

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
<ul style="list-style-type: none">▲ स्वास्थ्य स्थिति राम्रो भएको बेला खोप लगाउने▲ खोप लगाउन अघि अनिवार्यरूपमा चिकित्सकको परामर्श लिने▲ निम्न अवस्थामा खोप लगाउने मिति पछि सार्ने<ul style="list-style-type: none">कोभिड १९ संक्रमणको शङ्का लागेमा खोप लगाउने मिति पछि सार्नेआइसोलेसन बसि रहेका कोभिड १९ का विरामी वा कोभिड १९ संक्रमितको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरुले खोप लगाउने मिति पछि सार्नेज्वरो (३७.५ डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी आएमा), आदि गम्भीर खालका लक्षणहरु भएमा खोप लगाउने मिति पछि सार्ने	<ul style="list-style-type: none">▲ 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, anaphylaxis (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, अफ्यारो हुने, सास फेर्न गाह्रो हुने वा सास फेर्दा दुख्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने वा ढुक्ढुक 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 तापक्रम घटेमा वा सधैंको 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 <https://nip.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 ।