VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH
AGENCY OF EDUCATION

VCHIP Vermont Chapter
INCORPORATED IN VERMONT
Vermont Child Health Improvement Program
UNIVERSITY OF VERMONT LARNER COLLEGE OF MEDICINE
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

बालबालिका भएका परिवारहरूले COVID-19 विरुद्धका खोपहरू बारे के जान्नुपर्छ

हामी बुझ्छौं कि धेरै मानिसहरूसँग आफ्नो बच्चाको लागि COVID-19 खोपहरू बारे प्रश्नहरू छन्। तल आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूले सोधेका सामान्य प्रश्नहरूको जवाफहरू तल छन्।

1. COVID-19 खोपहरूले हामीलाई बिरामी नबनाइ COVID-19 सँग कसरी लड्ने भनेर हाम्रो शरीरलाई सिकाउँछ।

COVID-19 खोपहरूले हाम्रो शरीरलाई COVID-19 भाइरसले कसरी काम गर्छ भन्ने पूर्वावलोकन दिन्छ ताकि हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीले यसलाई पहिचान गर्न र त्यससँग लड्न सकोस्। त्यसलेे हाम्रो शरीरलाई हामीलाई सुरक्षित राख्न एन्टीबडी भनिने रोग-विशेष प्रोटिनहरू निर्माण गर्दछ। COVID-19 विरुद्धको खोप लगाएकै कारण हामीलाई COVID-19 लाग्दैन।

COVID-19 भाइरस तुलनात्मक रूपमा नयाँ भाइरस भए तापनि वैज्ञानिकहरूले दशकौँदेखि कोरोना भाइरसको भनेर चिनिने यी प्रकारका भाइरसहरूको अध्ययन गरिरहेका छन्। अमेरिकामा उपलब्ध सबै COVID-19 विरुद्धका खोपका क्लिनिकल ट्रायलहरू पूरा गरिएका छन् र तिनलाई अमेरिकी खाद्य एवम् औषधि प्रशासनद्वारा आपत्कालीन प्रयोगका लागि अनुमति प्रदान गरिएको छ। तिनलाई चिकित्सा तथा जनस्वास्थ्य विज्ञहरूले राष्ट्र्व्यापी रूपमा र यहाँ भर्मोन्टका लागि सिफारिस गरेका छन्। अहिले बालबालिका तथा किशोरकिशोरीसहित लाखौँ मानिसहरूले सुरक्षित ढङ्गले COVID-19 विरुद्धको खोप लगाएका छन्।

2. केही मानिसहरूलाई खोपका साइड इफेक्टहरू हुन सक्छन् तर ती सामान्यतया हल्का किसिमका हुन्छन् र लामो समयसम्म टिक्दैनन्।

यो खोप बालबालिकालाई पर्याप्त सुरक्षा दिने र सकेसम्म कम असर हुने गरी तयार गरिएको छ। बालबालिकाका लागि यो खोपको डोज १२ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरूलाई दिइने डोजभन्दा कम हुन्छ।

केही व्यक्तिहरूलाई खोप लगाएपछि छोटो समयका लागि असर हुनेछ भने अरूले सधैं भन्दा कुनै फरक महसुस गर्ने छैनन्। COVID-19 विरुद्धका खोपूबाट हुने असरहरू तपाईंको शरीरले COVID-19 विरुद्ध प्रतिरोध क्षमता निर्माण गरिरहेको छ भन्ने कुराका सामान्य सङ्केतहरू हुन्। सबैभन्दा आम रूपमा देखिने असरहरू निम्नानुसार छन्: पाखुरामा खोप लगाइएको ठाउँमा दुख्ने, ज्वरो आउने, शरीर काम्ने र थकाइ लाग्ने।

3. खोप नलगाउनुका आफ्नै जोखिमहरू छन् जस्तै गम्भीर रूपमा बिरामी पर्ने, मुटुसम्बन्धी समस्याहरू हुन सक्ने र लामो समयसम्म रहिरहने लक्षणहरू देखा पर्ने।

खोप नलगाउँदा तपाईंको बच्चामा COVID-19 बाट बिरामी हुने जोखिम बढ्दछ। धेरै बच्चाहरू हल्का बिरामी पर्दछन् तर कोही बच्चाहरू धेरै बिरामी पर्छन् र अस्पतालमा भर्ना समेत हुनुपर्ने हुन्छ।

COVID-19 बाट बिरामी परेका केही मानिसहरूमा लामो समयसम्म लक्षणहरू रहिरहन सक्छन् (जसलाई लङ COVID भनिन्छ)। बच्चाहरूमा देखिइरहने सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरूमा थकाइ लाग्ने, टाउको दुख्ने, सुत्न समस्या हुने, ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने र खोकी लाग्ने आदि पर्दछन्।

खोपको तुलनामा मुटु जल्ने समस्या (मायोकार्डाइटिस) को जोखिम COVID-19 सङ्क्रमणमा बढी हुन्छ। मायोकार्डाइटिस COVID-19 विरुद्धको खोपसँग सम्बन्धित दुर्लभ साइड इफेक्ट हुन सक्छ तर सामान्यतया उपचार नगर्दा पनि आफैँ निको हुन्छ।

बालबालिकामा COVID-19 को सङ्क्रमणसँग सम्बन्धित दुर्लभ तर गम्भीर अवस्थामा उनीहरूका अङ्गहरू सुन्निन्छन्, जसलाई मल्टिसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिन्ड्रोम वा MIS-C भनिन्छ। वैज्ञानिकहरूले अझै पनि MIS-C र यसले बच्चाहरूलाई कसरी असर गर्छ भन्ने बारे अध्ययन गरिरहेका छन्।

तपाईंको बच्चालाई सुरक्षित राख्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय भनेको COVID-19 को सङ्क्रमणबाट बच्न मद्दत गर्नु हो — तपाईं उनीहरूलाई खोप लगाउने, गुणस्तरीय मास्क लगाउने र भीडभाड हुने ठाउँहरूमा नजाने जस्ता उपाय अपनाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

4. COVID-19 विरुद्ध खोप लगाउँदा यसका विभिन्न लाभहरू हुन्छन्।

COVID-19 विरुद्धका खोपले मानिस मानिसबिचमा COVID-19 ले निम्त्याउने भाइरस फैलने जोखिम कम गर्न सक्छ। लगाउन मिल्ने सबैले खोप लगाउनाले खोप लगाउन नमिल्ने दाजुभाइ दिदीबहिनी र सङ्क्रमित भएमा धेरै बिरामी हुने जोखिममा रहेका परिवारजनलगायत सम्पूर्ण परिवारलाई मद्दत गर्न सक्छ।

खोपहरूले पहिलेको COVID-19 को सङ्क्रमणभन्दा राम्ररी सुरक्षा प्रदान गर्दछन्। पहिले नै COVID-19 सङ्क्रमण भइसकेका र खोप नलगाएका मानिसहरूलाई खोपको पूरा मात्रा लगाएका मानिसहरूको तुलनामा फेरि भाइरस सङ्क्रमण हुने सम्भावना बढी हुन्छ।

भर्मोन्टका बालबालिकाहरूको COVID-19 परीक्षण गराउँदा पोजिटिभ नतिजा आउँदा, यसले परिवार, बाल स्याहार कार्यक्रम र विद्यालयहरूलाई असर गर्दछ। खोप लगाउनाले बालबालिकालाई गम्भीर रूमा बिरामी हुनबाट बचाउने छ र हाम्रो समुदायमा COVID-19 फैलन नदिन मद्दत गर्न सक्छ।

खोप लगाउनुको अर्थ थप स्वतन्त्रता पनि हुन्छ, जसले गर्दा भर्मोन्टका बालबालिकाहरू वास्तवमै बालबालिका रहन सक्ने छन्। साथीभाइ र परिवारजनलाई भेट्ने, यात्रा गर्ने र विद्यालय जाने कुरामा धेरै चिन्ता लिनु पर्दैन।

5. तपाईं आफ्ना बालबालिकाहरूलाई COVID-19 खोप लगाउन तयार भएको महसुस गर्न सघाउन सक्नुहुन्छ।

कुनै पनि खोप लगाउनका लागि बालबालिकाहरूलाई उनीहरू तयार भएको महसुस गर्न सघाउन अभिभावक र स्याहारकर्ताहरू ठूलो भूमिका खेल्न सक्छन्। उनीहरूसँग खोप लगाएपछि के अपेक्षा गर्ने र आउँदा दिनहरूमा के हुन सक्ने छ भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्। खोप लगाइसकेपछि एक वा दुई दिनसम्म उनीहरूले थोरै बिसञ्चो महसुस गर्न सक्ने छन् तर त्यो धेरै समयसम्म रहँदैन।

उनीहरूसँग खोपले उनीहरूको शरीरलाई COVID-19 भाइरससँग कसरी लड्न सिकाउँछ र खोप लगाएर उनीहरूले आफू वरपरका सबैलाई सुरक्षित राख्न कसरी मद्दत गर्ने छन् भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

अभिभावक र स्याहारकर्ताहरूका लागि थप जानकारी:

- COVID-19 खोप लगाउने (भर्मोन्ट स्वास्थ्य विभाग): www.healthvermont.gov/MyVaccine | www.healthvermont.gov/KidsVaccine
- COVID-19 खोप पछाडिको विज्ञान: अभिभावकहरूका लागि प्राय: सोधिने प्रश्नहरू (अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स): www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/The-Science-Behind-the-COVID-19-Vaccine-Parent-FAQs.aspx

जनवरी २०२२