लिने मिति पुन: तय गरिहाल्नुपर्छ। यदि तपाईं सेल्फ-आइसोलेसन मा बस्नुभएको छ वा कोभिड-१९ को परीक्षणको नतिजा कुरिरहनुभएको छ भने तपाईंले आफ्नो अपोइन्टमेन्ट मा जानुहुँदैन।

के मैले खोप लगाइसकेपछि पनि कोभिड-१९ रोकथामका सुझावहरूको पालना गर्नुपर्छ?

यो खोपको दुई खुराकहरूले तपाईं कोभिड-१९ बाट गम्भीररूपमा बिरामी हुने संभावनालाई घटाउँछ। कुनै पनि खोप पूर्णरूपमा प्रभावकारी हुँदैन। तपाईंको शरीरलाई प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न केही हप्ताको समय लाग्छ।

तपाईंले खोप लगाएपछि पनि कार्यस्थलको निर्देशन र सर्वसाधारणलाई जारी गरिएको स्वास्थ्य निर्देशनको पालना गर्नुपर्दछ, जसमा उचित व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण पहिरने र कार्यस्थलमा हुने स्क्रिनिंगमा सहभागी हुने कार्यहरू पनि पर्दछन्।

तपाईंले आफ्नो, आफ्नो परिवार, साथीहरू र सहकर्मीहरु को सुरक्षालाई यथावत राख्न, तपाईंले कोभिड-१९ को प्रतिरोधात्मक उपायहरू काममा, घरमा र बाहिर हुँदा पनि अवलम्बन गरिहनु पर्छ।

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021

के मैले फ्लूको खोप लगाइसकेपछि पनि कोभिड-१९ को खोप लगाउनुपर्छ?

पर्छ। फ्लूको खोपले तपाईंलाई कोभिड-१९ बाट सुरक्षा नदिने भएकाले तपाईंले फ्लूको खोप लगाएको भएतापनि तपाईंले कोभिड-१९ को खोप लगाउनुपर्ने हुन्छ। साधारणतया फ्लूको खोप कोभिडको खोपको कोर्स शुरू गर्नुभन्दा कम्तीमा दुई हप्ता अगाडि वा समाप्त भएको कम्तिमा दुई हप्ता पछाडि लगाउनुपर्छ।

के मैले मेरो खोपको रेर्कड हेर्नसक्छु?

सबै कोभिड-१९ खोपहरूको रेकर्ड अष्ट्रलियन इम्युनाइजेसन रजिष्टर (Australian Immunisation Register) मा राखिने छ। यो राष्ट्रिय कानुन अन्तर्गत अनिवार्यरूपमा गर्नुपर्दछ। कोभिड-१९ को खोप लगाउनुभएका व्यक्तिहरूले आफूले खोप लगाएको रेकर्ड मेडिकेयर (Medicare), माईगभ (MyGov) वा माईहेल्थरेकर्ड (MyHealthRecord) को वेबसाइटहरूबाट अनलाइन हेर्न सकिनेछ।

थप जानकारीका लागि

तपाईंको खोपसम्बन्धि थप जानकारी, संभावित साइड इफेक्टहरू सहित, थाहा पाउन कृपया उपयुक्त उपभोक्ता औषधी जानकारी (Consumer Medicine Information) पढ्नुहोस्।

अष्ट्रेलियाली सरकारको कोभिड-१९ सम्बन्धि सामग्रीहरू पनि उपलब्ध छन्।

कोभिड-१९ को खोपलाई लिएर तपाईंलाई कुनै पनि चिन्ता छ भने संभव भएसम्म तपाईंले खोप लगाउन लिएको अपोइन्टमेन्ट भन्दा **अगाडि** नै सोका बारे तपाईंले आफ्नो नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक वा खोप सेवा प्रदायकलाई सल्लाह गर्नुपर्छ।

© NSW Ministry of Health 2021. SHPN (HP NSW) 210183-8

© NSW Ministry of Health. 25 March 2021