विदेशी नागरीकहरुको लागि कोभिड १९ विरुद्धको खोप सम्बन्धी सूचना

कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाउनु अघि र लगाएपछि ध्यान दिनु पर्ने विषय

खोप लगाउनु अघि	खोप लगाएपछि
▲ स्वास्थ्य स्थिति राम्रो भएको बेला खोप लगाउने ▲ खोप लगाउन अघि अनिवार्यरुपमा चिकित्सकको परामर्श लिने ▲ **निम्न अवस्थामा खोप लगाउने मिति पछि सार्ने** . कोभिड १९संक्रमणको शङ्का लागेमा खोप लगाउने मिति पछि सार्ने . आइसोलेसन बसि रहेका कोभिड १९का बिरामी वा कोभिड १९ संक्रमितको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुले खोप लगाउने मिति पछि सार्ने . ज्वरो (३७.५ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी आएमा), आदि गम्भीर खालका लक्षणहरु भएमा खोप लगाउने मिति पछि सार्ने	▲ कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाएको **१५~३० मिनेटसम्म खोप केन्द्रमानै बसेर शरीरमा कुनै समस्या आए नआएको याद गर्ने । खोप केन्द्रबाट निस्केपछि पनि ३ घण्टासम्म आफ्नो शारीरिक अवस्था सावधानीपूर्वक ध्यान दिने ।** ▲ कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाएपछि **१ हप्ता जति धेरै बल लगाउन पर्ने व्यायाम र काम नगर्ने** ▲ **खोप लगाएको ठाउँ सफा राख्ने**

कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाएपछि देखिन सक्ने असर

▲ खोप लगाएपछि **खोप लगाएको ठाउँ दुख्ने, सुन्निने, रातो हुने, ज्वरो आउने, थकाइ लाग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, जाडो लाग्ने, वाकवाक लाग्ने,** आदि असर देखा पर्न सक्छ

▲ सास फेर्न गाह्रो हुने, अनुहार, आखाँ, ओठ, मुख भित्रको भाग, आदि सुन्निने, anaphylaxsis (आनाफिलाक्सीस) जस्ता **गम्भीर एलर्जीका लक्षणहरु** देखा पर्न सक्छ

▲ फाइजर र मोर्डना खोप लगाएपछि **छाती दुख्ने, छाती थिचेको जस्तो हुने, अप्ठ्यारो हुने, सास फेर्न गाह्रो**

हुने वा सास फेर्दा दुख्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने वा ढुकढुक गर्ने, **बेहोस** हुन सक्ने **myocarditis, pericarditis का लक्षणहरु देखा** पर्न सक्छ

कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाएपछि विविध असर देखा परेमा

- **खोप लगाएको ठाउँ दुखेमा वा सुन्निएमा** सो भागमा सफा **सुक्खा तौलिया राखेर त्यस माथि आइसले सेक्नुहोस् ।**
- हल्का ज्वरो आएमा **प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थ पिउनुहोस्** र **आराम गर्नुहोस् ।**
- ज्वरो धेरै आएमा वा **मांसपेशी दुख्ने, आदि समस्या देखा परेमा पारासिटामोल खानुहोस् ।**

. खोप लगाउन अघि acetaminophen भएको पारासिटामोल तयार गर्ने, खोप लगाएपछि शरीर दुखेमा पारासिटामोल खानुहोस् ।

- **निम्न अवस्थामा चिकित्सकीय उपचार लिनुहोस् ।**

. **छाती दुख्ने, छाती थिचेको जस्तो हुने, अप्ठ्यारो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने वा सास फेर्दा दुख्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने वा ढुकढुक गर्ने**, **बेहोस** हुने, आदि लक्षण देखा परेमा वा लक्षण लगातार बिग्रदै गएमा

. **खोप लगाएको ठाउँ दुख्ने, सुन्निने, रातो हुने वा ज्वरो आउने,** आदि **२ दिन बित्दापनि सुधार नभएमा वा बिग्रदै** गएमा

. कोभिड १९ विरुद्धको खोप लगाएपछि **अचानक शरीरको तापकम घटेमा वा सधैको भन्दा फरक लक्षण** देखा परेमा

- सास फेर्न गाह्रो भएमा वा बढीनै रिँगटा लागेमा, ओठ, अनुहार सुन्निएमा वा शरीरै भरि चिलाउने लक्षण देखा परेमा **११९मा सम्पर्क गर्ने वा आपत्कालीन कक्षमा सहयोग** लिनुहोस् ।

खोपको प्रतिकूल असर देखा परेको शङ्का लागेमा १३३९ वा सम्बन्धित क्षेत्रको स्वास्थ्य केन्द्रमा सोधपुछ गर्नुहोस् वा राष्ट्रिय खोप कार्यक्रमको वेबसाइट (http://ncv.kdca.go.kr) मा 'खोप लगाएपछि स्वास्थ्य स्थिति जाँच' भागमा गएर कोभिड १९ विरुद्धको खोपको असरहरु र त्यसको समाधान गर्ने तरिका चेक गर्न सक्नु हुनेछ ।