

खोपहरू भनेको हामीले COVID-19 महामारीसँग लड्ने उपायहरू मध्येको एक हो ।



यस महामारीलाई रोक्नका लागि हामीले रोकथामका हाम्रा सबै उपायहरू प्रयोग गर्न आवश्यक छ । खोपहरू भनेको तपाईंको स्वास्थ्यलाई सुरक्षित राख्ने र रोगलाई रोक्ने सबैभन्दा प्रभावकारी उपायहरू मध्येको एक हो । खोपहरू तपाईंको शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षात्मक क्षमताहरूसँग मिलेर काम गर्छ, त्यसैले यदि तपाईं भाइरसको सम्पर्कमा आउनुभयो भने तपाईंको शरीर सो भाइरससँग लड्न तयार हुनेछ (यसलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि भनिन्छ) । आफ्नो नाक तथा मुखलाई ढाक्ने मास्क लगाउने र आफूसँगै नबस्ने अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा रहने जस्ता अन्य कदमहरूले पनि COVID-19 को फैलावटलाई रोक्नमा मद्दत गर्छन् ।

अध्ययनहरूले COVID-19 का खोपहरू तपाईंलाई COVID-19 बाट जोगाउनमा एकदमै प्रभावकारी रहेको देखाएका छन् । विज्ञहरूले पनि यदि तपाईंलाई COVID-19 लागिहाल्यो भने पनि COVID-19 को खोप लगाउँदा त्यसले तपाईंलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुनबाट जोगाउन सक्ने राय दिएका छन् । यी खोपहरूले तपाईंलाई आफैं रोग भने दिन सक्दैनन् ।



खोपहरू सुरक्षित छन् । अमेरिकी खोप सुरक्षा प्रणालीले सम्भव भएसम्म सबै खोपहरू सुरक्षित छन् भनेर सुनिश्चित गर्छ । प्रयोग भइरहेका COVID-19 का सबै खोपहरूमा समान सुरक्षा परीक्षणहरू गरिएका छन् र तिनीहरूले वर्षौं लागेर उत्पादन गरिने अन्य कुनै पनि खोपहरू झैं समान मापदण्डहरूलाई पूरा गर्छन् । पूरै देशभरि लागू रहने प्रणालीले CDC लाई सुरक्षा मामिलाहरूको निगरानी गर्न र खोपहरू सुरक्षित छन् भनेर सुनिश्चित गर्न सम्भव गराउँछ ।



विभिन्न प्रकारका COVID-19 खोपहरू उपलब्ध हुनेछन् । यी खोपहरू मध्ये अधिकांशलाई दुई डोजमा दिने गरिन्छ, एकपटकमा एउटा डोज र निश्चित समयको अन्तरमा । पहिलो डोजले तपाईंको शरीरलाई तयार गर्छ । दोस्रो डोजलाई तपाईंसँग पूर्ण सुरक्षा छ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि कम्तीमा पनि तीन हप्तापछि दिइन्छ । यदि तपाईंलाई दुई डोज आवश्यक पर्छ भनेर तपाईंलाई बताइएको छ भने तपाईंले ती दुवै प्राप्त गर्नुहुन्छ भनेर सुनिश्चित गर्नुहोस् । खोपहरूले थोरै भिन्न-भिन्न तरिकाहरूमा काम गर्न सक्नेछन् तर सबै प्रकारका खोपहरूले तपाईंलाई सुरक्षित रहनमा मद्दत गर्नेछन् ।

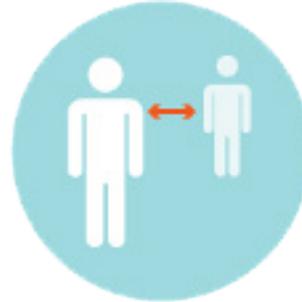


खोपहरूले केही मानिसहरूमा मांसपेशीहरू दुख्ने, थकाइ महसुस हुने वा हल्का ज्वरो आउने जस्ता साइड इफेक्ट (नकारात्मक असर) हरू गराउन सक्नेछन् । यी प्रतिक्रियाहरूको अर्थ खोपले तपाईं COVID-19 को सम्पर्कमा आएमा तपाईंको शरीरलाई त्यससँग कसरी लड्ने भनेर सिकाउनमा मद्दत गर्न काम गरिरहेको भन्ने हुन्छ । अधिकांश मानिसहरूमा यी साइड इफेक्टहरू एक वा दुई दिनभन्दा बढी समयसम्म रहँदैनन् । यस्ता प्रकारका साइड इफेक्टहरू हुनुको अर्थ तपाईंलाई COVID-19 भएको छ भन्ने हुँदैन । यदि आफ्नो खोप लगाइसकेपछि तपाईंका प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो चिकित्सक, नर्स वा क्लिनिकलाई फोन गर्नुहोस् । कुनै पनि अन्य औषधिहरूमा जस्तै सास फेर्न गाह्रो हुने जस्तो गम्भीर प्रतिक्रिया हुने सम्भावना रहन्छ तर यो एकदमै विरलै हुने गर्छ । यो हुन्छ जो भन्ने सम्भावना एकदमै कम भए पनि यदि यस्तो भइहाल्यो भने 911 लाई फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो नजिकको आकस्मिक कक्षमा जानुहोस् ।



तपाईंले खोप लगाउँदै गर्दा तपाईं र तपाईंका स्वास्थ्यकर्मी दुवैले मास्कहरू लगाउन आवश्यक हुनेछ ।

महामारीको दौरान, मानिसहरूले आफ्नो घरभन्दा बाहिरका अरूहरूसँग सम्पर्कमा आउँदा, स्वास्थ्य सेवास्थलहरूमा हुँदा र COVID-19 को खोप लगायत कुनै पनि खोप लगाउँदा आफ्नो नाक तथा मुख ढाक्ने मास्क लगाउनुपर्छ भनेर CDC ले सिफारिस गर्छ ।



आफ्नो खोप लगाइसकेपछि पनि तपाईंले आफ्नो नाक तथा मुखलाई ढाक्ने मास्क लगाउन, बारम्बार आफ्ना हातहरू धुन र तपाईं सँगै नबस्ने अन्य मानिसहरूबाट कम्तीमा पनि 6 फिट टाढा रहन आवश्यक हुनेछ । यसले तपाईं तथा अरूहरूलाई भाइरस लाग्नबाट सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा परदापद गल्छदन । अहिले, विजद हरूलाई खोपले तपाईंलाई कति समयसम्म सुरक्षित राख्नेछ भन्ने कुरा थाहा छैन, त्यसैले CDC तथा आफ्नो स्वास्थ्य विभागबाट परदापद हुने शिानिदनेशहरूलाई पालना गनदन जारी राख्नु नै बुर्धिमतदा हुन्छ । हामीलाई अहिले नै सबैजनाले खोप लगाउन पाउने छैनन् भन्ने कुरा पनि थाहा छ, त्यसैले आफूतथा अरूहरूलाई सुरक्षित राख्नु अर्झै पनि महत्तदवपूणदन हुन्छ ।