2022.7.8

सेन्दाई सिटि नयाँ कोरोना भाइरस (COVID-19) खोप लगाउनको लागिको पोर्टल साइड

■खोप लगाउने बारेमा

खोप लगाउन अनिवार्य छैन खोप लगाउने व्यक्तिहरुले, खोपलगएपछिको संक्रामक रोगहरु रोक्नको लागी खोपको प्रभाव र साइड इफेक्टको जोखिम दुबैलाई बुझ्नु पर्दछ र आफ्नै इच्छामा खोप लगाउनु पर्दछ । खोप लगाउने व्यक्तिको स्वीकृति बिना खोप लगाइने छैन ।

हालमा, केहि रोगको उपचार गर्दै हुनुहुन्छ भने वा आफ्नो शारीरिक अवस्थाको कारण खोपको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने खोप लगाउन हुन्छ कि हुदैन आफुले जाचँ गराई राखिएको डाक्टरको सल्लाह लिनुहोस ।

खोप लगाउनको लागि लक्षित व्यक्ति खोप लगाएको दिन सम्ममा सेन्दाई सिटिमा निवासी दर्ता भएका व्यक्तिभै प्रत्येक सर्तहरु पुरा गारेका व्यक्तिहरु ।

पहिलो, दोस्रोपटकको खोप लगाएको : 5 बर्ष वा भन्दा माथिका व्यक्ति ।

बुस्टर डोज (तेस्रोपटकको खोप) दोस्रोपटकको खोप लगएको दिनदेखि 5 महिना नाघिसकेको 12 बर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरु

बुस्टर डोज खोप लगाउन (चौथोपटकको खोप लगाउन) :①तेस्रोपटकको खोप लगाएको दिनबाट 5 महिना भन्दाबडी नाघिसकेको 60 बर्ष भन्दा माथिका व्यक्ति ②तेस्रोपटकको खोप लगाएको दिनबाट 5 महिना भन्दाबडी नाघिसकेको 18 बर्षदेखि माथि 60 बर्षभन्दा कम उमेरका व्यक्तिहरु, अन्तर्निहित रोगहरू आदि भएका व्यक्ति वा नयाँ कोरोना भाइरस रोग बाट सङ्क्रमण भएको खण्डमा उच्च जोखिम हुने भनि डाक्टरले भनेका व्यक्तिहरु ।(खोप लगाउने टिकट आइपुगेको भएपनि मापदण्ड पुरा नभएका व्यक्तिहरुले चाँही खोप लगाउन पाइनेछैन । पुरा गर्नुपर्ने मापदण्डहरु परिवर्तन हुनपनि सक्ने भएको हुँदा, खोप लगाउने टिकटलाई सुरक्षित स्थानमा जतनगरि राख्नुहोस ।)

खोप लगाउन लाग्ने लागत   खोप लगाउन शुल्क लाग्ने छैन ।

※खोप लगाउनको लागी पैसा माग्ने या तपाइँको निजी जानकारी माग्ने आदि अनावश्यक, शंकास्पद फोनहरु आएको खवर आइरहेको छ । यदि तपाइँहरुलाई पनि यस्ता अनावश्यक फोन आएको खण्डमा, नजिकको पुलिस चौकी वा सेन्दाई सिटिको उपभोक्ता केन्द्र (022-268-7867)मा सम्पर्क गर्नुहोस् । बृस्तितमा जानकारीको लागि उपभोक्ता केन्द्रको पेजमा हेर्नुहोस ।

लगाउनको लागिको खोप

लगाउने खोपको संख्या र उमेर, खोप लगाउन सम्भब भएको खोप र खोपको अन्तराल फरक फरक हुन्छ । सैदान्तिक रुपमा, पहिलो र दोस्रोपटकको खोप लगाउँदा एउटै प्रकारको खोप लगाउन आवश्यक पर्छ । तर तेस्रोपटकको खोप लगाउन चाँही 12 बर्ष भन्दा माथि र 17 बर्षभन्दा मुनिको व्यक्तिलाई फाइजर कम्पनिको खोप लगाउन सम्भब हुनेछ भने, अघिल्लो पटक लगाएको खोपको प्रकारलाई ध्यान नदिई जुनसुकै पनि खोप लगाउन सकिनेछ । चौथोपटकको खोप लगाउनको लागिको लागि भने पहिलेपहिले लगाएको खोपको प्रकारलाई मतलब नगरीकन, फाइजर कम्पनि अथवा ताकेदा / मोडेरुना कम्पनिको खोप लगाउन सम्भब हुनेछ ।

●फाइजर कम्पनीको खोप

खोपको संख्या	लक्षित उमेर	खोपको अन्तराल
पहिलो र दोस्रोपटकको खोप （बालबालिका）	पहिलोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 5 बर्ष पुराभएका देखि 11बर्ष सम्मका	सामान्यतया, पहिलोपटकको खोप लगाएको 3 हप्तापछि दोस्रोपटकको खोप दिइन्छ । पहिलोपटकको खोप लगाएपछि 3 हप्ता नाघेको खण्डमा, सकेसम्म चाँडो दोस्रोपटकको खोप लगाउनुहोला ।
पहिलो र दोस्रोपटकको खोप	पहिलोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 12 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	सामान्यतया, पहिलोपटकको खोप लगाएको 3 हप्तापछि दोस्रोपटकको खोप दिइन्छ । पहिलोपटकको खोप लगाएपछि 3 हप्ता नाघेको खण्डमा, सकेसम्म चाँडो दोस्रोपटकको खोप लगाउनुहोला ।
तेस्रोपटकको खोप	तेस्रोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 12 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	दोस्रोपटकको खोप लगाएको 5 महिना नाघेपछि तेस्रोपटकको खोप दिइनेछ ।
चौथोपटकको खोप	चौथोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 18 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	तेस्रोपटकको खोप लगाएको 5 महिना नाघेपछि चौथोपटकको खोप दिइनेछ ।

●ताकेदा／मोडेर्ना कम्पनीको खोप

खोपको संख्या	लक्षित उमेर	खोपको अन्तराल
पहिलो र दोस्रोपटकको खोप	पहिलोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 12 पुराभएका वा माथिका	सामान्यतया, पहिलोपटकको खोप लगाएको 4 हप्तापछि दोस्रोपटकको खोप दिइन्छ । पहिलोपटकको खोप लगाएपछि 4 हप्ता नाघेको खण्डमा, सकेसम्म चाँडो दोस्रोपटकको खोप लगाउनुहोला ।
तेस्रोपटकको खोप	तेस्रोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 18 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	दोस्रोपटकको खोप लगाएको 5 महिना नाघेपछि तेस्रोपटकको खोप दिइनेछ ।
चौथोपटकको खोप	चौथोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 18 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	तेस्रोपटकको खोप लगाएको 5 महिना नाघेपछि तेस्रोपटकको खोप दिइनेछ ।

●ताकेदा कम्पनी (नोभाभ्याक्स)को खोप

खोपको संख्या	लक्षित उमेर	खोपको अन्तराल
पहिलो र दोस्रोपटकको खोप	पहिलोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 18 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	सामान्यतया, पहिलोपटकको खोप लगाएको 3 हप्तापछि दोस्रोपटकको खोप दिइन्छ । पहिलोपटकको खोप लगाएपछि 3 हप्ता नाघेको खण्डमा, सकेसम्म चाँडो दोस्रोपटकको खोप लगाउनुहोला ।
तेस्रोपटकको खोप	तेस्रोपटकको खोप लगाउने बेला सम्ममा 18 बर्ष पुराभएका वा त्योभन्दा माथिका	दोस्रोपटकको खोप लगाएको 6 महिना नाघेपछि तेस्रोपटकको खोप दिइनेछ ।

■खोप लगाउने बारेको क्रमिकता

◎ के तपाईंले खोप लगाउने टिकट प्राप्त गर्नुभयो ?

सेन्दाई सिटि बाट खोप लगाउने टिकट प्राप्त नभएको खण्डमा, यदि हराउनुभएको खण्डमा, कल सेन्टरमा (☎0120-39-5670) सम्पर्क गर्नुहोस । बुस्टर डोज लगाउन (तेस्रोपटक अथवा चौथोपटकको खोप) खोप लगाउने टिकट चाँही, पछिल्लो पटक खोप लगाएको दिनदेखि 5 महिना पुगेको महिनाको अन्त्यतिर पठाउनेछौं । दोस्रोपटक अथवा तेस्रोपटकको खोप लगाई सकेपछि अन्य सिटिबाट सेन्दाई सिटिमा आउनुभएको व्यक्ति आदिले यदि, खोप लगाउने टिकट प्राप्त गर्नुभएको छैनभने कृपया कल सेन्टरमा सम्पर्क गर्नुहोस ।

① **खोप लगाउने तरिकाको छनोट, बुकिंग गर्न**

भ्याक्सिन लगाउने कार्यचाँही स्थानीय चिकित्सा संस्थानमा गरिने「व्यक्तिगत खोप」र ,नागरिक केन्द्र आदि स्थानमा गरिने「सामुदायिक खोप」या「ठुलोस्थरमा लगाउने खोप」मध्ये कुनैमा लगाउन सकिने छ । बुकिंग गर्ने तरिका प्रत्येक अनुसार फरक फरक छन ।

●व्यक्तिगतरुपमा खोप लगाउनको लागि सेन्दाई सिटिमा भएका होपपेजमा अस्पताल, क्लिनिक आदि

अस्पताल, क्लिनिकहरुमा बुकिंग को लागि रिसेप्सन खुल्ला गरिएको छ । सेन्दाई सिटिको होमपेजमा अस्पताल, क्लिनिकहरुको बुकिंग को लागि रिसेप्सन खुल्ला गरिएको दिन आदिको पुष्टी गरि, फोन आदि बाट बुकिंग गार्नुहोस ।

●सामुहिकरुपमा खोपलगाउनको लागि नागरिक केन्द्र आदिको स्थान

इन्टरनेट, साथै टेलीफोन गरि बुकिंग र्नुहोस । खोप लगाउने स्थानमा पहिलोपटक, तेस्रोपटक, चौथोपटकको बुकिंग गर्न मिल्ने छैन । ~~खोप लगाउने स्थानमा पहिलोपटक, तेस्रोपटकको बुकिंग गर्न मिल्ने छैन ।~~ लाक्षित व्यक्तिहरु चाँही 12 बर्ष भन्दा माथिका व्यक्तिहरु हो ।

・इन्टरनेट बाटको बुकिंग

https://www.city.sendai.jp/covidvaccine/documents/manual_n.pdf

・संबन्धित कल सेन्टरमा फोनबाट बुकिंग ☎0120-39-5670(8:30～19:00)

●ठूलोस्थरमा लगाउने खोप तोहोकु विश्वविद्यालय (मियागी प्रान्त・सेन्दाई सिटि) खोप लगाउने केन्द्र (योदोबासी कामेरा मल्टिमेडिया सेन्दाई 4औं तला)

इन्टरनेट, LINE अथवा फोन बाट बुकिंग गर्नुहोला । लाक्षित व्यक्तिहरु चाँही 16 **बर्ष भन्दा माथिका** व्यक्तिहरु हो ।

・इन्टरनेट, LINE बाट बुकिंग https://miyagi-mass-vaccination.jp/

・संबन्धित कल सेन्टरमा फोनबाट बुकिंग ☎0570-003-503(9:00～18:00)

बुकिंग गरि सकेपछि आफ्नो असुविधाको कारणले खोप लगाउन नमिल्ने भएको खण्डमा नबिर्सीकन रद्द गर्ने प्रक्रिया नगरेमा, अन्य व्यक्तिको बुकिंग रिजर्भ गर्ननपाउदै खोप रिजर्भ प्रक्रिया समाप्त हुनेछ यदि बुकिंग रद्द गर्नु परेको खण्डमा, बुकिंगको बेलामा उस्तै प्रक्रियाबाट, अवश्य पनि अग्रिम प्रक्रिया पूरा हुनुहोला ।

① खोप लगाउने स्थलमा खोप लगाउने

खोप लगाउने दिनमा, घरमाआफ्नो शारीरिक अवस्थाको बारेमा विचार गरेर मात्र खोप लगाउने कार्य अगाडि बढाउनुहोस । अनि,ज्वोरो आएको अवस्थामा या शरीर अस्वस्थ रहेको अवस्थामा,खोप लगाउन मिल्दैन ।

◎उक्त दिन आवस्यक पर्नेवस्तुहरू, निम्न प्रकार छन ।

◆खोप लगाउने टिकटः प्रारम्भिक चिकित्सा जाँच फारम सँगै एकै पानामा हुनेछ । प्रारम्भिक चिकित्सा जाँच फारमको भागमा खोप लगाउनु अगाडीनै यसमा लेखि, खोप लगाउने दिनमा क्लिनिक वा खोप लगाउने स्थानमा लिएर जानुभएमा तपाइको पालो चाडैनै आउनेछ ।

※बिदेशी भाषा संस्करणको अनुबाद(स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको वेबसाइटः: https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)मा हेर्दै, जापानिज भाषामा भएको प्रारम्भिक चिकित्सा जाँच फारममा भर्नुहोस ।

◆<u>आफ्नो पहिचानप्रमाणित हुने कागजात</u> रेसिडेन्स कार्ड, ड्राइभिंग लाइसेन्स, स्वास्थ्य बिमा कार्डआदि

◆खोप लगाउने कार्य पुरा भएको प्रमाणपत्र(नमुना):खोप लगाउने स्थानमा खोप लगाउने कार्य पुरा भएको प्रमाणपत्र जारी गर्ने को लागीको फारमको नमुना हो । खोप लगाउने टिकटमा संलग्न गरिएको छ । बुस्टर डोज लगाउने व्यक्तिहरुको लागि चाँही, खोप लगाउने टिकट, प्रारम्भिक चिकित्सा जाँच फारमको बायाँ पट्टिको भाग हो ।

◆(5 बर्षभन्दा माथि देखि 11 बर्षको व्यक्ति) बाल स्वास्थ्य जाँच पुस्तिका वा अन्य खोप लगाउने व्यक्तिको बारेमा बुझ्न सकिने बिबरण पुष्टी भएको खोप लगाएको रेकर्ड राख्नेको लागि आवश्यक पर्छ ।

※खोप प्रमाणपत्र चांही खोप लगाएको प्रमाणको लागि हो । जतन सँग सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस ।

■साइड इफेक्ट सुरु भएको खण्डमा

◆मियागी प्रान्त नयाँ कोरोना भाइरस भ्याक्सिन साइडइफेक्टको लागिको परामर्श केन्द्र

☎ 050-3615-6941(8:45～17:15)

(प्रत्येक दिन) जापानीज, अंग्रेजी, चाइनीज, कोरियन, स्पेनिश, पोर्चुगिज

(कार्यालयको दिन मात्र) थाई, नेपाली, भियतनामी, रूसी, तागालोग, इन्डोनेसियन हिन्दी भाषा

■जोखिम राहत प्रणाली

खोप लगाउदा चाँही, साइड इफेक्टको कारणले स्वास्थ्यमा समस्याहरु निम्त्याउन सक्छ । यो अत्यन्त दुर्लभ हो, तर यसलाई टार्न नसकिने भएकाले, जोखिम राहत प्रणाली पनि छ । आवेदनका लागि आवश्यक प्रक्रियाहरूका लागि चाँही, खोप लगाउँदाको समयमा बसोबास दर्ता (ज्युमिन हयो) भएको वडा कार्यालयको स्वास्थ्य कल्याण बिभाग अथवा सामान्य प्रशासनको स्वास्थ्य तथा कल्याण मन्त्रालयमा सम्पर्क गर्नुहोस ।

खोप लगाउन सँग संबन्धित सम्पर्क, ठुलो स्थरमा लगाउने खोपको लागि बुकिंग
साइड इफेक्ट ☎ 0120-39-5670（8：30～19：00）
अंग्रेजीभाषा, चाइनिजभाषा, कोरियनभाषा, भियेतनामीभाषा, नेपाली भाषामा सोपोर्ट गरिन्छ ।
（यदि तपाइँ माथिका बाहेक अरु कुनै भाषामा सल्लाह लिन चाहनु हुन्छ भने सेन्दाई बहु साँस्कृतिक केन्द्रमा फोन गर्नुहोस् ।
फोन नम्बर:022-224-1919 बिहान ९ बजे बाट दिउसो ५ बजे सम्म)

▶खोप लगाउनको बारेमा विस्तृतरुपमा
वदेशीहरूको ला ग सपोटर् पेज https://www.city.sendai.jp/covidvaccine/gaikokujin.html

कृपया, खोप लगाएपछि पनि संक्रमण रोकथाम उपायहरूको जारी राख्नुहोस ।	「3प्रकारको परिस्थिति (धेरै भिडभाड, मन्छेको बिचको दुरी, बन्द ठाउँ हावा नछिर्ने कोठा,)」मा नजाने	मस्कको प्रयोग गर्ने	साबुन पानीले राम्रोसँग हात धुने, हातको सबै भागमा अल्कोहलकोप्रयोग गर्ने

बिषय सामग्री परिवर्तन हुन पनि सक्छन। नयाँ जानकारीहरुको लागि, बिदेशी भाषामा अनुबाद गरिएको पेजमा हेर्नुहोस ।