

कोरोना १९ खोप यस प्रकारले लिनुहोस् (네팔어)

<खोपको एक दिन अधि>

०१. कोरोना १९ खोपको जानकारी मेसेज चेक गर्ने

- ⊙ कोरोना १९ खोपको लागि बुकिङ भएको मेसेज प्राप्त गरेर, खोप लगाउने स्थान, समय फेरि एक पटक चेक गर्नुहोस् ।
- ⊙ अलमल हुन सक्ने भएकोले, खोप लगाउने ठाउँसम्म जाने सार्वजनिक यातायातद्वारा पुग्ने बाटो चेक गर्नुहोस् ।
- ⊙ भोलि खोप लगाउनको लागि खोप लगाउने पाखुराको माथिपट्टिको भागलाई राम्रोसँग देखिन सक्ने खालको लुगा तयार गर्नुहोस् ।

<खोप लगाउने दिन>

०२. घरबाट निस्कनु अधि

- ⊙ आजको अवस्था चेक गर्नुहोस् । ज्वरो आएको छ भने खोपको मिति सार्नुपर्छ ।
- ⊙ तयार गरिएको लुगा र मास्क लगाएर खोप लगाउन जानुहोस् ।
- ⊙ बुकिङको समयभन्दा ३० मिनेट अधि पुग्नुहोस् ।

०३. खोप लगाउने ठाउँमा पुगेर

- ⊙ खोप लगाउने ठाउँमा पुगे पछि नागरिकता (कार्ड) वा खोप जानकारी मेसेज इत्यादि देखाएर खोपको बुकिङ चेक गर्नुहोस् ।
- ⊙ ज्वरो चेक गरेपछि खोप लगाउने स्थानको पालो पखर्ने कोठामा जानुहोस् ।

०४. प्रारम्भिक चार्ट भर्ने

- ⊙ प्रारम्भिक चार्ट नछुटाइकन भर्नुहोस् ।

०५. प्रारम्भिक (डाक्टरसँग सल्लाह)

- ⊙ प्रारम्भिक डाक्टरसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।
- ⊙ कोरोना १९ सम्बन्धि जिज्ञासा प्रश्नहरू भएमा सोध्नुहोस् ।

०६. खोप

- ⊙ खोप लगाउने कोठामा गएर कोरोना १९ को खोप लगाउने ।

०७. अवलोकन कोठामा गएर प्रतिका गर्ने ।

- ⊙ खोप लगाइसकेपछि कुनै अनौठो प्रतिक्रिया हुन सक्ने भएकोले १५-३० मिनेट जति अवलोकन कक्षमा प्रतिका गर्नुहोस् ।

०८. घरतर्फ

- ⊙ अवलोकन कक्षमा प्रतिका समाप्त भइसकेपछि सकेसम्म चाँडो घरमा जानुहोस् र शरीरलाई बल पर्ने काम नगर्नुहोस् ।
- ⊙ दोस्रो चरणको खोपको मिति क्यालेण्डरमा चिन्ह लगाउनुहोस् ।

०९. घरमा

- ⊙ खोप लगाएपछि तल दिइएको जस्तै सामान्य लक्षणहरू भएमा, यो प्रतिरक्षाको प्रतिक्रियात्मक असरबाट देखा पर्न सक्छ । जसमध्ये धेरै जसो २-३ दिनभित्रमा हराउँछन् ।

खोप पछि सामान्य लक्षण र उपचार	भाग	खोप लगाएको वरिपरि	पुरै शरीर
	लक्षण	<ul style="list-style-type: none"> • दुखाई • सुन्निनु 	<ul style="list-style-type: none"> • उच्च ज्वरो • कामज्वरो • थकान • दुखाई
	उपचार	<ul style="list-style-type: none"> • सफा रुमाललाई चिसो बनाएर दुखेको ठाउँमा तिसोले सेक्ने • हातको कसरत गर्ने वा हातलाई हल्लाउने 	<ul style="list-style-type: none"> • पर्याप्त मात्रामा भोल कुराहरू खाएर आराम गर्ने • सजिलो लुगाहरू लगाउने
		<ul style="list-style-type: none"> • एन्टिपाइरेटिक (ज्वरोको औषधि), पेन किलर लिन कुनै प्रतिबन्ध छैन, सम्भव भएसम्म सूजन हटाउनको लागि प्रभाव नहुने एसिटामिनोफेन युक्त औषधि लिन सिफारिस गरिन्छ 	<ul style="list-style-type: none"> • खोप लगाउनु अघि एन्टिपाइरेटिक (ज्वरोको औषधि) र एनाल्जेसिक औषधि (दुखाईको) तयारी गर्ने

- ⊙ धेरै जसो एन्टिपाइरेटिक र एनाल्जेसिक औषधिको प्रयोग पछि लक्षणमा सुधार हुन्छ, २ दिनभन्दा बढी खोप लगाएको ठाउँमा सुन्निने, दुखाई, रातो हुने इत्यादि लगातार भएमा चिकित्सकबाट उपचार गराउनुहोस् ।
- ⊙ यदि तपाईंलाई सास फेर्न कठिनाई समस्या, चेतना गुमाउनु वा अनुहारको सूजन इत्यादि गम्भिर एलर्जी (एनाफिलेक्सिस आदि) गम्भिर एलर्जी देखा परेमा तुरुन्तै ११९ मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकको इमरजेन्सीमा जानुहोस् ।