



Australian Government

## COVID-19 VACCINATION

# COVID-19 खोपका लागि तयारी गर्दै

अन्तिम संस्करण: ३० जुलाई २०२१

### निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंका विवरणहरू सहि छन्

जब तपाईं तपाईंको भेटको लागि प्रतिकक्षा गर्नुहुन्छ, अब तपाईं तयार हुनकोलागि केहि चीजहरू गर्न सक्नुहुनेछ।

निश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको विवरणहरू [मेडिकेयरका साथ हालसाविक](#) छन्, यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने(खयाल गर्नुहोलाकी तपाईंले COVID-19 को खोप मेडिकेयरको लागि योग्य नहुनुभएता पनि लगाउन सक्नुहुनेछ)। यो तपाईं निम्न प्रयोग गरेर गर्न सक्नुहुनेछ:

- [MyGov](#) मार्फत [मेडिकेयर अनलाइन खाता](#)
- [एक्सप्रेस प्लस मेडिकेयर याफ्स](#)
- [मेडिकेयर कार्यक्रमलाई फोन गरेर](#)

यदि तपाईंको आफ्नो खाता तयार छैन भने, तपाईं:

- यदि तपाईं पहिले नै दर्ता भएको हुनुहुन्छ भने [मेडिकेयरमा नामांकन](#) गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं मेडिकेयरमा दर्ता हुनुभएको छ, तर मेडिकेयर myGov सँग जोडिएको गरिएको छैन भने, तपाईंको मेडिकेयर अनलाइन खाता [सेट अप](#) गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं मेडिकेयरको लागि योग्य हुनुहुन्छ भने [एक व्यक्ति स्वास्थ्य परिचयकर्ता \(Individual Health Identifier\)\(IHI\)](#) प्राप्त गर्नुहोस्।

एकचोटि तपाईंले आफ्नो खोप लगाइसक्नु भएपछि, तपाईंले खोपको स्थिति प्रमाणित गर्न खोप इतिहास विवरण प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। तपाईं सर्भिस अष्ट्रेलियाको वेबसाइटमा [तपाईंको खोप इतिहास कथन कसरी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ](#) भनेर पता लगाउन सक्नुहुनेछ।

### तपाईंको भेट्ने समयको लागि तयार हुनुहोला

अष्ट्रेलिया र विश्वव्यापी रूपमा COVID-19 खोपहरूको सीमित आपूर्ति छन्। यसको मतलब, गम्भीर COVID-19-र / वा भाइसको जोखिममा पर्नेले सबै भन्दा पहिले जोखिम हुने व्यक्तिहरूले खोप लिनेछ। अन्य व्यक्तिहरूले आफ्नो समयको साथ खोप प्राप्त गर्नेछन्। [www.health.gov.au/covid19-vaccines](http://www.health.gov.au/covid19-vaccines) मा गएर खोपका लागि कसलाई प्राथमिकता दिइनेछ भनेर फेला पार्नुहोस्। तपाईंले <https://covid-vaccine.healthdirect.gov.au/> खोपकोलागि समय लिन सक्नुहुन्छकी हेर्नुहोला।

यदि तपाईंलाई निम्न भएको खण्डमा तपाईंले COVID-19 खोपको लागि भेट्ने समयमा उपस्थित हुनु हुँदैनः:

- ज्वरो, खोकी, नाकबाट पानी बगेमा वा अन्य लक्षणहरूसँग अस्वस्थ छन् भने COVID-19 बाट पनि हुन सक्छ।
- COVID-19 परीक्षणको परिणामहरूको पर्खाइमा हुनुहुन्छ।
- COVID-19 परीक्षण गरिसकेपछि सकारात्मक नतिजा आयो र तपाईं अलग्गवा हुनुहुन्छ।
- क्वारेन्टाइनमा छन्।
- COVID-19 भएको कसैको साथ घनिष्ठ सम्पर्कमा जानुभएमा।

यदि तपाईं माथिका कुनै पनि वर्गहरूमा पर्नुहुन्छ भने, तपाईंको खोप प्रदायकसँग जाँच गर्नुहोस्। तपाईंले खोपका लागि आफ्नो भेट्ने समय पुनः मिलाउनु आवश्यक पर्दछ।

यदि तपाईंको COVID-19 खोप लगाउने दिनको ७ दिन अघि अर्को खोप लगाउनु भएको छ भने, आफ्नो खोप प्रदायकलाई बताउनुहोस्। तपाईंको खोप प्रदायकले तपाईंलाई तपाईंको भेट्ने समय पुनः निर्धारित गर्न लगाउन सक्छ।

यदि तपाईंलाई ज्वरो वा श्वासप्रश्वासको कुनै लक्षणहरू छैन भने खोपका लागि तपाईंले COVID-19 को परीक्षण गर्नु आवश्यक पर्दैन।

## दुई पटक खोप लगाउनकोलागि अगाडि योजना बनाउनुहोस्

यो महत्वपूर्ण छ कि तपाईं तपाईंको COVID-19 खोप को दुई खुराक प्राप्त गर्नुहोस्। यदि तपाईं COVID-19 फाइजर [Comirnaty] खोप पाउनुहुन्छ भने दुई मात्राहरू बीच कम्तीमा तीन हप्ता हुनु पर्छ। यदि तपाईं COVID-19 खोप AstraZeneca प्राप्त गर्नुहुन्छ भने दुई मात्राहरू बीच लगभग १२ हप्ता हुनु पर्छ। १२ हप्ता बाट अन्तराल छोटो गर्न को लागी ४ हप्ता भन्दा कम मात्राको बीच केहि परिस्थितिहरूमा उपयुक्त हुन सक्छ। COVID-19 को बिरुद्ध उच्च सुरक्षा तपाईंको दोस्रो मात्रा पछि एक देखि दुई हप्ता सम्म हुने छैन।

## तपाईंको खोप लगाउने भेटको समय के अपेक्षा गर्ने

तपाईंले COVID-19 खोप नियुक्तिको बेला निम्न ल्याउनु पर्छ :

- फोटो परिचय, यदि तपाईं सँग एउटा छ भने
- मेडिकेयर कार्ड, यदि तपाईं सँग एउटा छ भने
- यदि तपाईंले तपाईंको पेशाको कारण, COVID-19 खोप प्राप्त गर्दै हुनुहुन्छ भने कर्मचारी परिचय
- तपाईंको कुनै पनि स्वास्थ्य अवस्था, एलर्जी, रक्तस्राव विकार वा इम्युनोकोम्प्रोमाइज (जस्तै कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली) को बारे जानकारी
- तपाईंले लिनु भएका कुनै पनि औषधिहरूको बारेमा जानकारी
- कुनै पनि अधिल्लो COVID-19 भ्याक्सिन को बारेमा जानकारी (खोप ब्रांड र खोपको मिति)
- विगतमा कुनै खोप लगाउँदा तपाईंले पाउनु भएको कुनै प्रतिक्रियाहरूको बारेमा जानकारी
- तपाईंको हालको GP / हरु को नाम र कुनै विशेषज्ञ डाक्टरहरू तपाईंले भेट्नु भएको छ भने
- अनुहार मास्क (यदि तपाईंको राज्य / क्षेत्र द्वारा आवश्यक छ भने)।

तपाईंको भेट्ने समयमा, तपाईंले आफ्नो खोप प्रदायकसँग COVID-19 खोपको बारेमा कुनै पनि प्रश्नको बारेमा छलफल गर्न सक्नुहुनेछ।

यदि तपाईं ६० वर्ष भन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ, यदि कुनै चिकित्सा अवस्था छ वा यदि तपाईं कुनै औषधि लिईरहनु भएको छ भने तपाईंको खोप प्रदायकलाई बताउनुहोस्। यदि निम्न भएमा खास गरी उनीहरूलाई भन्न निश्चित गर्नुहोस् :

- COVID-19 खोपको अधिल्लो डोज वा भ्याक्सिनको भएको मिसावटले एलर्जी भएको छ
- अन्य खोप वा अन्य औषधिहरूले एनाफिलेक्सिस (एक गंभीर एलर्जी प्रतिक्रिया) भएको छ
- विशेषज्ञ को समीक्षा पछि अन्य गम्भीर प्रतिकूल घटना COVID-19 खोप को एक अधिल्लो मात्रा जिम्मेवार थियो
- पुनरावर्ती एनाफिलेक्सिस संग उपचार को आवश्यकता छ कि पुष्टि mastocytosis को एक इतिहास छ
- कहिल्यै केशिका चुहावट सिंड्रोम संग निदान गरिएको छ
- COVID-19 खोपको अधिल्लो डोज पछि थ्रोम्बोसाइटोपेनिया सिन्ड्रोम (TTS) सहित थ्रोम्बोसाइटोपेनिया संग संयोजन मा प्रमुख नशा र/वा धमनी थ्रोम्बोसिस भएको छ
- हेपरिन प्रेरित thrombocytopenia (HIT), केन्द्रीय शिरापरक साइनस थ्रोम्बोसिस (CVST), पेट को शिराहरू मा रक्त थेक्ला (splanchnic शिराहरू) वा antiphospholipid सिंड्रोम को रगत को थक्का संग सम्बन्धित को एक इतिहास छ
- myocarditis र/वा pericarditis भएको छ
- हाल वा भर्खर तीव्र रुमेटिक ज्वरो वा endocarditis थियो
- जन्मजात मुटु रोग छ
- पातलो cardiomyopathy (30 वर्ष भन्दा कम उमेरका मानिसहरू को लागी)
- गम्भीर हृदय विफलता छ
- मुटु प्रत्यारोपण को एक प्राप्तकर्ता हो
- रक्तस्राव विकार छ वा anticoagulant थेरेपी प्राप्त गर्दै छन् (एक रगत पातलो)
- म गर्भवती छु
- Immunocompromised (यानी एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली छ वा प्रतिरक्षा दमन औषधि लिनुहोस्)
- विगतमा COVID-19 भएको थियो, वा COVID-19 बाट चलिरहेको रोग छ
- अर्को COVID-19 खोप (र कुन ब्रांड) प्राप्त गरेको छ
- पछिल्लो ७ दिनमा कुनै खोप प्राप्त गरेको छ

केही अवस्थाहरूमा, खोपका लागि नियुक्ति गर्नु अघि खोपको बारेमा तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग छलफल गर्नु राम्रो हुन सक्छ। तपाईंले पाईरहनु भएको विशेष खोपको बारेमा पनि जानकारी पढ्न सक्नुहुनेछ:

- [COVID-19 फाइजर \(Comirnaty\) खोप](#) वा
- [COVID-19 खोप AstraZeneca](#) खोप।

## तपाईंले कसरी खोप प्राप्त गर्नुहुनेछ

तपाईं खोपलाई एउटा इंजेक्शनको रूपमा प्राप्त गर्नुहुनेछ, सामान्यतया तपाईंको माथिल्लो पाखुरामा। खोप पछि कम्तिमा १५ मिनेट अवलोकनको लागि तपाईं खोप क्लिनिकमा रहनु पर्छ। तपाईंको चिकित्सा इतिहासको आधारमा, तपाईंलाई क्लिनिकमा ३० मिनेट सम्म पनि प्रतिक्षा गर्न भन्न सकिन्छ।

## तपाईंको भेटघाटको समय प्रयोग गरिएको जानकारी कसरी प्रयोग हुन्छ?

तपाईंको संकलन गरिएका व्यक्तिगत विवरणहरू, भण्डारण र प्रयोग कसरी गरिन्छ भन्ने बारेमा जानकारीको लागि <https://www.health.gov.au/using-our-websites/privacy/privacy-notice-for-covid-19-vaccinations> मा हेर्नुहोला।