

महत्त्वपूर्ण जानकारी: यो खोपको दोस्रो डोज लगाउन आउन नबिर्सनुहोस् ।

- तपाईंले आज लगाउनुभएको खोपको दोस्रो डोज पनि लगाउनुपर्ने हुन्छ ।
- तपाईंले अहिलेसम्म दोस्रो डोजको लागि अपोइन्टमेन्ट लिइसक्नुभएको छैन भने सकेसम्म चाँडो आफ्नो खोप प्रदायकलाई सम्पर्क गरी अपोइन्टमेन्ट लिनुहोस् ।

खोपबाट तपाईंलाई साइड इफेक्ट (नकारात्मक असर) हरू हुन सक्छन् ।

साइड इफेक्टहरू देखिनु तपाईंको शरीरले COVID-19 विरुद्ध संरक्षण निर्माण गर्दै गरेको छ भन्ने जनाउने सामान्य संकेतहरू हुन् । साइड इफेक्टले तपाईंका दैनिक गतिविधिहरूमा असर गर्न सक्छ तर केही दिनमा नै यो हराएर जान्छ ।

सामान्य साइड इफेक्टहरू निम्नानुसार छन्:

- दुखाइ, सुनिने वा पाखुरामा खोप लगाइएको ठाउँमा रातो हुने
- थकाइ लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- काम छुट्ने
- मांसपेशी वा जोर्नी दुख्ने
- ज्वरो आउने
- वाकवाकी लाग्ने तथा बान्ता हुने

विरलै मात्र हुने भए पनि, खोप लगाएपछि प्रतिक्रियास्वरूप केही मान्छेहरूमा गम्भीर एलर्जी देखिन सक्छ । त्यही भएर CDC ले COVID-19 खोप लगाएपछि बिरामीलाई निगरानी गर्न सिफारिस गरेको छ ।

साइड इफेक्ट देखिएमा के गर्ने:

- यदि साइड इफेक्टहरूको बारेमा तपाईंलाई चिन्ता लागिरहेको छ वा केही दिनपछि पनि ती असरहरू हराएनन् भने आफ्नो स्वास्थ्यसेवा वा खोप प्रदायकलाई कल गर्नुहोस् ।
- तपाईंले कुनै पनि साइड इफेक्टको बारेमा CDC लाई बताउन र आफ्नो दोस्रो डोजको लागि सम्झना गराउन V-Safe प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ । V-Safe स्मार्टफोनमा प्रयोग गर्न मिल्ने एउटा टुल हो जसले निजीकृत चेक-इनहरू प्रदान गर्न पाठ सन्देश र वेब सर्वेक्षणहरू प्रयोग गर्दछ । [cdc.gov/vsafe](https://www.cdc.gov/vsafe) मा गई थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस् र दर्ता गर्नुहोस् ।
- यदि तपाईंले खोप लगाइसकेपछि नकारात्मक प्रतिक्रिया देखा पर्‍यो भने तपाईं वा तपाईंको स्वास्थ्यसेवा प्रदायकले यसको बारेमा खोपको नकारात्मक घटना रिपोर्टिङ प्रणाली (VAERS) मा रिपोर्ट गर्न सक्नुहुनेछ । 1-800-822-7967 मा कल गर्नुहोस् वा vaers.hhs.gov/reportevent.html मा हेर्नुहोस् ।

COVID-19 फैलिन नदिन अपनाउनुपर्ने रोकथाममूलक कदमहरू पालना गर्न जारी राख्नुहोस् ।

COVID-19 को सङ्क्रमण फैलिन कम गर्ने सबै उपायहरू निरन्तर अवलम्बन गरिराख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, जस्तै मास्क लगाउने, सामाजिक दूरी कायम गर्ने र हात धुने । याद राख्नुहोस्,

- कुनै पनि खोप लगाइसकेपछि तपाईंको शरीरमा प्रतिरोधात्मक क्षमता निर्माण गर्न समय लाग्छ । तपाईंले दोस्रो खोप लगाइसकेपछि पनि केही हप्तासम्म COVID-19 बाट तपाईं सुरक्षित नहुन सक्नुहुन्छ ।
- रोकथामसम्बन्धी सिफारिसहरूमा परिवर्तन गर्नुअघि विज्ञहरूले COVID-19 खोपहरूले हामीलाई कसरी यस कोरोनाभाइरसबाट सुरक्षित राख्छ भन्ने बारेमा अझ बढी बुझ्नु आवश्यक छ ।

COVID-19 सम्बन्धी थप जानकारीका लागि यहाँ जानुहोस्: www.healthvermont.gov/COVID-19

Important: Make sure you come back for your second dose.

- The vaccine you received today requires a **second dose**.
- If you don't already have an appointment for a second dose, contact your vaccine provider to make an appointment as soon as possible.

You may have side effects from the vaccine.

Side effects are normal signs that your body is building protection against COVID-19. Side effects might even affect your daily activities but should go away in a few days.

Common side effects are:

- Pain, swelling or redness on the arm where you got the shot
- Chills
- Tiredness
- Muscle or joint pain
- Headache
- Fever
- Nausea or vomiting

While rare, some people may have a severe allergic reaction after getting the vaccine. This is why the CDC recommends people be monitored after getting a COVID-19 vaccine.

What to do about side effects:

- Call your health care or vaccine provider if side effects are worrying you or if they don't go away after a few days.
- You can use **V-safe** to tell the CDC about any side effects and to get reminders for your second dose. V-safe is an optional smartphone tool that uses text messages and web surveys to provide personalized check-ins. Learn more and register at [cdc.gov/vsafe](https://www.cdc.gov/vsafe).
- If you have a bad reaction after getting vaccinated, you or your health care provider can report it to the **Vaccine Adverse Event Reporting System (VAERS)**. Call 1-800-822-7967 or go to vaers.hhs.gov/reportevent.html.

Continue taking prevention steps to stop COVID-19 from spreading.

It is important for everyone to continue using all the tools available to slow the spread of COVID-19, like wearing masks, practicing social distancing, and washing our hands. Remember,

- It takes time for your body to build protection after any vaccine. You may not be protected from COVID-19 for a few weeks after your second shot.
- Experts need to understand more about how COVID-19 vaccines keep us safe from this coronavirus, before changing prevention recommendations.

For more information about COVID-19: www.healthvermont.gov/COVID-19