कोभिड-19 खोपहरू: किशोरकिशोरीहरूले थाहा पाउनुपर्ने कुराहरू

ट्रान्स्क्रिप्ट

स्कुलमै उपस्थित भएर अध्ययन गर्न प्रतीक्षारत हुनुहुन्छ ? क्वारेन्टाइनको कारणले खेलकुदमा सहभागी हुन पाउनुभएको छैन वा अन्य क्रियाकलापहरूमा रोक लागेको छ ? परिवार र साथीहरूसँग समय बिताउन खोजिरहनुभएको छ ? कोभिड-19 खोपहरू नै हामीले यी सबै कुराहरू हासिल गर्ने उपाय हो ।

खोप लगाउनुभन्दा पहिले युवाहरू वा तिनका आमाबुबामा प्रश्नहरू उब्जिनु सामान्य हो । यदि तपाईंसँग प्रश्नहरू छन् भने चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् । यहाँ केही द्रुत तथ्यहरू दिइएको छ:

- कोभिड-19 खोपहरू सुरक्षित छन् ।
- वयस्कहरूमा जस्तै, ती खोपहरूको किशोरकिशोरीहरूमा पनि अध्ययन गरिएको थियो, त्यसैले ती प्रभावकारी र सुरक्षित छन् भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ ।
- कोभिड-19 खोप नि:शुल्क पाइन्छ र तपाईंले कुनै परिचयपत्र देखाउनुपर्दैन ।
- कोभिड-19 खोपहरूले बाँझोपन गराउँदैनन् ।

कसैलाई पनि सुई लगाउन मन पर्दैन, तर आराम दिलाउनमा मद्दतका लागि तपाईंले गर्न सक्ने केही कुराहरू छन् ।

- हेडफोन लगाएर आफ्नो मनपर्ने गीतसङ्गीत सुन्नुहोस् ।
- बिस्तारै, लामो सास तान्नुहोस् ।
- सहयोगी व्यक्तिसँग आँखाको सम्पर्क राख्नुहोस् ।
- कोठामा रहेको केही कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्, जस्तो पोस्टरमा लेखिएका साना अक्षरहरू पढ्ने कोशिश गर्नुहोस् ।
- आफ्नो ध्यान अन्तै मोड्नुहोस्, आफ्नो खुट्टाको बुढी औंला घुमाउने प्रयास गर्नुहोस् ।

खोप लगाएपछि तपाईंले लगभग एक दिनसम्म बिसञ्चो महसुस गर्न सक्नुहुन्छ, तर यो सामान्यतया हल्का हुन्छ । र, यो तपाईं कोभिड-19 बाट बिरामी हुनुभएर वा तपाईं कोभिड-19 सङ्क्रमित कसैको सम्पर्कमा आउनुभएर क्वारेन्टाइनमा बस्नुपर्ने भएकोले कयौं दिन वा हप्तासम्म स्कुल वा अन्य क्रियाकलापहरूबाट बाहिर हुनुभन्दा धेरै राम्रो हो ।

याद राख्नुहोस् कि तपाईं 18 वर्षभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ भने खोप लगाउनका लागि आमाबुबा वा अभिभावकको अनुमति चाहिन्छ । यदि तपाईंको आमा वा बुबा वा अभिभावक तपाईंसँगै जान सक्नुहुन्न भने क्लिनिकमा फोन गरेर उनीहरूको सहमति प्रक्रियाको बारेमा सोध्नुहोस् ।

कोभिड-19 खोप लगाइने धेरै ठाउँहरू छन् । 18 वर्षभन्दा कम उमेरका मानिसहरूका लागि कोभिड-19 का सबै खोपहरू लगाउन मिल्दैन, त्यसैले तपाईं जान चाहनुभएको ठाउँमा तपाईंले लगाउन मिल्ने खोप छ भनेर सुनिश्चित गर्नका लागि जाँच गर्नुहोस् । तपाईं www.vaccines.gov मा गएर आफू नजिकैका स्थानहरू खोज्न र खोपका प्रकारका आधारमा छुट्याउन सक्नुहुन्छ ।

Minnesota Department of Health
Communications Office
PO Box 64975
St. Paul, MN 55164-0975
651-201-4989
health.communications@state.mn.us
www.health.state.mn.us

8/11/21 (Nepali)

यस जानकारीलाई फरक ढाँचामा प्राप्त गर्न यस नम्बरमा फोन गर्नुहोस्: 651-201-4989.