न्यु योर्कवासीहरूले COVID-19 खोपहरूका बारेमा के जान्न जरुरी छ

खोपहरूले जीवन बचाउँछन्। तपाईंले खोप लगाएपछि, तपाईंले आफूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्न तथा आफ्नो समुदायलाई पनि सुरक्षित राख्न मद्दत गर्नुहुन्छ। न्यु योर्क सहर (NYC) सबैलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्न प्रतिबद्ध छ। यसमा खोपका विषयमा सुसूचीत निर्णयहरू गर्न तथा खोपमाथिको पहुँच निष्पक्ष र समान होस् भनी निश्चित गर्नका लागि आवश्यक जानकारी मानिसहरूलाई प्रदान गर्ने कुरा सामेल छ।

के भ्याक्सिनहरूले काम गर्छन्?

- उपलब्ध COVID-19 खोपहरू मानिसहरूलाई गम्भीर COVID-19 बिमारी, अस्पताल भर्ना, र मृत्युबाट जोगाउन निकै प्रभावकारी देखिएका छन्। खोपहरू स्वीकृत भए देखि सयौं लाख मानिसहरूले खोप लगाएका छन्, र तथ्याङ्कहरूले ती खोपहरूले काम गरेको देखाएका छन्।

के भ्याक्सिनहरू सुरक्षित छन्?

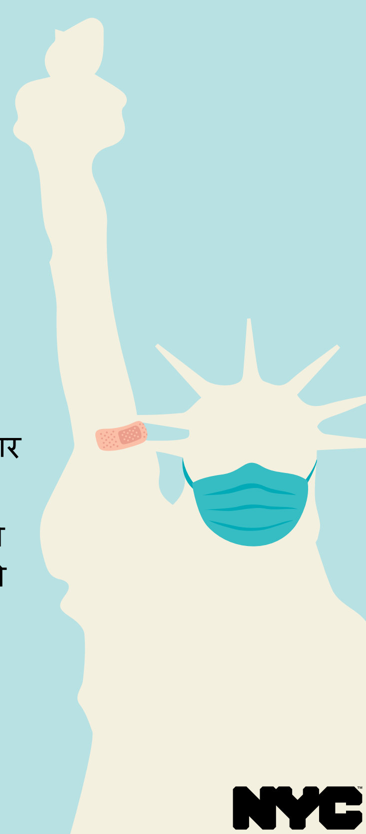
- **छन्। COVID-19 खोप लगाउँदा तपाईंलाई सो रोग लाग्दैन।**
  यी खोपहरूमा COVID-19 गराउने भाइरस छैनन्। यी खोपहरूले तपाईंको शरीरको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई भाइरससँग कसरी लड्ने हो सिकाउँछन्, जसले गर्दा तपाईंको शरीरले COVID-19 मा तपाईं अनावृत्त हुँदा के गर्ने भन्ने थाहा हुन्छ।
- यी खोपहरू विभिन्न उमेर, जात र जातियका दशौं हजार मानिसहरूलाई संलग्न गराएर ठूलो क्लिनिकल अध्ययनबाट गुज्रिएका छन्। ती अध्ययनहरूबाट प्राप्त प्रमाणलाई FDA तथा स्वतन्त्र सङ्गठनहरूले नजिकबाट समीक्षा गरेका छन्।
- खोपहरूको प्रयोग भैरहँदा धेरै फेडेरल एजेन्सीहरू तथा सङ्गठनहरूले खोपहरूको सुरक्षा अनुगमन गर्न जारी राखेका छन्। अमेरिकी इतिहासमै अन्य खोपहरूभन्दा बढी ध्यान दिएर यी खोपहरूको अनुगमन गरिँदैछ।

ती खोपहरू यति छिटै कसरी विकसित गरिए?

- COVID-19 खोप विकासमा अद्वितीय संसाधनहरू संलग्न रहेका थिए। अरबौं डलर खर्च गरियो र विश्वभरिका वैज्ञानिकहरूले अनवरत काम गरिरहेका छन्।
- वैज्ञानिकहरूले अन्य खोपहरू विकसित गर्दाका दसकौंको अनुसन्धानलाई आधार बनाए, जसमा अन्य कोरोनाभाइरसका लागि खोपका अनुसन्धानहरू पनि सामेल छन्।

के यी खोपका पार्श्व प्रभावहरू छन्?

- छन्, धेरै जसो मानिसहरूलाई केही पार्श्व प्रभावहरू हुन्छन्। आम पार्श्वप्रभावहरूमा खोप लगाएको ठाउँमा दुख्ने, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, थकान र ज्वरो सामेल हुन सक्छन्।
- यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू वा सरोकारहरू भए, **311** मा फोन गर्नुहोस् वा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- पार्श्व प्रभावहरू अप्रिय हुन सक्छन्, तर ती सामान्यतया स्वास्थ्य समस्या होइनन् र 24 देखि 48 घण्टाभित्रमा हराउँछन्। यस विपरित, COVID-19 निकै ठूलो स्वास्थ्य समस्या हो र यसले दीर्घकालीन स्वास्थ्य जटिलताहरू, अस्पताल भर्ना र मृत्यु समेत गराउन सक्छ।



NYC Health

ककसले यो खोप लगाउन पाउँछन् र यसका लाग कति खर्च लाग्छ?

- 12 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका सम्पूर्ण मानिसहरू खोपको लागि योग्य छन्।
- यी खोपहरू तपाईँलाई निःशुल्क प्रदान गरिनेछन्। यदि तपाईँसँग बीमा छ भने, तपाईँको बीमा कम्पनीलाई बिल गर्न सकिनेछ, तर खोपका लागि तपाईँलाई कोपे वा अन्य कुनै शुल्क लगाइने छैन।

के मेरो गोपनीयता सुरक्षित रहन्छ?

- तपाईँले खोप लगाउँदा, तपाईँको गोपनीयता सुरक्षित गरिनेछ। तपाईँको व्यक्तिगत जानकारीको गोपनीयता सुनिश्चित गर्नका लागि कडा कानुनहरू स्थापित गरिएका छन्।
- खोप लगाउनका लागि तपाईँले आफ्नो आप्रवासन स्थिति वा सामाजिक सुरक्षण नम्बर बताइरहनु पर्नेछैन।

मैले कहाँ खोप लगाउन सक्छु?

- खोप लगाउने अपोइन्टमेन्ट पत्ता लगाउन **nyc.gov/vaccinefinder** मा जानुहोस् वा 877-829-4692 मा फोन गर्नुहोस्। धेरै खोप स्थानहरूमा एपोइन्टमेन्ट आवश्यक छैन।
- आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक वा स्थानीय फार्मेसीले खोप प्रदान गरिरहेका छन् कि छैनन् भनी उनीहरूसँग बुझ्नुहोस्।
- 65 वर्ष र माथिका तथा असक्तता भएका न्यु योर्कवासीहरूले खोप लगाउने स्थानमा जान आउनका लागि 877-829-4692 मा फोन गरेर निःशुल्क यातायात अनुरोध गर्न सक्छन्।
- आफ्नो घर छोड्न नसक्ने न्यु योर्क वासीहरूले **nyc.gov/homebound** मा साइन अप गरेर वा 877-829-4692 मा फोन गरेर आफ्नै घरमा खोप लगाउन सक्छन्।

एकोमोडेसनहरू (जस्तै स्थलमा प्रदान गरिने ह्विलचेयर वा व्यक्ति उपस्थित ASL व्याख्या) का लागि समय अगाडिनै 877-829-4692 मा फोन गर्नुहोस् वा **vax4nyc.nyc.gov** हेर्नुहोस्। पृष्ठपोषण प्रदान गर्नका लागि वा पहुँचयोग्यता गुनासो दायर गर्नका लागि, 311 मा फोन गर्नुहोस्, 311692 मा टेक्स्ट गर्नुहोस् वा **hubaccess@health.nyc.gov** मा इमेल गर्नुहोस्।

मलाई COVID-19 लागिसकेको भए पनि मैले खोप लगाउनु पर्छ?

- पर्छ, फेरि COVID-19 लाग्न सक्ने सम्भावना भएको हुनाले, तपाईँले खोप लगाउनु पर्नेछ। यी खोपहरू सुरक्षित छन् र तपाईँको शरीरले पहिले नै निर्माण गरेको सुरक्षालाई अझ बलियो बनाउन सक्नेछन्।

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

- **पूर्ण रूपमा खोप लगाइसकेपछि,** तपाईँले अनुहारको आवरण नलगाईकनै वा शारीरिक दूरी कायम नगरीकनै धेरैजसो क्रियाकलापहरू गर्न सक्नुहुन्छ! घरबाहिरका क्रियाकलापहरू विशेषगरि सुरक्षित छन्। यद्यपि, हाम्रो सल्लाह भवनभित्र रहेका बेला अन्य धेरै मानिसहरूलाई खोप लगाउन्जेल अनुहारको आवरणको प्रयोग जारी राख्नुहोस् भन्ने हुनेछ। अझ, तपाईँले आफू जाने स्थानहरूमा अनुहार आवरण आवश्यकताहरूलाई पालना गर्नु पर्नेछ, जस्तै व्यवसाय, स्कूल, सार्वजनिक यातायात वा आफ्नो कार्यस्थल। पूर्ण रूपमा खोप लगाएपछि, अनावृत्त भएपछि तपाईँलाई COVID-19 का लक्षणहरू नदेखिउन्जेल, तपाईँले क्वारेन्टाइनमा बस्नु वा परीक्षण गराउन आवश्यक छैन।
- पूर्ण रूपमा खोप नलगाएका मानिसहरूले सम्पूर्ण सावधानीहरूको पालना गर्न जारी **राख्नु पर्नेछ, जसमा सार्वजनिक ठाउँमा** हुँदा अनुहारको आवरण लगाउने र शारीरिक दूरी कायम गर्ने सामेल छन्।

केही मानिसहरू खोप लगाउने बारे अनिश्चित भएको वा उनीहरूसँग अतिरिक्त प्रश्नहरू रहेको कुरा मैले बुझेको छु। बढी जान्नका लागि, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्, **311** मा फोन गर्नुहोस्, वा **nyc.gov/covidvaccine** हेर्नुहोस्।