

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। यदी 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 नियाँ 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 कशोर र साना बालबालिकाहरूमा छुट्टाछुट्टै अध्ययनहरू गरिएका थिए। यी कठोर अध्ययनहरूले गर्दा Pfizer COVID-19 खोप 5 वर्ष र माथिका मानसिहरूका लागि अधिकार प्राप्त छ। रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (CDC) द्वारा आपतकालीन प्रयोगको अधिकार प्रदान र आधिकारिक सफारसिले यो खोप 5 वर्षका बालबालिका र माथिका मानसिहरूमा सुरक्षित र प्रभावकारी छ र खोपको सुरक्षाका फाइदाहरू जोखिमहरू भन्दा बढी छन् भन्ने देखाउँछ। खोप प्राप्त गर्नाले बालबालिका र कशोरकशोरीहरूलाई 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 पनामिडिल इस्ट रेस्पिरिटरी सन्ड्रोम (MERS) र सडन एक्युट रेस्पिरिटरी सन्ड्रोम (SARS) जस्ता रोगहरू नमित्याउने समान कोरोना भाइरसको बारेमा आफ्नो ज्ञान र अनुभव प्रयोग गरी COVID-19 वरिद्ध खोपहरू नरिमाण गर्न आफ्नो अनुसन्धान सुरु गर्न मद्दत गरे। यसको मतलब तनीहरू तयार थिए जब COVID-19 विश्वमहामारी बन्यो। विश्वभरका हजारौं चिकित्सा विशेषज्ञहरू सबै एकै समयमा एउटै समस्यामा काम गरिरहेका थिए, जसले सुरक्षित र प्रभावकारी खोपहरू सफलतापूर्वक ल्याउने सम्भावना बढायो। मानसिहरू र समुदायहरूलाई सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नको लागि यस समस्यालाई द्रुत रूपमा समाधान गर्न धेरै पैसा लगानी गरिएको थियो।



मैले सुनेको छु COVID-19 बच्चाहरूमा त्यतजोखमिपूरण छैन; मेरो बच्चाले कनि खोप लगाउनु पर्छ?

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

तपाईंको बच्चा योग्य हुने बित्तिकै खोप लगाउनाले:

- तनीहरूको COVID-19 बाट सङ्क्रमति हुने जोखिम कम हुन्छ ।
- यदतिनीहरूलाई COVID-19 भएमा तनीहरूलाई गम्भीर रूपमा बरिमी हुनबाट जोगाउँछ ।
- उनीहरूलाई धेरै बरिमी 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 वज्जिहरूले सबै योग्य बालबालिका र कशोरकशोरीहरूलाई भाइरसलाई सङ्कुचन गर्न र फैलाउनबाट जोगाउनमा मददतको लागि COVID-19 खोप लनि सफिरसि गर्छन् ।

के म साइड इफेक्टको बारेमा चिन्तति हुनुपर्छ?

खोपबाट गम्भीर प्रतिक्रियाहरू हुनु दुर्लभ हुन्छ । खोपहरूबाट केही साइड इफेक्टहरू अपेक्षति छन् र यसको मतलब प्रतिक्रिया प्रणालीले काम गरिरहेको छ । बच्चाहरूमा हुने साइड इफेक्टहरू वयस्कहरूमा हुने साइड इफेक्टहरू जस्तै हुन्छन् । COVID-19 खोपहरूबाट सबैभन्दा धेरै अपेक्षति साइड इफेक्टहरू दुखाइ, रातोपन र सुन्ननि जस्ता इन्जेक्सन लगाएको स्थानसँग सम्बन्धति छन् । कम सामान्य साइड इफेक्टहरू ज्वरो, थकान, वा गर्न्थीहरू सुन्ननि हुन् । यी केही दनिभतिरै हट्छन् र खतरनाक हुँदैनन् । दुवै डोज प्राप्त गरेका धेरै मानसिहरूले दोस्रो डोजपछि किडा साइड इफेक्ट रिपोर्ट गरेका छन् । यदतिपाईंसँग साइड इफेक्टको बारेमा प्रश्न वा चिन्ता छ भने कृपया आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस् ।

एनाफाइल्याक्सिस जस्ता गम्भीर प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरू धेरै दुर्लभ हुन्छन् । यदतिपाईं आफू वा आफ्नो बच्चाले थप गम्भीर प्रतिक्रियाको अनुभव गरिरहेको हुन सक्छ भन्ने विश्वास गर्नुहुन्छ भने, सल्लाहको लागि आफ्नो चिकित्सा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । यदतिपाईं 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

के म खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटसिको रपिर्को बारेमा चिन्तित हुनुपर्छ?

तपाईं र तपाईंको परिवारलाई COVID-19 बाट जोगाउनको लागि खोप लगाउनु नै उत्तम तरिका हो। COVID-19 को खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटसि वा पेरिकार्डाइटसि (हृदय वा मुटुको वरिपरिको थैली सुन्ननि) विकास हुनु वरिलै हुन्छ। वास्तवमा, हामी जान्दछौं कि COVID-19 खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटसि वा पेरिकार्डाइटसिका अवस्थाहरू विकास हुनु भन्दा वास्तवमा यनीहरूको कारणले COVID-19 बाट सङ्क्रमित हुने सम्भावना अधिक हुन्छ। खोप लगाएपछि मायोकार्डाइटसि भएका लगभग सबै बालबालिकाहरू छिट्टै र पूर्ण रूपमा नकि भएका छन्। जसले भन्छ कि COVID खोप लगाएपछि हुन सक्ने दुर्लभ जटिलताहरूको बारेमा जाननु महत्त्वपूर्ण छ। के खोज्ने भन्ने कुरा थाहा पाउनु भनेको तपाईंले कुनै पनि प्रतिकूल प्रतिक्रियालाई सकेसम्म चाँडो जान्न सक्नुहुन्छ। मायोकार्डाइटसि र पेरिकार्डाइटसिका लक्षणहरू नमिन् 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 बच्चा यीमध्ये कुनै लक्षण छ जस्तो लाग्छ भने तपाईंले चिकित्सा हेरचाह खोज्नुपर्छ।

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

अहिलै गर्भवती हुन खोजरहेका 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 नमिट्याउने प्रमाण छैन।

के गर्भवती महिलाहरूले COVID-19 खोप लगाउनु पर्छ?

गर्भवती व्यक्तिहरू सजिलै बरिमी हुन सक्छन् किनभने तनीहरूको 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 बरिमी हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्छ।**

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



Children's Hospital Colorado



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

गर्भवती भएका व्यक्तिको लागि COVID-19 खोपहरूको सुरक्षाको बारेमा डेटा बढिरहेका छन्। हामीलाई थाहा भएको कुरा यहाँ दिएको छः

- गर्भवती र भर्खरै गर्भवती भएकाहरू गैर-गर्भवती व्यक्तिको तुलनामा COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बरिमी 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 एन्टिबिडीहरू नाभीको रगतमा पाइएको छ।)
- अध्ययनहरूले mRNA COVID-19 भ्याक्सिन (Pfizer वा Moderna) लगाएका स्तनपान गराउने व्यक्तिको आमाको दूधमा एन्टिबिडीहरू हुन्छन्, जसले आफ्ना बच्चाहरूलाई बचाउन मद्दत गर्न सक्छ भनेर देखाएका छन्। आमाको दूधमा रहेका यी एन्टिबिडीहरूले बच्चाहरूलाई कुन स्तरको सुरक्षा दनि सक्छन् भन्ने कुरा पत्ता लगाउन थप अनुसन्धान आवश्यक छ।
- हाम्रो देशको बलियो भ्याक्सिन सुरक्षा नगिरानी प्रणालीहरूले COVID-19 खोप लगाएका गर्भवती व्यक्तिको वा तनीहरूका 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 सफारसि गर्छन्।

मैले खोप कहाँ लगाउन सक्छु?

CVS, वालग्रन्स, कडि सपरस, सेफवे, र वालमार्ट जस्ता पसलहरू लगायत COVID-19 भ्याक्सिन प्रदान गर्ने तपाईंको नजिकै धेरै स्थानहरू छन्। यो खोप नशिल्क 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 जपि कोड टेक्स्ट/SMS गर्न सक्नुहुन्छ। अपोइन्टमेन्ट कसरी लानि भन्ने बारे जानकारीको अनुरोध गर्न तपाईंले नजिकको फार्मेसी वा औषधिपसललाई पनिकल गर्न सक्नुहुन्छ।

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





यहाँ विश्वसनीय स्रोतहरूबाट सामान्य प्रश्नहरूको जवाफका साथ धेरै वेबसाइटहरू र भडियोहरू 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 भडियो:

[COVID-19 Vaccination Hesitancy - Nepali on Vimeo](https://vimeo.com/611791P-2021-12)

तपाईंले COVID-19 खोप कनि लगाउनु पर्छ भडियो:

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

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

January 2022

