COVID-19 खोप

तथ्यहरू प्राप्त गर्नुहोस् ।

खोप लगाइसकेपछि सुरक्षित रहनुहोस् ।
आफ्नो समुदायलाई सुरक्षित राख्नुहोस् ।

आफ्नो अन्तिम डोज लगाइसकेपछि दुई हप्ता नहुँदासम्म तपाईं COVID-19 बाट पूर्ण रूपमा सुरक्षित हुनुहुन्न ।

- यदि तपाईंले दुईवटा डोज भएको खोप लगाउनुभएको थियो भने तपाईंले आफ्नो दोस्रो डोज लगाएपछि 2 हप्ता अनिवार्य रूपमा पर्खनुपर्छ ।
- यदि तपाईंले एक डोज मात्र आवश्यक पर्ने खोप लगाउनुभएको थियो भने तपाईंले आफ्नो खोप लगाएपछि 2 हप्ता अनिवार्य रूपमा पर्खनुपर्छ ।

खोप लगाइसकेपछि सुरक्षित रहनुहोस्

विज्ञहरूलाई खोपले तपाईंलाई COVID-19 बाट कति समयसम्म सुरक्षित राख्नेछ वा खोप लगाइसकेपछि पनि तपाईंले अरूहरूलाई COVID-19 सार्न सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न भन्ने कुरा थाहा छैन । खोप लगाइसकेपछि पनि निम्न कुराहरू गर्न जारी राख्नुहोस्:

- मास्क लगाउनुहोस् ।
- सामाजिक दुरीको अभ्यास गर्नुहोस् ।
- धेरैजना मानिसहरू हुने जमघटहरूबाट बच्न
- आफ्ना हातहरू बारम्बार धुन
- धेरै छोइने क्षेत्रहरूलाई निर्मलीकरण गर्नुहोस् ।

तपाईंले पूर्ण रूपमा खोप लगाइसकेको भएतापनि निम्न अवस्थाहरूमा तुरुन्तै COVID-19 का लागि परीक्षण गराउनुहोस्:

तपाईं COVID-19 बाट सङ्क्रमित कुनै व्यक्तिको वरिपरि हुनुहुन्थ्यो र बिसन्चो महसुस गर्न लाग्नुभयो । **साथै, घरमै बस्नुहोस् र अरूबाट टाढा रहनुहोस् ।**

तपाईं धेरैजना मानिसहरूसँग बस्नुहुन्छ **र तपाईं** COVID-19 भएको कसैको वरिपरि हुनुहुन्थ्यो । यदि तपाईंले बिसन्चो महसुस गर्नुभएको छैन भने पनि परीक्षण गराउनुहोस् । **साथै, घरमै बस्नुहोस् र अरूबाट टाढा रहनुहोस् ।**

NRC-RIM
National Resource Center for Refugees, Immigrants, and Migrants

थप जानकारीका लागि: **cdc.gov/coronavirus**