



[Vaccine Site Name Here]

तपाईंले कोभिड-१९ को खोप लगाउनुभएपछि

मात्रा #१
लगाएको मिति:

मात्रा #२ ?
यस मितिमा फेरि
आउनुहोस्:

खोप
लगाएप
छि के
हुन्छ



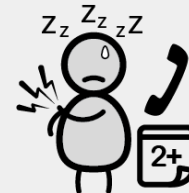
खोप लगाएको ६ देखि
१२ घण्टासम्म धेरैजसो
मानिसहरूले बिरामी
भएको, थकित भएको र
दुःखको महसुस गर्छन्



तपाईंले २
दिनभित्रमा
निको भएको
महसुस गर्नुहुन्छ



तपाईंको शरीरमा
प्रतिरक्षा प्रणाली
निर्माण हुन १४
दिन लाग्छ



तपाईंले २ दिनपछि अझ खराब महसुस
गर्नुभयो भने
..... मा फोन गर्नुहोस्
गम्भीर लक्षणहरू भएमा
(उदाहरणका लागि श्वास फेर्नमा कठिनाई
हुने)
९-१-१ मा फोन गर्नुहोस्

अझ राम्रो
महसुस गर्न
तपाईं के गर्न
सक्नुहुन्छ



पाखुरामा हुने कडापन कम
गर्न आफ्नो पाखुरा यताउता
गर्नुहोस् र आइस प्याक
लगाउनुहोस्



दुखाइको औषधि
खानुहोस्
(एसिटामिनोफेन वा
आइबुप्रोफेन)



तरल पदार्थहरू
पिउनुहोस्



सक्नुहुन्छ भने आराम
गर्नुहोस्

अरुलाई
आश्वस्त पार्न
तपाईं के-के
भन्न
सक्नुहुन्छ

“पहिले नै अन्य
खोप लगाएकाले
मलाई यो रोज्न
मद्दत भयो”

“खोपहरू लगाएर
नै पोलियो र
दादुरा उन्मुलन
भयो”

“खोप लगाउनु मैले
आफू र आफ्ना
प्रियजनहरूको
सुरक्षाका लागि
गर्न सक्ने काम
हो”

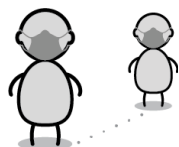


कुनै प्रश्न छन्?

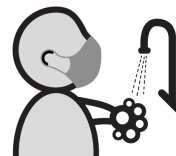
भिडभाडमा
सुरक्षित रहने
तरिका



राम्रोसँग फिट हुने
मास्क लगाउनुहोस्



अरुबाट टाढा बस्नुहोस्



आफ्ना हातहरू बारम्बार
धुनुहोस् वा सेनिटाइज
गर्नुहोस्

सबै मानिसहरूले
खोप
लगाउञ्जेलसम्म
मास्क लगाउनु र
दूरी कायम राख्नु
उत्कृष्ट हुन्छ