

संक्षिप्त मार्गनिर्देशन  
के मैले COVID-19 खोप लगाउन सक्छु ?

7 सेप्टेम्बर 2021

**3 महत्वपूर्ण मननहरू**

- हामी मध्यका धेरै COVID-19 खोप लगाउन उपयुक्त छौं ।
- COVID-19 को खोप लगाउनुहोस्, आफ्नो र अन्यको सुरक्षा गर्नुहोस्, र विषाणु उत्परिवर्तनको सम्भावनालाई घटाउनुहोस् ।
- वृद्ध उमेरका वा दीर्घकालीन रोग भएका व्यक्तिहरू **मृत्युदर बढ्ने सहित** संक्रमणबाट **जोखिममा** छन् ।
- त्यसकारण, अतिसंवेदनशीलता नभएसम्म, सुरक्षाको लागि तिनीहरूलाई **COVID-19 खोप प्राप्त** गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ ।
- सामान्यतया, खोप प्राप्त गर्नको लागि 3 महत्वपूर्ण मननहरू:

मेडिकल अवस्था	खोपको लागि उपयुक्त समय	एलेर्जी इतिहास
यदि स्थिर छ भने, अघि बढ्नुहोस् ।	यदी निको भइसक्यो, घटावमा, वा रोग पहिल्यै नियन्त्रण छ भने, अघि बढ्नुहोस् ।	देहाएका 2 अवस्थामा सावधान रहनुहोस् <ul style="list-style-type: none"> <li>• तत्काल (1 घन्टा भित्र) पहिलेको COVID-19 खोप वा 1 क्लास भन्दा बढी औषधिको लागि गम्भीर एलेर्जी प्रतिक्रिया</li> <li>• अघिल्लो COVID-19 खोपमा एलेर्जी प्रतिक्रिया जुन स्व-सीमित छैन वा मौखिक एन्टि-एलेर्जी औषधिहरूले समाधान नगरेको छ आफ्नो डाक्टर संग परामर्श गर्नुपर्छ</li> </ul>

- यदि तपाईंका जिर्ण रोगहरू **स्थिर नियन्त्रण** भित्र भएमा, तपाईंले सुरक्षाको लागि **खोप लगाउनुपर्छ** किनभने तपाईं **COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ** ।
- यदि तपाईं नियन्त्रण वा अवस्थाबारे निश्चित हुनुहुन्न भने, तपाईंले पहिला तपाईंको डाक्टरसँग छलफल गर्नुपर्नेछ र खोपको लागि **उपयुक्त समय** निर्णय गर्नुपर्नेछ ।
- यदि तपाईंसंग देहाएका **अतिसंवेदनशीलता(हरू)** छन् भने खोप नलगाउनुहोस् ।

Comirnaty खोप	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comirnaty वा यसका खोप कम्पोनेन्टको पहिला डोजहरूमा एलेर्जी छ ।</li> </ul>
CoronaVac खोप	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CoronaVac अन्य निस्क्रिय खोपहरूसँग एलेर्जिक इतिहास</li> <li>• खोपसंग पहिला गम्भीर एलेर्जिक प्रतिक्रिया</li> <li>• गम्भीर न्युरोलोजिकल अवस्थाहरू</li> <li>• CoronaVac खोप पछि नर्भस प्रणालीको कुनै गम्भीर प्रतिक्रिया</li> <li>• अनियन्त्रित गम्भीर दीर्घकालीन रोगहरू</li> <li>• गर्भवती र स्तनपान गराउने महिला</li> </ul>

## दीर्घकालीन रोगका उदाहरणहरू

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ उच्च रक्तचाप</li> <li>➤ मधुमेह</li> <li>➤ दीर्घकालीन कलेजोका रोगहरू</li> <li>➤ अटोइमिन्यू आमवाती रोग</li> </ul>	यदि स्थिर छ भने, <b>खोप लगाउनु पर्छ</b> ।
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ क्यान्सर</li> </ul>	<b>घटावमा भएकाले खोप लगाउनु पर्छ</b> । सक्रिय उपचारमा भएकाले डाक्टरसंग समयको लागि छलफल गर्नुपर्छ ।
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ प्रतिरक्षामा अक्षम बिरामी</li> </ul>	<b>खोप लगाउनु पर्छ</b> । डाक्टरसंग उपयुक्त समयको लागि छलफल गर्नुपर्छ ।
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ अंग प्रत्यारोपण प्राप्तकर्ता</li> </ul>	<b>खोप लगाउनु पर्छ</b> । भर्खर प्रत्यारोपण प्राप्त गरेका वा उच्च डोज प्रतिरक्षादमनमा भएका बाहेक
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ओरल एंटीकोआगुलेन्टहरू</li> </ul>	<b>खोप लगाउन सक्छन</b> । खोप लगाउने क्षेत्रमा कम्तिमा 5 मिनेटको लागि लामो समय सम्म प्रत्यक्ष प्रेसर लगाउनुहोस ।
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ एक्युट मायोकार्डियल इन्फर्क्सन वा एक्युट स्ट्रोक</li> </ul>	<b>खोप कोलागि 3 देखि 6 महिना कुर्नुहोस</b> अवस्था स्थिर भएपछि

- खोप प्राप्त गर्ने व्यक्तिहरूले **आफ्नो मेडिशन जारी राख्न सक्छन** ।

**बुढापाकाको लागि**

- COVID-19 रोगबाट बुढापाका **समुहहरू** जटिलता र मृत्युको **उच्च जोखिममा** छन् । व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि उनीहरूले **जति सक्दो छिटो खोप** लगाउन आवश्यक छ ।
- विज्ञहरूले यो सुझाव दिन्छन् कि बुढापाका जसले इन्फ्लुएन्जा खोपहरू पहिला प्राप्त गरेका छन् सुरक्षित रूपमा COVID-19 खोप पाउछन् ।

कमजोर बुढापाकाको लागि, लाभ र जोखिम विरुद्ध तौल राम्रोसँग गर्नुपर्छ ।

COVID-19 खोपको बारे मा नवीनतम जानकारीको लागि: [www.covidvaccine.gov.hk](http://www.covidvaccine.gov.hk) मा जानुहोस ।