May 2021
Version 1.1

COVID-19 VACCINE PROGRAMME

COVID-19 खोप र रगत जम्ने

तपाईंको खोपको बारेमा जानकारी

34 मिलियन भन्दा बढी मानिसहरूलाई खोप लगाएर तथा 10,000 भन्दा बढी मानिसहरूको जीवन रक्षा गरेर बेलायत खोप कार्यक्रम अत्यन्तै सफल भएको छ। द्रुत रोलआउटको अर्थ हामीले धेरै मानिसहरूको सुरक्षा गर्न सक्षम भएका छौं र हामीले आफ्नो नागरिक माथि लगाईएको प्रतिबन्ध हटाउन थालेका छौं। यो पर्चा तपाईंलाई खोपको बारेमा सूचित जानकारीगर्न सघाउनको लागि डिजाइन गरिएको हो

चिन्ता के हो?

हालै खोप लगाईसकेपछि रगत जम्ने र असामान्य रुपमा रक्तस्राव सहितको एउटा अत्यन्त दुर्लभ अवस्थाको बारेमा रिपोर्टहरू प्राप्त भइरहेको छ। यसलाई सावधानीपूर्वक समीक्षा गरिरहेको छौं तर यस्तो अवस्थाको लागि जोखिमका कारकहरू अझै प्रष्ट भएको छैन।

यद्यपि यो अवस्था अत्यन्त दुर्लभ भए पनि मानिसहरूमा एस्ट्रजेनेका (AZ) खोपको पहिलो डोज लगाएको लगत्तै यस्तो हुनसक्ने उच्च जोखिम हुनसक्छ। AZ खोप को खुराक दिइएका प्रत्येक मिलियन खुराकमा झण्डै 4 जनामा यस्तो अवस्थाको विकास हुन्छ।

यो युवा व्यक्तिहरूमा अलि बढी देखिन्छ र खोप लगाएको 4 दिन देखि 2 हप्ताको बीचमा हुन्छ।

यो अवस्था प्राकृतिक रूपमा पनि हुन सक्छ, र रगत जम्ने समस्या COVID-19 संक्रमणको एउटा साझा जटिलता हो। अहिलेसम्म बढ्दो जोखिम देखिएको छैन।

मलाई कुन खोप दिइनेछ ?

अहिलेसम्म हामीले सम्पूर्ण जनसंख्यालाई कुनै प्राथमिकता बिना हामीले प्रस्ताव गर्ने हाम्रा सबै खोपहरूमा भर परेका थियौं। खोप र प्रतिरक्षणको संयुक्त समिति (Joint Committee on Vaccination and Immunisation, JCVI) ले जोखिम र लाभहरूको सन्तुलनलाई मनन् गरेको छ र अब निम्न सल्लाह दिएको छ (आगामी पृष्ठहरूमा थप विवरण हेर्नुहोस्) ।

40 वर्ष वा बढी वा अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्थाहरू भएका

वृद्ध वयस्कहरू (40 वर्ष वा बढी उमेरका स्वास्थ्य र सामाजिक स्याहारकर्मीहरू सहित), केयर होमका वासिन्दाहरू र निश्चित चिकित्सा अवस्थाहरू भएका कुनै पनि उमेरका वयस्कहरू COVID-19 को जटिलताको उच्च जोखिममा छन्। औषधिहरू र स्वास्थ्य स्याहार उत्पादनहरूको नियामक एजेन्सी (Medicines and Healthcare products Regulatory Agency, MHRA) र JCVI ले तपाईंलाई अझै उपलब्ध कुनै पनि COVID-19 खोपहरू लिनुपर्छ भनेर सल्लाह दिन्छ।* COVID-19 ले तपाईंलाई कुनै पनि जोखिमका गम्भीर परिणामहरू विरुद्ध दिने तपाईंको सुरक्षाको लाभ यसको कुनै पनि अत्यन्त दुर्लभ अवस्थाको जोखिमभन्दा बढी हुन्छ।

यदि तपाईं 30 देखि 39 वर्षको स्वस्थ व्यक्ति हुनुहुन्छ भने

हालको अवस्थामा JCVI ले यो उमेर समूहका मानिसहरूलाई AZ बाहेक अन्य खोप लगाउनु राम्रो हुन्छ भनेर सल्लाह दिएको छ। तपाईं COVID-19 को गम्भीर परिणामहरूको बढी जोखिममा हुनुहुन्छ र यदि तपाईं वृद्ध, पुरुष, केही अल्पसंख्यक जातीय पृष्ठभूमिबाट, केही पेशाहरूमा, वा मोटोघाटो हुनुहुन्छ भने खोप लगाएमा धेरै फाइदामा हुनुहुनेछ। तपाईंको रक्षा गर्नको लागि भाइरसको जोखिमको सम्भावना कम गर्नको लागि जतिसक्दो चाँडो यो खोप लगाउन जरुरी छ। यदि परिस्थितिमा परिवर्तन भएमा र तपाईंलाई AZ खोपको प्रस्ताव दिइएमा तपाईंले आफूलाई हुने सबै जोखिम र लाभहरूलाई विचार गरेपछि तपाईं अघि बढ्न सक्नुहुन्छ। कृपया निर्णय गर्नु अघि तपाईं र तपाईंको परिवार र साथीभाईहरूलाई COVID-19 को जोखिम दुवैलाई सावधानीपूर्वक मनन् गर्नुहोस्। कृपया पर्चामा दिइएको तालिका हेर्नुहोस्।

यदि तपाईं 18 देखि 29 वर्षको स्वस्थ युवा व्यक्ति हुनुहुन्छ भने

हाल JCVI ले 30 वर्ष भन्दा कम उमेरका मानिसहरूलाई AZ बाहेक अन्य खोपहरू लगाउनु नै बेश हुन्छ भनेर सुझाव दिएको छ किनभने COVID-19 संक्रमणको जोखिम धेरै कम छ। यदि तपाईंलाई AZ खोपको प्रस्ताव दिइएमा तपाईंले आफूलाई हुने सबै जोखिम र लाभहरूलाई विचार गरेपछि तपाईं अघि बढ्न सक्नुहुन्छ।

दोस्रो खुराक के हुन्छ?

यदि तपाईंले यो दुर्लभ साइड इफेक्टबाट पीडित नभएरै पहिले नै AZ खोपको पहिलो डोज लगाईसक्नुभएमा, तपाईंले यसको डोज पूरा गर्नुपर्छ। यसमा 18 देखि 39 वर्ष उमेरका स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाहकर्ताहरू, बिना भुक्तानी हेरचाह गर्नेहरू र प्रतिरक्षा कम भएका परिवारका सदस्यहरू समावेश छन्। खोपको पहिलो डोजले तपाईंलाई केही सुरक्षा, विशेष गरी गम्भीर रोगको विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गरेको अपेक्षा गरिन्छ। दोस्रो डोज लिएमा, त्यसले तपाईंलाई उच्च र धेरै दिगो सुरक्षा प्रदान गर्नेछ र कम साइड इफेक्टहरू (छोटो समयको लागि टाउको दुख्ने सहित) गराउने हुन्छ।

*यदि तपाईंलाई निश्चित दुर्लभ रगत जम्ने विकारहरू भएमा तपाईंले आफ्नो विशेषज्ञसँग AZ खोप लिन सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न भनेर छलफल गर्नुपर्छ

खोपका लाभ र जोखिमहरू के-के हुन् ?

आयु	COVID-19 बाट जोखिम	खोपका जोखिम	खोपका फाइदा
50 वर्ष वा बढी आयुका वा अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या भएका	न्यून • संक्रमण लाग्ने रफैलाउनेसम्भावना अत्यधिक उच्च • अस्पतालमा भर्ना • इन्टेन्सिभ केयरमा भर्ना • मृत्यु मध्यम • COVID लामो समयसम्म	असामान्य • पाखुरा दुख्नु • थकावट हुनु • टाउको दुख्नु • सामान्य दुखाइहरू • फ्लु जस्ता लक्षण अत्यन्तै कम • रगत जम्ने समस्या (1,00,000 पहिलो खुराकमा करिब 1)	एक खुराक 80% भन्दा धेरै कम • मृत्युहरू • अस्पतालमा भर्ना • इन्टेन्सिभ केयर दुई खुराकपछि 95% भन्दा कम • मृत्युहरू एक खुराक 60%देखि70%कम • संक्रमण लाग्नु र संक्रमण फैलाउनु दुई खुराकपछि 85% भन्दा धेरै कम • संक्रमण लाग्नु र संक्रमण फैलाउनु
40 देखि49 वर्षको आयु	उच्च • संक्रमण लाग्ने र फैलाउने सम्भावना मध्यम • अस्पतालमा भर्ना • इन्टेन्सिभ केयरमा भर्ना • मृत्यु • COVID लामो समयसम्म	सामान्य • पाखुरा दुख्नु • थकावट हुनु • टाउको दुख्नु • सामान्य दुखाइहरू • फ्लु जस्ता लक्षण अत्यन्तै कम • रगत जम्ने समस्या (1,00,000 पहिलो खुराकमा करिब 1)	
30 देखि39 वर्षको आयु	उच्च • संक्रमण लाग्ने र फैलाउने सम्भावना कम • अस्पतालमा भर्ना • इन्टेसभि केयर भर्ना • मृत्यु मध्यम • COVID लामो समयसम्म	सामान्य • पाखुरा दुख्नु • थकावट हुनु • टाउको दुख्नु • सामान्य दुखाइहरू • फ्लु जस्ता लक्षण अत्यन्तै कम • रगत जम्ने समस्या (50,000 पहिलो खुराकमा करिब 1)	
18देखि29 वर्षको आयु	अत्यन्तै उच्च • संक्रमण लाग्ने र फैलाउने सम्भावना अत्यन्तै कम • अस्पतालमा भर्ना • इन्टेन्सिभ केयर भर्ना • मृत्यु मध्यम • COVID लामो समयसम्म	अत्यन्त सामान्य • पाखुरा दुख्नु • थकावट हुनु • टाउको दुख्नु • सामान्य दुखाइहरू • फ्लु जस्ता लक्षण अत्यन्तै कम • रगत जम्ने समस्या (50,000 पहिलो खुराकमा करिब 1)	

खोप लगाएपछि मैले के हेर्नुपर्छ ?

गम्भीर साइड इफेक्टहरू दुर्लभ भए पनि, यदि तपाईंले खोप लगाएको 4 दिन देखि 4 हप्ता सम्म निम्न मध्ये कुनै अनुभव गर्नुभएमा, तपाईंले तुरुन्तै चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ ।

20. नयाँ, सामान्य पेनकिलरले ठीक नगर्ने वा स्थिति अझै खराब हुँदै जाने गम्भीर रुपले दुखेको टाउको

- पल्टिँदा वा झुक्दा स्थिति झिन् खराब देखिने गरि दुखेको टाउको
- असामान्य गरि दुख्ने टाउको निम्नको साथमा हुनसक्छ :
  - धमिलो दृष्टि, वाकवाकी र बान्ता
  - बोल्न गाह्रो हुने
  - कमजोरी, झम्म हुने वा छोप लाग्ने
- नयाँ, व्याख्या गर्न नसकिने घोंच्ने डाम वा रक्तस्राव
- सांस फेर्न गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, खुट्टा सुन्निने वा पेटमा लगातार दुख्ने

थप जानकारीको लागि,
gov.je/vaccine