

मैले खोप कहिले लगाउन सक्छु ?

निम्न समूहहरूमा पर्ने मानिसहरूले अहिले नै COVID-19 विरुद्धको खोप लगाउन सक्छन् । आफ्नो अपोइन्टमेन्टको समय मिलाउन आफ्नो [स्थानीय स्वास्थ्य विभाग](#), [स्थानीय फार्मसी वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायक](#)लाई फोन गर्नुहोस् । खोप लगाउने स्थान सम्बन्धी जानकारी <https://coronavirus.utah.gov/vaccine-distribution> मा फेला पार्न सकिन्छ ।

- बिरामीहरूसँग सम्पर्कमा आउने स्वास्थ्यकर्मीहरू (जस्तै दन्त चिकित्सक, शारीरिक वा पेशागत थेरापिष्ट, क्लिनिकका फ्रन्ट अफिस कर्मचारी, मेडिकल एस्थेटिक्स, गृह स्वास्थ्यकर्मीहरू, आदि)।
- दीर्घकालीन स्याहार प्रदान गर्ने संस्थाका कर्मचारी तथा निवासीहरू
- प्रथम राहतकर्ताहरू जस्तै EMS कर्मचारी, कानून प्रवर्तन अधिकारीहरू, प्रेषक (डिस्प्याचर) हरू र सुधारगृहका अधिकारीहरू
- K-12 स्कुल शिक्षक वा कर्मचारीहरू
- 50 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका युटाबासीहरू
- केही अन्तर्निहित चिकित्सकीय समस्याहरू भएका 16 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरू (तल हेर्नुहोस)

निम्नमध्ये कुनै पनि स्वास्थ्य समस्या भएका 16 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरू COVID-19 खोप लगाउनका लागि योग्य हुन्छन् (यदि तपाईं 16 वा 17 वर्षको हुनुहुन्छ भने तपाईंले फाइजरको खोप मात्र लगाउन सक्नुहुन्छ):

- स्प्लेनेक्टोमी वा स्प्लिन डिस्फिक्सन लगायत एस्प्लेनिया
- 30 वा सोभन्दा बढी बडी मास इन्डेक्स (BMI)
- दीर्घकालीन हार्ट फेलियर, इस्केमिक मुटु रोग र गम्भीर भल्भ वा जन्मजात हृदय रोग लगायत दीर्घकालीन मुटु रोग (उच्च रक्तचाप होइन)
- दीर्घकालीन मिर्गौला रोग
- दीर्घकालीन हेपाटाइटिस B वा C, मदिरासँग सम्बन्धित कलेजोको रोग, प्राइमरी बाइलियरी सिरोसिस वा प्राइमरी स्कलेरोसिड कोलाङ्गाइटिस वा हेमोक्रोमाटोसिस लगायत दीर्घकालीन कलेजोको रोग
- पछिल्लो 5 वर्षभित्र पता लागेको क्यान्सर जुन रगत, बोन म्यारो, वा प्रतिरक्षा प्रणालीका कोशिकाबाट सुरु भएको थियो । यस प्रकारको क्यान्सरलाई हेमेटोलोजिक क्यान्सर भनिन्छ (जस्तै ल्यूकेमिया, लिम्फोमा र मल्टिपल माइलोमा) ।

- पछिल्लो 1 वर्षभित्र पता लागेको क्यान्सर जुन रगत वा बोन म्यारोबाट सुरु भएको थिएन । यस प्रकारको क्यान्सरलाई नन-हेमेटोलोजिक क्यान्सर भनिन्छ । (बेसल र स्क्वामस सेल क्यान्सर निदान बाहेक)।
- मधुमेह (टाइप I वा टाइप II)
- रगत, बोन म्यारो वा अङ्ग प्रत्यारोपण; एचआइभी; कोर्टिकोस्टेरोइडको दीर्घकालीन प्रयोग; वा प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर पार्ने अन्य औषधिहरूको कारण प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको अवस्था (कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली)
- सेरेब्रल पाल्सी, डाउन सिन्ड्रोम, छारे रोग, मोटर न्युरोन रोग, मल्टिपल स्क्लेरोसिस, माइस्थेनिया ग्रेभिस, पार्किन्सन्स रोग, प्रोग्रेसिभ सेरेबेलर रोग र क्वाड्रिप्लेजिया वा हेमिप्लेजिया लगायत श्वासप्रश्वास कार्यमा बाधा पुऱ्याउने न्युरोलजिक समस्याहरू ।
- गम्भीर मिगौला रोगको लागि डायलाइसिस गर्दै
- इम्यूनोसप्रेसन थेरापी गराउँदै
- सिकल सेल रोग
- गम्भीर दीर्घकालीन अवरोधक धमनीय रोग, फाइब्रोसिड फोक्सो रोग, ब्रोन्काइएक्टासिस वा सिस्टिक फाइब्रोसिस लगायत गम्भीर दीर्घकालीन श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोग (दम बाहेक)
- ठोस अङ्ग प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ता
- स्ट्रोक (आघात) र डिमेन्सिया (अल्जाइमर्स, भास्कुलर वा फ्रन्टोटेम्पोरल)

खोपको समय मिलाउनका लागि तपाईंले चिकित्सकद्वारा सिफारिस गरिएको नोट वा टिपोट लिन आवश्यक पर्दैन ।

यी [मापदण्डहरू](#) पूरा नगर्ने बिरामीहरूले उच्च जोखिमयुक्त समूहलाई खोप नलगाएसम्म कुनैपनि हुन्छ । यस सूची बाहिर पनि उच्च जोखिमयुक्त समूहहरू छन् भन्ने कुरा हामी बुझ्दछौं; यद्यपि हामीसँग अहिले यी समस्याहरू भएका योग्य मानिसहरूका लागि मात्र पर्याप्त खोप छन् । यी व्यक्तिहरू COVID-19 को कारणले अस्पतालमा भर्ना हुने र मृत्यु हुने धेरै जोखिममा हुन्छन् र हामीले उनीहरूलाई यथासक्य चाँडो खोप लगाउने कुरा सुनिश्चित गर्नुपर्दछ ।

त्यसपछि कसको पालो आउँछ ?

हामीलाई आशा छ कि अन्य उमेर समूहहरू, माथि सूचीबद्ध नभएका अन्तर्निहित चिकित्सकीय समस्याहरू भएका मानिसहरू र एकत्रित वा भीडभाड वातावरणहरूमा बसोबास गर्ने र COVID-19 लगाउने भाइरसको लाग्ने

उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूका लागि COVID-19 खोपहरू अप्रिलमा आउन सुरु हुनेछ । सर्वसाधारणका लागि खोप वसन्त याम (स्प्रिङ) को अन्ततिर वा गर्मी याम (समर) को सुरुमा उपलब्ध हुनुपर्ने हो ।

तपाईंले खोप लगाउनका लागि "प्रतिक्षा सूचीमा हुनु" जरुरी छैन । खोप उपलब्ध भएपछि, हामी यो तपाईंको समुदायका धेरै स्थानहरूमा उपलब्ध हुने अपेक्षा गर्दछौं । यी स्थानसम्बन्धी जानकारी <https://vaccinefinder.org/> मा पोस्ट गरिनेछ ।