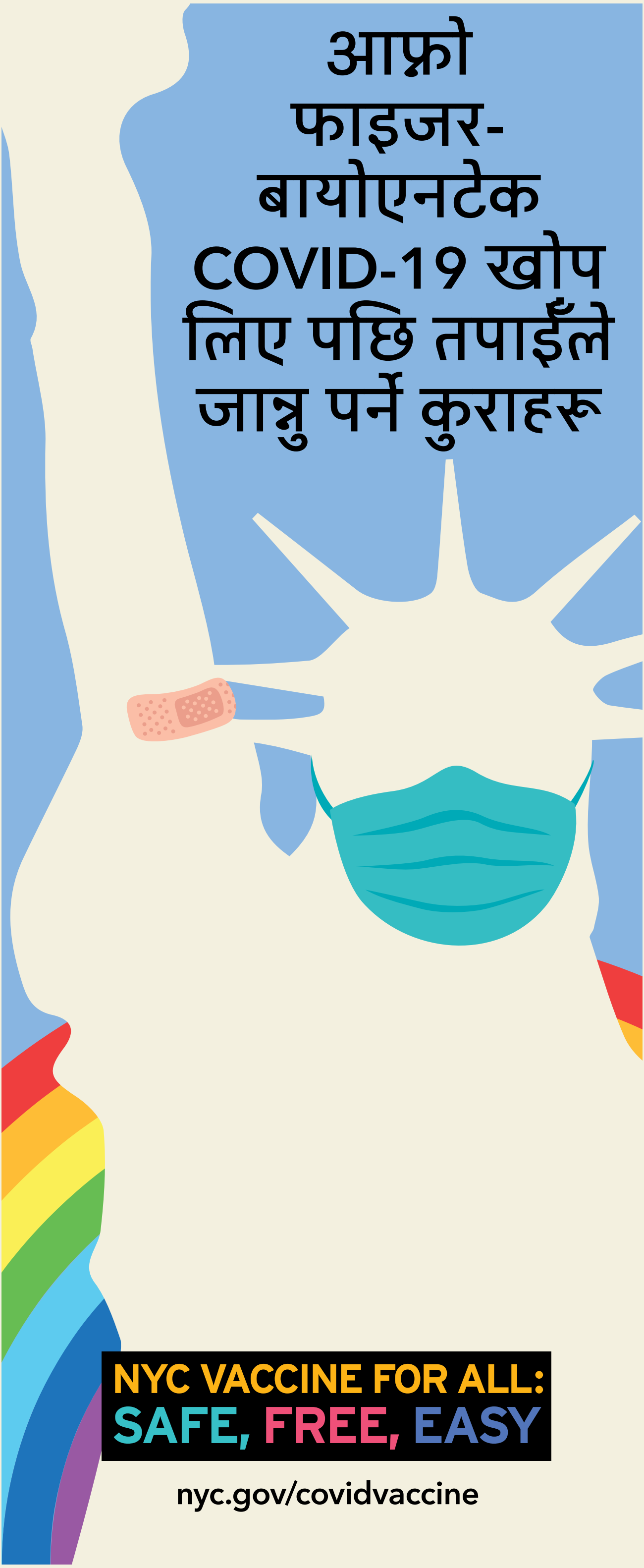
# आफ्नो फाइजर-बायोएनटेक COVID-19 खोप लिए पछि तपाईँले जान्नु पर्ने कुराहरू



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

nyc.gov/covidvaccine

**तपाईँले खोप स्थान छोड्नु अघि:**

- यदि यो तपाईँको पहिलो खोप हो भने, दोस्रो खोप लिनका लागि एपोइन्टमेन्ट तय गर्नुहोस्। तपाईँले दोस्रो खोप पनि पहिलो खोप लिएकै ठाउँमा लिनु पर्नेछ। तपाईँले आफ्नो दोस्रो खोपको एपोइन्टमेन्ट पहिलो खोप लिएपछिको २१ दिन देखि ४२ दिनभित्र गर्नु पर्नेछ।
- आफूले खोप कार्ड लिएको निश्चित गर्नुहोस्। त्यसले तपाईँले कुन खोप लिनुभयो र कहिले लिनुभयो देखाउँछ। आफ्नो दोस्रो खोप लगाउने एपोइन्टमेन्टमा आउँदा सो कार्ड लिएर आउनुहोस् र कार्ड दुवै खोपहरू देखाउने गरी अद्यावधिक गरिएको जाँच गर्नुहोस्।

**यस खोपका पार्श्व प्रभावहरू केके रहेका छन्?**

सामान्य पार्श्व प्रभावहरू तपाईँले खोप लगाएको हातको ठाउँमा दुख्ने वा सुन्निने, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, थकान र ज्वरो हुन सक्छन्। पार्श्व प्रभावहरू दोस्रो खोप पछि बढी आम हुन्छन् र वृद्ध वयस्कहरूमा कम आम हुन्छन्। पार्श्व प्रभावहरू 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 तपाईँलाई पार्श्व प्रभावहरूले चिन्तित पारेका छन् वा केही दिन पछि सम्म पनि ती हटेका छैनन् वा तपाईँले 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 आइबुप्रोफेन (एडभिल) लिने विषयमा आफ्नो प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

**तपाईँलाई आफ्नो प्रदायकले नलिन नभनेसम्म पहिलो खोप पछि तपाईँलाई पार्श्व प्रभाव भएता पनि दोस्रो खोप लिनुहोस्।**

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। तपाईँले 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। तपाईँले रिपोर्ट गरेको जानकारी गोपनीय राखिनेछ।

## के भ्याक्सिन प्रति एलर्जी प्रतिक्रिया हुन सम्भव छ?

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

## के मैले लिने दोस्रो खोप पनि पहिलो समान हुनु पर्नेछ?

पर्छ। तपाईले फाइजरको खोप लिएपछि, तपाईँको दोस्रो खोप पनि फाइजर नै हुनु पर्नेछ।

## यदि मैले दोस्रो खोपको एपोइन्टमेन्ट गर्न सकिने भने के हुन्छ?

तपाईँले छिटोभन्दा छिटो दोस्रो खोपको एपोइन्टमेन्ट पुनः तय गर्नु पर्नेछ। पहिलो खोप लिए पछि जतिसुकै समय बिते पनि आफ्नो दोस्रो खोप लिनुहोस्।

**खोपले कहिलेदेखि काम गर्न सुरु गर्छ?**

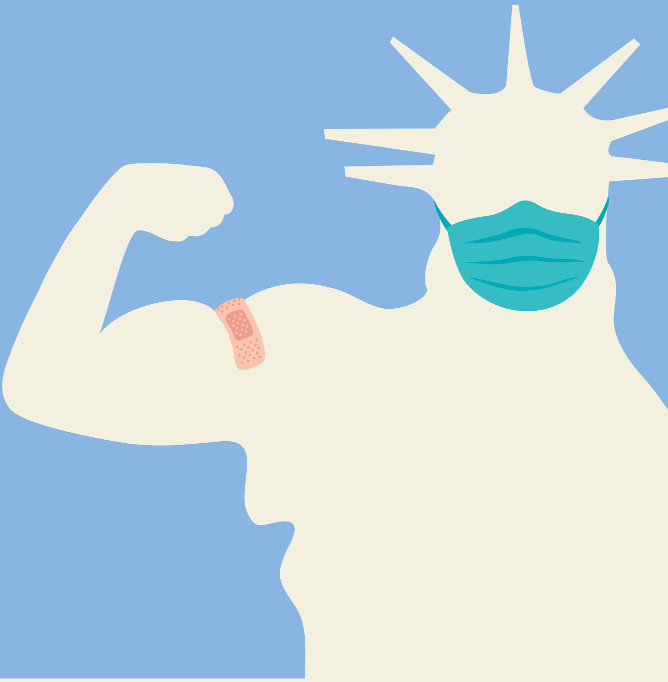
तपाईँले पहिलो मात्रा लिए पछि केही सुरक्षा प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ, खोपको दोस्रो मात्रा पछि भने यो बढी प्रभावकारी हुनेछ। तपाईँलाई दोस्रो खोप लिएको दुई हप्ता नबितुन्जेलसम्म पूर्ण सुरक्षा हुँदैन।

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

सक्नुहुन्न। तपाईँले खोप पछ 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।

फाइजरको 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। तपाईँको बीमा कम्पनीलाई बिल गर्न सकिनेछ, तर खोपका लागि तपाईँलाई कोपे वा अन्य कुनै शुल्क लगाइने छैन।

## के मेरो व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित राखिन्छ?

तपाईँको व्यक्तिगत जानकारी गोपनीय र सुरक्षित रहनेछ। तपाईँको बारेमा आधारभूत जानकारी (जस्तै तपाईँको 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 कानुनले आवश्यक गरे अनुसार साझा गरिनेछ।

## यदि मसँग अन्य प्रश्नहरू छन् भने?

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

# 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**