



KickCOVID-19
सामुदायिक
कर्प्स

खोप सम्बन्धि भ्रमको अन्त्य

१ भ्रम: म COVID-19 खोपलाई विश्वास गर्न सक्दिन किनकी तिनीहरू हतारमा ल्याईयो।

सत्य: जबकि COVID-19 को लागि पहिलो खोपहरूमा नयाँ प्रविधि समावेश गरिन्छ, र ती लिखित समयमा विकसित भएका थिए, किनभने यो प्रक्रियामा छोटो मार्गहरू थिएनन्।

फाइजर र मोडेरना खोप केन्द्रमा COVID-१९ खोपको नयाँ प्रविधिलाई मेसेन्जर आरएनए, वा एमआरएनए भनिन्छ। यो पहिलो पटक हो जुन व्यापक रूपमा जनतामा खोपमा प्रयोग भइरहेको छ, शोधकर्ताहरूले यस खोप रणनीतिमा तीन दशक भन्दा बढी समयदेखि काम गर्दै आएका छन्। कम्पनीहरूले आफ्ना खोपहरू कठोर क्लिनिकल परीक्षणहरूमा पठाउँछन् जसमा दशौं हजार स्वयंसेवकहरू सम्मिलित हुन्छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकामा, खाद्य र औषधि प्रशासनले उनीहरूलाई भ्याक्सिनहरू प्राप्त गरे पछि दुई वर्षसम्म स्वयंसेवकहरूको साथ अनुसरण गर्न आवश्यक ठान्दछ ताकि तिनीहरू सुरक्षित र प्रभावकारी रहन। COVID-१९ को व्यापकताका कारणले गर्दा, रोगविषयक परीक्षणहरूलाई प्रारम्भिक मूल्यांकन गर्न पर्याप्त तथ्यांक सङ्कलन गर्न केही महिना मात्र समय प्राप्त भयो। एफडीए, साथै खोप विशेषज्ञहरू को एक स्वतन्त्र प्यानलद्वारा ती परीक्षणहरू को तथ्यांकको निकट छानबीन गरी फाइजर र मोडेरना खोपहरू आपतकालीन उपयोग का लागी सुरक्षित र प्रभावकारी छ भनी पारित गरियो। अन्य धेरै देशहरूमा यस्तै स्वतन्त्र प्यानलहरू पनि सहमत छन्। (स्रोत: Cleveland Clinic Health Essentials)

२ भ्रम: COVID-19 खोपहरूले मलाई कोरोनाभाइरस निम्त्याउँछ।

सत्य: कुनै पनि आधिकारिक र सिफारिस गरिएको COVID-19 खोप वा संयुक्त राज्य अमेरिकामा विकास भएका खोपहरूमा जीवित भाइरस समावेश हुँदैन जसले COVID-19 लाई निम्त्याउँदछ। यसको मतलब COVID-19 खोपले तपाईंलाई भाइरस भई बिरामी बनाउँदैन।

विकासमा बिभिन्न प्रकारका खोपहरू छन्। ती सबैले COVID-19 को कारण हुने भाइरसलाई कसरी पहिचान गर्न र लड्न हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सिकाउँछ। कहिलेकाँही यो प्रक्रियाले ज्वरो आउने जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ। यी लक्षणहरू सामान्य हुन् र यसको संकेत यो हो कि शरीरले भाइरस (जुन COVID-19 लाई निम्त्याउँछ) बिरुद्ध संरक्षण निर्माण गर्दैछ।

खोप लगाएपछि शरीरलाई प्रतिरोधात्मक क्षमता (भाइरस विरुद्धको संरक्षण) निर्माण गर्न यसले केही हप्ता लिन्छ। यसको मतलब यो सम्भव छ कि कुनै व्यक्ति खोप लगाएको ठीक अघि वा ठीक

पछि भाइरस सङ्क्रमित हुन सक्छ अझै बिरामी पर्न सक्छ। किनभने खोपमा सुरक्षा प्रदान गर्न पर्याप्त समय प्राप्त भई सकेको हुँदैन। (स्रोत: CDC)

३ भ्रम: COVID-19 खोपहरूमा के छ हामी जान्दैनौं।

सत्य: जबकि खोप निर्माताहरूले उनीहरूका भ्याक्सिनहरूको लागि पूर्ण सामग्री सूचीहरू प्रकाशित गरेका हुन्छन्, हाल उपलब्ध कुनै पनि खोपले अण्डा, खाद्य संरक्षक र ल्याटेक्स समावेश गर्दैन। र षडयन्त्र सिद्धान्तहरूको बावजूद, खोपले माइक्रोचिप्स वा ट्र्याकिङ्ग उपकरणको कुनै पनि प्रकार समावेश गर्दैन।

अधिकृत COVID-19 खोपहरूमा भएका सामग्रीहरूको बारेमा अधिक जान्नको लागि तलका लिंकहरू पालना गर्नुहोस्:

- [Johnson & Johnson Janssen Vaccine \(जोन्सोन एंड जोन्सोन खोप\)](#)
- [Moderna Vaccine \(मोडेरना खोप\)](#)
- [Pfizer BioNTech Vaccine \(फाइजर खोप\)](#)

(स्रोत: CDC, FDA)

४ भ्रम: COVID-19 खोपहरूले मेरो DNA लाई बदल्छ।

सत्य: COVID-19 खोपहरू कुनै पनि हिसाबले तपाईंको DNA परिवर्तन हुँदैन वा अन्तर्क्रिया गर्दैन।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा हाल दुई किसिमका COVID-19 खोपहरू प्रयोग गर्नका लागि अधिकृत गरिएको छ: मेसेन्जर आरएनए (एमआरएनए) भ्याक्सिन र भाइरल भेक्टर भ्याक्सिनहरू।

फाइजर- BioNTech र मोडेरना खोपहरू mRNA (एमआरएनए) खोपहरू हुन्, जसले हाम्रो कोषहरूलाई प्रोटीन कसरी बनाउने भनेर सिकाउँछ जसले प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया ट्रिगर गर्दछ। COVID-19 भ्याक्सिनको mRNA कहिले पनि सेलको केन्द्रमा प्रवेश गर्दैन, जहाँ हाम्रो DNA मौजुद हुन्छ। यसको मतलब mRNA ले कुनै पनि हिसाबले हाम्रो DNA लाई असर वा अन्तरक्रिया गर्न सक्दैन। यसको सट्टामा, कोविड - १९ एमआरएनए खोपहरूले शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षासँग सुरक्षित रूपमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्न काम गर्दछ।

जोन्सोन एंड जोन्सोन कोविड - १९ खोप एक भाइरल भेक्टर भ्याक्सिन हो। भाइरल भेक्टर भ्याक्सिनले बिभिन्न, हानिरहित भाइरस (भेक्टर) को परिमार्जित संस्करण प्रयोग गर्छ जसले हाम्रो कोषिकालाई निर्माण संरक्षण सुरू गर्नको लागि महत्वपूर्ण निर्देशनहरू प्रदान गर्दछ। निर्देशन आनुवंशिक सामग्रीको रूपमा वितरित गर्दछ। यो सामग्री एक व्यक्तिको डीएनए मा एकीकृत हुँदैन। यी निर्देशनहरूले कोषिकालाई हानिरहित भाइरसको टुक्रा उत्पादन गर्न भन्छ जुन COVID-19 को कारक बन्दछ। यो स्पाइक प्रोटीन हो र केवल भाइरसको (जसले COVID-19 लाई निम्त्याउँछ) सतहमा फेला पर्दछ। यसले हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीलाई भाइरस पहिचान गर्न

ट्रिगर गर्दछ र एन्टिबडीहरू उत्पादन गर्न र अन्य प्रतिरक्षा कोषहरूलाई सक्रिय पार्न सहयोग गर्दछ।

प्रक्रियाको अन्त्यमा, हाम्रो शरीरले COVID-१९ बाट भविष्यमा हुने संक्रमणबाट कसरी जोगाउने भनेर जान्दछ। यदि वास्तविक भाइरस हाम्रो शरीरमा प्रवेश गर्यो भने प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया र हाम्रा शरीरहरूले बनाउने एन्टिबडीहरूले हामीलाई संक्रमित हुनबाट जोगाउँछ। (स्रोत: CDC)

५ भ्रम: पहिले नै कोरोना भाइरस भएकाहरूले खोपबाट लाभ लिन सक्दैनन्।

सत्य: तपाईंसँग पहिले नै COVID-19 छ कि छैन भन्ने कुराको ख्याल नगरी तपाईंले खोप लगाउनु पर्दछ। त्यो किनभने विशेषज्ञहरूलाई तपाईं COVID-१९ बाट निको भएपछि फेरि बिरामी हुनबाट कति सुरक्षित हुनुहुन्छ भन्ने अझै थाहा छैन। यदि तपाईं पहिले नै COVID-१९ बाट संक्रमित भई निको हुनु भएको छ भने, यो पनि सम्भव छ कि (यद्यपि दुर्लभ) तपाईंलाई भाइरस संक्रमित हुन सक्छ।

यदि तपाईंलाई COVID-19 को लागि मोनोक्लोनल एन्टिबडी वा कन्भलेसेन्ट प्लाज्मा जस्ता औषधिद्वारा उपचार गरीएको थियो भने, तपाईंले COVID-19 खोप लिन अघि 90 दिन पर्खनु पर्छ। यदि तपाईंलाई के उपचार प्राप्त भएको थियो भन्ने बारे निश्चित हुनुहुन्न वा यदि तपाईंलाई COVID-१९ भ्याक्सिन दिने बारेमा केही प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

विशेषज्ञहरूले अझै पनि खोपहरूले वास्तवमा कसरी COVID-१९ बिरूद्ध लामो समयसम्म सुरक्षा दिन्छन् भन्ने बारे अझ बढी सिक्किरहेका छन्। CDC ले नयाँ प्रमाण उपलब्ध हुने बित्तिकै सार्वजनिक जानकारी गराउने वाचा गरेको छ। (स्रोत: CDC)

६ भ्रम: एक पटक मैले कोरोनाभाइरस खोप प्राप्त गरेपछि, म जीवनको लागि प्रतिरक्षित छु।

सत्य: कोरोनाभाइरस खोपबाट प्रतिरोध क्षमता कति लामो समय सम्म रहन्छ भनेर निर्धारण गर्न अध्ययनहरू भइरहेको छ। तर सम्भवतः तपाईंले नियमित रूपमा खोप लिन आवश्यक पर्दछ, सायद प्रत्येक तीन बर्षमा वा प्रत्येक वर्ष फ्लू शट जस्तै। यसले कोरोनाभाइरसको नयाँ प्रकार, वा भेरियन्टहरूको उत्पत्ति हुँदै गर्दा आवश्यकता अनुरूप वैज्ञानिकहरूलाई सूत्र समायोजन गर्न अनुमति दिनेछ। (स्रोत: AARP)

७ भ्रम: एक पटक मैले COVID-19 खोप प्राप्त गरेपछि, मास्क लगाउने वा सामाजिक दूरी कायम राख्ने बारे चिन्ता लिनु पर्दैन।

सत्य: यदि तपाईं खोप लिनुभयो भने पनि, अरुको वरिपरि मास्क लगाउन जारी राख्नु, हात धुनु र शारीरिक दूरी अभ्यास गर्नु महत्त्वपूर्ण छ, किनकि खोपहरूद्वारा उत्तम सम्भावित प्रतिरोध क्षमता प्राप्त गर्न केही समय लाग्छ।

कोरोनाभाइरसलाई पूर्ण सुरक्षा निर्माण गर्न तपाईंको शरीरका लागि अन्तिम खोप लगाए पछि पनि

दुई हप्ता लाग्छ। तर ती दुई हप्ता पछि पनि सीडीसीले यसो भन्छ कि तपाईंले मास्क लगाउन जारी राख्नुपर्दछ र धेरै जसो अवस्थाहरूमा सामाजिक दूरी अभ्यास गर्नुपर्दछ।

त्यो आंशिक रूपमा यो छ किनभने अनुसन्धानकर्ताहरूलाई अझैसम्म थाहा भएको छैन कि खोपले भाइरस सर्नबाट रोक्न सक्छ कि सक्दैन। यसको मतलब यो सम्भव छ कि एकपटक खोप लगाइसके पछि पनि तपाईंले भाइरस बोक्न सक्नुहुन्छ र तपाईंलाई लक्षण नभए पनि चुपचाप अरुलाई सार्न सक्नुहुन्छ। (स्रोत: CDC)

८ भ्रम: अब जब हामीसँग खोपहरू छन्, यो महामारी चाँडै समाप्त हुनेछ।

सत्य: ७०% जनसंख्या कि त खोप लगाईएको वा संक्रमित भए सम्म, हामीले मास्क लगाएर, नियमित हात धुँदै र शारीरिक दूरी कायम गरेर COVID-१९ को फैलावटलाई सुस्त पार्न हाम्रो तर्फबाट सक्दो प्रयास गर्नु पर्छ। (Source: Cleveland Clinic Health Essentials)

९ भ्रम: यदि म एक दिन बच्चा जन्माउन चाहन्छु भने मलाई कोभिड १९ भ्याक्सिन लिन सुरक्षित छैन।

सत्य: यदि तपाईं अहिले गर्भवती हुन खोज्दै हुनुहुन्छ वा भविष्यमा गर्भवती हुन चाहनुहुन्छ भने, तपाईंले COVID-19 खोप प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

हाल कुनै प्रमाण छैन कि COVID-19 खोपले गर्भावस्थामा भ्रूण विकास देखि लिएर अरु कुनै समस्या उत्पन्न गर्दछ। थप, यहाँ यस्तो कुनै प्रमाण छैन कि COVID-19 खोप लगायत अरु कुनै पनि खोफरुको साइड इफेक्टले प्रजनन समस्याहरू निम्त्याउँछ।

अरु खोपहरू जस्तै, वैज्ञानिकहरूले अहिले सावधानीपूर्वक COVID-१९ खोपको साइड इफेक्टहरूको बारेमा अध्ययन गरिरहेका छन् र धेरै वर्षसम्म यसलाई जारी राख्ने छन्। (स्रोत: CDC)

१० भ्रम: अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिले COVID-19 खोप प्राप्त गर्नु हुँदैन।

सत्य: अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूले COVID-19 खोप प्राप्त गर्न सक्दछन् यदि तिनीहरूसँग COVID-19 खोप वा खोपमा भएको कुनै पनि तत्त्वमा तत्काल वा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको छैन भने। जे होस्, खोप लिनु अघि, तिनीहरूले अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरूको लागि महत्त्वपूर्ण विचारहरू समीक्षा गर्नुपर्दछ। निश्चित अन्तर्निहित स्वास्थ्य समस्याका साथ कुनै पनि उमेरका वयस्कहरूको लागि खोप एक महत्त्वपूर्ण उपकरण हो किनभने तिनीहरू COVID-19 बाट गम्भीर बिरामी हुने खतरामा छन्। (स्रोत: CDC)

KickCOVID-19 सामुदायिक कर्प्स सार्वजनिक शिक्षा अभियानको उद्देश्य आधारभूत रोकथाम उपायहरूलाई प्रबल बनाउँदै खोपको आत्मविश्वास बढाउनु हो।