

न्यु योर्कवासीहरूले COVID-19 का 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 खोपमा पहुँच निष्पक्ष तथा समान होस् र खोपका विषयमा जानकारी निर्णय गर्दा मानिसहरूलाई खोप बारे पर्याप्त जानकारी होस् भनी निश्चित गर्ने कुरा सामेल छ।

के भ्याक्सिनहरूले काम गर्छन्?

- खाद्य तथा औषधि प्रशासन (Food and Drug Administration, FDA) ले आपातकालीन प्रयोगका लागि अनुमोदन गरेका खोपहरू मानिसहरूलाई गम्भीर COVID-19 बيمारी, अस्पताल भर्ना, र मृत्युबाट जोगाउन निकै प्रभावकारी देखिएका 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 शरीरलाई COVID-19 मा तपाईं अनावृत 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।

ती खोपहरू यति छिटै कसरी विकसित गरिए?

- COVID-19 खोप विकासमा अभूतपूर्व संसाधनहरू संलग्न रहेका थिए। अरबौं डलर खर्च गरियो र विश्वभरिका वैज्ञानिकहरूले लगातार काम गरिरहे।
- 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 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 तर्फ डोच्याउन सक्छ।



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

- 16 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका सबै न्यूयार्क निवासीहरू खोपको लागि योग्य छन्। राज्य बाहिर बस्ने तर न्यू योर्कमा अध्ययन गर्ने वा काम गर्ने मानिसहरू पनि खोप लगाउनका लागि योग्य छन्। रोजगारमा आधारित रहेर खोपका लागि योग्य हुने व्यक्तिहरूमा तलबी र बेतलबी कामदारहरू दुवै सामेल छन्। बढी जानकारी लागि, nyc.gov/covidvaccine हेर्नुहोस्। हाल खोप लगाउन योग्य सम्पूर्ण समूहहरूको सूचीका लागि nyc.gov/covidvaccinedistribution हेर्नुहोस्।
- यी खोपहरू तपाईंलाई निःशुल्क प्रदान गरिनेछन्। यदि तपाईंसँग बीमा छ भने, तपाईंको बीमा कम्पनीलाई बिल गर्न सकिनेछ, तर खोपका लागि तपाईंलाई कोपे वा अन्य कुनै शुल्क लगाइने छैन।
- खोप लगाउनका लागि तपाईंले आफ्नो आप्रवासन स्थिति बताइरहनु पर्ने छैन। खोप लगाउनाले तपाईंलाई "सामुदायिक अभियोग" लाग्दैन वा त्यसले तपाईंको आप्रवासन स्थितिमा असर पर्दैन।

के मेरो गोपनीयता सुरक्षित रहन्छ?

- तपाईंले खोप लगाउँदा, तपाईंको गोपनीयता सुरक्षित गरिनेछ। तपाईंको व्यक्तिगत जानकारीको गोपनीयता सुनिश्चित गर्नका लागि कडा कानूनहरू स्थापित गरिएका छन्।

मैले कहाँ खोप लगाउन सक्छु?

- आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई उनीहरूले खोप प्रदान गरिरहेका छन् कि छैनन् भनी सोध्नुहोस्।
- खोप स्थल पत्ता लगाउन तथा एपोइन्टमेन्ट तय गर्न nyc.gov/vaccinefinder हेर्नुहोस्। तपाईंले NYC-सञ्चालित स्थानहरूमा एपोइन्टमेन्टका लागि 877-829-4692 मा फोन पनि गर्न सक्नुहुनेछ।

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

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

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

- सक्नुहुन्न। बढी मानिसहरूलाई खोप लगाउनुजेलसम्म तथा COVID-19 को प्रसारणमा खोपको प्रभावहरू बारे राम्ररी बुझ्नका लागि बढी समय नहुनुजेल हामीले सावधान हुन आवश्यक छ। खोप लगाइसकेपछि पनि सबैले प्रमुख रोकथाम उपायहरूको अवलम्बन गर्न जारी राख्नु पर्नेछ:
 - बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्।
 - अरूबाट कम्तीमा 6 फिटको दूरी कायम राख्नुहोस्।
 - आफ्नो घरबाट बाहिर निस्कँदा अनुहारको आवरण (आफ्नो मुख र नाक राम्ररी छोप्ने गरी) लगाउनुहोस्।
 - आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस् वा अल्कोहल आधारित हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

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।

