



कोभिड-१९ खोप पाएपछि के आशा गर्ने?

कोभिड-१९ खोपले तपाईंलाई कोभिड-१९ लाग्नबाट बचाउन मद्दत गर्नेछ। तपाईंको शरीरमा केही साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन्, जुन तपाईंको शरीरले सुरक्षा गरिरहेको छ भन्ने सामान्य संकेत हो। यी साइड इफेक्टहरूले तपाईंको दैनिक क्रियाकलाप गर्ने क्षमतामा असर गर्न सक्छ तर केही दिनमै आफै ठिक हुनेछ।

सामान्य साइड इफेक्टहरू

तपाईंले खोप प्राप्त गरेको पाखुरामा:



- दुख्ने
- सुन्निने

तपाईंको शरीरको बाँकी भागमा:



- ज्वरो आउने
- चिसो हुने
- थाक्ने
- टाउको दुख्ने

उपयोगी टिप्सहरू

यदि तपाईंलाई पीडा वा असुविधा भयो भने, आइबुप्रोफेन वा एसिटामिनोफेन जस्ता काउन्टरमा पाउने औषधी लिनेबारे डाक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।



तपाईंलाई खोप हानेको ठाउँमा पीडा र असुविधा कम गर्न:

- सफा, चिसो र भिजेको लुगाले दुखेको ठाउँमा मालिस गर्नुहोस्।
- आफ्नो पाखुरा प्रयोग गर्नुहोस् वा व्यायाम गर्नुहोस्।



ज्वरोबाट हुने असुविधा कम गर्न:

- प्रशस्त तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- हल्का पहिरन लगाउनुहोस्।

डाक्टरलाई कहिले फोन गर्ने

प्रायजसो अवस्थामा, ज्वरो वा पीडाले गर्दा असजिलो महसुस हुनु सामान्य कुरा हो। आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग निम्न अवस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्:

- खोप पाएको २४ घण्टापछि रातोपन वा कोमलता बढ्यो भने
- यदि तपाईंको साइड इफेक्टले तपाईंलाई चिन्तित पार्यो वा केही दिनपछि पनि ठिक भएको जस्तो देखिँदैन भने

यदि तपाईंले कोभिड-१९ खोप पाउनुभयो र तपाईंले खोप लगाउने ठाउँ छोडेपछि गम्भीर एलर्जी भइरहेको जस्तो लाग्छ भने ९११ लाई फोन गरेर तुरुन्तै उपचार गराउनुहोस्।

स्रोत: Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html

1083



सहयोग चाहियो? कल गर्नुहोस् 315-738-

Nepali

सम्झनुहोस्

- साइड इफेक्टले रुघाखोकी भएको जस्तो लाग्न सक्छ र दैनिक क्रियाकलाप गर्न सक्ने क्षमतामा समेत असर गर्छ। तर, केही दिनमै सबै ठिक हुन्छ।
- अधिकांश कोभिड-१९ खोपहरूले काम गर्नको लागि तपाइले २ चोटी खोप लगाउनु आवश्यक हुनेछ। पहिलो खोपपछि साइड इफेक्ट भए पनि दोस्रो खोप प्राप्त गर्नुहोस्। यदि कुनै खोप प्रदायक वा तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई दोस्रो खोप नलिनु भन्छ भने मात्र नलिनुहोस्।
- कुनै पनि खोप लगाएपछि तपाईंको शरीरलाई सुरक्षा दिन समय लाग्छ। २ पल्ट खोप लिनु पर्ने कोभिड-१९ खोपले दोस्रो चोटी खोप हानेको एक वा दुई हप्तापछि मात्र तपाईंलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ।

स्रोत: Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/expect/after.html



सहयोग चाहियो? कल गर्नुहोस् 315-738-1083

Nepali