### १४. यो खोप कसले लगाउनु हुदैन ?

हालसम्म खोप दिन मिल्ने समुह बाहेकका अन्यको लागि बृहत र बिस्तृत अध्ययन भै नसकेकोले गर्भवती महिला, बच्चालाई स्तनपान गराउने आमाहरू (सुत्केरी भएको ६ महिना सम्म), १५ बर्ष मुनिका बालबालिका (हाल कोभिशिल्ड खोप १८ बर्ष माथिका मात्र) र यस अघि कुनै खोप, औषधि वा अन्य बस्तुबाट कडा एलर्जि भएका व्यक्तिहरूलाई यो खोप नदिने । साथै खोप लिने समयमा उच्च ज्वरो वा माथि उल्लेख भएका रोग बाहेक अन्य शिघ्र कडा खालको बिरामी भएमा खोप नदिने तर रोग निको भएपछि यदि खोप उपलब्ध भएमा खोप लिन सकिनेछ ।

### १५. कोभिड-१९ रोगबाट सुरक्षित हुन यो खोपको कति मात्रा/पटक लगाउनु पर्दछ ?

दुई पटक लगाउनु पर्दछ, पहिलो मात्रा लिएपछि कम्तिमा ४ हप्ताको फरकमा दोश्रो मात्रा लिनु पर्दछ । खोप लगाएर रोगबाट पूर्णरुपमा सुरक्षित हुन तोकिएको मात्रा पुरा गर्नु पर्दछ । नेपालमा पनि प्राप्त हुने र प्रयोग गरिने खोप बिशेषताको आधारमा विज्ञहरू बाट खोपको मात्रा निर्धारण हुनेछ ।

### १६. कोभिड-१९ खोप लिए पछि अन्य खोपहरु लिन सकिन्छ कि सकिन्न ?

कोभिड-१९ बिरुद्ध खोप लिन अन्य खोप लिएको भएमा १४ दिन पछि मात्र यो खोप लिनु पर्दछ वा कोभिड खोप लिएको व्यक्तिले अन्य खोप लिनु परेमा १४ दिन पछि मात्र दिने ।

### १७. के यो खोप लगाएको व्यक्तिले रक्तदान गर्न मिल्छ ?

हो मिल्छ । तर कोभिड-१९ विरुद्धको खोप लगाएको १४ दिन पछि मात्र रक्तदान गर्न सकिन्छ ।

### १८. यो खोप लगाएपछि के के असरहरु देखिन सक्छन् ?

कोभिड-१९ खोप लगाएपछि केहि सामान्य असरहरू देखिन सक्छन् । यसका सामान्य असरहरूमा खोप लगाएको ठाँउमा सुन्निने, दुख्ने, टाउको दुख्ने, जाडो हुने, ज्वरो आउने, वाकवाक लाग्ने र जिउ दुख्ने आदि हुन सक्छ । यस्ता समान्य असरहरू बिस्तारै आफै ठिक भएर जान्छन् । हाल सम्म अनुमति प्राप्त प्रयोगमा रहेका खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी रहेको र खोपबाट कुनै गम्भिर र दिर्घकालिन असर हुने देखिएको छैन ।

खोप पश्चात कुनै अवाञ्छित घटना/कडा बिरामी भएमा तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मी वा स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुपर्दछ ।

### १९. के यो खोप अभियानले नियमित खोप सेवा र अन्य स्वास्थ्य सेवालाई कुनै प्रभाव पार्छ ?

पार्दैन । यो खोप अभियान संचालन गर्दा बालबालिका र गर्भवती महिलाहरूलाई दिइने खोप सेवा लगायत अन्य स्वास्थ्य सेवाहरू पनि नियमित चलिरहन्छ ।

### २०. खोप सेवाका वारेमा थप जानकारी कहाँबाट पाउन सकिन्छ ?

आफ्नो क्षेत्रमा रहेका स्वास्थ्य संस्था, महिला स्वास्थ्य स्वयम सेविका वा आम सञ्चारका माध्यमहरू मार्फत कोभिड-१९ रोग बिरुद्धको खोप कहाँ, कहिले, कसरी र कसले पाउन सकिन्छ भन्ने जानकारी पाइन्छ । यदि तपाई खोप पाउने प्राथमिकिकरणमा पर्नु भएको छ भने, समूह अनुसारको सूचिमा आफ्नो नाम भए नभएको स्वास्थ्य संस्था वा नगरपालिका वा गाँउपालिकामा गई एकिन गर्नुहोस् ।

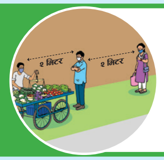
### २१. यो खोप लगाएपछि कुनै प्रमाण/कागजात उपलब्ध हुन्छ ?

हो उपलब्ध हुन्छ । खोप लगाएपछि प्रत्येक व्यक्तिलाई खोप कार्ड उपलब्ध हुनेछ र दोश्रो मात्रा लिन आँउदा अनिवार्य खोप कार्ड ल्याउनु पर्दछ, साथै यो कार्ड सुरक्षित साथ राख्नुपर्दछ । यो खोप लिनु पूर्व प्रत्येक व्यक्तिले खोप लिन मञ्जुरी दिनु पर्ने छ ।

**कोभिड-१९ खोपका बारेमा कुनै पनि जानकारीका लागि १११५ वा ११३३ मा सम्पर्क गर्नुहोला ।**

*नोट : माथि उल्लेख भएका विवरणहरू हाल सम्म प्राप्त तथ्यको आधारमा समावेश गरिएको छ । पछि कुनै नयां जानकारी प्राप्त भएमा परिमार्जन र समावेश गरिने छ ।*

**कोरोना खोप लाउनु अघि र पछि पनि एस.एम.एस. (SMS) पालना गरौं ।**



**एस** — **दुरी** — एक ब्यक्तिबाट अर्को ब्यक्ति **कम्तिमा २ मिटर टाढा बसौं** ।

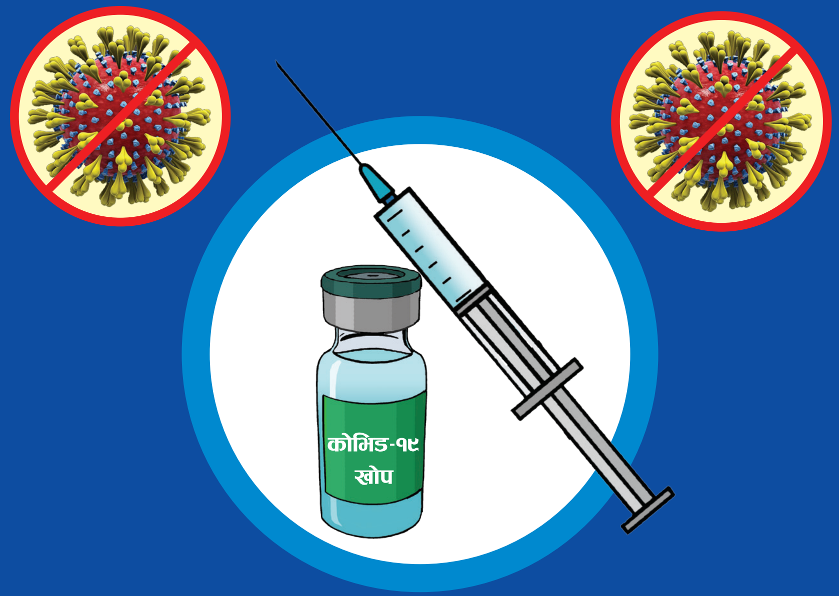
**एम** — **मास्क** — घरबाट बाहिर निस्कदाँ अनिवार्य रुपमा **मास्कको प्रयोग सहि तरिकाले गरौं** ।

**एस** — **हातको सफाइ** — **साबुनपानीले मिचिमिचि २० सेकेण्डसम्म हात धोऔं**, यदि साबुनपानी उपलब्ध नभए स्यानिटाइजरको प्रयोग गरी हात सफा राखौं ।


नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा


## कोभिड-१९ विरुद्धको खोप अभियान

# कोभिड-१९ रोग र कोभिड विरुद्धको खोपको बारेमा सोधिने प्रश्न तथा जिज्ञासाहरू




**खोप नि:शुल्क पाइन्छ** | **खोप सुरक्षित छ** | **खोपले जीवन रक्षा गर्छ**

### १. कोभिड-१९ रोग कुन उमेरको मानिसहरू मा लाग्दछ ?

यो रोग सबै उमेर समुहको व्यक्तिहरूमा लागेको पाईएको छ । विशेषत १५ वर्ष माथिको उमेर समुहको व्यक्तिहरूमा धेरै लागेको पाईएको छ । यो रोग कोभिड-१९ बाट संक्रमितहरूको रोग रोकथाम, नियन्त्रण, उपचार र व्यवस्थापन कार्यमा प्रत्यक्ष संलग्न व्यक्तिहरू, धेरै भिडभाडमा रहिरहने व्यक्तिहरूमा सर्ने सम्भावना धेरै हुन्छ ।

### २. के यो रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ ?

हो, सर्दछ । यो रोग संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छ्यु गर्दा र बोल्दा निस्कने खकार, थुकको छिटाहरू हावा, स्वासको माध्यमबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दछ । साथै यो विषाणुबाट प्रदुषित बस्तु, स्थान वा सामाग्री हातले छुएर हात वा कुनै माध्यमले स्वस्थ व्यक्तिको मुख नाकको माध्यमबाट पनि संक्रमण हुन्छ ।

### ३. यो रोगको संक्रमण भएमा कुन उमेरका व्यक्तिहरूलाई धेरै असर गर्दछ ?

विशेषगरी ५५ वर्ष माथिका बृद्धबृद्धा, जटिल खालका दिर्घ रोगी (स्वास प्रस्वास, मुटु, मृगौला, क्यान्सर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह आदि) का विरामीहरू मा यो रोगको संक्रमणबाट धेरै जटिलता हुने र मृत्यु समेत धेरै हुने गरेको छ ।

साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूमा रोगको सिकिस्तपना र जटिलता हुन्छ ।

### ४. यो रोग लागेमा औषधि उपचार हुन्छ कि हुदैन ?

यो रोग भाईरस (विषाणु) बाट हुने हुंदा भाईरसलाई मार्ने खासै औषधि पत्ता लागेको छैन । यो रोग लागेमा लक्षण अनुसारको उपचार मात्र हुन्छ ।

### ५. कोभिड-१९ संक्रमणबाट बच्ने मुख्य उपाय के होला ?

यो रोग विरुद्ध प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाई रोग लाग्नबाट बच्न र संक्रमण दर कम गर्ने प्रमुख उपाय खोप नै हो । हाल यो रोगको विरुद्धमा केही खोपहरू विकास भै केहि देशहरूले शुरु गरिसकेका छन र नेपालमा पनि शुरु गरिएको छ ।

यो रोगको संक्रमण हुन र फैलनबाट बच्न र बचाउन खोप लिनका साथै बारम्बार साबुन पानीले हात धुने, उपयुक्त तरिकाले मास्क लगाउने, बाहिर निस्कदा तथा भिडभाडमा जाँदा कम्तिमा २ मिटरको भौतिक दुरी कायम गर्ने, शंकास्पद व्यक्तिहरू क्वारेन्टिनमा बस्ने तथा परिक्षण गराउने, यदि संक्रमित भएमा आईसोलेसनमा बस्ने आदि पनि यो रोगबाट बच्ने र बचाउने प्रमुख उपायहरू हुन ।

### ६. के यो रोगको विरुद्धको खोप सबै व्यक्तिहरूले लिन जरुरी छ ?

तोकिएका लक्षित समुहले लिनु पर्दछ । हाल विश्वमा विकास भएका खोपहरू मध्य केही खोपहरू १५ वर्ष उमेर माथिका सबै व्यक्तिहरूले लिन सिफारिस भै केहि देशहरूले खोप दिन शुरु गरी सकेका छन । तर हाल नेपालमा प्रयोग हुने कोभिशिल्ड खोप १८ बर्ष उमेर माथिका व्यक्तिहरूलाई मात्र दिन सिफारिश भएको छ ।

रोगको जोखिम तथा उपलब्ध हुने खोप परिमाणको आधारमा प्राथमिकता निर्धारण गरेर विभिन्न समुह, उमेरका व्यक्तिहरू लाई विभिन्न चरणमा खोप दिने विश्वब्यापि रणनीति अनुसार नेपाल सरकारले पनि निम्नअनुसार खोप अभियान संचालन गर्ने नीति लिईएको छ ,

**पहिलो चरण :** कोभिड-१९ रोग नियन्त्रण, रोकथाम, उपचार र व्यपस्थापनमा अग्रपंक्तिमा खटेर कार्य गर्ने (स्वास्थ्यकर्मी, स्वास्थ्य संस्थाका अन्य कर्मचारी, म.स्वा.स्व.से., सरसफाईकर्मी, एम्बुलेन्स तथा शव वाहान चालक, कोभिडबाट मृत्यु भएका व्यक्तिको शव व्यवस्थापनमा संलग्न सुरक्षाकर्मी र प्रत्यक्ष संलग्न अन्य व्यक्तिहरू, कैदी बन्दी र जेल तथा कारागारमा कार्यरत सुरक्षाकर्मी कर्मचारीहरू, बृद्धाआश्रममा रहेका बृद्धबृद्धा र हेरचाह गर्ने व्यक्ति, अन्तराष्ट्रिय प्रवेश विन्दुमा कार्यरत सुरक्षाकर्मी र कर्मचारीहरू, सार्वजनिक सेवा प्रवाहमा संलग्न व्यक्तिहरू, कोभिड-१९ रोग नियन्त्रण, रोकथाम, उपचार र व्यपस्थापनमा अग्रपंक्तिमा खटेर कार्य गर्ने सुरक्षाकर्मी आदि) र ७५ बर्ष माथिका जेष्ठ नागरिक वा सरकारले तोकेको उमेर समुह

**दोस्रो चरण :** ५५ देखि ७४ वर्ष उमेर समुह, ४० देखि ५४ वर्ष भित्रका व्यक्तिहरू मध्ये कडा र दिर्घ रोगीहरू, आप्रवासी र शरणार्थी मध्ये दिर्घ रोगीहरू

**तेस्रो चरण :** १५ देखि ५४ वर्ष उमेर समुहका बांकी जनसंख्या (खोपको प्रकृती अनुसार तोकिएको उमेर समुहमा दिईनेछ )

### ७. खोप लिए पछि कोरोना भाईरसको संक्रमणबाट कसरी बचाँउछ ?

खोपले शरिरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्दछ, जसको कारणबाट रोग लाग्न र सिकिस्तपना हुनबाट बचाउछ । हाल सम्मको अनुभव र परिणामबाट खोपले शरिरमा लामो समय सम्म रोगसंग लड्ने शक्ति विकास गर्दछ । त्यस्तै कोरोना भाइरस विरुद्धको खोप लिए पछि पनि सो रोग विरुद्ध रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (रोग संग लड्ने शक्ति) बृद्धि हुन्छ र कोरोना भाईरसबाट हुने संक्रमण हुन पाउदैन, यदि संक्रमण भईहाल्यो भने पनि सिकिस्तपना र जटिलताबाट बचाँउछ ।

### ८. कोरोना विरुद्धको खोप लिन जांदा कुनै प्रमाण/कागजात पनि आबश्यक पर्छ कि ?

हो पर्छ । प्राथमिकता तोकिएका लक्षित समुह अनुसार:

**प्राथमिकता १** को लागी आफ्नो परिचय पत्र वा सूची दर्ता नं वा सम्बन्धित कार्यालयको प्रमाणित कागजात र उमेर समुहको लागी उमेर खुल्ने प्रमाण

**प्राथमिकता २** को लागी उमेर खुल्ने प्रमाण र दिर्घ रोगीको हकमा उपचार गराएको संस्थाको पुर्जा वा सूची दतृ गराएको भए दर्ता नं

### ९. के यो कोरोना भाइरस रोग बिरुद्धको खोप लगाए पछि कोभिड-१९ संक्रमण कहिल्यै हुदैन ?

रोग लाग्ने र सर्ने सम्भावना अति न्यून हुन्छ । तर खोप लिएता पनि शरीरमा यो रोग बिरुद्ध लड्ने प्रतिरोधात्मक क्षमता (Antibody बन्न) प्राप्त हुन केहि हप्ता लाग्न सक्छ । तसर्थ खोप लिएका व्यक्तिहरूलाई पनि केही दिन वा हप्ता सम्म कोभिड-१९ को संक्रमण हुन सक्छ, साथै खोप दिनु अघि नै संक्रमण भै सकेको कारण रोग देखा पर्न सक्दछ ।

### १०. के कोभिड-१९ विरुद्धको खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छ ?

हो, खोप सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ । कुनै पनि खोप बृहत बैज्ञानिक अनुसन्धान र उच्च प्रविधिबाट विकास गरिएको हुन्छ । विभिन्न चरणको सफल परिक्षण र सम्बन्धित देशको नियमन निकायले गुणस्तरीय र प्रभावकारी छ भनेर दर्ता भए पछि मात्र खोप मानिसमा प्रयोग गर्न अनुमोदन गरिन्छ ।

हाल विकसित भएको कोरोना विरुद्धको खोपहरू पनि सुरक्षित र प्रभावकारी हुने सुनिश्चित गर्दै खोप उत्पादक देशहरूको नियमन निकायबाट सो प्रमाणित, दर्ता र अनुमति प्राप्त भएर मात्र खोप शुरु गरिएको हुन्छ । नेपालमा पनि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय, औषधि व्यवस्था विभागबाट आकस्मिक प्रयोगको लागी अनुमती प्राप्त भएर हाल कोभिशिल्ड खोप शुरुवात गरिएको हो ।

### ११. के यस अघि कोरोना संक्रमण भई रोग निको भएकाले पनि यो खोप लगाउनुपर्छ ?

हो, पर्दछ । कोरोना संक्रमण भएर प्राप्त हुने रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (एन्टिबडी) शरीरमा कति लामो समयसम्म रहन्छ भन्ने हालसम्म निश्चित नभएको र हाल सम्मको परिणाम र विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार कोरोना भाइरसको सक्रमण भएर निको भएको व्यक्तिहरूलाई पुनः यो संक्रमण हुन सक्ने देखिएकोले सबैले यो खोप लगाउनुपर्छ तर संक्रमित व्यक्तिले निको भएको कम्तिमा ४ हप्ता पछि यो खोप लगाउनु पर्दछ ।

### १२. यो खोप कहाँ लगाउन पाईन्छ ?

यो खोप तोकिएका स्वास्थ्य संस्था वा खोप केन्द्रबाट निशुल्क दिइन्छ । एक व्यक्तिले पहिलो मात्रा जुन खोप केन्द्रमा लगाएको हो, दोश्रो मात्रा सोही खोप केन्द्रमा लिनुपर्दछ ।

### १३. कस्ता स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरुले यो खोप लिन हुन्छ ?

मुटु रोग, श्वाशप्रश्वाश सम्बन्धी समस्या, मधुमेह (सुगर), मृगौलाको दिर्घरोग, क्यानसर, मोटापन आदि जस्ता दिर्घ र जटिल स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले यो खोप लिन अझै आवश्यक छ । यस्ता स्वास्थ्य समस्या भएकाहरू व्यक्तिहरूमा कोरोना संक्रमण भएमा सिकिस्तपना र जटिलता हुने सम्भावना बढी भएकाले पनि यो खोप लिन जरुरी छ ।