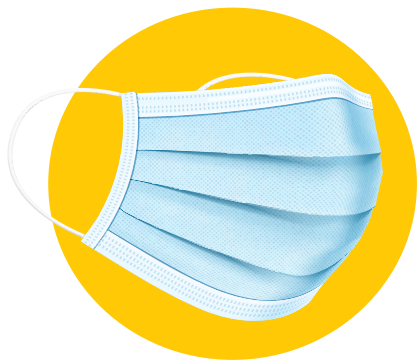


आफू, आफ्नो परिवार र आफ्नो समुदायलाई स्वस्थ तथा सुरक्षित राख्नमा COVID-19 विरुद्धको खोप लगाउनुभएकोमा तपाईंलाई धन्यवाद छ ।



तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोपको अन्तिम डोज लगाएपछिको 2 हप्तामा तपाईंमा प्रतिरक्षा क्षमता भएको वा तपाईं भाइरसबाट सुरक्षित रहेको मानिन्छ । यद्यपि, यदि तपाईंले खोपको आफ्नो अन्तिम डोज लगाउनुभन्दा पहिले वा तपाईंको शरीरले पूर्ण प्रतिरक्षा क्षमता विकास गर्नुभन्दा पहिले नै तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभयो भने तपाईं अझै पनि बिरामी पर्न सक्नुहुन्छ ।



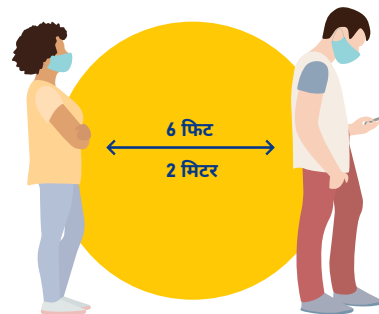
अझ धेरै मानिसहरूले खोप नलगाएसम्म COVID-19 लाई फैलनबाट रोक्नका लागि तपाईंले अझै पनि फेस मास्क लगाउनुपर्छ र सावधानीहरू अपनाउनुपर्छ ।

FDA द्वारा स्वीकृत सबै COVID-19 खोपहरू सुरक्षित छन् र तपाईंलाई भाइरसबाट बचाउन प्रभावकारी छन् । तिनले तपाईंलाई बिरामी हुनबाट, अस्पतालमा भर्ना हुनुपर्ने अवस्थाबाट वा COVID-19 बाट मृत्यु हुने अवस्थाबाट बचाउँदछन् । हालैका अध्ययनहरूले यी खोपहरूले अन्य मानिसहरूमा भाइरसलाई सर्नबाट रोक्न र अहिलेसम्म पहिचान भएका भाइरसका नयाँ स्वरूपहरूको विरुद्धमा काम गर्न सक्छन् भनेर देखाएका छन् ।

चिकित्सा विज्ञहरूले वास्तविक जीवनका परिस्थितिहरूमा खोप लगाइसकेपछि तपाईंले अरूहरूलाई अझै पनि भाइरस सार्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भनेर थाहा नपाउँदासम्म यो महामारीलाई रोक्नमा मद्दत गर्न हामीसँग उपलब्ध सबै उपायहरूलाई जारी राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ: तपाईं आफ्नो घरमा बसोबास नगर्ने मानिसहरूको वरिपरि रहँदा जुनसुकै बेला मास्क लगाउनुहोस्, अरू मानिसहरूबाट 6 फिट (2 मिटर) टाढा रहनुहोस्, बारम्बार आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र बिरामी भएमा घरमै बस्नुहोस् । **अधिकांश मानिसहरूले खोप लगाइसकेपछि जीवनयापन सामान्य अवस्थामा फर्कन सुरु हुन सक्छ ।**

COVID-19 भेरियन्टहरू

भविष्यका COVID-19 भेरियन्टहरू (कहिलेकाहीँ स्ट्रेनहरू भनिने) अघिल्ला COVID-19 भेरियन्टहरूभन्दा अझ बढी सङ्क्रामक हुन सक्छन् । त्यसैले युटावासीहरूले पहिलेभन्दा पनि बढी मास्क लगाउन, भौतिक दुरीको अभ्यास गर्न र ठूला जमघटहरूबाट टाढै रहन आवश्यक हुन्छ ।



1 <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/science/science-briefs/fully-vaccinated-people.html>

COVID-19 विरुद्धको खोपले क्वारेन्टाइन र आइसोलेसनसम्बन्धी दिशानिर्देशहरूलाई कसरी प्रभावित गर्छ ?

यदि तपाईंले खोपको आफ्नो अन्तिम डोज लगाएको 2 हप्ताभन्दा बढीको समय भइसकेको छ भने तपाईं कुनै सङ्क्रमित व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनुभयो भने पनि तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छैन । COVID-19 विरुद्धको खोप लगाइसकेपछि पनि तपाईंले निश्चित परिस्थितिमा क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा बस्नुपर्ने हुन्छ ।

COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने:

यदि तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखियो र:	
तपाईंले अझै खोप लगाइसक्नुभएको छैन भने	तपाईंले आंशिक रूपमा मात्र खोप लगाउनुभएको छ (फाइजर वा मोडेर्ना जस्ता दुई-डोज भएको खोपको 1 डोज मात्र लगाउनुभएको छ) भने
आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।	आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।

यदि तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाउनुभएको छ र COVID-19 का लक्षणहरू देखिएका छन् भने: (फाइजर वा मोडेर्ना खोपको दुवै डोज वा जोन्सन एन्ड जोन्सन खोपको एक डोज लगाउनुभएको छ)	
यदि तपाईंले खोप लगाएको 2 हप्ता पुगेको छैन भने	यदि तपाईंले खोप लगाएको मितिदेखि कम्तीमा 2 हप्ता बितेको छ भने
आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र तुरुन्तै परीक्षण गराउनुहोस् ।	यस्तो अवस्थामा आइसोलेसनमा बस्नुहोस् र आफ्ना चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्: COVID-19 बाहेक अरू केही समस्याका कारण तपाईंमा लक्षणहरू देखिएका हुन सक्छन् । तथापि, तपाईंका चिकित्सकले तपाईंलाई COVID-19 को परीक्षण गराउन भन्न सक्नुहुनेछ । COVID-19 विरुद्धको खोपले परीक्षणको सटीकतामा कुनै असर गर्दैन ।

यदि तपाईं कुनै सङ्क्रमित व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनुभयो भने के गर्ने:

यदि तपाईंले खोपको आफ्नो अन्तिम डोज लगाइसक्नुभएको छैन र तपाईं कुनै सङ्क्रमित व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनुभयो भने:	
तपाईंले अझै खोप लगाइसक्नुभएको छैन भने	तपाईंले आंशिक रूपमा मात्र खोप लगाउनुभएको छ (फाइजर वा मोडेर्ना जस्ता दुई-डोज भएको खोपको 1 डोज मात्र लगाउनुभएको छ) भने
क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस् र COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस् ।	क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस् र COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस् ।

यदि तपाईंले खोपको आफ्नो अन्तिम डोज लगाइसक्नुभएको छ र कुनै सङ्क्रमित व्यक्तिको निकट सम्पर्कमा आउनुभयो भने: (फाइजर वा मोडेर्ना खोपको दुवै डोज वा जोन्सन एन्ड जोन्सन खोपको एक डोज लगाउनुभएको छ)	
यदि तपाईंले खोप लगाएको 2 हप्ता पुगेको छैन भने	यदि तपाईंले खोप लगाएको मितिदेखि कम्तीमा 2 हप्ता बितेको छ भने
क्वारेन्टाइनमा बस्नुहोस् र COVID-19 को परीक्षण गराउनुहोस् ।	तपाईं क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्दैन । तथापि, यदि तपाईं सङ्क्रमित व्यक्तिसँग निकट सम्पर्कमा आएपछि (जुन विरलै हुने गर्छ) तपाईंमा COVID-19 का लक्षणहरू देखिएमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस् । तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ ।