COVID-19 खोपहरू: ज्येष्ठ न्यु योर्कवासीहरूले के जान्न आवश्यक छ

60 वर्ष वा सोभन्दा माथि उमेर भएका व्यक्तिहरू COVID-19 खोपहरू प्राप्त गर्नका लागि योग्य छन्। तीन किसिमका खोपहरू उपलब्ध छन्: फाइजर-बायोएनटेक, मोडर्ना र जोनसन एन्ड जोनसन/जानसेन

ज्येष्ठ वयस्कहरूलाई किन COVID-19 विरुद्धको खोप लगाउन जरुरी छ?

COVID-19 बाट जोसुकै पनि बिरामी हुन सक्छ, गम्भीर बिरामीको जोखिम उमेर बढेसँगै बढ्दै जान्छ। COVID-19 बाट हुने गम्भीर बिरामीले अस्पताल भर्ना, गहन उपचार, भेन्टिलेटरको प्रयोग वा मृत्युतर्फ डोऱ्याउन सक्छ। क्यान्सर, दीर्घकालीन मिर्गौला रोग, मधुमेह र मुटुको रोग जस्ता निश्चित अन्तर्निहीत समस्याहरूले पनि COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने जोखिम वृद्धि गर्दछन्।

के COVID-19 का खोपहरू सुरक्षित छन् र तिनले काम गर्दछन्?

पर्छ। COVID-19 का खोपहरू विकसित गर्दा वैज्ञानिकहरूले अन्य खोपहरूमा गरिएको दसकौँ देखिको अनुसन्धानलाई आधार बनाएका छन्। यी खोपहरू विभिन्न उमेर, जात र जातियका दशौँ हजार मानिसहरूलाई संलग्न गराएर ठूलो क्लिनिकल अध्ययनबाट गुज्रिएका छन्। COVID-19 खोप लगाउँदा तपाईंलाई सो रोग लाग्दैन।

क्लिनिकल अध्ययनहरूमा, तीनवटा खोपहरू निकै सुरक्षित र मानिसहरूलाई गम्भीर COVID-19 बिमारी, अस्पताल भर्ना, र मृत्युबाट जोगाउन निकै प्रभावकारी देखिएका छन्।

NYC VACCINE FOR ALL:
SAFE, FREE, EASY

के COVID-19 खोपका पार्श्व प्रभावहरू छन्?

धेरैजसो मानिसहरूले मध्यम किसिमका पार्श्व प्रभावहरू अनुभव गरेका छन्, जसमा हात दुख्ने, टाउको दुख्ने, थकान र ज्वरो रहेका छन्। यी पार्श्व प्रभावहरू दुई देखि तीन दिन भित्रमा हराउँछन् र यी ज्येष्ठ वयस्कहरूमा कम आम देखिन्छन्। यदि तपाईँलाई पार्श्व प्रभावहरूले चिन्तित पारेका छन् वा केही दिन पछि सम्म पनि ती हटेका छैनन् वा तपाईँले खोप लगाएको ठाउँमा रातो हुने वा दुख्ने 24 घण्टा पछि बढेको छ भने आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्।

यदि मैले फ्लु-को खोप लगाएको छ भने COVID-19 को खोप लगाउनु पर्छ?

पर्छ। फ्लुको खोपले तपाईँलाई COVID-19 बाट जोगाउँदैन। ज्येष्ठ वयस्कहरू फ्लु र COVID-19 दुवैबाट हुने जटिलताहरूका लागि बढ्दो जोखिममा भएकाले, उनीहरूले दुवै खोपहरू लगाउन जरुरी छ। तपाईँले COVID-19 को खोप र फ्लुको खोप कम्तीमा 14 दिनको अन्तरमा लगाउनु पर्नेछ।

खोप लगाउनका लागि के मैले घर छोड्नु सुरक्षित हुन्छ?

खोप स्थलहरूले बिरामीहरू र स्टाफलाई सुरक्षित राख्नका लागि अतिरिक्त सावधानीहरू अपनाएका छन्, जस्तै स्थलमा मानिसहरूको सङ्ख्या न्यूनीकरण गर्नका लागि एपोइन्टमेन्ट आवश्यक गर्ने। खोप स्थलमा उपस्थित सबैजनाले सबै समयमा अनुहारको आवरण लगाउनु पर्नेछ।

म कसरी खोप एपोइन्टमेन्ट स्थलमा जान सक्छु?

यातायात आवश्यक पर्ने 65 वर्ष वा माथिका मानिसहरूका लागि खोप स्थलसम्म जान र फर्किन निःशुल्क यातायात उपलब्ध छ। यातायात कसरी मिलाउने भन्ने कुराको जानकारी तपाईँले एपोइन्टमेन्ट तय गरेका बेलामा प्रदान गरिनेछ। यदि तपाईँले सार्वजनिक यातायात प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, यात्रा गर्नका लागि सबैभन्दा छोटो र कम भीडभाड हुने मार्ग रोज्नुहोस्। तपाईँले जसरी यात्रा गरेता पनि, अरूबाट ६ फिटको दूरीमा रहनुहोस्, अनुहारको आवरण लगाउनुहोस्, बारम्बार हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस् र आफ्नो अनुहार छुनबाट जोगिनुहोस्।

खोप लगाउनका लागि कति खर्च लाग्छ?

खोप तपाईँलाई निःशुल्क प्रदान गरिनेछन्। यदि तपाईँले बीमा गर्नुभएको छ भने, तपाईँको बीमा कम्पनीलाई बिल गर्न सकिनेछ, तर खोपका लागि तपाईँलाई कोपे वा अन्य कुनै शुल्क लगाइने छैन।

मैले कहाँ खोप लगाउनु पर्नेछ?

यदि तपाईँ नर्सिङ होम वा अन्य सामुहिक स्याहार सुविधामा बस्नुहुन्छ भने, तपाईँले त्यहीँ खोप प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। अन्यथा तपाईँले निम्नानुसार खोपका लागि एपोइन्टमेन्ट तय गर्नु पर्नेछ:

- खोप स्थल पत्ता लगाउनका लागि **nyc.gov/vaccinefinder**मा गएर
- NYC-सञ्चालित स्थलमा एपोइन्टमेन्ट तय गर्नका लागि 877-829-4692 मा फोन गरेर
- खोप प्रदान गर्छन् कि गर्दैनन् भनी पत्ता लगाउन आफ्नो प्रदायक वा फार्मेसीमा सम्पर्क गरेर

के खोप लगाउनका लागि मैले योग्यताको प्रमाण पेस गर्नु पर्छ?

पर्छ। खोप लगाउनु अघि तपाईँले **vaccineform.health.ny.gov** मा न्यु योर्क राज्य (NYS) COVID-19 खोप फाराम भर्नु पर्नेछ। तपाईँले उमेरको प्रमाण (जस्तै पासपोर्ट वा जन्म प्रमाणपत्र) र न्यु योर्क आवासको प्रमाण (जस्तै युटिलिटी बिल, अन्य हुलाक, वा मोर्टगेज स्टेटमेन्ट) पनि ल्याउनु पर्नेछ। NYS चालक प्रमाणपत्र वा IDNYC, दुवैका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ। स्वीकारयोग्य प्रमाणको पूर्ण सूचीका लागि, **nyc.gov/covidvaccine** हेर्नुहोस्।

के मेरो गृह स्याहार कामदार वा सहयोगीले पनि कोभिड-१९ खोप लिनु पर्छ?

पर्छ। गृह स्याहार कामदारहरू र सहयोगीहरू, तथा व्यक्तिगत स्याहार सहयोगीहरूलाई पनि खोप दिनका लागि प्राथमिकतामा राखिएको छ। खोपका लागि उनीहरूले एपोइन्टमेन्ट लिनु पर्नेछ र न्यु योर्कमा रोजगार भएको वा बसोबास गर्ने प्रमाण ल्याउनु पर्नेछ।

के मैले खोप लगाएपछि शारीरिक पृथकीकरम र अनुहारको आवरण लगाउन बन्द गर्न सक्छु?

सक्नुहुन्न। हामीलाई खोपहरू मानिसहरूलाई गम्भीर COVID-19 बिमारीबाट बचाउन निकै प्रभावकारी रहेको ज्ञान भए तापनि, हामीलाई खोपहरूले तपाईँहरू वरिपरि भएका खोप नलगाएका मानिसहरूलाई कसरी जोगाउँछ भन्ने कुरा बढी जान्न आवश्यक छ। सबैले प्रमुख रोकथाम उपायहरूको पालना जारी राख्नु पर्नेछ: यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमा बस्नुहोस्, अरूबाट छ फिटको दूरी कायम गर्नुहोस्, अनुहारको आवरण लगाउनुहोस् र आफ्ना हात सफा राख्नुहोस्।

COVID-19 खोपहरूका बारेमा बढी जान्नका लागि, आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्, **311** मा फोन गर्नुहोस् वा **nyc.gov/covidvaccine** हेर्नुहोस्।

COVID-19 सामुदायिक स्वास्थ्य आपातकालको अवधिमा ज्येष्ठ न्यु योर्कवासीहरूका लागि निशुल्क सेवाहरू तथा सहयोगको सूचीका लागि **nyc.gov/aging/covid19** हेर्नुहोस्।

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ। 3.10.2021

Español | Русский | 繁體中文 | 简体中文 | Kreyòl ayisyen
한국어 | বাংলা | Italiano | Polski | العربية | Français | اردو | ייִדיש

nyc.gov/aging/covid19