Australian Government

COVID-19 VACCINATION

तपाईंको Spikevax (Moderna) COVID-19 खोप पछि

अन्तिम संस्करण: २ सेप्टेम्बर २०२१

खोपको बारेमा

आज तपाईंले **Spikevax (Moderna) खोप** लगाउनु भयो।

यो खोपले मानिसहरुलाई COVID-19 बाट बिरामी हुनबाट रोक्न सक्छ। Moderna COVID-19 खोपमा कुनै जीवित भाइरस समावेश गर्दैन, र यसले तपाईंलाई COVID-19 दिन सक्दैन। यसमा SARS-CoV-2 भाइरसको एक महत्वपूर्ण भाग संलग्न हुन्छन् जसलाई आनुवंशिक कोड स्पाइक प्रोटीन भनिन्छ। खोप लगाए पछि, तपाईंको शरीरले स्पाइक प्रोटीनको प्रतिलिपि बनाउँदछ। तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीले त्यसपछी SARS-CoV-2 भाइरस चिन्न र त्यसको विरुद्ध लड्न जान्नेछन्। आनुवंशिक कोड शरीरले छिटो टुक्र्याँदछ।

खोप लगाएपछि के आपेक्षा गर्न सकिन्छ

अन्य कुनैपनि खोपहरु जस्तै, COVID-19 खोप लगाएपछी तपाईलाई केहि साईड ईफेक्टहरु हुन सक्दछन्।

Moderna लगाएपछीको **सामान्य** साईड ईफेक्टहरु निम्न छन्:

- सूईलगाएको ठाऊँमा दुख्ने
- थकाईको महसुस हुने
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- ज्वरोको र चिसो अनुभव हुने
- जोड्नी दुख्ने।

Moderna लगाएपछीको **न्यून सामान्य** साईड ईफेक्टहरु निम्न छन्:

- सूई लगाएको ठाउँमा रातो हुने वा सुन्नीने
- काखीमा सुन्निने तथा कोमलताको महसुस हुने
- रिंगटा / बान्ता आउने
- लिम्फनोडहरु फुल्ने।

यी साइड इफेक्ट सामान्यतया हल्का हुन्छन् र सामान्यतया दुई वा तीन दिन भित्र हराएर जान्छन्। केहि मानिसहरुलाई अन्य सामान्य खोपहरुको तुलनामा यो खोपबाट भन्दा बढी रुघाको जस्तै लक्षणको अनुभव हुनेछ र सामान्य गतिविधिहरुबाट छुट्टी लिन आवश्यकता पर्न सक्छ। यी लक्षणहरु कुनैपनी मात्रा लगाएपछि हुन सक्छ तर दोस्रो मात्रा पछि धेरै सामान्य छन्।

यदि तपाई सूई लगाएको ठाऊँमा दुखेको वा ज्वरो, टाउको दुखेको वा खोप पछि शरीर दुखेको अनुभव गर्नुभएमा, तपाई प्यारासिटामोल वा ibuprofen लिन सक्नुहुन्छ। यसले माथि उल्लेखित लक्षणहरुलाई केहि कम गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंले खोप लगाउनु अघि प्यारासिटामोल वा ibuprofen लिनु पर्दैन। यदि त्यहाँ सूई लगाएको ठाऊँमा सुन्नियो भने, तपाईले एउटा चिसो कम्प्रेसको उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

Moderna लगाएपछीको **विरलै** हुने साईड ईफेक्टहरु निम्न रिपोर्ट गरिएकाछन्:

- गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया (एनाफिलेक्सिस)।
- Myocarditis (मुटुको मांसपेशी सुन्निने) र pericarditis (मुटुको बाहिरी झिल्ली सुन्निने)। धेरै जसो रिपोर्ट गरिएका केसहरुमा हल्का र छिट्टै निको भएको देखिएको छ, यद्यपि यी मामिलाहरुको दीर्घकालीन अनुगमन भने जारीनै छन्। घटनाहरु मुख्य रूपमा दोस्रो मात्रा लगाए पछि र मुख्य रूपमा युवा पुरुषहरु (उमेर <३० बर्ष) मा हुन्छन्।

यदि तपाईंलाई खोप पछि निम्न भएमा चिकित्सा ध्यानाकर्षण गरिनु पर्दछ:

- तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंले एलर्जीको प्रतिक्रिया गर्दै हुनुहुन्छ। यदि तपाई गम्भीर लक्षणहरु अनुभव गर्नुहुन्छ, यदि सास फेर्न कठिनाई, स्वाँ स्वाँ हुने, मुटुको धड्कन छिटो छिटो हुने वा ढल्ला जस्तै अनुभव गर्नुहुने
- तपाईंलाई छाती दुक्ने, थिचेको वा असजिलो अनुभव, अनियमित मुटुको धड्कन, धड्कन रोकिंदै हुने वा 'बडबड(fluttering)', बेहोशी, सास फेर्न गाह्रो वा सास फेर्दा दुख्ने
- तपाई सम्भावित साइड इफेक्टको वा नयाँ वा अप्रत्याशित लक्षणहरुको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ
- तपाईंको खोप लगाएपछी अपेक्षित साइड इफेक्ट भएको छ, जुनचाँही केहि दिन पछि टपनि हराएर गएको छैन।

जरुरी नभएको लक्षणहरुको लागी, तपाईंले आफ्नो नियमित स्वास्थ्य सेवा प्रदायक (सामान्यतया तपाईंको जीपी)लाई भेट्न सक्नुहुन्छ।

खोपको सुरक्षाको बारेमा निगरानी र साईड ईफेक्टहरु रिपोर्ट गर्ने

तपाईंले आफ्नो खोप प्रदायक वा अन्य स्वास्थ्य पेशेवर लाई संदिग्ध साइड इफेक्टहरु रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ। त्यसपछी उनीहरुले तपाईंको अनुरोधमा तपाईंको राज्य वा क्षेत्रीय स्वास्थ्य विभाग वा सीधै चिकित्सीय सामान प्रशासन (Therapeutic Goods Administration)(TGA) लाई औपचारिक रिपोर्ट बनाउनेछन्।

यदि तपाई यसलाई आफैं रिपोर्ट गर्न चाहानुहुन्छ भने, कृपया रिपोर्टिंग COVID-19 संग संदिग्ध साइड इफेक्ट खोपको वेभाईट(reporting suspected side effects associated with a COVID-19 vaccine webpage) TGA वेबसाइट मा जानुहोस् र पृष्ठमा दिएको निर्देशहर को पालन गर्नुहोस्।

खोप लगाएपछीको COVID-19 परिक्षण

COVID-19 खोपबाट केही साइड इफेक्टहरु COVID-19 (जस्तै ज्वरो) को लक्षण जस्तै हुन सक्छ। जे होस्, Moderna मा कुनै जीवित भाइरस समावेश छैन र COVID-19 लाग्न सक्दैन। तपाईंले COVID-19 परीक्षण गरिनु पर्ने वा पृथक रहनको लागी आवश्यक नहुन सक्छ:

- यदि तपाई खोप पछिको पहिलो दुई दिनमा सामान्य लक्षणहरु जस्तै ज्वरो, टाउको दुखाइ वा थकान विकास गर्नु भएमा, र
- यदि तपाई निर्धक्क हुनुहुन्छ कि तपाईंलाई कुनै श्वासप्रश्वासको लक्षण छैन (जस्तै नाकबाट पानी बग्नु, खोकी, घाँटी दुख्नु, गन्ध हराउनु वा स्वाद हराउनु)।

यद्पी, तपाई सबैभन्दा हालसाविक जानकारीको लागी तपाईंको राज्य/क्षेत्रमा वर्तमान दिशानिर्देशहरुको जाँच गर्नु पर्छ। यो सल्लाह तपाईंको स्थानीय क्षेत्रमा एक COVID-19 प्रकोपको घटना भएमा परिवर्तन हुनसक्छ। यदि तपाई अन्य मापदण्ड पूरा गर्नुहुन्छ भने तपाई अझै पनी एक COVID-19 परीक्षण प्राप्त गर्न को लागी आवश्यक हुन सक्छ, उदाहरण को लागी यदि तपाई एउटा ज्ञात COVID-19 मामलाको नजिकको सम्पर्कमा हुनुहुन्छ। यदि शंका लागेको छ भने, चिकित्सा मूल्याङ्कन गरिनुहोला।

तपाईको दोश्रो पटकको भेट्ने समय याद गर्नुहोस्

यो महत्वपूर्ण छ कि तपाईं Moderna को दुई मात्रा लगाउनु पर्नेछ। यी मात्राहरु सामान्यतया ४-६ हप्ताको फरकमा दिईन्छ, तर विशेष परिस्थितिहरुमा लामो अन्तराल सिफारिश गर्न सकिन्छ। दोस्रो मात्राले COVID-19 को बिरुद्ध सुरक्षाको अवधि लम्ब्याउने सम्भावना हुन्छ।

तपाईको भेटको बेलामा उपलब्ध गराउनु भएको जानकारीहरुलाई कसरी प्रयोग गरिन्छ

तपाईको व्यक्तीगत जानकारी कसरी संङ्कलन, भंण्डार र प्रयोग कसरी गरिनेछ भन्ने बारे थप जानकारीको लागि https://www.health.gov.au/using-our-websites/privacy/privacy-notice-for-covid-19-vaccinations मा हेर्नुहोला।