Mass General Brigham

COVID-19 को खोप
प्रायः सोधिने प्रश्नहरू

अद्यावधिक गरियो: डिसेम्बर 22, 2020

सामान्य जानकारी

मैले COVID-19 खोप कहिले पाउन सक्छु?

मास जनरल ब्रिघमले सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूको निर्देशन अनुसरण गरिरहेका छन्। खोप लिनसक्नेर व्यक्तिहरूको पहिलो लहर अग्रिम स्वास्थ्य सेवा कर्मचारीहरू हुन्। बिरामीले दीर्घकालीन हेरविचार सुविधा र नर्सिङर होममा पनि खोप प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

खोप सामान्य जनतालाई कहिले उपलब्ध हुने छ?

हालैमा मेसाचुसेट्सका (Massachusetts) सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरू लाई लाग्छ कि सामान्य जनताले एप्रिल र जुन 2021 बीच खोप लिन सक्ने छन। मेसाचुसेट्स जनस्वास्थ्य विभागमार्फत पहुँचका लागि समन्वयर गरिने छ।

तपाईं उच्च जोखिममा हुनु हुन्छ वा 65 वा सोभन्दा बडी उमेरको हुनुहुन्छ वा शिक्षा, ट्रान्जिट वा सार्वजनिक कार्यहरूर जस्ता केही कामहरू गर्नु हुन्छ भने तपाईंले चाँडै फेब्रुअरी र एप्रिलबीचमा खोप प्राप्त गर्न सक्नु हुने छ। रोगका लागिर केन्द्र नियन्त्रण (Centers for Disease Control, CDC) को बारे आफ्नो वेबसाइटमा थप जानकारी छ जो गम्भीर रोगका उच्च जोखिम र खोप सामान्य जनतालाई कहिले उपलब्ध हुन सक्छ भन्ने बारेमा छ।

हामी खोपले काम गर्ने नगर्ने कसरी थाह पाउँछौं?

COVID-19 खोप एकदमै प्रभावकारी साबित भएको छ। चरण 3 को परीक्षणअनुसार **Pfizer (फाइजर) खोप** को डोज दोस्रो डोजको 7 दिनपछि 95% प्रभावी हुन्छ। **Moderna (मडर्ना) खोप** 14 दिन दोस्रो डोज पछि 94% प्रभावकारी हुन्छ। यी परिणामहरू लिंग, उमेर, जाति र जातीयताअनुसार एकरूप थिए।

मलाई खोप लगाएपछि रोग प्रतिरोध क्षमता कति दिनसम्म रहन्छ? के मलाई हरेक वर्ष खोप दिनु आवश्यक छ?

हामीलाई यो थाहा छैन। क्लिनिकल परीक्षणहरू कहिलेसम्म संरक्षण गरिन्छन् भनेर हेर्न सहभागीहरूको अनुगमन जारी रहन्छन्। हामी यो उपलब्ध भएपछि अद्यावधिक जानकारी उपलब्ध गराउँ छौं।

हामीलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कति लामो समयसम्म रहने छ भन्ने कुराको जानकारी छैन, **यसैले आफ्नो हात धुनु, मास्क लगाउनु र सामाजिक दूरी राख्नु आवश्यक छ**।

खोप लगाएपछि हामी मास्क लगाउन र सामाजिक दूरी राख्न रोक्न सक्छौं?

अहँ, सक्दैनौं। हामीलाई थाहा छ कि यो खोपले तपाईंलाई बिरामी हुनबाट बचाउँछ तर हामी यसले तपाईंले अन्य व्यक्तिहरूलाई सार्नबाट रोक्छ भन्ने कुरा जान्दैनौं। सबैलाई तुरुन्तै खोप दिन नसकिने भएकाले हामी अरूलाई जोगाउन सावधान हुनु पर्छ। तपाईंले खोप लिनुभए तापनि मास्क लगाउनु पर्छ, सामाजिक दूरी राख्नु पर्छ र आफ्नो हात धुनु पर्छ। यी सुरक्षा उपायहरू परिमार्जन गर्न वा बन्द गर्न उचित हुने नहुने संक्रमण नियन्त्रण गर्ने विशेषज्ञहरूले हामीलाई थाहा दिने छन्।

हामीले मास्क लगाएर सामाजिक दूरी राखेपछि खोप लिनु आवश्यक छ र?

महामारी रोक्न हामीले सबै उपकरणहरू प्रयोग गर्न जरूरी छ। COVID-19 को खोप र साधारण दैनिक कार्यहरू जस्तै मास्क लगाउने र सामाजिक दूरी राख्नाले COVID-19 बाट उत्तम सुरक्षा प्रदान गर्छ। खोपहरू 90% देखि 95% प्रभावी भएता पनि तपाईंलाई अझै पनि थाहा हुँदैन कि यो तपाईंका लागि कत्तिको प्रभावकारी हुने छ। खोप लगाइएका 5% देखि 10% मान्छेलाई भाइरसले भेट्न सक्छ। तपाईंले भाइरस लाग्ने र जोसुकैलाई जोखिम कम गर्नका लागि आफूले गर्नसक्ने सबै कुरा गर्नु पर्छ।

मानिसहरूलाई खोपबाट COVID-19 लाग्न सक्छ?

होइन। खोपले सम्पूर्ण वा प्रत्यक्ष भाइरस समावेश गर्दैन र त्यसैले COVID-19 उत्पन्न गर्न सक्दैन।

मलाई पहिले नै COVID-19 भएको छ। के मैले खोप लगाउनु पर्छ?

पर्छ, तपाईंलाई COVID-19 भएको छ र निको हुनुभएको छ भने पनि जब यो तपाईंका लागि उपलब्ध हुन्छ, तपाईंले खोप लिन सक्नु हुन्छ। तपाईं COVID-19 बाट सिकिस्त बिरामी हुनुहुन्छ वा **COVID-19 बाट हुन सक्ने लक्षणहरू छन्**, भने तपाईंले खोप लिनु हुँदैन।

खोपका साइड इफेक्टहरू के के हुन्?

कुनै व्यक्तिलाई खोप प्राप्त गरेपछि साइड इफेक्ट हुन सक्छ। Pfizer र Moderna खोप दुबैका हल्का साइड इफेक्टहरू एक वा दुइ दिनभित्र समाधान हुन्छन्।

- Pfizer खोपका सबैभन्दा सामान्य रूपमा देखिने लक्षणहरू खोप लगाएको ठाउँमा दुख्ने, थकान, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, जोड्नीको दुखाइ र चिसो हुनु हो।
- Moderna खोपका सबैभन्दा सामान्य रूपमा देखिएका लक्षणहरू भने सुई लगाएको ठाउँमा दुख्ने, थकान, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, जाडो, जोड्नीको दुखाइ, एकै हातमा सूजन र लिम्फ नोड, मतली र बान्ता र ज्वरो जस्ता लक्षण हुन्।

म कहाँबाट थप जानकारी पाउन सक्छु?

- COVID-19 खोप लगाउँदा हुने फाइदाहरू - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/vaccine-benefits.html
- खोप सीमित भएमा, पहिले कसले खोप लगाउन पाउँछ? - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/recommendations.html
- मेसाचुसेट्समा COVID-19 खोप - https://www.mass.gov/covid-19-vaccine-in-massachusetts

- गम्भीर बिरामीका लागि उच्च जोखिम रहेका व्यक्ति - https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html#People-at-Higher-Risk-for-Severe-Illness
- खाद्य र औषधि प्रशासन Pfizer-BioNTech COVID-19 खोप - https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/pfizer-biontech-covid-19-vaccine
- खाद्य र औषधि प्रशासन Moderna COVID-19 खोप - https://www.fda.gov/emergency-preparedness-and-response/coronavirus-disease-2019-covid-19/moderna-covid-19-vaccine
- मास जनरल ब्रिघम COVI-19 को वेबसाइट - https://www.massgeneralbrigham.org/covid19

एलर्जी

मैले COVID-19 खोपको एलर्जीबारे चिन्तित हुनु पर्छ?
खोप लगाएपछि मानिसहरूमा एलर्जीको प्रतिक्रिया देखिएका केही रिपोर्टहरू छन्। केही मान्छेलाई anaphylaxis (एनाफाइलेक्सिस) भनिने गम्भीर एलर्जीको प्रतिक्रिया रहन्छ। यसको आधारमा, युएस फूड एन्ड ड्रग एडमिनिस्ट्रेशन (US Food and Drug Administration) र CDC ले सिफारिस गर्छ कि COVID 19 का सम्मिश्रण गरिएको खोपमा कुनै पनि अवयवलाई एनाफिलक्सिसको इतिहास भएका व्यक्तिहरूले खोप लिनु **हुँदैन**। खाना वा औषधीको एलर्जी भएका व्यक्तिहरूले खोप लिन सक्छन्।

सामान्यमा धेरैजसो विरामीहरू एलर्जी भएमा पनि अन्य भ्याक्सिनेसन प्राप्त गर्न सक्छन्। तपाईं खोपहरू, सुईको उपचार वा COVID-19 खोपको कुनै पनि एउटा अवयवबाट गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको इतिहास छ भने तपाईंले आफ्नो प्राथमिक हेरचाह प्रदायक वा एलर्जी विशेषज्ञ (भएमा) सँग कुरा गर्न सक्नु हुन्छ। तपाईंको प्रदायकले यो खोप लगाउन सुरक्षित छ कि छैन भनेर तपाईंलाई निर्णय लिन मद्दत गर्न सक्छन्।

Pfizer-BioNTech र Moderna COVID-19 खोपहरूमा के तत्वहरू पाइन्छन्?

Pfizer र Moderna COVID-19 खोपहरूमा जिलेटिन, अण्डा वा ल्याटेक्स पाइँदैन। साथै, शीशीका स्टापरहरू प्राकृतिक रबर ल्याटेक्सले बनेको हुँदैन। ल्याटेक्स एलर्जी भएका बिरामीहरूले Pfizer वा Moderna COVID-19 खोपहरू लिन सक्छन्।

Pfizer र Moderna COVID-19 दुवै खोपहरूले **पोलिइथिलिन ग्लाइकोल** समावेश गर्छ। पोलिइथिलिन ग्लाइकोलको प्रतिक्रिया धेरै दुर्लभ छ। पोलिइथिलिन ग्लाइकोलसँग एलर्जीको इतिहास भएका बिरामीहरूले Pfizer वा Moderna खोप लिनु अघि उनीहरूका प्रदायकसँग कुरा गर्नु पर्छ।

Pfizer-BioNTech र Moderna COVID-19 खोपका तत्वहरू

	Pfzier-BioNTech	Moderna
सक्रिय	SARS-CoV-2 को भाइरल स्पाइक (S) ग्लाइकोप्रोटीन एन्कोड गर्ने न्यूक्लियोसाइड-परिमार्जित मेसेन्जर RNA (modRNA)	SARS-CoV-2 भाइरस स्पाइक (हरू) ग्लाइकोप्रोटीन इन्कोड गर्ने न्यूक्लियोसाइड परिमार्जित mRNA
निष्क्रिय - लिपिडहरू	(4-hydroxybutyl)azanediyl)bis(hexane-6,1-diyl)bis(2-hexyldecanoate)	SM-102 (प्रोपाएटरी वा Moderna)
	2[(polyethylene glycol [PEG])-2000]-N,N-ditetradecylacetamide	पोलीइथाइलीन ग्लाइकोल (Polyethylene glycol, PEG)

		2000 डिमिरिस्टोइल ग्लाइसेरोल (dimyristoyl glycerol, DMG)
	1,2-distearoyl-sn-glycero-3-phosphocholine	1,2-distearoyl-sn-glycero-3-phosphocholine
	कोलेस्टेरोल	कोलेस्टेरोल
निष्क्रिय - सल्ट, सुगर, बफरहरू	पोटेशियम क्लोराइड, मोनोबासिक पोटेशियम फोस्फेट, सोडियम क्लोराइड, डिबासिक सोडियम फास्फेट डिहाइड्रेट	ट्रोमेथामाइन, ट्रोमेथामाइन हाइड्रोक्लोराइड, एसिटिक एसिड, सोडियम एसीटेट
	सुगर (सुक्रोज)	सुगर (सुक्रोज)
	खोपमा लगाउनका लागि थपिएको सेलाइन (सोडियम क्लोराइड) हो	मिसाउने केही चांहिंदैन