**COVID-19 खोप 201 कार्यशाला**

Multnomah काउन्टी सार्वजनिक स्वास्थ्य विभागद्वारा तयार पारिएको, 9/27/2001। थप प्रश्नहरूका लागि, कृपया Beth Poteet [beth.poteet@multco.us](mailto:beth.poteet@multco.us) वा 503-314-3136 मा सम्पर्क गर्नुहोस्।

**समय**: 2 घण्‍टा

**सिकाईका उद्देश्यहरू**: कार्यशालाको अन्त्यसम्ममा, सहभागीहरू निम्न कुराहरू गर्न सक्षम हुने छन्:

* COVID-19 खोपका आधारहरूको बारेमा व्याख्या गर्न: तिनीहरूले कसरी काम गर्दछन्, खोप स्वीकृति प्रक्रिया, ठूलो प्रगतिका अवस्थाहरू र बुस्टर सटहरू
* COVID-19 परीक्षणलाई कसरी नेभिगेट गर्ने भन्ने बारे र कति बेला अलग वा क्वारेन्टाइनमा बस्ने थाहा पाउन
* COVID-19 खोपहरू बारे विशेष समुदाय खोप पहुँच रणनीतिहरु पहिचान र समुदायका चिन्ताहरू सम्बोधन गर्नको लागि मेसेजिङ गर्नुहोस्।
* तिनीहरूले यो जानकारी कसरी साझा गर्न भन्ने बारे योजना बनाउनुहोस्

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **शीर्षक र**  ***विधि*** | **प्रक्रिया** | **सामाग्रीहरू** | **सहजकर्ता र**  **समय** |
| अनौपचारिक स्वागत | * *कार्यशाला 10 मिनेट अगाडि खोल्नुहोस्। मानिसलाई एक अर्कालाई अनौपचारिक रूपमा सामेल हुन र अभिवादन गर्न अनुमति दिनुहोस्।* |  | कार्यशाला सुरु हुनभन्दा 10 मिनेट अगाडि |
| स्वागत तथा परिचय  *ठूलो सामूहिक छलफल* | * *201 कार्यशाला COVID-19 खोपका लागि सहभागीहरूलाई स्वागत छ।* * *सहजकर्ताहरूले आफै परिचय गर्नुहुन्छ।* * *PPT स्लाइड 2 मा भुमि तथा श्रम स्वीकृतिसँग सुरुवात भएको थियो। मार्गदर्शनको लागि,* [*क्षेत्र स्वीकृति*](https://native-land.ca/resources/territory-acknowledgement/) *मा हेर्नुहोस्।*   + संयुक्त राज्य अमेरिका चोरी भएको समुदाय भुमिमा चोरी भएका अफ्रिकीद्वारा निर्माण गरिएको थियो। यो चोरी र दासत्व सरकारी सहयोगसँग सेतो बस्तीद्वारा सम्पादन गरिएको थियो। कोलम्बिया नदिसँगै व्यवस्थित Tualatin Kalapuya; the Molalla; the Chinookan-speaking bands Multnomah, Kathlamet, and Clackamas र अन्य धेरै चोरी भएको भुमिमा Multnomah काउन्टी रहन्छ। यी मध्ये धेरै मानिस र उनीहरूको संस्कृतिहरू अझैपनि जीवित छन् र जानेर तथा तिनीहरूलाई नष्ट गर्नका लागि जारी प्रयासको बावजुद प्रतिरोध गर्दछन्। यी ब्यान्डहरूबाट मानिसहरू Grand Ronde को Confederated Tribes, Siletz Indians को the Confederated Tribes साथसाथै the Chinook Nation र Washington State मा the Cowlitz Nation को भाग भएका छन्। हामी यी आदिवासी राष्ट्रहरु र Multnomah काउन्टीमा हालैमा बस्ने 400 भन्दा बढी आदिवासी समुदायहरुको सदस्यहरूलाई सम्मान गर्छौँ। * *तपाईंले प्रयोग गरिरहनुभएको प्रवधि प्ल्याटफर्मसँग सहभागीहरूलाई अनुकूल गर्नुहोस्। उदाहरणको लागि, म्यूट, भिडियो, च्याट र प्रकार्य प्रतिक्रियाहरू प्रयोग गर्ने।* * **भन्नुहोस्**: हामी कार्यशालामा को हुनुहुन्छ भनेर जान्न चाहन्छौं। मैले तपाईंलाई तपाईंको नाम, लैङ्गिक सर्वनाम (तपाईंले प्रयोग गर्नुहुन्छ भने) र तपाईंले काम हर्ने स्थानको बारमा साझा गर्नका लागि आमन्त्रण गर्ने छु।   + *सहजकर्ताले सहभागीहरूलाई पहिलो नामबाट वर्णानुक्रममा बोलाउनु हुने छ (सूचि हेर्नका लागि सहभागीहरू ट्याबको प्रयोग गर्नुहोस्)।* * *PPT स्लाइडहरू 3-4 मा भएका उद्देश्यहरू र एजेण्डा समीक्षा गर्नुहोस्।* * हाम्रा कार्यशालाहरूमा, हामीले प्रख्यात शिक्षा भनिने पद्धति प्रयोग गर्छौं। प्रख्यात शिक्षाले समूहमा भएका मानिसको बुद्धिमानि र अनुभवको सम्मान गर्छ। हामी तपाईंको आवाजहरूलाई यो कार्यशालामा आमन्त्रित गर्छौं। * हामीलाई अर्को केही समयमा प्रभावकारी रूपमा एकसाथ कार्य गर्न मद्दत गर्नका लागि, हामी हाम्रो स्याहा संहिता प्रस्तुत गर्न चाहन्छौं। *PPT स्लाइड 5 मा भएको स्याहार संहिता समीक्षा गर्नुहोस्।*    + हामीले थप्नु पर्ने छुटेका कुनै सम्झौता छन्?   + कुनै व्यक्तिसँग सम्झौताहरू मध्ये कुनैको बारेमा सरोकार छ? त्यसको हो भने, कृपया सहजकर्तालाई निजी सन्देश पाठाउनुहोस्।  *[कुनै व्यक्तिसँग सरोकार छ वा छैन भनी हेर्न केही समय प्रतीक्षा गर्नुहोस्]।*   + तपाईं स्याहा संहितासँग सहमत हुनुहुन्छ भने, कृपया “थम्ब्स अप” प्रतिक्रिया बटन प्रयोग गर्नुहोस्। * हामी हाम्रो अर्को क्रियाकलापमा जानुभन्दा अगाडि कुनै प्रश्न छन्? * हामीसँग सम्भावित रूपमा थुप्रै प्रश्नहरू हुने छन्। कृपया तिनीहरूलाई च्याटमा राख्नुहोस्। हामीले अन्त्यमा तपाईंको प्रश्नहरूको उत्तर दिने सक्दो प्रयास गर्ने छौं। हाम्रो समय समाप्त भएमा र/वा हामीलाई थाहा नभएमा, हामीले जवाफबारे थप जानकारी खोज्ने छौं। हामी स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरू होइनौं। | * PPT: कार्यशाला शीर्षक * PPT: भूमि तथा श्रम स्वीकृति * PPT: उद्देश्यहरू * PPT: कार्यसूची * PPT: स्याहार संहिता | 15 मिनेट |
| Dinamica/Icebreaker  *सोँच्नुहोस्, जोडा मिलाउनुहोस् र साझा गर्नुहोस्* | * *सहजकर्ता - जोडाहरूसँग ब्रेकआउट रूमहरू सेट गर्नुहोस्।* * **भन्नुहोस्**: आज, हामीले COVID-19 र COVID-19 खोपको विस्तृत विश्लेषण गर्ने छौँ । सामुदायिक रूपमा हामीले हामीसँग भएका सबल पक्षहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्दै सुरु गर्न चाहने छौँ। हामीले तपाईंलाई जोडीहरूमा यस प्रश्नको छलफलको लागि ब्रेकआउट रूमहरूमा 3-4 मिनट टुक्र्याउने छौँ:   + **तपाईंले तपाईंको समाजमा एक अर्काको स्याहार गर्न के गर्नुहुन्छ?** * *ब्रेकआउट रूमहरूमा बेथ खुल्ने छ। छलफलको लागि 3-4 मिनेट अनुमति दिनुहोस्। सबैजनालाई ठूलो समूहमा ल्याउनुहोस्।* * **भन्नुहोस्**: तपाईंले के साझा गर्नुभएको थियो भन्नेबारे अध्ययन गर्न हामी चाहन्छौं। कृपया च्याटमा साझा गर्नुहोस्।   + *च्याट मार्फत ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस्।* * **भन्नुहोस्**: तपाईं सबैजनाको सहभागिताको लागि धन्यवाद। |  | 10 मिनेट |
| COVID-19 खोपसम्बन्धी पौराणिक कथा र चिन्ताहरू  *पोलिङ* | * **भन्नुहोस्**: हामी COVID-19 खोपमा गहिराइमा जानुअघि, तपाईंले पनि आफ्नो समुदायमा सुन्नुहुन्छ/हुँदैन भनी हेर्नको लागि हामीले सामुदायि स्वास्थ्य कामदारहरूबाट सेन्ने केही पौराणिक कथा र चिन्ताहरू हामीले साझा गर्न चाहन्छौं। * *जूम पोल आयोजना गर्नुहोस्। सबैजनाले पोल भरिसकेपछि, समूहमा फेरि मतदानका नतिजाहरू साझा गर्नुहोस्।*    + 1. COVID-19 खोपले तपाईंको DNA परिवर्तन गर्छ। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 2. तपाईंले एकपटक खोप लगाइसकेपछि, तपाईंलाई COVID-19 लाग्दैन। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 3. मसँग प्राकृतिक प्रतिरोधात्मक क्षमता छ त्यसैले मलाई खोपको आवश्यक छैन। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 4. COVID-19 बाट वृद्ध मानिसहरू मात्र मरिरहेका छन् - म जवान र स्वस्थ छु त्यसैले मलाई खोप लगाउन आवश्यकता पर्दैन। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 5. तपाईंले 12 वर्ष उमेरको बच्चा जत्तिको साइज तौल भएको 11 वर्ष उमेरको बच्चालाई खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 6. खोप छिटो भयो तर यो सुरक्षित छैन। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 7. खोपले यस्तो बनाउँछ जसकारण तपाईं गर्भवती हुन सक्नुहुन्न। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 8. एकपटक तपाईंले खोप लगाइ सकेपछि, तपाईंले मास्क वा अन्य केही लगाउनुपर्दैन। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 9. मैले खोप लगाएतापनी मैले भाइरस फैलाउँछु त्यसैले मैले खोप लगाए नलगाएकोले केही फरक पार्दैन। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन   + 10. खोपले भेरिएन्ट निम्त्याउँछ। तपाईंको समुदायमा तपाईंले यो सुन्नुभयो?     - उत्तर: सुन्नुभयो/सुन्नुभएन * **तपाईंले समुदायबाट खोप लगाउनेसम्बन्धमा उहाँहरूको चिन्ताहरूका बारेमा अरू के कुरा सुन्ने गर्नुहुन्छ?** * *उहाँहरूको सहभागिताको लागि सबैजनालाई धन्यवाद गर्नुहोस्। हामीले यी पौराणिक कथाहरू हाम्रो अर्को क्रियाकलापमा सम्बोधन गर्ने छौं भनी व्याख्या गर्नुहोस्।* | * पोल: COVID-19 खोपसम्बन्धी पौराणिक कथा र चिन्ताहरू | 15 मिनेट |
| COVID-19 खोप 201  *Jeopardy खेल* | * **भन्नुहोस्**: COVID-19 र COVID-19 खोपसम्बन्धी केही नवीनतम जानकारी समीक्षा गर्नको लागि, हामी Jeopardy खेल खेल्न गइरहेका छौं! * नामबाट वर्णानुक्रम अनुसार सहभागीहरूलाई टोलीहरूमा बाट्नुहोस् (प्रति टोली 5-6 सहभागीहरू)। प्रत्येक टोलीलाई वर्ग र प्रश्न छनोट गर्न अनुरोध गर्नुहोस्। उहाँहरूसँग प्रश्नको जवाफ दिन 30 सेकेन्ड हुने छ। उहाँहरूको टोलीको पालो हुँदा, उहाँहरूलाई आफू शान्त रहन लगाउनुहोस्। * *Jeopardy खेल्नुहोस्। [खेल बोर्डको लागि छुट्टै COVID-19 Jeopardy PowerPoint हेर्नुहोस्। प्रश्नहरू र उत्तरहरू* [*तल*](#e06ui0rtizyt) *पनि फेला पार्न सकिन्छ। तपाईंले जानकारी अद्यावधिक गर्न आवश्यक पर्न सक्छ।]* * **भन्नुहोस्**: तपाईंको सहभागीताको लागि धन्यवाद। | * PPT: Jeopardy खेल | 40 मिनेट |
| समुदायका चिन्ताहरू सम्बोधन गर्ने  *सानो समूहहरू* | * *सहजकर्ताहरूले समूह अनुसार ब्रेकआउट रूमहरू सेट अप गर्नुहुन्छ।* * **भन्नुहोस्**: हामी सबै यसमा एकसाथ छौं भन्ने कुरा हामीलाई थाहा छ। खोप लगाएको विरूद्ध खोप नलगाएको मनोवृतिमा नजान, हामीले हराउन चाहेको दुश्मन भाइरस हो। * हामीलाई पनि जानकारी साझा गर्न भन्दा भाइरसबारे समुदाय सदस्यको सरोकारहरू सम्बोधन गर्नु ठूलो हो भन्ने थाहा छ। यिनीहरू सम्मानजनक र सांस्कृतिक रूपमा उपयुक्त छन् भन्न यसलाई सुन्ने वा सञ्चार गर्ने क्षमता चाहिन्छ। * *JerMichael ले आफ्नो अंटीसँग आफ्नो कुराकानीको उदाहरण साझा गर्नुभयो।* * **भन्नुहोस्:** तपाईंसँग अब जनसंख्या समूह द्वारा एक साथ काम गर्न को लागि लगभग 20 मिनेट हुनेछ जसकारण **तपाईंले आफ्नो समुदायको मानिसहरूसँग/तपाईंले सँगै काम गर्ने मानिसहरूद्वारा खोपको चिन्ताहरू सम्बोधन गर्नको लागि कस्तो प्रकारको पहुँच रणनीतिहरु र मेसेजिङ एकदमै मद्दतगार हुने छ।** तपाईं कुन समूहमा जोडिन चाहनुहुन्छ तपाईं स्वयम्ले चयन गर्न सक्नु हुने छ। तपाईं आफ्नो ब्रेकआउट रूमहरूमा अहिले जोड्न सक्नुहुन्छ। 20 मिनेटमा हामीले तपाईंलाई फेरि ठूलो समूहमा ल्याउने छौँ। 1 सहभागी भएको कुनै ब्रेकआउट रूम भएमा, हामीले तपाईंलाई बहु-सांस्कृतिक रुममा सार्ने छौँ। * तपाईंले खोपको बारेमा आफ्नो समुदायको सदस्यहरूसँग कुराकानीहरू गर्दा, तपाईंले कुन कुराले राम्रो कार्य गर्‍यो र कुनले गरेन भन्नेबारेमा सोच्न चाहानुहुन्छ। तपाइँको समुदायमा शैक्षिक पद्धतिले कस्तो प्रकारको राम्रो काम गर्दछ भन्नेबारे पनि तपाईंले कुरा गर्न सक्नुहुन्छ - जस्तै सामुदायिक नेतृत्वकर्ताले जानकारी साझा गर्दै, कार्यशाला, चिकित्सा पेशेवरसँग सत्रहरूको जानकारी आदि। * *कुनै समूहमा 1 मात्र सहभागी भएमा, सहजकर्ता समूहमा जोडिनु हुने छ।* * *20 मिनेटको लागि समूहहरूमा टुक्र्याउनुहोस्।* * *सहभागीहरूलाई ठूलो समूहमा ल्याउनुहोस्। यी कुराकानीहरू हुन केही सहयोगी उपायहरू वा अभ्यासहरू साझा गर्नका लागि सहभागीहरूलाई सोध्नुहोस्।* * खोप लगाउने व्यक्तिगत निर्णय हो। बनेको निर्णयलाई ध्यानमा नराखी, हामीहरू यसमा एकसाथ छौं। यी अप्ठ्यारा समयहरूमा समुदायलाई शिक्षित बनाउन वा समर्थन गर्न तपाईंहरूले यो सबै गर्नुभएकोमा हामी धन्यवाद दिन्छौँ। |  | 35 मिनेट |
| आगामी चरणहरू  *व्यक्तिगत काम* | * **भन्नुहोस्**: हामीले आज प्रयोग गरेको पाठ योजना र स्लाइडहरूको प्रतिलिपिसँग हामीले सबैलाई प्रदान गर्ने छौं। * हामीले र्‍याप अप गरे अनुसार, कृपया यी प्रश्नहरूमा दर्शाउनका लागि केही समय लिनुहोस्। तपाईंले चाहनुहुन्छ भने, आफ्नो लागि केही नोटहरू लेख्नको लागि नहिच्किचाउनुहोस्। तपाईंसँग लगभग 5 मिनेट हुने छ। * *च्याटमा सङ्केत साझा गर्नुहोस्:*    + **तपाईंले यो जानकारी आफ्नो समुदायमा कसरी साझा गर्नु हुने छ भन्ने बारेमा तपाईंको योजना के छ? तपाईंले सम्पर्क गर्न चाहनुभएको विशिष्ट मानिसहरू वा तपाईंले आयोजना गर्न चाहनुभएको शैक्षित कार्यक्रमहरूका बारेमा सोच्नुहोस्।** * *यदि समय दिइयो भने, रिपोर्ट आउट गर्नका लागि 2-3 मानिसहरुलाई भन्नुहोस्।* * आज सहभागिता दिनुभएकोमा सबैजनालाई धन्यवाद! |  | 5 मिनेट |

**Jeopardy COVID-19**

**बिरामी**

* 10: उहाँहरूलाई आफै COVID-19 भाइरस लाग्छ भने, मधुमेह वा फोक्सोको रोग जस्तो \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ जोखिममा दीर्घकालीन अवस्थाहरू भएको मानिसको लागि हो।
* A. जोखिम नभएको
* B. एकदमै कम जोखिम
* C**. एकदमै उच्च**
* जानकारी: मुटुको गम्भीर अवस्था, मृगौलासम्बन्धी दीर्घकालीन रोग, क्यान्सर, सिकल सेल रोग, टाइप 2 मधुमेह, फोक्सोको रोग, वर्तमान वा पहिले धूम्रपान गर्नेहरू र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा सम्झौता भएको अवस्थाले गर्दा कसैलाई COVID-19 बाट गम्भीर रूपमा बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। [पूरै सूचि हेर्नुहोस्](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-medical-conditions.html)।
* 20: तपाईंलाई एक पटक COVID-19 लागेको थियो भने, तपाईं फेरि लाग्दैन।
  + A. सही
  + **B. गलत** जानकारी: प्रारम्भिक संक्रमणपछि 6-8 महिनाका लागि COVID-19 भाइरस पुनः संक्रमण हुनु असामान्य कुरा हो भनी [हालको प्रमाणले](https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/lasting-immunity-found-after-recovery-covid-19) सुझाव दिन्छ। यद्यपि, यो सुरक्षा कति समयसम्म सुरक्षा गर्छ र COVID-19 एकपटक भन्दा बढी लाग्छ/लाग्दैन विशेषज्ञहरूलाई निश्चित रूपमा थाहा छैन। खोप नलगाएकाको लागि पुनः संक्रमण बढाउने सम्भावना हुन्छ।
* 30: COVID-19 को लक्षणहरू केही हप्ता तथा महिनासम्म देखिन सक्छ।
  + **A. सही**
  + B. गलत
  + जानकारी: [दीर्घकालीन COVID-19 मा](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/long-term-effects/index.html) प्रारम्भिक COVID-19 संक्रमणपछि हप्ता वा महिनौंसम्म रहन सक्ने लक्षणहरूका दायरा पर्दछन्। लक्षणहरूमा थकावट, ब्रेन फग, गन्ध थाहा नपाउने, मनोदशा परिवर्तन हुने र जोर्नी वा मांसपेशी दुख्ने समावेश हुन सक्छ।
* 40: मोनोक्लोनल एन्टिबडीज COVID-19 परीक्षण पोजिटिभ देखिएका मानिसका लागि COVID-19 उपचारको रूपमा उपलब्ध हुन सक्छ र:
  + A. 12 वर्ष भन्दा बढी उमेरको र 88lbs भन्दा धेरै भएका
  + B. COVID-19 को मध्यम वा सामान्य लक्षणहरू भएका
  + C. COVID-19 सँग अस्पतालमा भर्ना हुँदा उच्च जोखिम मानिएका
  + **D. माथिका सबै**
  + जानकारी: [मोनोक्लोनल एन्टीबडी उपचारहरूले](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3897.pdf) COVID-19 निम्त्याउने भाइरसका लागि प्रतिरक्षा प्रणालीको अनुक्रियाको नक्कल गर्छ। COVID-19 को परीक्षण पोजेटिभ आएको मानिसहरूका लागि प्रयोग गरिने सम्बन्धमा, 12 र सोभन्दा बढि उमेर भएका र अनावृत भएका वा अनावरणको उच्च जोखिममा भएका (जस्तै एकत्रित सेटिङहरूमा) र खोप नलगाएका वा आंशिक रूपमा खोप लगाएका वा पूर्ण रूपमा खोप लगाएका तर प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर हुने बिमारी वा इम्युनोसप्रेसिभ औषधिहरू लिइरहेको कारण प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बलियो नहुने अपेक्षा गरिएको मानिसहरूमा मोनोक्लोनल एन्टिबडीहरू पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

**खोपले कसरी काम गर्छ**

* 10: COVID-19 खोप समावेश गर्छ:
  + A. भाइरस
  + B. सुँगुर र सुँगुर उत्पादनहरू
  + C. माइक्रोचिप
  + D. A, B & C
  + **E. माथिका मध्ये कुनै पनि होइन**
  + जानकारी: [खोपमा](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) सुँगुर, पशुजन्य उत्पादन, माइक्रोचिप, भ्रूणका कोष वा जीवित भाइरस हुँदैन। यसले तपाईंलाई COVID-19 दिँदैन वा तपाईंको DNA परिवर्तन गर्दैन।
    - * 20: कुन ब्रान्ड मात्र एक सट खोप लगाउन आवश्यक पर्छ?
        + **A. J & J**
        + B. Pfizer
        + C. Moderna
        + जानकारी: [J&J](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) मात्र एक डोज आवश्यक पर्छ। Pfizer/Comirnaty र Moderna लाई दोस्रो डोज 3 वा 4 हप्ता आवश्यक पर्छ र 6 हप्तासम्म पहिलो डोज पछि आवश्यक पर्छ।
* 30: यो COVID-19 को लागि धेरै फरक भेरिएन्टहरू आउनु असमान्य छ।
  + A. सही
    - * **B. गलत**
      * जानकारी: भाइरसहरू उत्परिवर्तन मार्फत निरन्तर रूपमा परिवर्तन हुन्छन्। कहिलेकहीँ नयाँ [भेरिएन्टहरू](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/variant.html) प्रकट हुन्छन् र त्यसपछि हराउँछन्। अन्य समयमा, नयाँ भेरिएन्टहरू रहिरहन्छन्। खोप लगाउने समावेश, नयाँ भेरिएन्टहरूको आकस्मिकता बिस्तारै गर्न संक्रमण फैलनबाट घटाउनु राम्रो तरिका हो।
* 40: अन्य खोपहरू जस्तै, COVID-19 ले हाम्रो शरीरलाई\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ सिकाउँछ र \_\_\_\_\_\_\_\_\_ कोरोना भाइरस जसकारण COVID-19 हुन्छ।
  + a. सिर्जना गर्ने/बढाउने
  + b. पहिचान गर्ने/बढाउने
  + **c. पहिचान गर्ने/ लड्ने**
  + जानकारी: [खोपहरूले तपाईंको शरीरमा](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) COVID-19 भाइरसमा देखिने जस्तै हानिकारक प्रोटिन बनाउन सिकाउँछ। तपाईंको शरीरले प्रोटिनको प्रतिक्रिया जनाउँछ र रोगसँग लड्ने कोषहरूको सिर्जना गर्छ र एन्टिबडिहरू पहिचान गर्छ र COVID-19 भाइरससँग लड्छ।

**विकास**

* 10: Johnson & Johnson दशकौंको अनुसन्धानमा \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ आधारित रहेर आधारित खोपहरू।
* **A. एडेनोभाइरस**
* B. mRNA
* C. प्रजनन
* जानकारी: J&J खोप एडेनोभाइरस अनुसन्धानमा आधारित छ, जहाँ Pfizer/Comirnaty र Moderna mRNA [अनुसन्धानमा](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-covid-19-vaccines-protect-you) आधारित छन्।
* 20: COVID-19 खोपहरू सुरक्षाको लागि तिनीहरू परीक्षण र जाँचको सबै चरणहरू मार्फत जान्छन् र कुनै चरणहरू छोडिएका थिएनन्।
* **A. सही**
* B. गलत
* जानकारी: पूर्व अनुसन्धान, संघीय अनुदान र समुदायमा COVID-19 को उच्चतम दरले गर्दा खोपहरू द्रुत रूपमा विकसित गर्न अनुमति दिइएको छ। खोपहरूले चिकित्सकीय परीक्षणहरू पूरा गरिसकेपछि, तिनीहरूलाई खाद्य र औषधि प्रशासन (Food & Drug Administration) मा स्वीकृतिको लागि पठाइन्छ। [विकासमा कुनाहरू](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/vaccine-safety-and-development), सुरक्षाको समिक्षा, वा खोपहरूको स्वीकृति प्रक्रिया काटिँदैन।
* 30: यी चिकित्सकीय परीक्षणहरूमा सहभागी हुन\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ नियुक्ति हुन जागरूक प्रयत्न थियो।
* **A. वर्णका मानिसहरू**
* B. सरकारी रोजगारदाताहरू
* C. स्वास्थ्य स्याहार कार्यकर्ताहरू
* जानकारी: Pfizer/Comirnaty, Moderna र J&J खोपहरू, US का ⅓ [अध्ययनका सहभागीहरू रङ्गिन मानिस थिए](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/diversity-vaccine-studies)।
* 40: FDA ले प्रत्येक खोप प्रयोग गर्न केही दिएको छ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ भनिन्छ।
* A. सबैभन्दा छिटो गतिको स्वीकृति
* B. अनुकूल प्रयोगको स्वीकृति
* C**. आपतकालीन प्रयोगको अधिकार**
* जानकारी: [Pfizer/Comirnaty](https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-approves-first-covid-19-vaccine) सँग 16 वा सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरूको लागि अहिले FDA बाट पुर्णरुपमा स्वीकृति छ। अझैपनि 12-15 उमेरका युवाहरू र प्रतिरक्षा प्रणाली कम भएका मानिसको तेस्रो मात्राहरूको लागि आपतकालीन प्रयोगको अधिकार छ।

**खोप कहिले लगाउने**

* 10: COVID-19 ले गर्दा तपाईं बिरामी पर्दा तपाईंले COVID-19 खोप पाउन सक्नुहुन्छ।
* a. सही
* **b. गलत**
* जानकारी: तपाईंमा COVID-19 भएमा, तपाईं बिरामी भएर रिकभर नहुँदासम्म तपाईंले प्रतीक्षा गर्नुपर्छ र खोप लगाउनु भन्दा पहिला लामो समयसम्म अलग गर्न आवश्यक पर्दैन। तपाईं अस्पतालमा भर्ना हुँदा तपाईंले COVID-19 खोप पाउन सक्नुहुन्न। तपाईं ज्ञात COVID-19 को अनावरणका कारण क्वारेन्टाइनमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंले [खोप लगाउनुभन्दा अगाडि](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/faq.html) तपाईंको क्वारेन्टाइनको समय समाप्त नहुँदासम्म प्रतीक्षा गर्नुपर्छ।
* 20: गर्भवती र स्तनपान गराउने मानिसहरू, तपाईंहरूले खोप लगाउनुपर्दैन।
* a. सही
* **b. गलत**
* जानकारी: CDC ले [गर्भवती महिलाका लागि खोप लगाउन कडा रूपमा सिफारिस गरेको छ](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/pregnancy-and-breastfeeding-and-covid-19-vaccine)। महिला वा पुरूषमा COVID-19 खोप सहित कुनै पनि खोपले प्रजनन क्षमतामा समस्याहरू (गर्भवती हुने प्रयास गर्दा समस्याहरू) हालैमा प्रमाणले देखाएको छैन। हामीले सबैजनालाई उहाँहरूसँग हुन सक्ने कुनै पनि प्रश्न वा सरोकार मार्फत आफ्नो चिकित्सा प्रदायकसँग परामर्श लिन प्रोत्साहन गर्छौं।
* 30: अहिले, 12 वर्षभन्दा कम उमेरको लागि कुनै पनि खोप छैन।
* **a. सही**
* b. गलत
* जानकारी: कुनै पनि समयरेखा निश्चित नहुँदा, OHA ले अक्टोबरमा [5-11 उमेरको बालबालिकाको लागि COVID-19 खोप](https://www.npr.org/sections/coronavirus-live-updates/2021/09/20/1038832951/pfizer-and-biontech-vaccine-trials-for-kids-show-the-shots-are-safe-and-effectiv) FDA र CDC को आपतकालीन प्रयोगको अधिकार (EUA) र नोभेम्बर वा डिसेम्बरमा 6 महिना देखि 4 वर्षसम्मको लागि EUA को सम्भावनाका लागि योजना गरिरहेको छ।
* 40: कोही हुनुहुन्छ जसले बुस्टर शट खोप लगाउन चाहनुहुन्छ।
  + A. सही
  + **B. गलत**
  + जानकारी: [Pfizer खोपको एउटा बुस्टर शट](https://sharedsystems.dhsoha.state.or.us/DHSForms/Served/le3898B.pdf) प्रारम्भमा Pfizer खोप लगाएको दुई मात्राको छ महिनापछि र (a) 65 वर्ष वा सोभन्दा बढी भएमा, (b) दीर्घकालीन स्याहार सुविधाहरूमा बस्दा, (c) 18+ तथा अन्तर्निहित चिकित्सा अवस्थाहरू भएमा, (d) 50 देखि 64 वर्ष उमेर तथा सामाजिक असमानताहरू कारण बढ्दो जोखिममा भएमा वा आफ्नो रोजगार (शिक्षक, किराना पसलका कामदार, स्वास्थ्य स्याहार कर्मचारीहरू आदि) का कारण जोखिममा भएकाको लागि सिफारिस गरिन्छ। कृपया बुस्टर शट अपोइन्टमेन्ट बुक गर्नका लागि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक, फार्मेसीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा 2-1-1 मा कल गर्नुहोस्।

**खोप लगाएपछि**

* + - * 10: खोप लगाएपछिको कही सामान्य लक्षणहरू के-के हुन्?

1. खोकी लाग्ने र हाच्छिउँ आउने
2. नाकबाट पानी बग्ने
3. **पीडा हुने र थकाइ लाग्ने**

जानकारी: व्यक्तिले सुई लगाइएको स्थानमा पिडा हुने वा खोप लगाएपछि थकाइ लाग्ने [अनुभव गर्न](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) सक्छन। खोकी लाग्ने, हाच्छिउँ लाग्ने र नाकबाट पानी बग्ने COVID-19 संक्रमणको सामान्य लक्षणहरू हुन्।

* 20: तपाईंलाई खोप लगाएपछि के गर्न भनिन्छ?

1. पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्
2. **खोपको शट लगाएपछि 15 सम्मका लागि रहन**
3. 10 मिनेटका लागि व्यायाम गर्न

जानकारी: तपाईंलाई खोपको एलर्जी प्रतिक्रिया हुन्छ/हुँदैन निश्चित गर्नका लागि चिकित्सा कर्मचारीले खोप लगाएपछि 15 मिनेट [अवलोकन अवधि](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/you-were-vaccinated-covid-19-what-now) स्वीकार गर्नुहुन्छ।

* 30: खोप लगाए वा नलगाएतापनि, सबैजनाले निम्न कुराको अभ्यास गर्नुपर्छ:

1. दिनको समयमा घरभित्र बास्ने
2. **हातहरू धुने, मास्कहरू लगाउने र भौतिक दूरी राख्ने**
3. महामारी समाप्त भएको हुनाले सामान्यतया जस्तै कार्य गर्न जारी राख्नुहोस्

जानकारी: [डेल्टा भेरिएन्ट](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/delta-variant.html) उच्च रूपमा संक्रामक छ। केही डाटाले डेल्टा भेरिएन्टबाट खोप नलगाएका मानसिहरूमा थप गम्भीर बिमारी उत्पन्न हुन सक्छ भनी सुझाव दिन्छ। डेल्टा भेरिएन्टबाट निम्तिएको ब्रेकथ्रु संक्रमण भएका पूर्ण रूपमा खोप लगाएका मानिसहरूले अन्य व्यक्तिहरूमा भाइरस खोप नलगाएका मानिसहरूले भन्दा छोटो समयसम्म फैलाउन सक्छन्। [फैलावलाई रोक्ने तरिकाहरू](https://multco-web7-psh-files-usw2.s3-us-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/Keeping%20Students%20Healthy%20%281%29.pdf) मा मास्कहरू लगाउने, भौतिक दूरी राख्ने, हातहरू धुने र खोप लगाउने कार्य पर्दछन्।

* + - * 40: तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ भने, तपाईंलाई COVID-19 हुने कुनै सम्भावना हुने छैन।
        + A. सही
        + **B. गलत**
        + जानकारी: खोप लगाएका मानिसहरू COVID-19 बाट संक्रमित हुँदा [ब्रेकथ्रु अवस्थाहरू](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/effectiveness/why-measure-effectiveness/breakthrough-cases.html) देखा पर्छन्। खोप गम्भीर बिमारी, अस्पताल भर्ना र मृत्यु रोक्नमा एकदमै प्रभावकारी छ तर कुनै पनि खोप 100% प्रभावकारी हुँदैन।

**परीक्षण तथा क्वारेन्टाइन**

* 10: हालको COVID-19 संक्रमण निदान गर्न निम्नमध्ये कुन परीक्षण प्रयोग गरिनुपर्छ?
  + A. एन्टिबडी परीक्षण
  + B. निदानात्मक परीक्षण
  + C. घरमा गरिने स्वयम्-परीक्षण
  + **D. B & C**
  + जानकारी: [निदानात्मक परीक्षणहरू](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html) ले तपाईंमा सक्रिय COVID-19 संक्रमण छ वा छैन र आइसोलेट गर्न वा क्वारेन्टाइनमा बस्न आवश्यक छ वा छैन भनी देखाउन सक्छ। BinaxNOW घरमा गरिने [स्वयम्-परीक्षणका किटहरू](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/home-self-testing-covid-19) निदानात्मक परीक्षणहरू हुन्। एन्टिबडी परीक्षणहरूले COVID-19 उत्पन्न गर्ने भाइरसको प्रतिक्रियामा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीले उत्पादन गर्ने एन्टिबडीहरू खोज्दछ। एन्टिबडी परीक्षणहरू सक्रिय COVID-19 संक्रमण निदान गर्नको लागि प्रयोग गरिनु हुँदैन।
* 20: तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ र काम/फेथ हाउस/परिवार सदस्य आदिमा COVID-19 सँग अनावृत हुनुभएको थियो भने, तपाईंले के गर्नुपर्छ?
  + A. तपाईं अनावृत हुनुभएको 3-5 दिनपछि परीक्षण गराउने
  + B. तपाईंमा कुनै लक्षणहरू नदेखिएतापनि, घरमा बस्ने
  + C. तपाईं अनावृत भएपछि वा तपाईंको परीक्षण नतिजा नेगेटिभ नआउँदासम्म सार्वजनिक भित्री ठाउँहरूमा 14 दिनसम्म मास्क लगाउने
  + **D. A & C**
  + जानकारी: तपाईंले खोप लगाउनु भएको छैन र COVID-19 संक्रमित हुनुहुन्छ भने, तपाईं COVID-19 भएको व्यक्तिसँगको अन्तिम सम्पर्क पछि घरमा 14 दिनका लागि [क्वारेन्टाइन](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) मा बस्नुपर्छ र आउन सक्ने कुनै पनि लक्षणहरू निरीक्षण गर्नुपर्छ। सम्भव भएमा, विशेषगरी तिनीहरू COVID-19 बाट एकदमै बिरामी हुने बढ्दो जोखिममा भएमा तपाईंसँग बस्ने मानिसबाट टाढा रहनुहोस्। तपाईं आफ्नो अन्तिम अनावरणको 5 दिन पछि परिक्षण गराउन सक्नुहुन्छ।
* 30: तपाईंले खोप लगाउनु भएको छ र COVID-19 परिक्षण पोजेटिभ देखिएको छ भने तपाईंलाई कुनै पनि लक्षणहरू नदेखिए तापनि तपाईंलाई घरमा अलग बस्न आवश्यक छ।
  + **A. सही**
  + B. गलत
  + जानकारी: तपाईंमा लक्षणहरू देखिएको वा नदेखिएको कुरालाई ध्यानमा नराखि, तपाईंले खोप लगाइसक्नुभएको छ र COVID-19 को परीक्षण पोजेटिभ आएमा, तपाईं आफूलाई घरमा 10 दिनसम्म [आइसोलेट](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) गर्नुपर्छ। खोप नलगाएका व्यक्तिहरूका लागि, तिनीहरू आफ्नो पहिलो लक्षणहरू देखिदाँ वा तिनीहरूको COVID-19 परिक्षण पोजेटिभ देखिदाँ सम्म 10 दिनका लागि अलग बस्नपर्छ।
* 40: तपाईंको बच्चालाई नाकबाट पानी बग्ने र खोकी लाग्ने समस्या भएमा तपाईंले के गर्नुपर्छ?
  + A. तिनीहरू पछिल्लो 14 दिनमा COVID-19 संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क आएका छन् र चिकित्सा मूल्याङ्कन खोजेका छन् र/वा परीक्षण गराएका छन् भने बच्चालाई घरमै बसाल्नुपर्छ
  + B. तिनीहरू पछिल्लो 14 दिनमा COVID-19 संक्रमित व्यक्तिसँग नजिकको सम्पर्क आएका छन् र परीक्षण गराएका छन् भने बच्चालाई घरमै बसाल्नुपर्छ तिनीहरूको परिक्षण नेगेटिभ आएमा, तिनीहरूलाई अझैसम्म लक्षणहरू देखापरे तापनि विद्यालय फर्कन सक्छन्।
  + C. तिनीहरूको परीक्षण पोजेटिभ आएमा, तिनीहरूलाई लक्षणहरू सुरु भएपछि र लक्षणहरू निको भएपछि र औषधि नखाइकन 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा 10 दिनसम्म घरमा छुट्टै राख्नुपर्छ
  + **D. A & C**
  + जानकारी: बच्चा पछिल्लो 14 दिनमा COVID-19 भएको कुनै पनि व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा नआएमा: विद्यालयबाट [घरमा बस्नुहोस्](https://www.multco.us/novel-coronavirus-covid-19/how-long-should-you-quarantine) र परीक्षण गराउनुहोस्
    - परिक्षण नेगेटिभ आएमा: लक्षणहरू सुधार आएपछि र औषधिबिना 24 घण्टासम्म ज्वरोमुक्त भएपछि विद्यालय फर्किनुहोस्
    - परिक्षण पोजेटिभ आएमा: तिनीहरूलाई लक्षणहरू सुरु भएपछि र लक्षणहरू निको भएपछि र औषधि नखाइकन 24 घण्टासम्म ज्वरो नआएमा 10 दिनसम्म घरमा छुट्टै राख्नुपर्छ
  + बच्चा पछिल्लो 14 दिनमा COVID-19 भएको कुनै पनि व्यक्तिसँगको सम्पर्कमा आएमा
    - घरमा बस्ने; चिकित्सा मूल्याङ्कन खोज्ने र/वा परीक्षण गराउने कुरा जारी राख्नुहोस्
  + तपाईंसँग चिकित्सक वा क्लिनिक छैन भने, तपाईं 2-1-1 वा Multnomah काउन्टी प्राथमिक स्याहार क्लिनिकहरू 503-988-5558 मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ
  + [थप जानकारी](https://www.oregon.gov/ode/students-and-family/healthsafety/Documents/COVID-19%20Exclusion%20Summary%20Chart.pdf)