

किङ काउन्टीमा COVID-19 को खोप



हामीसँग अब COVID-19 बाट बच्न सकिने सुरक्षित र प्रभावकारी खोप छन्।



COVID-19 का खोप निःशुल्क छन्। स्वास्थ्य बर्मा, नागरिकता वा आप्रवासन अवस्थाले यसलाई असर गर्दैन।

तपाईंलाई कति मात्रा आवश्यक पर्छ, आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नुहोस्। सम्पूर्ण रूपमा प्रभावकारी हुन, मोडर्ना र फाइजर खोप तीनदेखि चार साता फरकमा दुई पटक लगाउनुपर्छ जबकि जनसन एन्ड जनसन एक पटक लगाए हुन्छ।



COVID-19 का खोप सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छन्। COVID-19 का सबै खोप प्रयोगअघि तिनलाई कठिन परीक्षण र मूल्यांकनबाट जाँचुपर्छ। U.S. Food and Drug Administration (FDA, संयुक्त राज्य खाद्य तथा औषधि प्रशासन) ले आपतकालीन प्रयोगका लागि खोपको स्वीकृति दियो। उसले यसमा सुरक्षासम्बन्धी कुनै गम्भीर सरोकार फेला पारेन। उच्च सुरक्षा र प्रभावकारिताका मापदण्ड पूरा गरिएको छ भनी स्वतन्त्र विशेषज्ञहरूले पुष्टि गरे।



साइड इफेक्ट देखिन सक्छन्। अन्य नियमित खोप जस्तै, यो खोप लगाएपछि पाखुरा दुख्ने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने वा थकाइ लाग्ने हुन सक्छ। यो भनेको तपाईंको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीले सुरक्षा निर्माण गरिरहेको छ भन्ने संकेत हो।



खोप लगाएपछि केके गर्न मिल्छ? पूर्ण खोपपछि :

- पूर्ण खोप लिएकाहरू एकै कोठाभित्र बिनामास्क बस्न सकिन्छ (तर भिडभाड र सार्वजनिक स्थलमा होइन)
- COVID परीक्षणबिना यात्रा गर्न सकिन्छ।



तर खोपले COVID-19 को फैलावलाई कतिको राम्रोसँग रोक्न सक्छ भनी हामी अझै अध्ययन गरिरहेका छौं। भिडभाडमा नजानुस्। खोप नलगाएका जोखिममा रहेका मानिससँग रहँदा मास्क लगाउनु र छ फिट (दुई मिटर) दुरी कायम राख्नुहोस्। थप जानकारी: [KingCounty.gov/aftervaccine](https://www.kingcounty.gov/aftervaccine) (वेबसाइट अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

खोप कसरी लगाउने

१२ वर्ष र माथिका सबैजना खोप लगाउन योग्य छन्। तर १२-१७ उमेर समूहकाले फाइजर मात्र लिन पाउँछन्।

अपोइन्टमेन्ट लिने विकल्प:

- हाम्रो लिस्टबाट किङ काउन्टीको साइट छान्नुहोस्। धेरै साइटका लागि अपोइन्टमेन्ट चाहिन्न। kingcounty.gov/vaccine मा जानुहोस् वा स्मार्टफोन क्यामराबाट यो क्युआर कोड स्क्यान गर्नुहोस्:



- फार्मसी वा अरू लोकेसन पत्ता लगाउन वासिङ्टन राज्यको खोप लोकेटर प्रयोग गर्नुहोस् (शीर्ष-दायाँ कुनाको ड्रप-डाउन मेनुमा भाषा चयन गर्नुहोस्):

VaccineLocator.doh.wa.gov

- अपोइन्टमेन्ट बनाउन फोन सहयोग चाहिन्छ? बिहान ८ बजेदेखि साँझ ७ भित्र किङ काउन्टी COVID-19 कल सेन्टरको २०६-४७७-३९७७ मा फोन गर्नुहोस्। आफूलाई चाहिएको भाषाका लागि दोभाषे माग्न पनि सक्नुहुनेछ।

थप जानकारीका लागि: kingcounty.gov/vaccine (वेबसाइट अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)

खोप अपोइन्टमेन्टमा जानका लागि यातायात

- फोनमार्फत सहयोगका लागि, कोर्डिनेटेड भ्याक्सिन ट्रान्सपोर्टसन हेल्पलाइन ४२५-९४३-६७०६ मा सोमबारदेखि शुक्रबारसम्म बिहान ८ बजेदेखि दिउँसो ४ बजे बीचमा कल गर्नुहोस्। दोभाषेका लागि ५ डायल गर्नुहोस्। भ्वाइसमेल गर्नुभयो भने हामी तपाईंलाई कलब्याक गर्छौं। सवारी चाहिनुभन्दा कम्तीमा ६० मिनेट पहिले कल गर्नुहोस्।
- धेरै व्यक्तिका लागि यातायात अनुरोध गर्न, कृपया यो साइटमा जानुहोस् (अंग्रेजी मात्र): bit.ly/vaxride
- यातायात विकल्पबारे जान्न ज्येष्ठ, अशक्त, मेडिकेड भएकाहरू, र भेट्रानहरू यो साइटमा जानुहोस्: FindARide.org/COVID (वेबसाइट अंग्रेजीमा मात्र उपलब्ध छ)