प्रश्नहरू भएका अभिभावकहरूका लागि हामीसँग जवाफहरू छन्

अब *COVID-19* खोप 5 वर्ष र माथिका बच्चाहरूका लागि उपलब्ध छ, तपाईंसँग यसको बारेमा प्रश्नहरू हुन सक्छन्। यहाँ अमेरिकामा उपलब्ध *COVID-19* खोपहरू बारे धेरै सोधिएका प्रश्नहरूका जवाफहरू छन्। यदि तपाईंसँग थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

Pfizer COVID-19 खोप बालबालिकाका लागि सुरक्षित छ भनेर हामीले कसरी थाहा पाउने?

COVID-19 खोपहरूले कुनै पनि नयाँ खोपको सुरक्षा र प्रभावकारिता बुझ्न आवश्यक पर्ने सामान्य प्रक्रियाको प्रत्येक चरण पार गरेका छन्। बालबालिका र वयस्कहरूमा खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छ भनी सुनिश्चित गर्न किशोर र साना बालबालिकाहरूमा छुट्टाछुट्टै अध्ययनहरू गरिएका थिए। यी कठोर अध्ययनहरूले गर्दा Pfizer COVID-19 खोप 5 वर्ष र माथिका मानिसहरूका लागि अधिकार प्राप्त छ। रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (CDC) द्वारा आपतकालीन प्रयोगको अधिकार प्रदान र आधिकारिक सिफारिसले यो खोप 5 वर्षका बालबालिका र माथिका मानिसहरूमा सुरक्षित र प्रभावकारी छ र खोपको सुरक्षाका फाइदाहरू जोखिमहरू भन्दा बढी छन् भन्ने देखाउँछ। खोप प्राप्त गर्नाले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई COVID-19 को जोखिमबाट सुरक्षित र संरक्षित राख्न मद्दत गर्छ।

यी खोपहरू यति छिटो कसरी बनाइयो?

30 वर्षभन्दा बढी समयदेखि, चिकित्सा विशेषज्ञ र अनुसन्धानकर्ताहरूले अन्य प्रकारका सङ्क्रमण र क्यान्सरहरूलाई रोक्नको लागि mRNA खोपहरूको अध्ययन गरिरहेका छन्। वैज्ञानिकहरूले पनि मिडल इस्ट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (MERS) र सडन एक्युट रेस्पिरेटरी सिन्ड्रोम (SARS) जस्ता रोगहरू निम्त्याउने समान कोरोना भाइरसको बारेमा आफ्नो ज्ञान र अनुभव प्रयोग गरी COVID-19 विरुद्ध खोपहरू निर्माण गर्न आफ्नो अनुसन्धान सुरु गर्न मद्दत गरे। यसको मतलब तिनीहरू तयार थिए जब COVID-19 विश्वमहामारी बन्यो। विश्वभरका हजारौँ चिकित्सा विशेषज्ञहरू सबै एकै समयमा एउटै समस्यामा काम गरिरहेका थिए, जसले सुरक्षित र प्रभावकारी खोपहरू सफलतापूर्वक ल्याउने सम्भावना बढायो। मानिसहरू र समुदायहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नको लागि यस समस्यालाई द्रुत रूपमा समाधान गर्न धेरै पैसा लगानी गरिएको थियो।

© Children's Hospital Colorado 2022 All rights reserved. Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234. POP-611791P-2021-12

Children's Hospital Colorado

मैले सुनेको छु COVID-19 बच्चाहरूमा त्यति जोखिमपूर्ण छैन; मेरो बच्चाले किन खोप लगाउनु पर्छ?

COVID-19 बच्चाहरुको लागि गम्भीर छैन भन्नु खतरनाक गलत धारणा हो । यद्यपि, बालबालिकाहरू COVID-19 बाट बिरामी भइरहेका छन् – केहीलाई अस्पतालमा उपचार गर्नुपर्ने गरी बिरामी भएका छन् – र उनीहरूलाई सुरक्षा चाहिन्छ। हल्का COVID-19 बिमारी भएका बच्चाहरूले पनि विद्यालय छुटाउन सक्छन्, तिनीहरूले लामो समयसम्म रहिरहने लक्षणहरू (लामो COVID) अनुभव गर्न सक्छन् र हृदयलाई असर गर्न सक्ने दुर्लभ तर गम्भीर जलनयुक्त अवस्थाको जोखिम (मल्टिसिस्टम इन्फ्लेमेटरी सिन्ड्रोम वा MIS-C) हुन सक्छ। सबै उमेरका मानिसहरूलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुन वा भाइरसका कारण दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा असर पार्नबाट जोगाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका COVID-19 खोप लगाउनु हो।

तपाईंको बच्चा योग्य हुने बित्तिकै खोप लगाउनाले:

- तिनीहरूको COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुने जोखिम कम हुन्छ।
- यदि तिनीहरूलाई COVID-19 भएमा तिनीहरूलाई गम्भीर रूपमा बिरामी हुनबाट जोगाउँछ।
- उनीहरूलाई धेरै बिरामी हुने वा भाइरसबाट मृत्यु हुने उच्च जोखिममा रहेका परिवारका सदस्यहरू लगायत अरूलाई COVID-19 फैलाउनबाट जोगाउँछ।

CDC, अमेरिकन एकेडेमी अफ पेडियाट्रिक्स र चिल्ड्रेन्स हस्पिटल कोलोराडो लगायतका चिकित्सा र जनस्वास्थ्य विज्ञहरूले सबै योग्य बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई भाइरसलाई सङ्कुचन गर्न र फैलाउनबाट जोगाउनमा मद्दतको लागि COVID-19 खोप लिन सिफारिस गर्छन्।

के म साइड इफेक्टको बारेमा चिन्तित हुनुपर्छ?

खोपबाट गम्भीर प्रतिक्रियाहरू हुनु दुर्लभ हुन्छ। खोपहरूबाट केही साइड इफेक्टहरू अपेक्षित छन् र यसको मतलब प्रतिरक्षा प्रणालीले काम गरिरहेको छ। बच्चाहरूमा हुने साइड इफेक्टहरू वयस्कहरूमा हुने साइड इफेक्टहरू जस्तै हुन्छन्। COVID-19 खोपहरूबाट सबैभन्दा धेरै अपेक्षित साइड इफेक्टहरू दुखाइ, रातोपन र सुन्निने जस्ता इन्जेक्सन लगाएको स्थानसँग सम्बन्धित छन्। कम सामान्य साइड इफेक्टहरू ज्वरो, थकान, वा ग्रन्थीहरू सुन्निने हुन्। यी केही दिनभित्रै हट्छन् र खतरनाक हुँदैनन्। दुवै डोज प्राप्त गरेका धेरै मानिसहरूले दोस्रो डोजपछि कडा साइड इफेक्ट रिपोर्ट गरेका छन्। यदि तपाईंसँग साइड इफेक्टको बारेमा प्रश्न वा चिन्ता छ भने कृपया आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

एनाफाइल्याक्सिस जस्ता गम्भीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरू धेरै दुर्लभ हुन्छन्। यदि तपाईं आफू वा आफ्नो बच्चाले थप गम्भीर प्रतिक्रियाको अनुभव गरिरहेको हुन सक्छ भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने, सल्लाहको लागि आफ्नो चिकित्सा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चाले जीवन-खतरामा पार्ने आपतकालीन सङ्केत गर्ने कुनै लक्षण अनुभव गर्नुभएमा, 911 मा कल गर्नुहोस् वा आफ्नो नजिकको आपतकालीन कोठामा जानुहोस्।

© Children's Hospital Colorado 2022 All rights reserved. Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234. POP-611791P-2021-12

Children's Hospital Colorado

के म खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटिसको रिपोर्टको बारेमा चिन्तित हुनुपर्छ?

तपाईं र तपाईंको परिवारलाई COVID-19 बाट जोगाउनको लागि खोप लगाउनु नै उत्तम तरिका हो। COVID-19 को खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटिस वा पेरिकार्डाइटिस (हृदय वा मुटुको वरिपरिको थैली सुन्निने) विकास हुनु विरलै हुन्छ। वास्तवमा, हामी जान्दछौँ कि COVID-19 खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटिस वा पेरिकार्डाइटिसका अवस्थाहरू विकास हुनु भन्दा वास्तवमा यिनीहरूको कारणले COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुने सम्भावना अधिक हुन्छ। खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटिस भएका लगभग सबै बालबालिकाहरू छिट्टै र पूर्ण रूपमा निको भएका छन्। जसले भन्छ कि COVID खोप लगाएपछि हुन सक्ने दुर्लभ जटिलताहरूको बारेमा जान्नु महत्त्वपूर्ण छ। के खोज्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु भनेको तपाईंले कुनै पनि प्रतिकूल प्रतिक्रियालाई सकेसम्म चाँडो जान्न सक्नुहुन्छ। मायोकार्डाइटिस र पेरिकार्डाइटिसका लक्षणहरू निम्न कुराहरू समावेश हुन्छन्:

- छातीको दुखाइ
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- द्रुत धड्कन, मुटु अस्थिर वा भारी धड्कन भएको अनुभूति

यदि तपाईंलाई COVID-19 खोप लगाएको एक हप्ता भित्रमा तपाईं वा तपाईंको बच्चामा यीमध्ये कुनै लक्षण छ जस्तो लाग्छ भने तपाईंले चिकित्सा हेरचाह खोज्नुपर्छ।

के मानिसहरू भविष्यमा बच्चा जन्माउन चाहन्छन् भने COVID-19 खोप लगाउन सुरक्षित हुन्छ?

अहिले गर्भवती हुन खोजिरहेका वा भविष्यमा बच्चा जन्माउन चाहने व्यक्तिहरूले COVID-19 खोप लिन सक्छन्। हाल कुनै पनि COVID-19 खोप लगायतको अन्य कुनै पनि खोपले प्रजनन वा गर्भवती हुने प्रयासमा कुनै पनि समस्या निम्त्याउने प्रमाण छैन।

के गर्भवती महिलाहरूले COVID-19 खोप लगाउनु पर्छ?

गर्भवती व्यक्तिहरू सजिलै बिरामी हुन सक्छन् किनभने तिनीहरूको शरीरमा सङ्क्रमणको प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ। यसको मतलब गर्भवती व्यक्तिहरू गम्भीर COVID-19 रोगको उच्च जोखिममा छन् र यदि उनीहरूले COVID-19 लागेमा गर्भावस्थामा नकारात्मक प्रभावहरूको जोखिम हुन सक्छ। **गर्भावस्थाको समयमा COVID-19 खोप लगाउनाले तपाईंलाई COVID-19 बाट धेरै बिरामी हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।**

अमेरिकन एकेडेमी अफ अब्स्टेट्रिसियन्स एन्ड गाइनोकोलोजिस्ट र CDC ले गर्भवती बिरामीहरूलाई COVID-19 को खोप लगाउन कडा सल्लाह दिन्छ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ र COVID-19 खोपहरू बारे प्रश्नहरू छन् भने, आफ्नो OBGYN सँग कुरा गर्नुहोस्।

© Children's Hospital Colorado 2022 All rights reserved. Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234. POP-611791P-2021-12

Children's Hospital Colorado

हामीलाई COVID-19 खोप र गर्भावस्था र स्तनपान बारे के थाहा छ?

गर्भवती भएका व्यक्तिहरूका लागि COVID-19 खोपहरूको सुरक्षाको बारेमा डेटा बढिरहेका छन्। हामीलाई थाहा भएको कुरा यहाँ दिइएको छ:

- गर्भवती र भर्खरै गर्भवती भएकाहरू गैर-गर्भवती व्यक्तिहरूको तुलनामा COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ।
- खोप लगाएका र खोप नलगाएका महिलाहरूमा गर्भपतनको सानो जोखिम उस्तै देखिन्छ।
- भर्खरैको तथ्याङ्कले गर्भावस्थामा खोप लगाएका महिला र उनीहरूका बच्चाहरू COVID-19 बाट सुरक्षित छन् भनी देखाउँछन्। (COVID सँग लड्ने एन्टिबडीहरू नाभीको रगतमा पाइएको छ।)
- अध्ययनहरूले mRNA COVID-19 भ्याक्सिन (Pfizer वा Moderna) लगाएका स्तनपान गराउने व्यक्तिहरूको आमाको दूधमा एन्टिबडीहरू हुन्छन्, जसले आफ्ना बच्चाहरूलाई बचाउन मद्दत गर्न सक्छ भनेर देखाएका छन्। आमाको दूधमा रहेका यी एन्टिबडीहरूले बच्चाहरूलाई कुन स्तरको सुरक्षा दिन सक्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउन थप अनुसन्धान आवश्यक छ।
- हाम्रो देशको बलियो भ्याक्सिन सुरक्षा निगरानी प्रणालीहरूले COVID-19 खोप लगाएका गर्भवती व्यक्तिहरू वा तिनीहरूका बच्चाहरूको लागि कुनै सुरक्षा चिन्ताहरू फेला पार्न सकेका छैनन्।

हामीसँग भएका वैज्ञानिक प्रमाणहरूले गर्भावस्थाको समयमा COVID-19 खोप लगाउँदा हुने फाइदाहरू जोखिमभन्दा बढी छन् भनी देखाउँछन्। यही कारणले गर्दा अमेरिकन कलेज अफ अब्स्टेट्रिसियन्स एन्ड गाइनोकोलोजिस्टहरू र CDC का चिकित्सा विशेषज्ञहरूले गर्भवती वा स्तनपान गराउने मानिसहरूलाई COVID-19 खोप लगाउन सिफारिस गर्छन्।

मैले खोप कहाँ लगाउन सक्छु?

CVS, वालग्रिन्स, किङ सपर्स, सेफवे, र वालमार्ट जस्ता पसलहरू लगायत COVID-19 भ्याक्सिन प्रदान गर्ने तपाईंको नजिकै धेरै स्थानहरू छन्। यो खोप निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ र तपाईंलाई आइडी चाहिँदैन। आफ्नो नजिकको स्थान पत्ता लगाउन https://**covid19.colorado.gov/vaccine** वा https://**vaccines.gov** मा जानुहोस्।

यदि तपाईंसँग इन्टरनेट पहुँच छैन भने, तपाईं मद्दतको लागि आफ्नो डाक्टरको कार्यालयमा कल गर्न सक्नुहुन्छ वा नम्बर 438-829 मा आफ्नो जिप कोड टेक्स्ट/SMS गर्न सक्नुहुन्छ। अपोइन्टमेन्ट कसरी लिने भन्ने बारे जानकारीको अनुरोध गर्न तपाईंले नजिकको फार्मेसी वा औषधि पसललाई पनि कल गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो खोप लगाउनका लागि सवारी चाहिन्छ भने, माइल हाई युनाइटेड वेको राइड युनाइटेड कार्यक्रमले कोलोराडोभरिका खोप स्थलहरूमा निःशुल्क सवारी (प्रत्येक बाटोको 25 माइलसम्म) को पहुँच प्रदान गरिरहेको छ। थप जान्नको लागि 2-1-1 डायल गर्नुहोस् वा 211colorado.org मा जानुहोस्।

© Children's Hospital Colorado 2022 All rights reserved. Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234. POP-611791P-2021-12

Children's Hospital Colorado

यहाँ विश्वसनीय स्रोतहरूबाट सामान्य प्रश्नहरूको जवाफका साथ धेरै वेबसाइटहरू र भिडियोहरू छन्:

कोलोराडो जनस्वास्थ्य तथा वातावरण विभाग:

https://drive.google.com/file/d/1yyz0VncRDAECwAVDpig0K8B3IXGbFJz5/view

खोप तथ्य पानाहरू:

https://nrcrim.umn.edu/sites/nrcrim.umn.edu/files/2021-03/Nepali-Partners%20Flyer-Covid-19%20Vaccine%20Quick%20Facts.pdf

Vaccine fact sheet: https://coronavirus-download.utah.gov/International-Language-Resources/Nepali/COVID_Common_Concerns_FIN_NE.pdf

न्यु अमेरिकन नेबर्सबाट प्रशंसापत्र भिडियो:

COVID-19 Vaccination Hesitancy - Nepali on Vimeo

तपाईंले COVID-19 खोप किन लगाउनु पर्छ भिडियो:

https://www.youtube.com/watch?v=mdmgLDiYjzQ&list=PLb2oS7ySRJ1uDUaYVl-L2QQU_K2jO6x7p&index=14

महामारीको विकासशील प्रकृतिको कारणले गर्दा, सिफारिसहरू चाँडै परिवर्तन हुन सक्छन्। कृपया आफ्नो स्थानीय जनस्वास्थ्य अधिकारीहरूले तोकेका सबै स्वास्थ्य तथा सुरक्षा मार्गनिर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

January 2022

© Children's Hospital Colorado 2022 All rights reserved. Children's Hospital Colorado complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. • ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-720-777-1234. • CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-720-777-1234. POP-611791P-2021-12

Children's Hospital Colorado