कोभिड-१९ खोप बूष्टर

कोभिड-१९ भ्याक्सिन बूष्टर मात्रा के हो ?

बूष्टर, कोभिड-१९ विरुद्धको खोपको अर्को मात्रा हो । पहिलो दुई मात्रा खोप लगाएको ६ महिना पछि तपाईले बूष्टर डोज लगाउन सक्नुहुन्छ । ५० बर्ष माथिका र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका (इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड) हरूलाईपनि दोश्रो बूष्टर लगाउन स्वास्थ्य अधिकारीहरूको सल्लाह छ। थप जानकारी https://www.nshealth.ca/coronavirusvaccine मा पाउनुहुनेछ ।

मलाई बूष्टर डोज किन चाहिन्छ ?

पहिलो खोप लगाएपछिपनि समयसँगै तपाईंको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमि आउदै जान्छ, तसर्थ अझै कोभिड-१९ लाग्न सक्ने सम्भावना हुन्छ। बूष्टरले तपाईको प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई कोभिड-१९ विरुद्ध लामो समयसम्म बलियो बनाउँछ । बूष्टर लगाएर तपाईले आफू तथा आफ्ना वरपरकालाईपनि सुरक्षित बनाउनुहुनेछ ।

के बूष्टर मात्राहरू विद्यमान कोभिड-१९ खोप जस्तै नै हुन् ?

हो । कोभिड-१९ बुष्टर खोपहरू हालका कोभिड-१९ खोप जस्तै हुन् । तर मोडर्ना कोभिड-१९ बूष्टर खोप भने सुरूमा लगाईएको खोपको आधा मात्रामा रहेको छ ।

बूष्टर डोज नलगाएपनि मलाई "पूर्ण खोप" लगाईएको मानिन्छ ?

हो, फाइजर र मोडर्नाकालागि दोश्रो खोप लगाएको दूई हप्तापछि तपाईंलाई पूर्ण खोप लगाएको मानिन्छ । जानसनको खण्डमा भने खोप लगाएको दुई हप्तापछिनै तपाईलाई पूर्ण खोप लगाएको मानिन्छ ।

मैले कुन बूष्टर लगाउँदा हुन्छ ?

- ३० बर्ष वा सोभन्दा माथिकाले फाईजरको पूर्ण मात्रा वा मोडर्नाको आधा मात्रा लगाउदा हुन्छ । तपाईंले पहिले कुन खोप लगाउनुभयो त्यसले केही फरक पार्दैन ।
- दीर्घकालिन स्याहारमा हुनुहुने जेष्ठ नागरिकहरू लाईभने फाइजरको पूर्ण मात्रा वा मोडर्नाको पूर्ण मात्रा चाहिन्छ ।
- १८ देखि २९ बर्षका व्यक्तिले फाइजर खोप लिनुपर्छ । तपाईको मुटुमा हुनसक्ने दुर्लभ साईड ईफेक्टको जोखिम कम रहन्छ ।
- गम्भिर प्रकृतीको रोग बल्झिन सक्ने स्वास्थ्य अवस्था भएका १२ देखि १७ बर्षका बालबालिकाले फाईजर बूष्टर मात्रा लिनु पर्दछ ।

कोभिड-१९ लागेको देखिएका व्यक्तिहरूले खोप लगाउन कति समय कुर्नुपर्छ ?

नोभा स्कोचियाको खोप रणनीति सम्बन्धी थप जानकारीकालागि कृपया यहाँ https://novascotia.ca/coronavirus/vaccine/ जानुहोस ।

के गर्भवती महिलाले बूष्टर लगाउन हुन्छ ? के यो शिशुकालागि सुरक्षित छ ?

गर्भवती महिलाले खोप तथा बूष्टर मात्रा लगाउन सुरक्षित छ । गर्भवती महिलाहरूलाई कोभिड-१९ संक्रमण भएमा गम्भिर प्रकृतिको रोग लाग्ने खतरा बढि हुन्छ र खोपले यसो हुनबाट जोगाउछ । कोभिड-१९ खोप भ्रूण/शिशुकालागि

हानिकारक हुँदैन । बरू आमाबाट हुर्कदै गरको शिशुमा एन्टिबडी जानेहुँदा, बच्चा जन्मिदै केही शुरक्षा लिएर जन्मन्छन् । बच्चालाई स्तनपान गराउँदा आमाबाट बच्चामा एन्टिबडी जानेहुँदा बच्चाको सुरक्षामा थप मद्दत पुग्छ । खोप लगाईसकेको आमाबाट बच्चामा यो रोग सर्ने सम्भावना कम हुन्छ । गर्भवती महिलाले दोश्रो खोप लगाएको (वा जानसनको एक मात्रा लगाएको) १२० दिनपछि कोभिड-१९ खोपको पहिलो बूष्टर मात्रा लगाउँदा हुन्छ ।

के मलाई हरेक बर्ष बूष्टर चाहिन्छ ?

खोपले कहिलेसम्म सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ र ईन्फ्लुयन्जा बिरूद्धको खोप जस्तै हरेक बर्ष आवश्यक पर्ने नपर्ने कुरा भने हालसम्म स्पष्ट भैसकेको छैन । पाका मानिसहरूकालागि यो प्रश्न महत्वपूर्ण छ किनभने उमेरसंगै शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीमा कमी आउँदै जान्छ । खोपको दिर्घकालीन असरहरूका बारेमा अनुसन्धान भैरहेको छ ।

के मलाई एकपटक कोभिड-१९ भैसकेको भएपनि फेरी हुन सक्छ ?

हो, तपाईलाई एकपटक कोभिड-१९ भैसकेको भएपनि फेरी हुन सक्छ, बिशेषगरी ओमिक्रन भएको भए । पहिले COVID भैसकेको भएपनि खोपले तपाँइलाई थप सुरक्षा प्रदान गर्दछ । खोपले गम्भिर प्रकृतीको रोग लाग्नबाट वा मृत्यूबाट समेत जोगाउन मद्दत गर्दछ ।

अधिकांश प्रतिबन्धहरू अहिले हटिसकेका छन् । यसको अर्थ कोभिड-१९ को अस्तित्व नै छैन वा यो अब खतरनाक छैन भन्ने हो ?

हैन कोभिड-१९ अझैपनि छ । यो अझैपनि पाका व्यक्तिहरू तथा दिर्घरोगिहरूलाई हानिकारक छ, बिशेषगरी खोप नलगाएकाहरूकालागि । बेलाबेलामा हात धुने, भित्रहुँदा मास्क लगाउने, खोक्दा मुख छोप्ने र खोप लगाउने जस्ता स्वास्थ्य निर्देशिकाहरू पालना गर्नु उत्तिकै अनिवार्य छ ।

मैले प्रार्थमिक बूष्टर कहिले लाउँदा हुन्छ ?

व्यक्तिको उमेर, स्वास्थ्य अवस्था, तथा योग्यता मापदण्ड अनुसार खोपको मात्रा र बूष्टर बिचको अन्तराल समय फरक हुन्छ :

- खोपको दोश्रो मात्रा र पहिलो बूष्टरको बिचमा :
    - १२ – ६९ उमेर समुहकालागि १६८ दिन *(२४ हप्ता)*
    - ७० भन्दा माथिकालागि १२० दिन *(१७ हप्ता)*
- पहिलो र दोश्रो बूष्टरका बिचमा :
    - ५० – ६९ उमेर समुहकालागि १६८ दिन *(२४ हप्ता)*
    - गर्भवती हुनुभन्दा पहिले बूष्टर मात्रा लगाएका र नोभेम्बर ३०, २०२२ सम्ममा जन्म दिने सम्भावना भएका गर्भवती महिलाहरूकालागि १२० दिन *(१७ हप्ता)*
    - मध्यम देखि गम्भिर रूपमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम (इम्यूनोकॉम्प्रोमाइज्ड) भएका ५० – ६९ उमेर समुह तथा अन्य योग्यता पुगेकाहरूकालागि* *(तल हेर्नुहोस)* १२० दिन *(१७ हप्ता)*

कृपया ध्यान दिनुहोस् : आउँदै गरेको चिसो तथा फ्लुको मौसमलाई ध्यानमा राख्दै फलमा बूष्टर मात्राको दोश्रो मात्रा लिन सार्वजनिक स्वास्थ्य अधिकारीहरूको सुझाव छ । साथै ओमिक्रन भेरियन्ट बिरूद्ध थप सुरक्षा प्रदान गर्ने नयाँ खोपहरू उपलब्ध हुन सक्छन् । थप जानकारीकालागि यहाँ हेर्नुहोस् ।

मैले कसरी बूष्टर लगाउन सक्छु ?

सुरू गर्नु अघि :

- अनलाईन अपोईन्टमेन्ट लिनकालागि तपाईंको नोभा स्कोचिया हेल्थ कार्ड चाहिन्छ ।
- तपाईंलाई सम्पर्क गर्नु परेको खण्डमा एउटा टेलिफोन नंबर चाहिन्छ ।
- अपोईन्टमेन्ट लिने समयमा एउटा ईमेल प्रदान गर्नुहोस । तपाईंको अपोईन्टमेन्ट पक्का भएको जानकारी, अपोईन्टमेन्ट भन्दा एकदिन अघि सम्झाउनकालागि ईमेल र खोप लगाएपछिको विवरण सोहि ईमेलमा पाउनुहुनेछ ।

अपोईन्टमेन्ट कसरी बुक गर्ने :

तपाईले निम्न तरिकाले अपोईन्टमेन्ट बुक गर्न सक्नुहुन्छ :

- क्लिनिककालागि अनलाईन : https://novascotia.flow.canimmunize.ca/en/covid-flu-booking
- १-८३३-७९७-७७७२ मा फोन गर्नुहोस (शुक्रवार देखी मंगलवार, बिहान ७ देखि बेलुका ७ बजेसम्म र शनिवार देखि आईतवार बिहान १० देखि बेलुका ६ बजेसम्म) । फोन गर्दा तपाई क्यानडामा हुनुपर्छ र क्यानडाको नंबरवाट फोन गर्नु पर्छ । भाषा अनुवादको आवस्यकता परेमा, यो नै अपोईन्टमेन्ट बुक गर्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय हो । (उपलब्ध "अनुवाद सेवाहरू" कालागि तल हेर्नुहोस)

थप जानकारीकालागि आईसान्सको How to Book a Vaccine Appointment - Project Beacon वेबसाईट हेर्नुहोस् ।

ड्रप-ईन क्लिनिक कसरी फेला पार्ने

बिभिन्न ड्रप-ईन क्लिनिकहरूमापनि खोप लगाईन्छ । यि क्लिनिकहरू राखिने स्थान र समय हरेक साता परिवर्तन हुन्छन् । यस्ता सामुदायिक क्लिनिकहरूको अधावधिक सूची यहाँ पाउनुहुनेछ: https://www.nshealth.ca/drop-in-vaccine-clinics.

फारमेसीहरूलेपनि ड्रप-ईन क्लिनिकहरूपनि प्रदान गर्छन । https://pans.ns.ca/walk-covid-19-vaccine-clinics

उपलब्ध अनुवादका सेवाहरू

यदि सेवाग्राहीलाई अंग्रजी बाहेकको भाषामा सेवा चाहिएमा, फोन १-८३३-७९७-७७७२ (१२५ भन्दा बढि भाषाहरूमा सेवा उपलब्ध छन्) बाट एपोईन्टमेन्ट बुक गर्ने बेलामा अनुवादकोलागि अनुरोध गर्न सक्नुहुनेछ । एक बिशेषज्ञले सेवाग्राहीहरूसंग स्वास्थ्य सम्बन्धी तथा केही स्क्रिनिंग प्रश्नहरू सोध्नुका साथै खोपको बारेमा तपाईका जिज्ञासा र अप्ठ्यारो लागेको बिषयहरूको उत्तर दिनुहुनेछ ।

फारमेसीहरूलेपनि बिभिन्न भाषामा ब्रोशरहरू प्रदान गर्छन जुन सेवाग्राहीहरूकाले खोप लगाउँदा प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । त्यहाँ भाषा अनुवाद गर्नसक्ने कर्मचारी हुनसक्छन् ।

Coronavirus (COVID-19)
COVID-19 Vaccine
Recommended intervals between vaccine doses
Vaccine safety and possible side effects
COVID-19 vaccine: Canadian Immunization Guide
Frequently Asked Questions about COVID-19 Vaccination | CDC

Immigrant Services
Association of Nova Scotia
isans