

COVID-19 खोपपछि

खोप लिएर हाम्रो समुदायलाई महामारी विरुद्ध लड्न सघाउनु भएकामा यहाँलाई धन्यवाद। तर खोपपछि पनि अरूलाई सुरक्षित राख्न जरूरी छ है। बालबालिकासहित धेरै मानिसले खोप लाउन पाएका छैनन्। निम्न कार्यले हाम्रो समुदायलाई जोगाउँछ।

१. मास्क लगाउनु। दुई वा बढी पत्र भएको। नाक, मुख टपक्क छोपिने हुनुपर्छ।
२. सार्वजनिक ठाउँमा अरूहरूसँग कम्तीमा ६ फुटको दुरी कायम राख्नुहोस्।
३. हात धोइराख्नुहोस्।
४. भीडतिर नजानुहोस्।
५. सिडिसीको भ्रमण निर्देशिका पालना गर्नुहोस्। bit.ly/Covid-Travel
६. COVID-19 को संक्रमण भए, क्वारन्टिन र परीक्षण निर्देशिका हेरेर क्वारन्टिन बस्नुपर्ने/नपर्ने निधो गर्नुहोस्। kingcounty.gov/covid/quarantine
७. परीक्षण पोजेटिभ देखिए आइसोलेसन निर्देशिका पालना गर्नुहोस्। kingcounty.gov/covid/quarantine
८. कार्यस्थल वा विद्यालयका सान्दर्भिक निर्देशिका पालना गर्नुहोस्।



पूर्ण खोप लिनुभयो? महामारीका कारण रोक्नु परेका काम तपाईं फेरि सुरु गर्न सक्नुहुन्छ। अर्को पृष्ठ हेर्नुहोस्।

COVID-19 खोपबारे केही जानकारी:

- . खोपपछि तपाईंमा अन्य असर देखिन सक्छन्, जो तपाईंको शरीर मजबुत हुँदै गरेको सामान्य लक्षण हुन्। तर ती असर नहटे वा त्यसले दुःख दिइरहे आफ्ना डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- . खोपको कारण तपाईंमा गम्भीरखाले एलर्जी पैदा भए ९-१-१ मा फोन गर्नुहोस् वा नजिकको अस्पताल जानुहोस्।
- . दोस्रो डोजका लागि समय लिनुहोस्। यदि तपाईं दुई डोजवाला खोप लिँदै हुनुहुन्छ भने पहिलो डोज लिएपछि दोस्रो डोजका लागि पनि समय लिनुहोस्। COVID-19 बाट बच्न दुवै डोज जरूरी हुन्छ।
- . खोपले तत्काल सुरक्षा दिइहाल्दैन। एक डोजवाला खोपले तपाईं दुई सातामा पूर्ण खोपयुक्त हुनुहुन्छ। वा, दुई डोजवाला खोपको दोस्रो खोपको दुई सातापछि।
- . थप जानकारीका लागि kingcounty.gov/covid/vaccine मा जानुहोस्।

जब तपाईंले पूरा खोप लिनुहुन्छ

निम्न अवस्थामा तपाईंलाई पूर्ण खोप लिएको मान्न सकिन्छ:

- . दुई डोजवाला खोपको दोस्रो खोप लिएको दुई सातापछि (जस्तै मोडेर्ना वा फाइजर)
 - . एक खोपवाला खोपको दुई सातापछि (जस्तै जनसन एन्ड जनसन)
- यदि खोप लगाएको दुई साता पनि पुगेको छैन, वा दोस्रो खोप लिनै छ भने तपाईं पूर्ण सुरक्षित हुनुहुन्न। पूर्ण खोपको अवधि पूरा नभएसम्म सुरक्षाका सबै तौरतरिका अवलम्बन गर्नुहोला।

खोपको अवधि पूरा भएको अवस्थामा तपाईं:

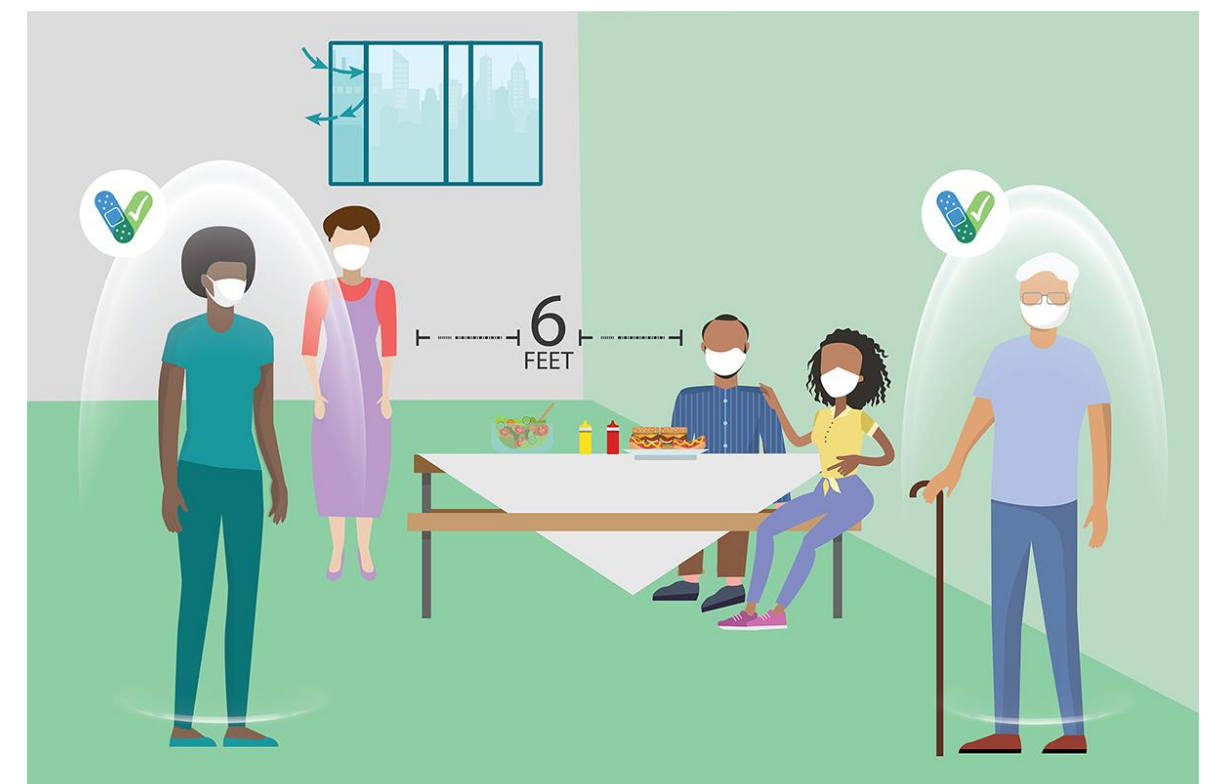
- . खोपको मात्रा पूरा गरेकाहरूसँग मास्क नलगाई एउटै कोठामा भेटघाट गर्न सक्नुहुन्छ।
- . खोप नलगाएकासँग एकै ठाउँमा बिना मास्क भेटघाट गर्नु त हुन्छ, तर एकै परिवारसँग मात्र। यदि ती मानिस वा तीसँग बस्ने अरु COVID-19 बाट हुने बिमारको उच्च जोखिममा छन् भने बिना मास्क भेटघाट नगर्नुहोला।

. COVID-19 भएका कसैसँग तपाईंको सान्निध्य भए पनि लक्षण नदेखिएसम्म तपाईं क्वारन्टिन बस्नुपर्दैन। यसबारे निश्चिन्त हुनका लागि क्वारन्टिन निर्देशिका हेर्नुहोस्।

kingcounty.gov/covid/quarantine



खोपको मात्रा पूरा गरेकाहरूसँग एकै ठाउँ बिना मास्क भेटघाट गर्न सकिन्छ।



खोप नलाएका दुई वा बढी परिवारका सदस्यसँग एकै ठाउँ हुनुहुन्छ भने मास्क लगाउनुपर्छ।

COVID-19 को फैलावट रोक्न खोप कसरी प्रभावकारी भइरहेको छ भन्नेबारे हामी अझै बुझ्दैछौं र अद्यावधिक गरिरहेका छौं। पूर्ण खोप लिएका मानिसका लागि सिडिसीको पछिल्लो निर्देशिका यहाँ हेर्नुहोस्। bit.ly/fully-vaccinated