NORTH Dakota | Health
Be Legendary.™

COVID-19 बूस्टर खुराक - मैले कुन खोप लगाउनु पर्दछ?

अक्टोबर 21, 2021 सम्म CDC ले संयुक्त राज्य अमेरिकामा COVID-19 बूस्टर शट्सको योग्यता बढाएको छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा सबै तीनवटा उपलब्ध COVID-19 खोपहरूका लागि अब बूस्टर सुझावहरू छन्।

Pfizer-BioNTech वा Moderna COVID-19 को खोप लगाएका व्यक्तिहरूका लागि, निम्न समूहहरू उनीहरूको प्रारम्भिक क्रम पछि 6 महिना वा सो भन्दा अधिक समयमा बूस्टर शटको लागि योग्य छन्: 65 वर्ष र सो भन्दा माथि; 18 वर्ष माथिका जो दीर्घकालीन स्याहारको स्थलमा बस्छन्; 18 वर्ष माथिका जो आधारभूत चिकित्साको स्थितिहरूमामा छन्; र 18 वर्ष माथिका जसले काम गर्छन् वा उच्च जोखिमको स्थानमा बस्छन्।

Johnson & Johnson COVID-19 को खोप लगाएका व्यक्तिहरूका लागि, 18 वर्ष र सो भन्दा बढि उमेरका तथा दुई वा सो भन्दा बढि महिना अघि खोप लगाएका व्यक्तिहरूका लागि बूस्टर शट्स सुझाव गरिएका छन्।

बूस्टर खुराकको लागि कुन COVID-19 खोपको ब्राण्ड राम्रो विकल्प हो भनेर निर्धारण स्वास्थ्य सेवा प्रदायक र बिरामीमा भर पर्छ। CDC ले बूस्टर खुराकको लागि "मिसाउने र मिलाउने" पद्धतिको अनुमति दिन्छ। कुन बूस्टर तपाईंको लागि ठीक छ भनी निर्णय गर्नु चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ। यो महत्त्वपूर्ण छ कि खोपका लाभ तथा जोखिमहरूका साथ COVID-19 बाट हुने गम्भीर रोगको जोखिमलाई मापन पर्छ। तल कुन बूस्टर लिँदा निर्णय गर्ने भनी केही जानकारी दिइएको छ।

COVID-19 बूस्टर खुराकको लाभहरू के के छन् र COVID-19 को बिमारीका जोखीमहरू के के हुन्?

COVID-19 बूस्टर खुराकको लाभहरूमा SARS-CoV-2 संक्रमण (भाइरको कारण COVID-19 हुन्छ) को न्यून जोखिम र गम्भीर COVID-19 को न्यून जोखिमको समावेश हुन सक्छ। बूस्टर खुराक लिने बिमारी (COVID पछि/दीर्घकालीन लक्षणहरू सहित) रोक्न सकिन्छ र अन्य मानिसहरूलाई भाइरस फैलिन कम गर्न सकिन्छ। मानिसहरूले SARS-CoV-2 संक्रमण र SARS-CoV-2 संक्रमणको सम्भावित प्रभाव पार्ने निम्न जोखिमका कारक तत्त्वहरूमा ध्यान दिनुपर्छ।

- *SARS-CoV-2 को सम्पर्कमा आउने जोखिम।* SARS-CoV-2 को जोखिमलाई असर गर्ने कारकहरूमध्ये कुनै स्थानहरूमा *काम वा निवास;* समुदाय प्रसारणको स्तर*;* आफ्नो समुदायमा COVID-19 खोपको दरहरू*;* व्यक्तिको घर बाहिरका सम्भावित खोप नलगाएका व्यक्तिहरूसँग बारम्बार अन्तक्रिया हुने सम्भावना; र सिफारिस गरिएका उपायहरू*का पालना समावेश छन्।*
- *SARS-CoV-2 संक्रमणको विकासको जोखिम।* SARS-CoV-2 संक्रमणको विकासको लागि व्यक्तिको जोखिम प्रारम्भिक COVID-19 खोप क्रम लाई पूरा गर्ने समय र प्रतिरक्षा प्रणाली कम भएकोले SARS-CoV-2 संक्रमण भन्दा पहिलेको समयको आधारमा भिन्न हुन सक्छ। व्यक्तिगत जोखिमको लाभ मूल्याङ्कनको अंशको रूपमा सेरोलोजिक परीक्षण वा सेलुलर प्रतिरक्षा परीक्षणको सुझाव गरिएको छैन।
- *आधारभूत स्थितिहरूसँग सम्बन्धित गम्भीर संक्रमणको जोखिम।* कुनै पनि व्यक्तिमा गम्भीर COVID-19 विकास हुने जोखिम विशिष्ट चिकित्सा स्थितिहरूका प्रकार, संख्या र नियन्त्रणको स्तरसँगै अन्य अझैसम्म परिभाषित प्रभाव पार्ने कारक

North Dakota Be Legendary.™ | Health

तत्वहरूको आधारमा भिन्न हुन सक्छ। गर्भवती मानिसहरू ले COVID-19 खोप बूस्टर पाउँछन्। बेग्लै, मध्यम वा गम्भीर रूपमा प्रतिरक्षाविहीन मानिसहरूमा COVID-19 खोपको लागि विचारहेर्नुहोस्।

- *SARS-CoV-2 संक्रमणको सम्भावित प्रभाव।* गम्भीर नभएका SARS-CoV-2 संक्रमण अझै पनि बीमारी (जस्तै, COVID-19 अघिका/दिर्घकालीन लक्षणहरू) को कारण हुन सक्छ। व्यक्तिको व्यक्तिगत परिस्थितिहरूलाई पनि विचार गर्नुपर्छ; यसमा COVID-19 का साथ गम्भीर रूपमा बिरामी नभएतापनि COVID-19 खोपको लागि योग्य नभएका संक्रमित हुँदा काम गर्न वा अन्य व्यक्तिगत दायित्वहरू पूरा गर्न नसक्ने चिकित्सकीय रूपमा कमजोर व्यक्तिको लागि बस्नु/स्याहार गर्नु समावेश हुन सक्छ।

के COVID-19 बूस्टरको लागि मिसिएका ब्राण्डहरूसँग सम्बन्धित कुनै सुरक्षा समस्याहरू छन्?

मिसाउने र मिलाउने उत्पादनहरूसँग सम्बन्धित कुनै सुरक्षा समस्याहरू पहिचान गरिएको छैन। बूस्टर अध्ययनको अवधिमा रिपोर्ट गरिएका कुनै पनि दुष्प्रभावहरू उचित (समान ब्राण्ड) श्रृङ्खलाहरूको प्राप्ति पछि देखिने समान दुष्प्रभावहरूसम्म सीमित देखिन्छन्। सबैभन्दा सामान्य दुष्प्रभावहरूमा थकान, टाउको दुख्नु, चिसो लाग्नु र मांसपेशीको दुखाइ पर्छन्।

कसरी COVID-19 बूस्टरको तुलना गर्ने?

डाटा ले COVID-19 खोपका ब्राण्डहरू मिसाउनाले COVID-19 को कारण हुने भाइरसको प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया क्षमता बढाउँछ भनी सुझाव गर्दछ। तल यो अध्ययनको सारांश दिएको छ।

प्रारम्भिक खोप दिइयो	**Pfizer**			**Moderna**			**Johnson and Johnson (J+J)**		
खुराकको प्रारम्भिक संख्या	2			2			1		
बूस्टर ब्राण्ड	Moderna*	Pfizer	J+J	Pfizer	Moderna*	J+J	Moderna*	Pfizer	J+J
एन्टीबडीलाई निष्क्रिय गर्ने निम्न डबल बढ्छ	17.3x	14.9x	6.2x	9.7x	7.9x	4.7x	56.1x	32.8x	4.6x
श्रेणी	पहिलो	दोस्रो	तेस्रो	पहिलो	दोस्रो	तेस्रो	पहिलो	दोस्रो	तेस्रो
निष्कर्ष	Moderna ले सबैभन्दा राम्रो एन्टीबडीको प्रतिक्रिया गर्दा mRNA खोपको अन्य कुनै पनि खुराक लिनु व्यक्तिको प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढाउन प्रभावकारी हुन्छ।			Pfizer ले सबैभन्दा राम्रो एन्टीबडीको प्रतिक्रिया गर्दा mRNA खोपको अन्य कुनै पनि खुराक लिनु व्यक्तिको प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढाउन प्रभावकारी हुन्छ।			Moderna ले सबैभन्दा राम्रो एन्टीबडीको प्रतिक्रिया गर्दा mRNA खोपको अन्य कुनै पनि खुराक लिनु व्यक्तिको प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढाउन प्रभावकारी हुन्छ।		

**यस अध्ययनमा Moderna COVID-19 खोपको पूर्ण खुराकलाई बूस्टर खुराकको रूपमा प्रयोग गरियो। Moderna COVID-19 खोपको आधा खुराकलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा बूस्टर खुराकको लागि अधिकार प्रदान गरिएको छ।*

NORTH Dakota | Health
Be Legendary.™

के mRNA (Pfizer वा Moderna) खोपको बूस्टर खुराक छनोट गर्न कुनै सुरक्षासम्बन्धी समस्याहरू छन्?

mRNA खोपहरू (Pfizer र Moderna) ले सबैभन्दा अधिक देखिने गम्भीर सुरक्षा समस्या मायोकार्डिटिस (मुटु वरपरको मांसपेशी सुन्निने) देखिन्छ। प्राथमिक खोप क्रमको हालको डाटा को आधारमा mRNA खोप लगाए पछि 12-30 वर्षको पुरुषहरूमा देखिने मायोकार्डिटिसको सबैभन्दा बढी जोखिम देखिन्छ। 18 देखि 24 वर्षको उमेरका पुरुषहरूमा mRNA खोप लगाए पछि हुने मायोकार्डिटिसको दर प्रति दश लाख खुराकमा 39 केसहरू छन्। मायोकार्डिटिस पनि COVID-19 बिमारीसँग सम्बन्धित छ। साथै, डाटा ले मायोकार्डिटिस COVID-19 खोप लगाउने तुलनामा COVID-19 बिमारी पछि उच्च दरमा हुन्छ भनी सुझाव दिन्छ। COVID-19 खोप पछि मायोकार्डिटिससँग सम्बन्धित मृत्युको सूचना गरिएको छैन। मायोकार्डिटिसकोअधिकांश अवस्थाहरू हलुका हुन्छ र बिरामी सामान्य रूपमा 6 महिना भित्र पूर्ण रूपमा ठीक हुन्छन्।

युवा वयस्क पुरुषले कुन बूस्टर छनोट गर्ने भनि निर्णय गर्दा आफ्नो व्यक्तिगत जोखिम र लाभहरूको बारेमा ध्यान दिनुपर्छ। यदि कुनै व्यक्ति मायोकार्डिटिस खोप लगाउनु अघिको जोखिमभन्दा गम्भीर COVID-19 बिरामी हुने जोखिमको बारेमा चिन्तित छ भने तिनीहरूले mRNA बूस्टर खोप प्राप्त गर्ने विचार गर्न सक्छन्। यदि ती व्यक्तिहरू आफ्नो मायोकार्डिटिसको आफ्नो जोखिमको बारेमा धेरै चिन्ता गर्दछ भने Johnson and Johnson COVID-19 खोपको बूस्टर खुराक छनोट गर्न चाहन सक्छन्।

के Johnson and Johnson खोपको बूस्टर छनोट गर्न कुनै सुरक्षासम्बन्धी समस्याहरू छन्?

संयुक्त राज्य अमेरिकामा दिइएको Jonhson and Johnson COVID-19 खोप 15.3 लाख खुराक पछि Vaccine Adverse Events Reporting System (VAERS) को रिपोर्ट गरिएका दुर्लभ रगत जम्ने थ्रोम्बोसाइटोपिनिया सिन्ड्रोम (TTS) सँगै थ्रम्बोसिसको 47 केसहरू आएका छन्। यो प्रसंग 18 – 49 वर्ष उमेका महिलाहरूमा धेरै पटक हुन्छ। बच्चा जन्माउने उमेरका महिलाहरूका TTS को बढ्दो जोखिमलाई मध्य नजर गर्दै mRNA (Pfizer वा Moderna) खोपको बूस्टर खुराक लगाउन ध्यान दिनुपर्छ।

Guillain-barré syndrome (GBS), एक दुर्लभ स्वत: प्रतिरक्षित डिसअर्डर, Johnson and Johnson COVID-19 खोपसँग सम्बन्धित हुन सक्छ। जुलाई 24तारीखसम्म प्राय: जसो 50 वर्ष र माथिका पुरुषहरूमा खोप लगाएका GBS का 130 केसहरू देखा परेका छन्। वृद्ध पुरुषहरू आफ्नो बूस्टर खुराकको लागि mRNA खोप लगाउने सोच्न सक्छन्।

मलाई कुन COVID-19 को बूस्टर खुराक लगाउने छनोट गर्न थप मार्गदर्शन चाहिन्छ। मैले को सँग कुरा गर्नु पर्दछ?

विशिष्ट चिकित्सासम्बन्धी प्रश्नहरूका लागि, North Dakota Department of Health ले आफ्नो विश्वसनीय चिकित्सा प्रदायकसँग व्यक्तिगत रूपमा कुरा गर्ने सुझाव दिन्छ। यस प्रदायककले व्यक्तिको व्यक्तिगत चिकित्सा निर्णयमा अन्तदृष्टि प्रदान गर्न सक्ने छ।