VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

COVID-19 विरुद्धका खोपहरूका बारेमा तपाईंले थाहा पाउनुपर्ने कुराहरू

मार्च 2021

कोरोनाभाइरसका नामले पनि चिनिने COVID-19 का कारण संसारभरका मानिसहरू बिरामी परिरहेका छन् । मास्क लगाउनुका साथै 6 फिट दूरी कायम राख्नु र हात धुनुका साथै **खोप लगाउनु** COVID-19 **को सङ्क्रमण फैलन कम गर्न मद्दत पुर्‍याउने महत्वपूर्ण उपायहरू हुन् ।** खोप लगाउनाले तपाईंको शरीरलाई भाइरससँग लड्न मद्दत गर्दछ र तपाईंलाई बिरामी हुनबाट जोगाउँछ । जति धेरै व्यक्तिले खोप लगाउँछन्, हामीले COVID-19 महामारीको त्यति छिटो अन्त्य गर्न सक्छौँ । COVID-19 विरुद्धका खोपहरूबारे जान्नुपर्ने केही कुराहरू यहाँ दिइएका छन्:

1. COVID-19 विरुद्धको खोपले तपाईंको शरीरलाई तपाईंलाई बिरामी बनाउने भाइरससँग कसरी लड्ने भनेर सिकाउँदछ ।

COVID-19 विरुद्धको खोपमा तपाईंलाई रोग लगाउने तत्त्व हुँदैन । खोपले तपाईंको शरीरलाई खासमा तपाईंलाई रोग नलागी नै तपाईंलाई रोग लागेको सोच्न लगाउँछ । रोग विरूद्ध लड्ने तपाईंको शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीले एन्टीबडीहरू बनाएर खोपका विरुद्ध प्रतिक्रिया दिन्छ । एन्टिबडीहरू रोग-विशेष प्रोटिन हुन् र यी भाइरस देख्ने बित्तिकै उक्त भाइरससँग लड्छन् । उपलब्ध रहेका कुनै पनि खोपले कुनै व्यक्तिको DNA मा असर गर्ने वा उक्त DNA सँग अन्तरक्रिया गर्ने गर्दैन ।

2. अध्ययनहरूले ती खोप सुरक्षित र प्रभावकारी भएको देखाउँछन् ।

हाल उपलब्ध रहेका तीन वटा खोपहरूका क्लिनिकल परीक्षणमा 117,000 भन्दा बढी मानिसहरू सहभागी भएका थिए । फाइजर-बायोएनटेकको क्लिनिकल परीक्षणमा 43,000 भन्दा बढी, मोडेर्नाको क्लिनिकल परीक्षणमा 30,000 भन्दा बढी र जोहन्सन एन्ड जोहन्सनको क्लिनिकल परीक्षणमा 44,000 भन्दा बढी मानिस सहभागी भएका थिए । ज्येष्ठ नागरिक, आदिवासी र अश्वेत मानिसहरूलगायत विभिन्न पृष्ठभूमिका मानिसहरूलाई ती क्लिनिकल परीक्षणहरूमा सामेल गराइएको थियो । अस्पताल भर्ना हुनु पर्ने अवस्थाबाट जोगाउन र मृत्युको रोकथाम गर्नमा तीनवटै खोपहरू सुरक्षित र उत्तिकै प्रभावकारी छन् । यो फ्लूको सुई जस्ता अन्य खोपहरूको मूल्याङ्कन गर्दा सामान्यतया प्रयोग गरिने मापदण्ड हो ।

108 Cherry Street, Burlington, VT 05401 · 802-863-7200 · www.healthvermont.gov

खोपहरूले क्लिनिकल परीक्षणका प्रक्रियाहरू पार गरेका छन्, तिनलाई अमेरिकी खाद्य तथा औषधि व्यवस्था विभागद्वारा आपत्कालीन प्रयोगको लागि अनुमोदन गरिएको थियो र चिकित्सा र जनस्वास्थ्य विद्हरूद्वारा राष्ट्रव्यापी रूपमा र यहाँ भर्मोन्टका लागि सिफारिस गरिएको छ। कहिलेकाहीँ, COVID-19 विरुद्धका खोपहरू जस्तै कुनै खोप तत्काल चाहिने भएमा अनुसन्धानकर्ताहरूले अनुमोदन प्रक्रियाको गति बढाउन चरणहरूलाई संयोजन गर्ने गर्दछन्। यसको अर्थ उनीहरूले कुनै महत्त्वपूर्ण चरणहरू छाड्छन् भन्ने होइन तर यसले प्रक्रियालाई अझ छिटो अगाडि बढाउन मद्दत गर्दछ।

COVID-19 खोपमा समावेश गरिएका पदार्थहरू अन्य खोपहरूमा पाइने पदार्थहरू जस्तै छन्। तिनमा प्रोटिन, फ्याट(चिल्लो पदार्थ), नुन र पोलिसोरबेट हुन्छन्। mRNA खोपहरू (फाइजर-बायोएनटेक र मोडेर्नाले विकास गरेको) मा चिनी र पोलिथाइलिन ग्लाइकोल पनि हुन्छ। ती खोपमा कुनै भ्रुण तन्तु, सुँगुर-बङ्गुरजन्य उत्पादन, अण्डा, जिलेटिन, लेटेक्स वा प्रिजर्भेटिभहरू हुँदैनन्।

3. खोपहरू दशकौँको अनुसन्धानपछि विकास गरिएको थियो।

COVID-19 रोग लगाउने विशेष प्रकारको कोरोनाभाइरस तुलनात्मक रूपमा नयाँ भए तापनि वैज्ञानिकहरूले दशकौँदेखि अन्य कोरोनाभाइरस विरुद्धका खोपहरूको अध्ययन गरिरहेका छन्। कोरोनाभाइरस विरुद्धका खोपहरूको अनुसन्धान सन् 2003 मा सिभियर एक्युट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (SARS) महामारीको बेलामा सुरु भएको थियो र सन् 2012 मा मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS) महामारीको क्रममा यस कार्यलाई निरन्तरता दिइयो। COVID-19 को पहिचान भएपछि यो नयाँ कोरोनाभाइरसबाट छुटकारा पाउनमा विश्वव्यापी रूपमा ध्यान केन्द्रित गरिनुका साथसाथै ठूलो रकमको सहयोगले, सुरक्षित र प्रभावकारी खोप विकास गर्ने शोध प्रक्रियालाई गति दिन मद्दत गर्‍यो।

4. COVID-19 विरुद्ध कुन खोप लगाउने हो त्यसको आधारमा एक वा दुई पटक लगाइन्छ।

फाइजर-बायोएनटेकले विकास गरेको खोप लगभग 21 दिनको अन्तरमा दुई पटक लगाइन्छ । मोडेर्नाले विकास गरेको खोप लगभग 28 दिनको अन्तरमा दुई पटक लगाइन्छ । जोहन्सन एन्ड जोहन्सनले विकास गरेको खोप एक पटक लगाइन्छ । तीन वटै खोपमा तपाईंको शरीरले प्रभावकारी ढङ्गले COVID-19 रोग लाग्ने भाइरस विरुद्ध लड्न सक्ने हुनको लागि लगभग 14 दिन लाग्छ ।

5. साइड इफेक्टहरू देखिनुको अर्थ खोपले काम गरिरहेको छ भन्ने हुन्छ ।

खोपहरूका लागि गरिएका क्लिनिकल परीक्षणहरूमा केही सहभागीहरूले कडा प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया देखाए जसले गर्दा प्रायः साइड इफेक्टहरू देखिएका थिए । दुई पटक लगाइने खोपका हकमा दोस्रो पटक खोप लगाउँदा पहिलो पटकको तुलनामा सघन प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया देखिन सक्छ । भन्नुको अर्थ अझ गम्भीर साइड इफेक्टहरू देखिन सक्छन् । यो सामान्य नै हो र तपाईंको शरीरले COVID-19 सँग लड्न सिक्ने यसरी नै हो ।

सबैभन्दा आम रूपमा देखिएका चार साइड इफेक्टहरूमा सुई लगाएको ठाउँमा दुख्ने, थकान हुने, टाउको दुख्ने र मांसपेशी दुख्ने थिए । ती असरहरू केही दिनमै हराउनुपर्ने हो । केही व्यक्तिहरूमा खोप लगाएपछि एलर्जी देखिएको थियो तर यो विरलै देखिन्छ ।

6. चिकित्सा समस्या भएका अधिकांश व्यक्तिहरूले पनि खोप लगाउनुपर्दछ ।

क्लिनिकल अध्ययनहरूमा, COVID-19 विरुद्धका खोपहरू चिकित्सा समस्या भएका र नभएका सबै मानिसहरूका लागि त्यति नै प्रभावकारी देखिएको थियो । वास्तवमा, केही स्वास्थ्य समस्याहरू भएका व्यक्तिहरूलाई COVID-19 रोग लाग्यो भने उनीहरू अझ धेरै बिरामी हुने सम्भावना हुन्छ, त्यसैले खोप लगाउनु अझ महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ । आफूले खोप लगाउनु पर्छ कि पर्दैन भन्ने कुरामा भन्नेमा तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग आफ्ना समस्याहरूका बारेमा कुरा गर्नुहोस् । यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य सेवा प्रदायक छैनन् भने 2-1-1 मा कल गरेर आफ्नो नजिकको क्लिनिकमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

7. तपाईले खोप लगाएपछि पनि **COVID-19** रोकथामका लागि कदमहरू चालिरहनुपर्दछ।

खोपले तपाईको शरीरलाई COVID-19 सँग लड्न सिकाउनको लागि समय लाग्छ, त्यसैले तपाईले लगाउने खोपको प्रकारका आधारमा सबै डोज लगाएको केही हप्तासम्म यो खोपले तपाईंलाई सुरक्षा नदिन सक्छ । तपाईंले खोप लगाएपछि पनि नजानी-नजानी भाइरस फैलाउन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न भन्ने कुरा हामीलाई हालसम्म थाहा भइसकेको छैन । पर्याप्त मानिसहरूलाई खोप नलगाएसम्म र हामीलाई अझ बढी जानकारी उपलब्ध नहुँदासम्म, हामीले मास्क लगाउने, 6 फिट दुरी कायम राख्ने र हात धुने जस्ता सुरक्षात्मक दिशानिर्देशहरू पालना गर्नुपर्दछ। विशेष गरी खोप नलगाएका वा COVID-19 बाट धेरै बिरामी हुने बढी जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूको वरपर हुँदा ती उपाय अपनाइरहनुपर्दछ ।

8. तपाई अहिले खोपको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न र तपाई योग्य भएपछि कहाँबाट खोप लगाउने भन्ने बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ ।

स्वास्थ्य विभागको वेबसाइटमा COVID-19 विरुद्धको खोपको लागि हाल को-को योग्य छन् र त्यसपछि को योग्य हुने छन् भन्नेबारे जानकारी उपलब्ध छ । तपाईं खोप लगाउन योग्य हुनुभएपछि तपाईले खोप लगाउन अपोइन्टमेन्ट लिन सक्नुहुनेछ । हामी हाम्रो वेबसाइटमा, सामाजिक सञ्जालमा र समाचारमा नयाँ जानकारी सेयर गर्नेछौं ।

9. **COVID-19** विरुद्धका खोपहरू निःशुल्क लगाउन पाइन्छ ।

COVID-19 विरुद्धका खोपहरू भर्मोन्टबासीहरूलाई निःशुल्क प्रदान गरिन्छ । तपाईको स्वास्थ्य बीमा नभएका खण्डमा पनि तपाई निःशुल्क रूपमा खोप लगाउन सक्नुहुन्छ । तपाईलाई खोप लगाउने प्रदायकले तपाईको बीमा कम्पनीलाई प्रशासनिक शुल्क तिराउन सक्छ तर तपाईंले COVID-19 विरुद्धको खोप निःशुल्क लगाउन पाउने ग्यारेन्टी गरिएको छ ।

healthvermont.gov/COVID19vaccine मा गई यसबारे थप जान्नुहोस्