

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 ।



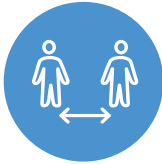
- यदि तपाईंले दुईवटा डोज भएको खोप लगाउनुभएको थियो भने तपाईंले आफ्नो दोस्रो डोज लगाएपछि 2 हप्ता अनिवार्य रूपमा पर्खनुपर्छ ।
- यदि तपाईंले एक डोज मात्र आवश्यक पर्ने खोप लगाउनुभएको थियो भने तपाईंले आफ्नो खोप लगाएपछि 2 हप्ता अनिवार्य रूपमा पर्खनुपर्छ ।

खोप लगाइसकेपछि सुरक्षित रहनुहोस्

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



मास्क लगाउनुहोस् ।



सामाजिक दुरीको अभ्यास गर्नुहोस् ।



घेरैजना मानिसहरू हुने जमघटहरूबाट बच्न



आफ्ना हातहरू बारम्बार धुन



घेरै छोड्ने 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 घेरैजना 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 ।