

COVID-19 विरुद्धको खोप लगाइसकेपछि मैले के कुराको अपेक्षा गर्नुपर्छ ?



4/2021

तपाईंमा केही दिनसम्म हल्कादेखि मध्यम साइड इफेक्टहरू देखिन सक्छन् । यी साइड इफेक्ट देखिनु भनेको तपाईंको शरीरले सुरक्षा निर्माण गर्दै गरेको छ भन्ने कुराको सामान्य सङ्केतहरू हुन् । यी साइड इफेक्टहरू केही दिनभित्रमा हराउनु पर्ने हो । केही व्यक्तिमा कुनै साइड इफेक्ट हुँदैन वा उनीहरूले दोस्रो डोज लगाएपछि पहिलो डोजपछि देखिएभन्दा फरक साइड इफेक्ट देखिन सक्छ । खोप लगाएपछि गम्भीर साइड इफेक्टहरू बिरलै मात्र देखिन्छ ।



सामान्य साइड इफेक्टहरू

सुई लगाएको पाखुरामा:

- दुख्ने
- रातो हुने
- सुनिने

शरीरका बाँकी भागमा:

- थकाइ लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- काम छुट्ने
- ज्वरो वा पसिना आइरहे जस्तो हुने
- रिङ्गटा लाग्ने वा पेटमा समस्या आउने

भाइरसबाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनका निम्ति COVID-19 विरुद्धका केही खोपहरूको 2 डोज लगाउनु पर्ने हुन्छ । पहिलो डोज लगाएपछि साइड इफेक्ट देखिए पनि दुवै डोजहरू लगाउनु पर्ने हुन्छ । तपाईंका चिकित्सक वा खोप प्रदायकले तपाईंलाई खोप नलगाउनु भनेको अवस्थामा बाहेक तपाईंले दुवै डोज लगाउनुपर्दछ ।



कुनै किसिमको खोप लगाएपछि तपाईंको शरीरले रोगप्रति सुरक्षा विकास गर्न केही समय लाग्छ । तपाईंले अन्तिम डोज लगाएको 2 हप्तापछि खोपको पूर्ण मात्रा लगाएको मानिने छ । खोपको अन्तिम डोज लगाउनुअघि वा शरीरले पूर्ण रूपमा प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्नुभन्दा पहिले नै तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभयो भने तपाईं अझै पनि COVID-19 ले बिरामी पर्न सक्नुहुन्छ । खोपले परीक्षणका नतिजाहरूमा फरक पार्दैन । धेरै मान्छेहरूले खोप नलगाउन्जेलसम्म अरूलाई सुरक्षित राख्न सार्वजनिक स्थानहरूमा हुँदा वा धेरै मानिसहरूको वरिपरि हुँदा मास्क लगाउनुहोस् ।

उपयोगी सुझावहरू

तपाईंले खोप लगाएपछि कुनै पनि दुखाइ कम गर्ने औषधि लिनुअघि जति सक्दो लामो समयसम्म परखनु नै उत्तम हुन्छ । तथापि, यदि तपाईंले खोप लगाएपछि दुखाइ कम गर्न वा असुविधाको लागि औषधि लिनुपर्ने भयो भने आफ्ना चिकित्सकसँग ओभर-द-काउन्टर (बिना प्रेस्क्रिप्सन) औषधि लिने बारे कुरा गर्नुहोस्, जस्तै आईबुप्रोफेन वा एसिटामिनोफेन (अक्सर टाइलेनल भनिने)।

तपाईंका चिकित्सकले यो खोप लगाएपछि कुनै औषधि नलिन भनेको अवस्थामा बाहेक, तपाईंले दैनिक रूपमा सेवन गर्ने कुनै पनि दीर्घकालीन औषधि सेवन गरिराख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तपाईंले नियमित रूपमा सेवन गर्ने औषधी खान रोक्नु धेरै खतरनाक हुन सक्छ ।

खोप लगाएको ठाउँमा दुखाइ र असजलोपन कम गर्नको लागि:

- उक्त स्थानमा सफा, ठण्डा, भिजेको कपडा राख्नुहोस् ।
- आफ्नो पाखुराको प्रयोग वा व्यायाम गर्नुहोस् ।

ज्वरोबाट हुने असजलोपन कम गर्न:

- प्रशस्त पानी पिउनुहोस् ।
- हल्का लुगा लगाउनुहोस्, तपाईंलाई गर्मी नगराउने कपडा लगाउनुहोस् ।

कुन बेला चिकित्सकलाई कल गर्ने

धेरैजसो अवस्थामा साइड इफेक्टहरू सामान्य हुन्छन् । निम्न अवस्थाहरूमा आफ्नो चिकित्सक वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्:

- तपाईंले सुई लगाउनुभएको ठाउँमा देखिएको रातोपना वा दुखाइ 24 घन्टा (1 दिन) पछि झन् बढ्न थालेमा ।
- तपाईंलाई आफूमा देखिएका साइड इफेक्टले गर्दा चिन्ता भएको छ वा केही दिनपछि पनि ती हराएर गएनन् भने ।
- यदि तपाईंले जोन्सन एन्ड जोन्सन खोप लगाउनुभयो र यीमध्ये कुनै पनि लक्षणहरू देखिएका छन् भने: एकदम टाउको दुख्ने, ढाड दुख्ने, भर्खरै न्यूरोलोजिकल लक्षणहरू देखा पर्ने, एकदम पेट दुख्ने, स्वाँस्वाँ हुने, खुट्टा सुन्निने, पेटेसी (छालामा साना-साना राता दाग) वा नयाँ वा सहज चोटपटक ।



V-safe प्रयोग गरेर कसरी साइन अप गर्ने भन्ने बारेमा आफ्नो खोप प्रदायकलाई सोध्नुहोस् ।

V-Safe एक अनलाइन टुल हो । तपाईं यसका सहायताले COVID-19 विरुद्धको खोप लगाएपछि कुनै साइड इफेक्टहरू देखियो भने CDC लाई बताउन सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले दोस्रो डोज लगाउनुपर्ने भएमा तपाईंले रिमाइन्डरहरू पनि प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।



www.cdc.gov/vsafe मा गई v-safe को बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् ।