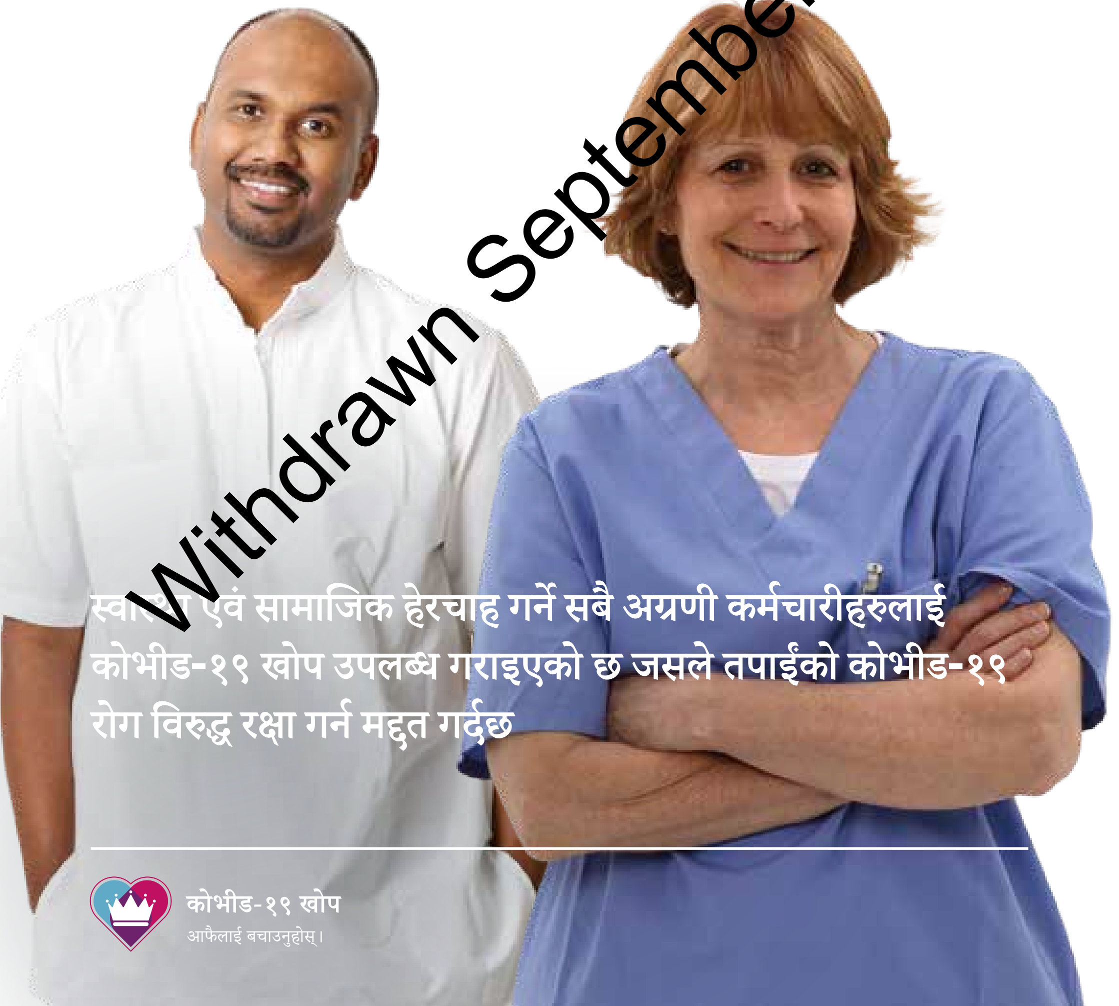
Public Health England

CARE

कोभीड-१९ खोप

सामाजिक हेरचाह कर्मचारीका लागि सुरक्षा

Withdrawn September 2021



स्वास्थ्य एवं सामाजिक हेरचाह गर्ने सबै अग्रणी कर्मचारीहरुलाई कोभीड-१९ खोप उपलब्ध गराइएको छ जसले तपाईंको कोभीड-१९ रोग विरुद्ध रक्षा गर्न मद्दत गर्दछ

कोभीड-१९ खोप
आफैलाई बचाउनुहोस्।

विषय-सूचीहरु

तपाईंको कोभीड-१९ खोप लिनु किन महत्त्वपूर्ण छ

के खोपले मेरो रक्षा गर्नेछ?

के खोपले मैले हेरविचार गर्ने लाइ रक्षा गर्नेछ?

के खोपका नकारात्मक असरहरू हुनेछन्?

खोप कसले लिन सक्दैन?

गर्भवती भएको वा तपाँईलाई आफू के गर्भवती हुन्छु लाग्छ?

के म मेरो खोप लगाए पछि काममा जान सक्छु?

के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

अब मलाई अगाडी के गर्नुपर्छ?

यदि मेरो अर्को भेटमा मलाई सन्चो छैन भने मैले के गर्नुपर्छ?

मलाई खोप लगाए पछि पनि मलाई संक्रमण नियन्त्रण सम्बन्धी सबै सल्लाहहरू पालना गर्न आवश्यक पर्दछ?

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

Withdrawn September 2021

तपाईंले सके सम्म चाँडो गरेर तपाइको कोभीड-१९ खोप लिनु पर्छ, र तपाईंको परिवार र तपाईंको ख्याल गर्नेलाई रक्षा गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

कोभीड-१९ खोपले गम्भीर बिरामीको दर घटाउन र जीवन बचाउन सहयोग गर्नुपर्दछ, र यसैले एनएचयस र सामाजिक हेरचाह सेवाहरूमा दबाब कम गर्दछ।

तपाईंको कोभीड-१९ खोप लिनु किन महत्त्वपूर्ण छ

यदि तपाईं एनहेचयस मा एक अग्रणी स्वास्थ्य हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ, तपाईं काममा कोभीड-१९ को जोखिममा पर्ने सम्भावना छ। स्वास्थ्यकर्मी र सामाजिक सेवामा काम गर्नेहरूलाई (विशेष गरी हेरचाह गर्ने घरहरूमा) संक्रमणको बारम्बार संसर्गको बढी जोखिम हुन्छ।

कोभीड-१९ लाग्नु गम्भीर हुन सक्छ र यसले लामो अवधिको जटिलता निम्त्याउन सक्छ। यी अधिक बृद्ध कर्मचारीहरूमा वा अन्तर्निहित चिकित्सकीय जोखिम कारकहरूको लागि अधिक सामान्य छन्।

तपाईंलाई कुनै लक्षण बिना कोभीड-१९ हुन सक्छ र यसलाई परिवार, साथीहरू र बिरामीहरूलाई सार्न सक्नुहुन्छ, जसमध्ये धेरै कोरोनाभाइरस बाट बढ्दो जोखिममा हुन सक्छन्।

स्वस्थ हुदैमा तपाईंको कोभीड-१९ लाग्ने वा यसलाई सार्ने जोखिम कम गर्दैन।

कोभीड-१९ को उच्च दरहरूको साथ, कोरोनाभाइरसको फैलावट रोक्न, एनएचयसमा दबाबबाट जोगिन र स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाह कार्यबललाई स्वस्थ राख्नको लागि पहिलेभन्दा बढी महत्त्वपूर्ण छ।

के खोपले मेरो रक्षा गर्नेछ?

कोभीड-१९ खोपले तपाईं कोभीड-१९ रोगबाट पीडित हुने सम्भावनालाई कम गर्दछ। सबै औषधिहरू जस्तै कुनै पनि खोप पूर्ण रूपमा प्रभावकारी छैन र तपाईंको शरीरलाई खोपको पहिलो खुराकबाट केही सुरक्षा लिनको लागि एक वा दुई हप्ता लाग्न सक्छ। खोप लगाए पनि केही व्यक्ति अझै कोभीड-१९ हुन सक्छन् तर यसले कुनै पनि संक्रमणको जटिलतालाई कम गर्नुपर्दछ।

Withdrawn September 2021

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

के खोपले मैले हेरविचार गर्ने लाइ रक्षा गर्नेछ?

कोभीड-१९ खोपले तपाईलाई भाइरसमा जाने सम्भावनालाई कम गर्दछ कि गर्दैन भन्ने प्रमाण कम स्पष्ट छ। धेरै जसो खोपले संक्रमणको समग्र जोखिम कम गर्दछ, तर केहि खोप लगाइएका व्यक्तिहरू हल्का वा एसिम्प्टोमेटिक संक्रमण हुन सक्छन् र यसैले भाइरसलाई पार गर्न सक्षम हुनेछ। यो धेरै सम्भावना छ कि खोप लगाईएको व्यक्तिमा कुनै पनि संक्रमण कम गम्भीर हुनेछ र त्यो भाइरल शेडिंग छोटो हुनेछ। त्यसकारण हामी आशा गर्छौं कि खोप दिइएको स्वास्थ्य र हेरचाहकर्ताहरुबाट उनीहरूको साथी र परिवार र उनीहरूले हेरचाह गरेको कमजोर व्यक्तिहरूमा संक्रमण हुने सम्भावना कम हुन्छ।

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 आवश्यक पर्छ। हुनत तपाईले पहिलो डोजबाट केही सुरक्षा पाउन सक्नुहुन्छ, दोस्रो डोजले तपाईलाई भाइरस विरुद्ध सबभन्दा राम्रो सुरक्षा दिन्छ।

यद्यपी ज्वरो लाग्ने महसुस दुई देखि तीन दिनहरूको लागि असामान्य हो, उच्च तापक्रम असामान्य हो र यसले तपाईलाई कोभीड-१९ वा अर्को संक्रमण देखाउन सक्छ (पृष्ठ ६ मा सल्लाह हेर्नुहोस्)।

धेरै सामान्य नकारात्मक असरहरू समावेश छन्:

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

तपाईंले पहेंलो कार्ड योजनाको माध्यमबाट भ्याक्सिन र औषधिहरूको शंकास्पद नकारात्मक असरहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ। कोरोनाभाइरस पहेंलो कार्ड खोजी गरेर तपाईं यो अनलाइन गर्न वा पहेलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईं प्यारासिटामोलको सामान्य खुराक लिन सक्नुहुन्छ (प्याकजिंगको सल्लाह अनुसरण गर्नुहोस्) र राम्रो महसुस गर्न विश्राम लिन सक्नुहुन्छ। सामान्य खुराक भन्दा बढी नगर्नुहोस्। यी लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भन्दा कम रहन्छन्। यदि तपाईको लक्षणहरु खराब हुँदै गएको देखिन्छ वा तपाई चिन्तित हुनुहुन्छ भने, एनएचएस १११ लाई कल गर्नुहोस्। यदि तपाईं डाक्टर वा नर्सको सल्लाह खोज्नुहुन्छ भने, तपाईंले उनीहरूलाई तपाईंको खोपको बारेमा बताउनु भएको निश्चित गर्नुहोस् (उनीहरूलाई खोप कार्ड देखाउनुहोस्) ताकि तिनीहरूले तपाँईलाई राम्ररी मूल्यांकन सक्छन्।

Withdrawn September 2021

खोप कसले लिन सक्दैन?

खोपहरूमा जीवित जीव समावेश छैन, र त्यसैले प्रतिरक्षा प्रणाली गडबड भएका मानिसहरूलाई सुरक्षित गर्दछ। यी व्यक्ति खोपप्रति यति राम्रो प्रतिक्रिया दिन सक्दैनन्। कोभीड-१९ को जोखिममा रहेका निकै थोरै व्यक्तिहरूले खोप लिन सक्दैनन् - यसमा गम्भीर एलर्जी भएका व्यक्तिहरू पनि पर्दछन्।

तपाईँ गर्भवती भएको वा गर्भवती भएको हुन सक्ने भएको जस्तो लाग्छ?

सबै नयाँ औषधिहरू जस्तै खोपहरू गर्भवती महिलाहरूमा परीक्षण गरिएको छैन। त्यसैले, हामी सल्लाह दिन्छौं कि अधिकांश कम जोखिम भएका महिलाहरूले उनीहरूले खोप लगाउन अघि गर्भावस्था पूरा नभए सम्म पर्खनु पर्दछ। कृपया तपाईंको रोजगारदातालाई कोभीड-१९ को जोखिम कम गर्ने अन्य तरिकाहरूको बारेमा कुरा गर्नुहोस्। धेरैजसो गर्भवती महिलाहरू जसलाई गर्भावस्थामा कोभीड-१९ लागेको छ, उनीहरु गैर-गर्भवती महिलाहरूको भन्दा अधिक गम्भीर परिणाम भोग्दैनन् र स्वस्थ बच्चा जन्माउछन्। खोपमा अधिक सुरक्षा डेटा उपलब्ध भएपछि यो सल्लाह परिवर्तन हुन सक्दछ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ र तपाईं उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने, तपाईंले अब आफ्नो डाक्टर वा नर्ससँग खोप लगाउने बारेमा छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले खोप लगाए पछि गर्भवती हुनुहुन्छ भनेर पत्ता लगाउनुभयो भने चिन्ता नलिनुहोस्। खोपमा शरीरमा वृद्धि गर्ने जीवहरू समावेश छैन, त्यसैले तिनीहरूले तपाईंको नजन्मेको शिशुमा कोभीड-१९ संक्रमण गर्न सक्दैन। जसरी हामीले अन्य खोपहरू गरिसकेका छौं, पीएचईले गर्भावस्थामा खोप लगाईएका महिलाहरूको अनुगमन गर्नको लागि निगरानी प्रणाली स्थापना गर्दैछ। हामी आशा गर्दछौं कि समय बित्दै जाँदा यसले महिलाहरूलाई समय साथसाथै प्रारम्भिक आश्वासन प्रदान गर्दछ।

गर्भवती वा स्तनपान गराइरहेका बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरू, कृपया विस्तृत जानकारीको लागी www.gov.uk/government/publications/covid-19-vaccination-women-of-childbearing-age-currently-pregnant-planning-a-pregnancy-or-breastfeeding मा पढ्नुहोस्।

Withdrawn September 2021

के म मेरो खोप लगाए पछि काममा जान सक्छु?

हो, जबसम्म तपाई राम्रो महसुस गर्नुहुन्छ, तपाई काम गर्न सक्षम हुनुपर्दछ। यदि तपाईंको पाखुरा विशेष रुपले दुखेको छ भने तपाईलाई भारी उठाउन गाह्रो लाग्न सक्छ। यदि तपाई अस्वस्थ वा धेरै थाकेको महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईले आराम गर्नु पर्दछ र मेशिनरी सामान चलाउन वा ड्राईभिंगबाट बच्नु पर्दछ।

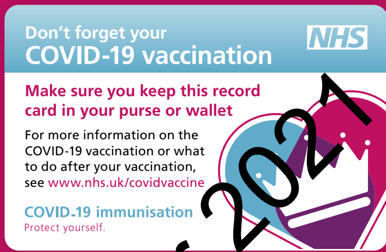
के मलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्छ?

तपाईँलाई खोपबाट कोभीड-१९ लाग्न सक्दैन तर तपाईलाई कोभीड-१९ लागेको हुन् सक्ने सम्भब छ र खोप लगाउन जाने समय पछि मात्र यसको लक्षण देखा पर्न सक्छ। कृपया नियमित स्क्रीनिंग टेस्टहरू जारी राख्नुहोस् जुन तपाईंको रोजगारदाताले व्यवस्थित गर्दछ। यदि तपाईंसँग कोभीड-१९ का कुनै लक्षणहरू छन् भने, घरमा बस्नुहोस् र परीक्षणको लागि प्रबन्ध गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई लक्षणहरूको बारेमा बढि जानकारीको आवश्यकता छ भने www.nhs.uk/conditions/coronavirus-COVID-19/symptoms/ मा हेर्नुहोस्

अब मलाई अगाडी के गर्नुपर्छ?

तपाईंको दोस्रो भेटमा भाग लिने योजना बनाउनुहोस्। ३ देखि १२ हप्ताहरूको बीचमा भेटको लागि तपाईंसँग तपाईंको अर्को भेट लेखिएको रेकर्ड कार्ड हुनुपर्दछ। तपाईलाई उत्तम सुरक्षा दिन एउटै खोपको दुबै खुराकहरू हुनु महत्वपूर्ण छ।

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



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

यदि तपाई अस्वस्थ हुनुहुन्छ भने, खोप नलिएसम्म प्रतिक्षा गर्नु उत्तम हुन्छ, तर तपाईले यथासक्दो चाँडो भन्दा चाँडो लिनु पर्दछ।

यदि तपाई आइसोलेसन हुनुहुन्छ कोभीड-१९ परीक्षणको प्रतिक्षा गर्दै वा यदि तपाईं तन्दुरुस्त र स्वस्थ हुनुहुन्छ भनेर निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईँले खोप भेटमा भाग लिनुहुन्न।

Withdrawn September 2021

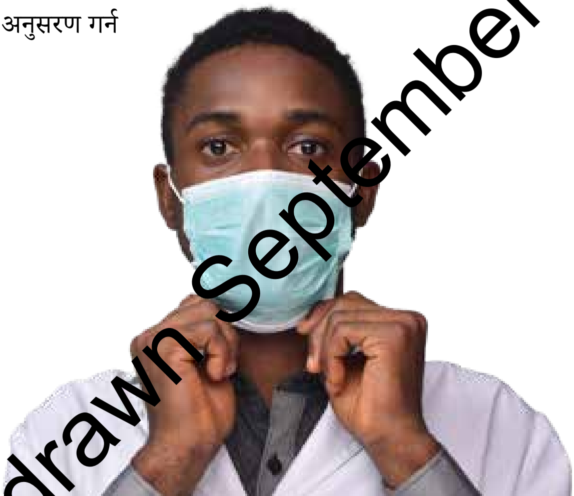
के मैले खोप लगाए पछि पनि मलाई संक्रमण नियन्त्रण सम्बन्धी सबै सल्लाहहरू पालना गर्न आवश्यक पर्दछ?

खोपले तपाईंलाई कोभीड-१९ संक्रमण हुन् दिदैन, र दुई खुराकले तपाईंको गम्भीर बिरामी हुने सम्भावना कम गर्दछ। कुनै खोप पूर्ण रूपमा प्रभावकारी छैन र यसले तपाईंको शरीरलाई सुरक्षा निर्माण गर्न केही हप्ता लिन सक्दछ।

त्यसकारण सही व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण लगाउनु र कुनै स्क्रीनिंग कार्यक्रमहरूमा भाग लिनु पर्दा समेत तपाईंले अझै पनि आफ्नो कार्यस्थलमा निर्देशन अनुसरण गर्न आवश्यक पर्दछ।

तपाई आफैं, तपाईका बिरामीहरू, तपाईंको परिवार, साथीहरू र सहकर्मीहरूको सुरक्षालाई निरन्तरता दिन तपाईंले काममा, घरमा र तपाईं घर बाहिर हुँदा तपाईले सामान्य सल्लाहहरूको पालना गर्नुपर्दछ:

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



Withdrawn September 2021

कृपया कोरोनाभाइरस पहेंलो कार्डको खोजी गरेर सम्भावित नकारात्मक असर सहित तपाईंको खोपको बिस्तृत जानकारीहरूको लागि उत्पादन जानकारी पुस्तिका पढ्नुहोस्।

तपाईं त्यहि वेबसाइटमा वा पहेलो कार्ड अनुप्रयोग डाउनलोड गरेर शंकास्पद नकारात्मक असर पनि रिपोर्ट गर्न सक्नुहुनेछ।

coronavirus-yellowcard.mhra.gov.uk

सम्झनुहोस्

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

तपाईंले जीपी सँग दर्ता गर्नुपर्नेछ

जीपी अभ्यासहरू दर्ता गर्न इच्छुक बिरामीहरूबाट परिचय वा अध्यागमन स्थितिको कुनै प्रमाण आवश्यक पर्दैन। तपाईं जीपीमा कसरी दर्ता गर्ने भन्ने विवरणहरू फेला पार्न www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/gps/how-to-register-with-a-gp-practice मा सक्नु हुनेछ

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

फ्लू खोपले तपाईँलाई कोभीड-१९ बाट बचाउँदैन। तपाईं दुबै खोपका लागि योग्य भएको हुनाले तपाईं यी दुवै लिनु पर्दछ, तर सामान्यतया कम्तिमा एक हप्ता फरक गर्नुहोस्।

Withdrawn September 2021

खोप, जोखिममा पर्ने ती सबैलाई मद्दत गर्ने सुरक्षा गर्दै।

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

© Crown copyright 2020
COV2020341V2NE 2M 1p (APS) 2020
जन स्वास्थ्य इङ्गल्याण्ड गेटवे नम्बर: 2020501

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