

आफ्नो
जोनसन एन्ड
जोनसन/जानसेन
COVID-19 खोप
लिए पछि तपाईंले
जान्नु पर्ने कुराहरू



**NYC VACCINE FOR ALL:
SAFE, FREE, EASY**

nyc.gov/covidvaccine

Nepali

तपाईंले खोप स्थान छोड्नु अघि:

आफूले खोप कार्ड लिएको निश्चित गर्नुहोस्। त्यसैले तपाईंले कुन खोप लिनुभयो र कहिले लिनुभयो देखाउंछ।

के मैले खोपको दोस्रो मात्राका लागि फेरि आउनु पर्छ?

पर्दैन। जोनसन एन्ड जोनसन खोप एक मात्राको मात्र हो।

यस खोपका पार्श्व प्रभावहरू केके रहेका छन्?

सामान्य पार्श्व प्रभावहरू तपाईंले खोप लगाएको हातको ठाउँमा दुख्ने वा सुन्निने, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, थकान र ज्वरो हुन सक्छन्। ज्येष्ठ वयस्कहरूमा पार्श्व प्रभावहरू कम आम देखिन्छन् र सामान्यतया:

- हलुका देखि मध्यम हुन्छन्
- पहिलो खोप लगाएको पहिलो तीन दिनभित्र सुरु हुन्छन् (सबै भन्दा आम खोपको एक दिन पछि)
- सुरु भए पछि एक देखि दुई दिन सम्म रहन्छन्।

यदि मलाई पार्श्व प्रभावहरू देखिए भने मैले के गर्नु पर्छ?

यदि तपाईंलाई पार्श्व प्रभावहरूले चिन्तित पारेका छन् वा केही दिन पछि सम्म पनि ती हटेका छैनन् वा तपाईंले खोप लगाएको ठाउँमा रातो हुने वा दुख्ने २४ घण्टा पछि बढेको छ भने आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई फोन गर्नुहोस्। काउन्टरमा प्राप्त हुने औषधि जस्तै एसिटामिनोफेन (टाइलेनोल) वा आईबुप्रोफेन (एडभिल) लिने विषयमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

आफ्ना पार्श्व प्रभावहरू रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) को भि-सेफ स्मार्टफोन एप मार्फत रिपोर्ट गर्नुहोस्। बढी जान्न तथा एप डाउनलोड गर्नका लागि vsafe.cdc.gov हेर्नुहोस्। तपाईंले आफ्ना पार्श्व प्रभावहरू सिडिसि तथा खाद्य एवम् औषधि प्रशासन द्वारा व्यवस्थित गरिएको खोप प्रतिकूल घटना रिपोर्टिङ प्रणाली

(Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) मार्फत पनि गर्न सक्नुहुन्छ। रिपोर्टहरू vaers.hhs.gov/reportevent.html मा गएर वा 800-822-7967 मा फोन गरेर पनि बनाउन सकिन्छ। तपाईंले रिपोर्ट गरेको जानकारी गोपनीय राखिनेछ।

के भ्याक्सिन प्रति एलर्जी प्रतिक्रिया हुन सम्भव छ?

एलर्जी प्रतिक्रियाहरू आम होइनन् र सामान्यतया खोप लिएको केही मिनेट देखि केही घण्टा भित्रमा देखा पर्छन्। गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरूमा सास फेर्नमा कठिनाइ, अनुहार र घाँटी सुन्निने, हृदय धडकनको गति बढ्ने, शरीरभरि फोकाफोकी निस्कने, रिङ्गटा लाग्ने र कमजोरी रहेका छन्। यदि तपाईंलाई आफूमाथि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको लागेको छ भने, **911** मा फोन गर्नुहोस् वा सबैभन्दा नजिकको अस्पताल जानुहोस्।

खोपले कहिलेदेखि काम गर्न सुरु गर्छ?

तपाईंलाई दोस्रो खोप लिएको एक वा दुई हप्ता नबित्नुजेलसम्म पूर्ण सुरक्षा हुँदैन।

मैले खोप लिइसकेपछि COVID-19 का सावधानीहरू अपनाउन छोड्न सक्छु?

सक्नुहुन्न। तपाईंले खोप पछि पनि रोकथामका उपायहरूको अभ्यास जारी राख्नु पर्नेछ।

- बिरामी हुनुहुन्छ भने, घरमै बस्नुहोस्।
- अरूबाट कम्तीमा ६ फिट टाढा रहनुहोस्।
- अनुहारको आवरण लगाउनुहोस्।
- बारम्बार आफ्ना हातहरू धुनुहोस् र हाते स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।

जोन्सन एन्ड जोन्सन खोपले मानिसहरूलाई COVID-19 बाट सुरक्षित राख्ने देखिएको भए तापनि, यो सुरक्षा कति लामो समयसम्म जारी रहन्छ र खोपले प्रसारण रोकथाम गर्छ कि गर्दैन भन्ने कुरा जान्न बाँकी नै छ।

के मलाई खोपका लागि वा स्वास्थ्य स्याहार भेटका लागि बिल गरिनेछ?

गरिनेछैन। तपाईंको बीमा कम्पनीलाई बिल गर्न सकिनेछ, तर खोपका लागि तपाईंलाई कोपे वा अन्य कुनै शुल्क लगाइने छैन।

के मेरो व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित राखिन्छ?

तपाईंको व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय र सुरक्षित रहनेछ। तपाईंको बारेमा आधारभूत जानकारी (जस्तै तपाईंको नाम, ठेगाना, फोन नम्बर, जन्ममिति, जात र जातियता, खोपको मिति, र प्राप्त गरेको खोप) न्यु योर्क सहर स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य विभाग (एनवाइसि स्वास्थ्य विभाग) सँग कानूनले आवश्यक गरे अनुसार साझा गरिनेछ।

यदि मसँग अन्य प्रश्नहरू छन् भने?

तपाईंले आफ्नो प्रदायक वा **311** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।





सुरक्षित

निःशुल्क

सजिलो

मैले बढी जानकारी कहाँ
प्राप्त गर्न सक्छु?



एनवाइसि स्वास्थ्य विभाग:
nyc.gov/covidvaccine

न्यु योर्क राज्य स्वास्थ्य विभाग:
covid19vaccine.health.ny.gov

सिडिसि:
cdc.gov/covidvaccine



NYC
Health

एनवाइसि स्वास्थ्य विभागले परिस्थितिहरू विकसित हुँदै जाँदा
सिफारिसहरू परिवर्तन गर्न सक्नेछ। 3.8.21