कोविड-१९ भ्याक्सिनहरु

Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen (Johnson & Johnson)

प्रतिपादित मिती : सेप्टेंबर ३०, २०२१

कोविड-१९ का जोखिमहरु

कोविड-१९ एउटा भाइरल संक्रमण हो जस्ले मुख्य रूपमा फोक्सोलाई असर गर्दछ। कोविड-१९ संक्रमणका कारण वयस्कहरू र दिर्घरोग भएका ब्यक्तीहरु गम्भिर बिरामी पर्न सक्ने सम्भाबना हुन्छ । यसले फोक्सो, मुटु र दिमागलाई क्षति पुर्‍याउन सक्छ । दिर्घकालीन लक्षणहरुमा शारिरिक थकान , स्वां- स्वां हुने, ध्यान केन्द्रित नहुने र जिउदुख्ने। कोविड-१९ निरन्तर परिवर्तन भैरहेको छ र नयाँ भेरीयन्टको रुपमा देखिएकोछ । केहि भेरीयन्टहरु सजिलै फैलने खालका हुन्छन र मानिसहरु लाई गम्भिर खालको बिरामी बनाउन सक्छन ।

भ्याक्सिनहरू ले कसरी काम गर्दछन

कोविड्- १९ को खोपहरुले हाम्रो शरीरमा एन्टीबडीहरू बिकासगर्नका लागी निर्देशन दिन्छ जस्ले हामीलाई कोविड-१९ को सन्क्रमण हुनबाट शुरक्षित राख्छ । क्यानाडामा प्रयोगकालागी स्विकृत गरेका मध्य ३ ओटा खोपहरु २ डोजमा दिनुपर्ने हुन्छ । Janssen (Johnson & Johnson) को खोप चांही १ डोज मात्र दिनुपर्दछ । यो खोपहरुमा कुनैपनि किसिमको भाइरस समाबेश गरिएको छैन, तेसैले यसबाट कोविड -१९ को सन्क्रमण सर्ने डर हुँदैन ।

यो भ्याक्सिनका फाइदाहरु

क्यानाडामा स्विकृत भएका कोविड्- १९ को खोपहरु जेष्ठ नागरिकहरु, पूर्वबत स्वास्थ्य अवस्था कमजोर भएका, गर्भबती या स्तनपान गराइरहेका महिला लगायत , १२ देखी १८ बर्ष उमेर पुगेका वा त्यो भन्दा माथीको उमेर समुहका ब्यक्तीहरु का लागी हो । यि खोपहरुले मानिसलाई कोविड-१९ संक्रमण हुन या अरुलाई सर्नबाट जोगाउंछ । एस्ले कोविड्- १९ का कारण गम्भिर बिरामीपर्न बाट पनि जोगाउंदछ । यसबाट सुरक्षित हुन कोविड्-१९ को खोप लगाइ सकेपछी २ हप्ता लाग्दछ । ति भ्याक्सिनहरू जो दुइ डोजमा दिइन्छ, यसबाट पुर्ण रुपमा सुरक्षित हुन दोश्रो डोज लगाइ सके पछी १-२ हप्ता लाग्दछ ।

सबै भ्याक्सिनहरु पूर्वबत स्वास्थ्य अवस्था जस्तै मुटुको समस्या, फोक्सो, मधुमेह वा उच्च रक्तचाप भएका ब्यक्तीहरु लाई दिन सुरक्षित छन । स्थिर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता या कुनै बिमारी या उपचारका कारण कमजोर शारिरिक अवस्था भएका ब्यक्तीहरुलाई पनि यो खोप दिन सुरक्षित छ, तर कमजोर शारिरिक अवस्था भएका ब्यक्तीहरुलाई खोपको प्रभाब त्यति राम्रो नहुन सक्छ ।

कोविड्-१९ को खोप लगाइसके पछी पनि यस बाट सन्क्रमित हुने केहि झिनो सम्भबना रहन सक्द्छ । सबै ब्यक्तीहरुले खोप नलगाउंदा सम्म पब्लिक हेल्थ द्वारा जारीगरिएका उपायहरुलाई निरन्तर पालना गर्नु होस । हालसम्म, यो खोपले कती लामो समय सम्म शुरक्षा दिन्छ भन्ने बारेमा केहि जानकारी छैन । भबिष्यमा एउटा बुस्टर डोज को आबश्यकता पर्न सक्छ ।

भ्याक्सिनका अवयवहरू र एलर्जीहरू

यो भ्याक्सिनहरुमा लिपिड् (चिल्लो), नुन्, चिनि, र बफरहरू निहित छन । यो खोपमा अण्डा, जिलेटिन (सुङ्गुर को मासु) , लेटेक्स, संरक्षक (पृजर्वेटिब), एन्टिबायोटिकहरु वा आलुमिनम समावेश गरीएको छैन । कोविड्- १९ खोपका कारण हुने एलर्जीहरू अत्यन्तै बिरलै हुन्छन । यदि तपाईंलाई कुनै किसिमको खाना, औषधी , या वाताबरण को असर बाट हुने

कोविड-१९ भ्याक्सिनहरु Pfizer-BioNTech, Moderna, AstraZeneca/COVISHIELD & Janssen

एलर्जी छ भनेपनि यो भ्याक्सिनहरु सुरक्षित छन । यदि तपाईं लाई, पॉलीथइलिन ग्लाइकोल, ट्रोमेथामिन अथवा पोलीसोर्बेत को गम्भिर एलर्जीछ भने चिकित्सकको सल्लाह लिनु होला ।

एकदमै कम मात्रामा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू जस्तै एनाफिलेक्सिस (anaphylaxis) हुन सक्छ । एलर्जी एकदम क्षणिक र उपचार गर्दा सन्चो हुने हुन्छ । यदि तपाईंलाई सास फेर्न समस्या भएको छ , अनुहार र घाँटीको सूजन छ भने तुरुन्तै चिकित्सक को सल्लाह लिनुहोस या उपचार गराउनुहोस ।

असर र जोखिमहरु

खोप लगायका मध्य करीब २० प्रतिशत व्यक्तिलाई साइड इफेक्ट देखिन सक्छ । साइड इफेक्टहरु केहि समान्य देखी मध्यम खालको हुन सक्दछ र १ देखी ३ दिन भित्र हारएर जान्छ । उक्त साइडइफेक्टहरु देखिनु भनेको तपाईंको शरिरले रोग प्रतीरोधात्मक शक्तीको बिकास गरीरहेको छ भन्ने बुझ्नु पर्दछ ।
समान्य साइडइफेक्टहरु यस प्रकार छन;

- खोप लगाएको ठाउ रातो हुने, दर्द हुनु, चिलाउने , सुन्निने,
- ज्वरो
- टाउको दुख्ने
- थकान महशुस हुने
- जिउ दुख्ने
- जोर्नीहरु दुख्ने
- जाडो लाग्ने
- रिङ्गटा लाग्ने र / अथवा वाकवाकी लाग्ने

मायोकार्डिटिस र पेरिकार्डिटिस:

- मायोकार्डिटिस र पेरिकार्डिटिस मुटुको बिभिन्न भागहरूमा हुन सक्ने एक प्रकारको सूजन हो।
- यस सम्बन्धी किशोर र युवा वयस्कहरू मा खोप लगाए पश्चातहुने असरहरुको प्रतिबेदनहरु लाई पब्लिक हेल्थ एजेन्सी अफ क्यानडाले नियाली रहेको छ । धेरैजसो घटनाहरू हल्का समान्य र खालका थिए र औषधी उपचार र आराम गर्दा गर्दा सन्चो भएको छ ।
- यदि खोप लगाइसके पछी छाती मा दर्द भयो, स्वाँ स्वाँ भएमा र ढुक ढुकी बढेमा चिकित्सक को सल्लाह लिनुहोस ।
- जोखिम भन्दा यसका फाइदाहरु बढी भएकाले खोप लगाउन सल्लाह दिइन्छ ।

भाइरल भेक्टर भ्याक्सिन पछि दुर्लभ साइड इफेक्ट (AstraZeneca, COVISHIELD, Janssen):

- विरलै मात्रामा भाइरल भेक्टर भ्याक्सिनसँग रगत जम्ने समश्या जोडिएको हुन्छ ।

- खोप लगाए को ४ देखी २८ दिन भित्र यदि तपाइँमा सास फेर्न समस्या, छाती दुख्ने, वा खुट्टाको सुजन; नयाँ वा नराम्रो सँग पेट दुखेमा; नराम्रो सँग टाउको दुख्ने वा धमिलो दृष्टि भएमा; छालामा चोटपटक वा दागहरू (खोप लगाएको ठाउ बाहेक) भएमा चिकित्सक को सल्लाह लिनुहोस या उपचार गराउनुहोस ।

यदि तपाइँमा खोपको केहि गम्भीर प्रतिक्रिया छ अथवा ३ दिन सम्मपनि यो प्रतिक्रिया हराएन भने स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरागर्नु होस । खोपलाई सुरक्षित बनाउनका लागी पब्लिक हेल्थले रिपोर्ट गरिएका साइड इफेक्टहरूको अभिलेख तयार पार्ने छ ।

खोप लगाउन ढिलागर्नु होस

- यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ या कोविड्-१९ का लक्षणहरु देखिएका छन भने, राम्रोसँग सन्चो नहुंदा सम्म खोप लगाउन को लागी पर्खनुहोस ।
- यदि तपाईं कोविड्-१९ भएको ब्यक्तीको सम्पर्कमा आएकोले घरमा छुट्टै बस्न भनेको छ भने भ्याक्सिन लगाउने समय पर सार्नुहोस अथवा आइसोलेसन अबधि सकीएपछी लाई पुन: अर्को अपोइन्टमेण्ट लिनु होस ।

स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस

यदि तपाईंमा निम्न समस्या छन भने , खोप लगाउनु पूर्व स्वास्थ्य सेवा प्रदायक या एलर्जी विशेषज्ञसँग कुरागर्नु होस:

- यदि तपाईं नियमित औषधी सेवन गर्नुहुन्छ र जसका कारण रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएमा , या नियमित औषधी सँग भ्याक्सिन को ताल मेल मिलाउन
- कोविड्-१९ भ्याक्सिन को पहिलो डोज लगाएको ४ घण्टा भित्र केहि एलर्जी प्रतिक्रियाहरू देखिएमा; वा
- भ्याक्सिनमा निहित तत्वहरु (ingredients) का कारणगम्भीर प्रतिक्रियाहरू देखिएका छन भने

तपाईंले आफ्नो र अरुको शुरक्षा जारीराख्नु होस

बहुसंख्यक व्यक्तिले खोप नलगाउंदा सम्म पब्लिक हेल्थले जारी गरेका उपाय रु जस्तै ; भौतिकदुरी कायम गर्नु, मास्क को प्रयोग गर्नु र बिरामी हुँदा घरमा छुट्टै बस्नु महत्वपुर्ण हुने छ । यस्ले कोविड्- १९ को जिबाणु र भेरीयन्टहरु बिरुद्ध तपाईंलाई जोगाउंदछ ।

थप जानकारीका लागि

स्वास्थकर्मी सँग कुरा गर्नुहोस वा toronto.ca/COVID19 मा जानुहोस

स्रोतहरू

National Advisory Committee on Immunization. *Recommendations on the use of COVID-19 Vaccines*.