Australian Government

COVID-19 VACCINATION

COVID-19 खोपहरू बारेमा बालबालिकाहरूसँग कसरी कुरा गर्ने

अन्तिम संस्करण: ८ अगस्त २०२२

रोग प्रतिरोध क्षमतामा गम्भिर असर भएका, अपाङ्गता भएका र जटिल र/वा गम्भीर COVID-19 को जोखिम बढाउँने धेरै स्वास्थ्य अवस्था भएका 6 महिनादेखि 4 वर्षसम्मका केहि बालबालिकाहरूलाई COVID-19 खोप लगाउन सिफारिस गरेका छन। तपाईको बालबालिकाहरु जिज्ञासु हुनु र COVID-19 खोपको बारेमा धेरै प्रश्नहरु सोध्नु प्राकृतिक हो। तपाईको आफ्नो बालबालिकाहरु संग खोप लगाउनु अगाडी वा पछी कुरा गर्न निर्देशनहरु यहाँ छन्।

Department of Health and Aged Care (डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एण्ड एज केयर) को वेबसाइटमा उपलब्ध नवीनतम चिकित्सा सल्लाहको साथ अद्यावधिक रहनु महत्त्वपूर्ण छ।

तपाईले आफ्नो बच्चालाई खोप दिनु अघि खोप प्रदायक वा तपाईंको डाक्टरसँग COVID-19 खोपको बारेमा कुनै पनि चिन्ता वा प्रश्नहरू छलफल गर्न सक्नुहुन्छ।

उनीहरूको प्रतिक्रिया सुन्नु र खोप लगाउने बारे उनीहरूमा रहेको कुनै पनि डरलाई स्वीकार गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

- COVID-19 खोपको बारेमा तपाईलाई अहिलेसम्म के थाहा छ मलाई भन्नुहोस्।
- के तपाईंले पहिले कहिल्यै खोप लगाउनुभएको छ?

तपाईंको बच्चाले पहिले खोप लगाएको र यो त्यति नराम्रो नभएको हुनसक्ने सम्भावना छ।

तपाईलाई COVID-19 खोपको बारेमा के थाहा छ इमानदारीपूर्वक र उमेर-उपयुक्त तरिकामा व्याख्या गर्नुहोस्।

नबिर्सनुहोस् बालबालिकाहरुले वयस्कहरूबाट भावनात्मक सङ्केतहरू लिन्छन्, त्यसैले डरहरू देखाउनु रचनात्मक नहुन सक्छ र तपाईंको बालबालिकालाई असहज महसुस गराउन सक्छ।

डाक्टर वा चिकित्सा पेशेवारहरुले तपाईंको बच्चालाई तपाईंको बच्चाले आफ्नो पाखुरामा (यदि उनीहरू ६ महिनादेखि ५ वर्ष मुनिका छन् भने खुट्टामा) हल्का घोचे जस्तो महसुस गर्नेछन् र सुई लगाएको भाग पछि अलिकति दुखेको हुन सक्ने बारेमा केही प्रश्नहरू सोध्ने कुरा उल्लेख गर्नुहोला। आफ्नो बच्चाको सुई लगाएको भाग अलिकति दुख्नु सामान्य कुरा हो, यसको मतलब औषधिले काम गरिरहेको छ भनेर आश्वस्त पार्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चा खोप लगाउन चिन्तित देखिन्छ भने, उनीहरूको भावनाहरू थप अन्वेषण गर्ने प्रयास गर्नुहोस् वा आवश्यक भएमा तपाईले आफ्नो डाक्टरसँग थप सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

तपाईंको बच्चाको प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्

तपाईंको बच्चाको कुनै पनि प्रश्नहरूको लागि बालबालिकाले बुझ्ने प्रतिक्रियाहरू तयार राख्नुहोस्। यहाँ केहि मुख्य प्रश्न र उत्तरहरू छन् जसले तपाईंलाई यो कुराकानीमा मद्दत गर्न सक्छ:

यदि तपाईंलाई यसले मद्दत गर्नेछ भन्ने लाग्छ भने वास्तविक उदाहरणहरू प्रयोग गर्नुहोस्, जस्तै बच्चाको हजुरबा हजुरआमालाई जोगाउने, र स्कूल जाने र सामुहिक खेलकुदहरूमा फर्कन जस्ता चीजहरू गरिरहन सक्षम हुनु।

अष्ट्रेलियामा, तिनीहरू वैज्ञानिकहरूले राम्रोसँग परीक्षण गरेका छन् जसले सबै औषधिहरू सुरक्षित छन् भनी सुनिश्चित गर्दछ। यदि तिनीहरू सुरक्षित छैनन् भने तिनीहरू मानिसहरूलाई दिइने थिएनन्।

यदि तपाईंको बच्चा सुईसँग डराउँछ भने, प्रभावकारी तयारी र फुलाउने वा भुलाउने उपायहरु महत्त्वपूर्ण छन्।

यसले तपाईंको ५ वर्ष र माथि उमेरका बच्चालाई स्थानीय फार्मेसी वा सामान्य क्लिनिक जस्ता थप परिचित स्थानमा उपस्थित हुन मद्दत गर्न सक्छ। बृहत मात्रामा खोप लगाउने स्थलहरू होहल्ला र व्यस्त हुन सक्छन् र यसले समस्याको जोखिम बढाउँछ।

सकारात्मक अनुभव सिर्जना गर्न र फुलाउन वा भुलाउन आफ्नो बच्चाको मनपर्ने खेलौना वा पुस्तकहरू साथमा ल्याउनुहोस्।

यदि तपाइँको बच्चा सुईबाट डराउँछ भने प्रदायकलाई पहिले नै थाहा दिनुहोस् ताकि उनीहरूले पर्याप्त समय छुट्याउन सकून् र प्रक्रिया हतार वा जबरजस्ती नगरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

खोपको बारेमा थप जानकारीको लागि तपाईले **Department of Health and Aged Care (स्वास्थ्य र वृद्ध हेरचाह विभाग) को वेबसाइट** www.health.gov.au मा जान सक्नुहुन्छ।

तपाईले National Coronavirus र COVID-19 Vaccine Helpline लाई **१८०० ०२० ०८०** मा फोन गर्न सक्नुहुनेछ। नि:शुल्क दोभाषे सेवाहरूको लागि विकल्प ८ थिच्नुहोस्।

यदि तपाईं बहिरो हुनुहुन्छ,वा सुन्न वा बोल्न नसक्ने समस्या छ भने,तपाईंले National Relay Service लाई **१३३ ६७७** मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ।