

## कोभिड-19 खोपहरू: दोस्रो बुस्टर मात्रा FAQ

यस कागजातले कोभिड-19 विरुद्ध खोप बुस्टर मात्रा जानकारी र [दोस्रो बुस्टर मात्रा](#) लगाउन योग्य भएका व्यक्तिहरूका लागि सिफारिस समावेश गर्छ। यदि तपाईंले अझैपनि आफ्नो कोभिड-19 विरुद्ध खोपको [प्राथमिक श्रृङ्खला](#) र/वा आफ्नो [पहिलो बुस्टर मात्रा](#) लगाएर पूरा गर्नुभएको छैन भने, तपाईं दोस्रो बुस्टर खोपको डोजका लागि हाल योग्य हुनुहुन्न।

### दोस्रो बुस्टर मात्रा कहिले देखि उपलब्ध भएको हो?

मार्च 29, 2022 मा, संयुक्त राज्य [खाद्य तथा औषधि प्रशासन \(FDA\)](#) ले 50 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरको मानिसहरूका लागि र केही कमजोर व्यक्तिहरूका लागि (प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका व्यक्तिहरूका लागि) कोभिड-19 विरुद्ध खोप Pfizer-BioNTech वा Moderna को दोस्रो बुस्टर मात्रा स्वीकार गर्‍यो। FDA को अधिकारको पालना गरेर, [रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरू \(CDC\)](#) ले तिनीहरूको अद्यावधिक गरिएको कोभिड-19 विरुद्ध खोप अर्को mRNA बुस्टर (वा दोस्रो बुस्टर मात्रा) का लागि योग्य हुन कम्तीमा पनि चार महिनाअघि प्रारम्भिक बुस्टर मात्रा लगाउनुभएको 50 भन्दा बढी उमेर भएको केही कमजोर व्यक्ति र मानिसहरूलाई अनुमति दिन सिफारिस गर्छ। साथै, CDC ले कम्तीमा पनि चार महिनाअघि कोभिड-19 विरुद्ध खोप Johnson & Johnson's को दुवै प्राथमिक खोप र बुस्टर मात्रा लगाएको वयस्कहरूलाई पनि समावेश गर्न सिफारिस गरिएको तिनीहरूको दोस्रो mRNA बुस्टर मात्रा विस्तारित गर्छ।

### दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउन को योग्य छ?

हालै, कोभिड-19 विरुद्ध दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउनका लागि तीन वर्गका जनसङ्ख्या योग्य छन्। यी जनसङ्ख्याले गम्भीर बिमारीको बढ्दो जोखिम, अस्पतालमा भर्ना भएको र कोभिड-19 को सङ्क्रमणका कारणले मृत्युहरू हुन सक्ने मानिसहरू समावेश गर्छ। [FDA का आधारमा](#), ठूलो उमेरको वा कोमजोर व्यक्तिमा कोभिड-19 बाट गम्भीर परिणाम विरुद्ध समय बित्दै जाँदा सुरक्षा केही घट्दै जान्छ भनेर हालको प्रमाणले सुझाव दिन्छ। मानिसहरूले थप बुस्टर मात्रा लगाउने वा नलगाउने भनेर छनोट गर्दा आफ्नो उमेर र स्वास्थ्य स्थितिबारे विचार गर्न आवश्यक पर्दछ। नर्थ दाकोटालाई तिनीहरू आफैका लागि उत्कृष्ट निर्णय गराइरहेको सुनिश्चित गर्न आफ्नो चिकित्सक वा विश्वसनीय स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ।

#### 1. 50 र सोभन्दा बढी उमेरका सबै वयस्क उमेर

50 र सोभन्दा बढी उमेरका सबै वयस्क उमेरका व्यक्तिहरू कोभिड-19 विरुद्ध खोप कुनै पनि स्वीकृत वा अधिकृत तिनीहरूको पहिलो बुस्टर मात्रापछि कम्तीमा पनि चार महिनामा कोभिड-19 विरुद्ध खोप mRNA (Pfizer वा Moderna) दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउनका लागि योग्य हुन्छन्।

#### 2. कमजोर भएका 12 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेर भएका सबै व्यक्तिहरू

मध्यम वा गम्भीर रूपमा कमजोर भएका 12 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेर भएका सबै व्यक्तिहरू कोभिड-19 विरुद्ध खोप कुनै पनि स्वीकृत वा अधिकृत तिनीहरूको पहिलो बुस्टर मात्रापछि कम्तीमा पनि चार महिनामा कोभिड-19 विरुद्ध खोप mRNA (Pfizer वा Moderna) दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउनका लागि योग्य हुन्छन्। हालै, 12-17 उमेर भएका किशोर-किशोरीहरूलाई उनीहरूको प्राथमिक श्रृङ्खला, अतिरिक्त मात्रा र बुस्टर मात्राहरूसहित सबै मात्राहरूका लागि कोभिड-19 विरुद्ध खोप Pfizer लगाउन मात्र स्वीकार गरेको छ। यदि तपाईं मध्यम वा गम्भीर रूपमा कमजोर हुनुहुन्छ र आफ्नो थप मात्रा लगाउनुभएको छैन भने, तपाईंले बुस्टर मात्रा लगाउन अनुरोध गर्नु अगाडि उक्त कार्य गर्नुपर्छ। यदि तपाईंसँग मध्यम वा गम्भीर रूपमा कमजोरभएको विरामीको अनुसार तपाईं चिकित्सा अवस्थसँग सम्बन्धित प्रश्नहरू छन् भने, कृपया आफ्नो

### 3. कोभिड-19 विरुद्ध खोप Johnson & Johnson को दोस्रो मात्रा लगाएका 18-49 उमेर भएका सबै वयस्कहरू

उनीहरूको प्राथमिक श्रृङ्खला र पहिलो बुस्टर मात्रा दुवैका लागि कम्तीमा पनि चार महिनाअघि कोभिड-19 विरुद्ध खोप Johnson & Johnson लगाएका 18-49 उमेर भएका सबै वयस्कहरू कोभिड-19 विरुद्ध खोप mRNA (Pfizer वा Moderna) को दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउन योग्य छन्। यो मार्गदर्शकले तिनीहरूको प्राथमिक श्रृङ्खलाका लागि कोभिड-19 विरुद्ध खोप Johnson & Johnson लगाएको तर त्यसपछि कोभिड-19 विरुद्ध खोप mRNA (Pfizer वा Moderna) को पहिलो बुस्टर मात्रा लगाएको समावेश गर्दैन।

### मलाई दोस्रो बुस्टर मात्रा किन आवश्यक हुन्छ?

तपाईं योग्य भएमा तपाईंले दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउन विचार गर्न चाहन सक्ने विभिन्न कारणहरू छन्। तपाईंको निर्णय तपाईं गम्भीर बिमारी, अस्पतालमा भर्ना र मृत्युका साथसाथै तपाईंको उमेरको बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ वा हुनुहुन्न र तपाईंले आफ्नो कोभिड-19 विरुद्ध खोपको अन्तिम मात्रा लगाउँदा सहित कोभिड-19 को सङ्क्रमणसँग सम्बन्धित जोखिमको तपाईंको व्यक्तिगत स्तर निर्भर हुने छ।

#### दोस्रो बुस्टर कोभिड-19 का कारण तपाईंको मृत्युको जोखिम कम हुन सक्छ।

[इजरायलबाट डाटाले](#) थप (दोस्रो) बुस्टर मात्रा सुरक्षित र जीवन बचाउने छ भनेर सङ्केत गर्छ। यस डाटा सेटमा ओमिक्रोन भेरिएन्टका कारण मृत्यु दर दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाएका इजरायलमा 60 वा सोभन्दा बढीको उमेरका व्यक्तिहरूमा—78% घटेको—महत्त्वपूर्ण रूपमा कम थियो।

#### तपाईंको उमेरसँगै गम्भीर कोभिड-19 बिमारीको जोखिम बढ्छ।

खोप बुस्टर मात्राद्वारा प्रदान गरिएको सुरक्षा समय बित्दै जाँदा तपाईं जति ठूलो उमेरको हुनुभयो, दोस्रो बुस्टर मात्राले त्यति नै ठूलो फाइदा तपाईंमा ल्याउन सक्छ। महामारीभरी, वृद्ध वयस्कहरू कोभिड-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुने सम्भावना धेरै छ। कोभिड-19 भएको वृद्ध वयस्कहरू अस्पतालमा भर्ना हुने, गहन स्याहार भर्ना वा उहाँहरूलाई श्वास लिनमा मद्दत गर्नका लागि भेन्टिलेटर आवश्यकको बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ। साथै, वृद्ध वयस्कहरूसँग 18-29 उमेरको तुलनामा कोभिड-19 बाट उहाँहरूको उमेरको आधारमा मृत्युको 25x-340x उच्च जोखिम हुन्छ। दीर्घकालीन स्याहार सुविधाहरूमा (जस्तै सहायता प्रदान गरिएको जीवनयापन र कुशल नर्सिङ होम) बस्नुभएका वृद्ध वयस्क र व्यक्तिहरूलाई दोस्रो बुस्टर मात्रा लगाउने सम्बन्धमा उहाँहरूको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग बोल्नका लागि प्रोत्साहन गरिन्छ।

#### तपाईंको पहिलो बुस्टरपछि खोपको प्रभावकारिता समय बित्दै जाँदा घट्दै जान सक्छ।

कोभिड-19 विरुद्ध खोपको प्रभावकारिता समय बित्दै जाँदा घट्दै गएको देखाइएको छ। त्यसकारण, जनस्वास्थ्य अधिकारी र स्वास्थ्य-स्याहार कर्मचारीहरूले आफ्नो खोपसँग नवीनतम रहरिहन र तपाईं योग्य हुँदा बुस्टर मात्राहरू लगाउनको महत्त्व दृढतापूर्वक सिफारिस गर्छन्। ओमिक्रोन लहर अधिकतम भएको अवधिमा, वयस्कहरू दुई सट लगाएका व्यक्तिहरूको तुलना गर्दा तीन सट लगाएपछि (उनीहरूको पहिलो बुस्टर मात्रा लगाएपछि) कोभिड-19 बाट भेन्टिलेटरमा राख्ने वा मृत्यु हुने 94% सम्भावना कम थियो। फेरि पनि, सुरक्षाको यो अवलोकन स्तर समय बित्दै जाँदा घट्दै जान सुरु हुन सक्छ।

[हालको CDC विश्लेषणले](#) ओमिक्रोनको मुख्य समायावधिमा आपतकालीन कक्ष भेट वा अस्पताल भर्ना भेट कोभिड-19 विरुद्ध खोप घट्दै गएको प्रमाण देखाउँछ। तेस्रो मात्रा (वा पहिलो बुस्टर मात्रा) पछिको दुई महिना, मानिसहरू अस्पतालमा भर्ना हुनदेखि 91% सुरक्षित थिए। त्यस मात्राको चार महिनापछि, सुरक्षा लगभग 78% मा झर्यो। भाग्यवश, इजरायलमा गरिएको एक [अध्ययन](#) ले Pfizer वा Moderna दुवैको प्रापकहरू फेला पारेको छ कोभिड-19 खोपहरूले ~ दोस्रो मात्रा खोपको दुई हप्ताभित्र, तेस्रो खोपको खुराक पछि मापन गरिएकाहरूमा टाइटरहरू पुनर्स्थापित गर्दै IgG मा 9-10-गुणा वृद्धि र टाइटरलाई बेअसर गरेको थियो। तसर्थ, थप बुस्टर मात्राले थप सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ।

## के दोस्रो बुस्टर मात्रा सुरक्षित छ?

डेटाले सुझाव दिन्छ कि mRNA कोभिड-19 खोपको दोस्रो बुस्टर मात्राले गम्भीर कोभिड-19 विरुद्ध सुरक्षा सुधार गर्छ र कुनै नयाँ सुरक्षा चिन्ता हरूसँग सम्बन्धित छैन। FDA ले यी मध्ये कुनै पनि खोपको साथमा दोस्रो कोभिड-19 खोप बुस्टर मात्राको ज्ञात र सम्भावित फाइदाहरू यी जनसङ्ख्याहरूमा तिनीहरूको ज्ञात र सम्भावित जोखिमहरू भन्दा बढी हुने निर्धारण गरेको छ।

## मलाई पहिला कोभिड-19 को संक्रमण भएको थियो भने के मलाई दोस्रो बुस्टर खोप आवश्यक छ?

नर्थ दाकोटाहरूलाई दोस्रो बुस्टर खोपको डोज लगाउने वा नलगाउने सम्बन्धमा विश्वासिलो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुराकानी गर्न प्रोत्साहित गरिन्छ। तपाईंको उमेर, स्वास्थ्य स्थिति, तपाईंलाई पहिलो संक्रमण कहिले भएको थियो र तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले तपाईंलाई सम्भावित रूपमा कुन कोभिड-19 भेरिएन्ट निर्धारण गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने कुराको आधारमा दोस्रो बुस्टर खोपको डोज लगाउन ढिलाइ गर्नु उत्कृष्ट हुन्छ।

पछिल्लो कोभिड-19 परीक्षण पोजिटिभ देखिए तापनि CDC ले मानिसहरूलाई खोप लगाउन सिफारिस गर्छ। जनवरी 1 पछि कोभिड-19 परीक्षण पोजिटिभ देखिएका नर्थ दाकोटाहरू सम्भवतः ओमिक्रोन भेरिएन्टबाट सङ्क्रमित हुनुहुन्थ्यो र 2 बुस्टर खोपको डोज लगाउनुभन्दा अघि दुई वा चार महिना ढिलो खोप लगाउने चयन गर्न सक्नुहुन्छ। [उदीयमान प्रमाण](#) ले कोभिड-19 रोग विरुद्ध उत्कृष्ट सुरक्षाको भनेको हाइब्रिड प्रतिरक्षा, दुवै खोप र पहिलाको सङ्क्रमण भएको सुझाव दिन्छ। कोभिड-19 बाट गम्भीर परिणामहरू कम गर्न सङ्क्रमित हुनुभन्दा अघि नै खोप लगाउनु राम्रो हुन्छ।

## यो तपाईंको स्वास्थ्य हो र यो तपाईंको निर्णय हो।

नर्थ दाकोटा स्वास्थ्य विभागले प्रयेत्क व्यक्तिका लागि कोभिड-19 विरुद्धको खोपहरू र व्यक्तिगत स्वास्थ्यको विषयमा शैक्षिक र सूचित निर्णयहरू गर्न जनतालाई शैक्षिक स्रोतहरू र सामग्रीहरू उपलब्ध गराउने काम गर्दछ। यी नयाँ दोस्रो बुस्टर खोपका डोजको सिफारिसहरूले हाम्रो समुदायका सदस्यहरूलाई उहाँहरूको आफ्नो जोखिम तत्वहरूका आधारमा कोभिड-19 को अर्को डोज लगाउने वा नलगाउने भन्ने कुरा छनोट गर्ने स्वतन्त्रता दिन्छ। उमेर र अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्था जस्ता पक्षहरूले कोभिड-19 विरुद्धको सङ्क्रमणको कारण गम्भीर विरामी हुने, अस्पतालमा भर्ना हुने र मृत्यु हुने सम्भावनालाई बढाउन सक्छ। कोभिड-19 को बढ्दो जोखिम रहनु भएका हाम्रो समुदायभित्रका धेरै सदस्यहरूले दोस्रो बुस्टर खोपको डोज लगाउँदा उहाँहरूलाई सावधानीपूर्वक सामान्य जीवन शैलीमा फर्कन आवश्यक पर्ने आत्मविश्वास महसुस गर्न मद्दत हुन सक्छ।

## म मेरो दोस्रो बुस्टर खोप कहाँ लगाउन सक्छु?

तपाईं नजिकैको कोभिड-19 विरुद्धको खोप प्रदायक र क्लिनिकहरूको जानकारी NDDoH [कोभिड विरुद्धको खोप लोकेटर](#) पृष्ठमा पाउन सकिन्छ। तपाईं सहायताको लागि NDDoH हटलाइनलाई 1.866.207.2880 मा पनि सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। सम्झाउनीको रूपमा, तपाईं कोभिड-19 विरुद्धको खोप जस्तै एकै समयमा नियमित रूपमा सिफारिस गरिएका अन्य खोपहरू (shingles, pneumococcal) लगाउन सक्नुहुन्छ।

# बुस्टर खोप कसले लगाउन सक्नुहुन्छ?

प्राथमिक शृङ्खला कोभिड-19 विरूद्धको खोप

Pfizer-BioNTech

**एउटा बुस्टर खोप कसले लगाउनुपर्छ:**

12 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका सबै मानिसहरू

**कसले दोस्रो बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ:**

50 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका वयस्कहरू

**तपाईंले कहिले बुस्टर खोप लगाउनुहुन्छ:**

तपाईंले प्राथमिक कोभिड-19 विरूद्धका खोपका श्रृंखलाहरू पूरा भएपछि कम्तीमा 5 महिना

तपाईंले पहिलो बुस्टर खोप लगाएको कम्तीमा 4 महिनापछि तपाईं दोस्रो बुस्टर खोप लगाउन योग्य हुनुहुन्छ भने

**तपाईं कुन चाहिँ बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ:**

- 18 वा सो भन्दा बढी उमेरका वयस्कहरूले धेरै जस्तो परिस्थितिहरूमा पहिलो बुस्टर खोपका लागि mRNA कोभिड-19 विरूद्धको खोप (Pfizer-BioNTech वा Moderna) लगाउनुपर्छ
- दोस्रो बुस्टर खोप mRNA कोभिड-19 विरूद्धको खोप हुनुपर्छ
- 12 देखि 17 उमेरका किशोर-किशोरहरूले Pfizer-BioNTech कोभिड-19 विरूद्धको बुस्टर खोप मात्र लगाउन सक्नुहुन्छ

प्राथमिक शृङ्खलाको कोभिड-19 विरूद्धको खोप

Moderna

**एउटा बुस्टर खोप कसले लगाउनुपर्छ:**

18 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका वयस्कहरू

**कसले दोस्रो बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ:**

50 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका वयस्कहरू

**तपाईंले कहिले बुस्टर खोप लगाउनुहुन्छ:**

तपाईंले प्राथमिक कोभिड-19 विरूद्धका खोपका श्रृंखलाहरू पूरा भएपछि कम्तीमा 5 महिना

तपाईंले पहिलो बुस्टर खोप लगाएको कम्तीमा 4 महिनापछि तपाईं दोस्रो बुस्टर खोप लगाउन योग्य हुनुहुन्छ भने

**तपाईं कुन चाहिँ बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ:**

पहिलो बुस्टर खोपका लागि mRNA कोभिड-19 खोप (Pfizer-BioNTech वा Moderna) लाई धेरै जसो परिस्थितिहरूमा प्राथमिकता दिइन्छ।

दोस्रो बुस्टर खोप mRNA कोभिड-19 विरूद्धको खोप हुनुपर्छ

प्राथमिक शृङ्खलाको कोभिड-19 विरूद्धको खोप

Johnson & Johnson

**एउटा बुस्टर खोप कसले लगाउनुपर्छ:**

18 वर्ष वा सो भन्दा बढी उमेरका वयस्कहरू

**कसले दोस्रो बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ:**

आफ्नो प्राथमिक डोज र बुस्टर खोप दुवैका लागि J&J/Janssen कोभिड-19 विरूद्ध खोप लगाउन सक्ने कुनै पनि व्यक्ति

आफूले लगाएको बुस्टर खोपको प्रकार ध्यानमा नराखी पहिलो J&J/Janssen कोभिड-19 विरूद्धको खोप लगाउने 50 वा सो भन्दा बढी उमेरका वयस्कहरू

**तपाईंले कहिले बुस्टर खोप लगाउनुहुन्छ:**

तपाईंले J&J/Janssen कोभिड-19 विरूद्धको खोप लगाइसकेपछि कम्तीमा 2 महिना

तपाईंले पहिलो बुस्टर खोप लगाएको कम्तीमा 4 महिनापछि तपाईं दोस्रो बुस्टर खोप लगाउन योग्य हुनुहुन्छ भने

**तपाईं कुन चाहिँ बुस्टर खोप लगाउन सक्नुहुन्छ:**

पहिलो बुस्टर खोपका लागि mRNA कोभिड-19 खोप (Pfizer-BioNTech वा Moderna) लाई धेरै जसो परिस्थितिहरूमा प्राथमिकता दिइन्छ।

दोस्रो बुस्टर खोप mRNA कोभिड-19 विरूद्धको खोप हुनुपर्छ

\*यद्यपि mRNA का खोपहरूलाई पहिलो बुस्टर खोपका लागि प्राथमिकता दिइन्छ, J&J/Janssen COVID-19 विरूद्धको खोप केही परिस्थितिहरूमा विचार गर्न सकिन्छ।

स्रोत: [CDC बुस्टर खोपका मार्गनिर्देशनहरू](#)