कोभिड- १९ खोपबारे जानकारी

कोभिड- १९ बाट हामीलाई बचाउनको लागि सबैभन्दा प्रभावकारी तरीकाहरु मध्य खोप एक हो । लाखौंको ज्यान लिएको र लाखौंलाई असक्षम बनाएको दादुरा, बिफर र पोलियो जस्ता रोगहरुबाट बच्नको लागि खोप जीवन रक्षक हस्तक्षेप हो । खोपहरुले गर्दा हामीले आज यस्ता रोगहरु देख्नपर्दैन ।

खोपको विकास

सामान्य भन्दा धेरै छिटो यी खोपहरुको विकास गर्नुको कारण :

- एकल कार्यमा केन्द्रित विश्वको अग्रणी वैज्ञानिकहरुको अभूतपूर्व विश्व्यापी सहयोग
- खोपको विकासको लागि झन्डै असीमित स्रोतहरु (पैसा, ज्ञान, जनशक्ति, टेक्नोलोजी) छुट्याइएको थियो
- पहिलेका खोपहरुको परीक्षणहरु भन्दा यो १० गुणा ठूलो थियो र विभिन्न खालका वयस्क स्वयंसेवकहरु परीक्षणमा समावेश गरिएको थियो

उच्च मापदण्ड र कठोर समीक्षा प्रकियाको लागि क्यानाडाको स्वतन्त्र औषधि प्राधिकरण प्रकिया विश्वभर परीचित छ । निर्ण्नयहरु वैज्ञानिक र चिकित्सक प्रमाणमा आधारित छन् । क्यानाडामा प्रयोगको लागि अधिकृत खोपहरु सुरक्षित, प्रभावकारी र उच्च गुणका छन् ।

क्यानाडामा प्रयोगको लागि अधिकृत खोपहरु

एमआरएनए खोपहरु

- भाइरस र व्याक्टेरिया नभएको एमआरएनए खोपहरु नयाँ खालको खोप हो
- हाम्रा कोषहरुलाई यी खोपहरुले कोभिड-१९ निम्त्याउने जीउदो भाइरसको प्रयोग नगरीकन प्रतिरक्षा प्रतिक्रियालाई उत्प्रेरक गरी कसरी प्रोटिन बनाउन सकिन्छ भनेर सिकाउँदछ । एक चोटि उत्प्रेरित भईसकेपछि हाम्रो शरीरले एन्टिबडिहरु बनाउँदछ । भविष्यमा साँचिकैका भाईरसहरुले हाम्रो शरीरमा प्रविष्ट भए भने यी एन्टिबडिहरुले संक्रमणसंग संघर्ष गर्न मद्दत गर्दछ ।

भाइरल भेक्टर- बेस्ड खोपहरु

- यी खोपहरुले वितरण प्रणलीको रुपमा हानिरहित भाइरसलाई प्रया्ग गर्दछ । यसमा प्रयोग गरीएको भेक्टर भाइरस कोभिड-१९ निम्त्याउने भाइरस होइन । शरीरमा इंजेक्शनद्वाराप्रवेश गरीसकेपछि, खोपमा भएका भाइरसहरुले SARS-CoV-2 स्पाइक प्रोटिन उत्पादन गर्दछ । यो प्रोटिनले तपाईंलाई बिरामी बनाउँदैन । यसले आफ्नो काम गर्छ र जान्छ ।
- मान्छेहरुले यो भाइरसहरु प्रोटिनहरुलाई निर्देशन वितरण गर्न दशकौंदेखि प्रयोग गर्दै आएको छ ।
  हालै, क्यानाडामा ४ वटा खोपहरुलाई स्वीकृति दिइएको छ । तिनिहरुः **मोडर्ना** (एमआरएनए- १२७३), **फाइजर-** बायोएनटेक (तोजीनामेरन वा बीएनटी १६२बी२), **आस्ट्राजेनेका** (सीएचडीओएक्स१-एस), **जानसेन** (एडी२६.सीओभी२.एस) हुन् ।

दुष्प्रभाव

सबैभन्दा सामान्य दुष्प्रभाव हल्का देखि मध्यम हो र खोप लिएको ३ दिनभित्र करीव १ - २ दिनसम्म हुनसक्छ, । तिनिहरु एस प्रकार छन् :

- खोप लिएको ठाउँमा दुखाई
- टारको दुखाई
- थकान
- मांशपेशी र जोड्नी दुखाई
- चिसो हुनु र ज्वरो आउनु

तपाईले हल्का दुष्प्रभाव अनुभव गर्नुभयो भने पनि, दोश्रो खुराक लिन महत्वपूर्ण छ । दोश्रो खुराक लिंदा पनि त्यहि दुष्प्रभावहरु हुनसक्छ ।

फेब्रुवरी २६ २०२१ सम्ममा क्यानाडामा जम्मा १,७७८: ४०५ खोप खुराकहरु प्रशासित भईसकेकाछन् । १,५९१ जनाले दुष्प्रभाव भएको खबर गरेका छन् । **यो भनेको खोप लिएका १,००० जनामा जम्मा ९ जनाले एक वा बढि दुष्प्रभावको बारेमा खबर गरे बराबर हो ।**

गंभीर दुष्प्रभाव दुर्लभ छन् तर देखा पर्छन् । १,५९१ मध्ये १९४ वटा गम्भीर थिए (**सबै प्रशासित खुराकहरु मध्ये ०.११ %**)
खोपबारे, विशेषगरी तपाईंमा तल दिइएका परिस्थितिहरु छन् भए प्रश्न/ सरोकार गर्न तपाईंको पारिवारिक डाक्टरसंग छलफल गर्नुहोस् ।

- अन्य अरु खोप वा इंजेक्शनको गंभीर एलर्जी छ भए
- बेहोश भईरहने छ भने
- रक्तस्रावको समस्या, सजिलै चोट लाग्ने वा रगत पातलो हुने औषधि खाईराख्नु भएको छ भने
- स्तनपान गराई राख्नुभएको छ भने
- गर्भवती अवस्था
- अटो इम्यून/ इम्यूनोकम्प्रोमाइज्ड

वेलिङ्गटन- डफरिन- गुएल्फ खोप वितरण

खोप संगठित गर्न र वितरण गर्न पब्लिक हेल्थले यस क्षेत्रमा धेरै साझेदारहरु संलग्न गरेको छ। २०२१ अगस्त भित्र कमसेकम १६ वर्ष सम्मका ७५% लाई खोप दिने योजना छ । खोपको ढुवानी बढेपछि, हरेक दिन १०,००० खुराक दिने योजना शुरु हुनेछ ।
उच्च जोखिम समूहहरुलाई प्राथमिकता दिइनेछ । यदि तपाई उच्च जोखिम समूहमा पर्नुहुन्छ भने तपाईलाई सिधै संपर्क गरिनेछ ।
जब सार्वजनिकरुपमा अप्वाईन्टमेन्ट लिन सकिनेछ, तब समुदायमा व्यापक संचार हुनेछ ।
हाम्रो क्षेत्रको लागि वेलिङ्गटन- डफरिन- गुएल्फ पब्लिक हेल्थले कोभिड- १९ खोप योजनाको विषयमा विस्तृत जानकारी आफ्नो वेभसाइटमा राखेको छ । पूर्व- दर्ता प्राथमिकता समूहहरुको लागि मात्र खुला छ । यो वेभसाइटमा तपाईले हालैको लागि को – को योग्य छन् भन्ने जानकारी पनि पाउनसक्नुहुन्छ ।

सामाजिक दुरी, मास्क लगाउने जस्ता पब्लिक हेल्थका उपायहरु तबसम्म जारी राख्न जरुरी छ जबसम्म वैज्ञानिक विशेषज्ञहरुले यसलाई रोक्न सुरक्षित भयो भन्ने जानकारी दिंदैनन् ।

खोपको अप्वाईन्टमेन्टको लागि दर्ता गर्न मद्दत

१. नयाँ खोप दर्ता र बुकिंग हेल्प लाईनमा कल गर्नुहोस्

१ – ८४४– ७८०– ०२०२

सोमबार देखि शुकबार बिहान ९ देखि साँझ ४ बजेसम्म खुला हुनेछ। सन्देशहरुको जवाफ १ देखि ३ व्यवसायिक दिन भित्र दिइनेछ।

२. **इमिग्रेन्ट सर्भिसेसको सेटल्मेन्ट काउन्सिलरसँग कल गर्नुहोस् : ५१९ ८३६ २२२**

३. मद्दतको लागि कुनै पनि वेलिङ्गटन काउन्टि लाईब्रेरिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

४। मद्दतको लागि कुनै पनि गुएल्फ पब्लिक लाईब्रेरिलाई सम्पर्क गर्नुहोस्

४. परिवारका सदस्य वा साथीसँग मद्दत लिनुहोस्

कोभिड- १९ खोपको जानकारी लिन अनलाईन स्रोतहरु

तलका संगठनमा क्लिक गर्नुहोस :

Click on the organizations below:

Wellington-Dufferin-नाभडिज Public Health (वेलिङ्गटन- डफरिन- गुएल्फ पब्लिक हेल्थ)

Government of Canada (क्यानाडा सरकार)

Province of Ontario (प्रोभिन्स अफ ओन्टारियो)

World Health Organization (वर्ल्ड हेल्थ अर्गनाईजेशन)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) (सेन्टर फर डिजिजेज एण्ड प्रिभेन्सन)

यस कागजातमा भएका जानकारी तलका स्रोतहरुबाट उद्धत गरिएको छ :

Government of Canada (क्यानाडा सरकार)

https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19/vaccines.html

Wellington-Dufferin-Guelph Public Health (वेलिङ्टन- डफरिन- गुएल्फ पब्लिक हेल्थ)

https://www.wdgpublichealth.ca/your-health/covid-19-information-workplaces-and-living-spaces/covid-19-information-public/covid-19-1

19 to Zero: United Against COVID-19 (१९ टु ०: यूनाइटेड एगेन्स्ट कोभिड- १९)