Australian Government

COVID-19 VACCINATION

तपाईंको AstraZeneca COVID-19 खोप लगाएपछी

अन्तिम संस्करण: ३० जुलाई २०२१

खोपको बारेमा

आज तपाईंले **COVID-19 AstraZeneca** खोप प्राप्त गर्नुभयो।

यो खोपले मानिसहरूलाई COVID-19 बाट बिरामी हुनबाट बचाउन सक्दछ। COVID-19 खोप AstraZeneca मा कुनै सजिव SARS-CoV-2 भाइरस छैन (भाइरस जसको कारण COVID-19 हुने गर्दछ), र यसले तपाईंलाई COVID-19 दिन सक्दैन। यसमा SARS-CoV-2 भाइरसको एक महत्त्वपूर्ण अंशको लागि आनुवंशिक कोड हुन्छ जसलाई स्पाइक प्रोटीन भनिन्छ जुन तपाईंको कोषहरूमा बिना हानीपूर्वक साधारण चिसो 'वाहक' भाइरस (एडेनोभाइरस) द्वारा गरिन्छ। तपाईंको शरीरले त्यसपछी स्पाइक प्रोटीन बनाउँदछ र यसलाई SARS-CoV-2 भाइरस विरुद्ध पहिचान गर्न र लड्न सिक्न प्रयोग गर्दछ। एडेनोभाइरस(adenovirus) परिमार्जन गरिएको छ किनकि एक पटक कोशिका भित्र भएपछि यसलाई नक्कल गर्न सक्दैन। यसको मतलब यो अन्य कोशाहरूमा फैलेर संक्रमण पैदा गर्न सक्दैन।

खोप पछि के आपेक्षा गर्ने

कुनै पनि खोप जस्तै, तपाईंलाई COVID-19 खोप प्राप्त गरे पछि केहि साइड इफेक्ट पनि हुन सक्नुहुनेछ।

COVID-19 खोप **AstraZeneca** पछि निम्न सामान्य साइड इफेक्टहरू समावेश:

- दुखाइ, सुन्निने, कोमलता, रातोपन वा सूई लगाएको स्थानमा चिलाउने
- थकाईलाग्ने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- रिंङ्गटा लाग्ने
- ज्वरो आउने र चिसो महसुस हुने
- अस्वस्थ महसुस हुने
- जोड़नीहरुमा दुखाई।

COVID-19 खोप **AstraZeneca लगाएपछि निम्न न्यून सामान्य** साइड इफेक्टहरू समावेश छन्:

- लिम्फ नोडहरू फुल्ने
- हात पाखुरा खुट्टा दुख्ने
- रिंङ्गटा लाग्ने
- भोक कम लाग्ने
- पेट दुख्ने।

यी साइड इफेक्टहरू सामान्यतया हल्का हुन्छन् । यो खोप लगाएको दुई-तिहाई मानिसहरुलाई हुन्छ, जुन खोप लगएको एक दिन भित्रनै शुरु हुन्छ र एक वा दुई दिन भित्र हराएर जान्छ।

केहि व्यक्तीहरुमा अन्य खोप को तुलनामा अत्याधिक रुघाको जस्तो लक्षण देखाऊँदछ र साधारण कृयाकलापहरुबाट छुट्टी लिनुपर्ने पनि हुन सक्दछ। यी लक्षणहरु सामान्यतया दोश्रो पटकको खोपको तुलनामा पहिलो पटकको खोप लगाएपछी देखिन्छ।

यदि तपाइँ सूई लगाएको स्थलमै दुखेको, ज्वरो, टाउको दुख्ने वा खोप लगाएको १-२ दिनहरुमै शरीर दुखेमा, तपाईंले प्यारासिटामोल लिन सक्नुहुन्छ। यसले माथिका लक्षणहरुलाई कम गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंले खोप दिनु अघि प्यारासिटामोल वा आइबुप्रोफेन लिन आवश्यक पर्दैन। यदि त्यहाँ सूई लगाएको स्थानमा सुन्नियो भने, तपाईं चिसो कम्प्रेस प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ।

COVID-19 खोप **AstraZeneca** पछि रिपोर्ट गरिएका दुर्लभ दुष्प्रभावहरू निम्न हुन्:

- गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया (एनाफिलक्सिस(anaphylaxis):
  - COVID-19 खोप AstraZeneca पछि एनाफिलाक्सिस धैरै दुर्लभ छ। अष्ट्रेलियाको दर कुनै पनि अन्य खोपसँग मिल्दोजुल्दो छ।
- थ्रोम्बोसाइटोपेनिया सिंड्रोम को साथ थ्रोम्बोसिस(thrombosis with thrombocytopenia syndrome (TTS) भनिने अवस्था, जसमा रगत जमाउने (थ्रोम्बोसिस) र कम प्लेटलेट स्तर (थ्रोम्बोसाइटोपेनिया) समावेश छन्:
  - अष्ट्रेलिया र विदेशबाट आएका सूचनाहरूले TTS एक दुर्लभ अवस्था हो भनेर देखाउँदछ
  - रगतको थेक्का मस्तिष्क सहित (यसलाई सेरेब्रल वेनस साइनस थ्रोम्बोसिस भनिन्छ) र पेट लगाएत शरीरको विभिन्न भागहरूमा देखा पर्न सक्छ (यसलाई इडिओपाथिक स्प्लान्चिक वेन थ्रोम्बोसिस भनिन्छ)। रक्त प्लेटलेटको कम स्तरले रक्तस्राव हुन सक्छ।
  - यो अवस्थाको लक्षण खोप पछिको करिब ४ देखि ४२ दिन पछि देखा पर्दछ।
  - यस अवस्थाको भएका व्यक्तिहरु धैरै अस्वस्थ छन् र अस्पताल जान आवश्यक हुन्छ। यो अवस्थाले लामो अवधिको असक्षमता, र मृत्यु पनि निम्त्याउन सक्छ।
  - TTS को बारेमा थप जानकारी विरामीको सूचना पत्र (Patient information sheet) मा AstraZeneca COVID-19 खोप र TTS पाउन सक्नुहुन्छ।

मा पाउन सकिन्छ।तपाईंले खोप पछाडि चिकित्सा उपचार लिनु पर्छ यदि:

- तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईलाई एलर्जी प्रतिक्रिया भएको छ। यदि तपाईंमा गम्भीर लक्षणहरू अनुभव गर्नुहुन्छ, जस्तै सास फेर्न, छाती घरघर हुने, छिटो मुटुको धड्कन वा बेहोस हुने जस्तो भएमा 000 मा फोन गर्नुहोस्।
- तपाईंसँग खोपको अपेक्षित साइड इफेक्ट छन् त्यो केहि दिन पछि पनि हटेको छैन।
- तपाईलाई निम्न मध्ये कुनैपनी लक्षण भएमा, खासगरी खोप लगाएको ४ देखी ४२ दिनको आसपासमा:
  - खोप लगएको ४८ घण्टा भन्दा पछाडी पनि टाउको दुखी रहने, तथा ४८ घण्टा भन्दा पछाडी देखा पर्ने। साधारण नदुख्ने औषधीले कम गर्ने तर दुख्न भने नरोकिने
  - धमिलो दृष्टि
  - अनुहार वा अङ्गहरुको कमजोरी
  - भ्रम वा बेहोसी।
  - सास फेर्न कठिन
  - छाती दुख्ने
  - लगातार पेट दुख्ने
  - खुट्टा सुन्निने
  - सियोले घोंचेको जस्तो खस्रोपन वा खोप लगाएको ठाऊँमा नभईकन अन्य भागहरुमा बिनाकारण दाग देखिने।

तपाईको डाक्टरलाई तपाईले भर्खर खोप लगाउनु भएको कुरा भन्नुहोला। जुनचाँही लक्षणहरूको लागि जरूरी छैन, तपाईले आफ्नो नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक (प्राय जसो तपाईको जीपी) भेट्न सक्नुहुनेछ।

खोप सुरक्षा निगरानी र साइड इफेक्ट रिपोर्टि

तपाइँले तपाइँका खोप प्रदायक वा अन्य स्वास्थ्य सेवा पेशेवरलाई शंङ्कास्पद साइड इफेक्टहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपश्चात तपाईंको राज्य वा क्षेत्रको स्वास्थ्य विभाग वा सिधै थेरापीटिक गुड्स एडमिनिस्ट्रेशन (TGA) लाई तपाईंको तर्फबाट औपचारिक प्रतिवेदन दिनेछ।

यदि तपाई आफैले रिपोर्ट गर्न चाहानुहुन्छ भने, कृपया TGA वेबसाइटमा जानुहोला र पानामा उल्लेखित निर्देशनहरु पालना गर्नुहोलाः https://www.tga.gov.au/reporting-suspected-side-effects-associated-covid-19-vaccine

खोप लगाएपछि COVID-19 परीक्षण

COVID-19 खोपका लगाएपछीको केही साइड इफेक्टहरू COVID-19 को लक्षण जस्तै(जस्तै ज्वरो) हुन सक्छ । जे होस्, COVID-19 खोप AstraZeneca ले कुनै प्रत्यक्ष SARS-CoV-2 भाइरस समावेश गर्दैन र COVID-19 पैदा गर्न सक्दैन। तपाईंले COVID-19 परीक्षण प्राप्त गर्न वा अलग गर्न आवश्यक पर्दैन:

- यदि तपाईंलाई खोपको पहिलो दुई दिनमा ज्वरो, टाउको दुख्ने वा थकान जस्ता सामान्य लक्षणहरू विकास गर्नुभयो भने, र
- यदि तपाई निश्चित हुनुहुन्छ कि तपाईंसँग श्वासप्रश्वासको कुनै लक्षणहरू छैन (जस्तै बहेको नाक, खोकी, घाँटी दुखाइ, गन्ध आउन वा स्वाद गुमाउनु)।

जहाँसम्म, सबै भन्दा नयाँ मितिको जानकारीका लागि , तपाईको हालको दिशानिर्देशहरू तपाईको राज्य / क्षेत्र मा जाँच्नु पर्दछ । यो सल्लाह तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा COVID-19 प्रकोपको स्थितिमा परिवर्तन हुन सक्छ। यदि तपाईंले अन्य मापदण्डहरू पूरा गर्नुभयो भने तपाईंले अझै पनि COVID-19 परीक्षण प्राप्त गर्न आवश्यक पर्दछ , उदाहरणका लागि यदि तपाई ज्ञात COVID-19 केसको नजिकको सम्पर्क हुनुहुन्छ भने। यदि शंका लाग्यो भने, चिकित्सा मूल्यांकन गर्नुहोस्।

तपाईंको दोश्रो पटकको भेट्ने समयलाई सम्झनुहोस्

यो महत्त्वपूर्ण छ कि तपाईंले COVID-19 खोप AstraZeneca को दुई मात्रा करीव १२ हप्ताको फरकमा लगाउनु पर्दछ। केहि परिस्थितीहरुमा खोपहरुको मात्रा १२ हप्ताको फरकलाई कम गरेर ४ हप्ता भन्दा कम माथी पनि छोट्याउन सकिन्छ। तपाईलाई दोस्रो मात्राले COVID-19 को बिरूद्ध राम्रो संरक्षण प्रदान गर्नेछ।

तपाइँको भेटघाटको समयमा उपलब्ध गराउनुभएको जानकारी कसरी प्रयोग हुन्छ

तपाइँको व्यक्तिगत विवरणहरू संकलन, भण्डारण र प्रयोग कसरी गरिएको छ भनेर जान्न https://www.health.gov.au/using-our-websites/privacy/privacy-notice-for-covid-19-vaccitions मा हेर्नुहोला।