

## योग्यता पुगेका क्यालगरीवासीका लागि अब कोभिड -१९ खोप निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ ।



खोपसम्बन्धी प्रश्नहरू हुनु जायज छ । तपाईंको चिकित्सक वा हेल्थ क्यानाडा र अल्बर्टा हेल्थ सर्विसेज (AHS) जस्ता भरपर्दो स्रोतबाट तथ्यहरू थाहा पाउनुहोस् । खोपका फाईदाहरू सम्बन्धी थप जानकारीका लागि कृपया [canada.ca/vaccines](http://canada.ca/vaccines) मा हेर्नुहोस् ।

यस प्रान्तले सबैभन्दा पहिले गम्भीर रोगको जोखिममा रहेकाहरूलाई खोप लगाउने छ । तपाईंलाई पहिलेदेखि केही भएको अवस्था भएमा [alberta.ca/vaccine](http://alberta.ca/vaccine) मा हेर्नुहोस् वा आफ्नो चिकित्सक वा फार्मसिस्टसित कुरा गर्नुहोस् ।

तपाईं योग्य हुनासाथै खोप लिईहाल्नुहोस् । तपाईं कहिले योग्य हुनुहुन्छ भन्ने थाहा पाउनका लागि [alberta.ca/vaccine](http://alberta.ca/vaccine) मा हेर्नुहोस् । यथार्थ समय तालिकाहरू खोपको उपलब्धतामा आधारित हुन्छ ।

## तपाईंले किन खोप लगाउनु पर्छ

खोपहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई एन्टिबडी बनाएर बलियो बनाउँछ जसले रोगहरू लाग्न नदिन र रोगहरू बिरूद्ध लड्नका लागि मद्दत गर्छ । कोभिड -१९ नयाँ भाईरस भएकाले कसैसित पनि प्राकृतिक रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता छैन । यसबाट संक्रमित हुनुभन्दा खोप लिनु नै बढी सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ ।

खोप स्वैच्छिक हो तर खोपले हामीहरूलाई र अरूहरूलाई सुरक्षित राख्छ र हामी छिट्टै सामान्य रूपमा फर्कन सक्दछौं भनेर सुनिश्चित गर्दछ । यसले तपाईंलाई संक्रमित हुनबाट जोगाउन मद्दत गर्दछ र यदि तपाईंलाई यो भयो भने गम्भीर बिरामी हुनबाट तपाईंलाई बचाउँछ ।



## कसले खोप लगाउनु पर्छ

अल्बर्टामा बस्ने योग्य भएकाहरू सबैले खोप लगाउनुपर्छ । तपाईं कोभिड -१९ बाट सन्धो भईसकेको भएतापनि आफ्नो रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाउनका लागि तपाईंले खोप लगाउनु पर्छ ।

तपाईंसित अल्बर्टा हेल्थ कार्ड छैन भनेपनि तपाईंले खोप लगाउन पाउनु हुन्छ । ८११ मा फोन गरी आफ्नो

अपॉइन्टमेन्ट बुक गर्नुहोस् । खोप लिनका लागि तपाईंको पहिचान मात्रै चाहिन्छ, क्यानाडाको नागरिकता हुनु जरूरी छैन । स्वीकार्य परिचय पत्रहरूको सूचीका लागि [alberta.ca/vaccine](http://alberta.ca/vaccine) मा हेर्नुहोस् ।

## तपाईंले खोप लगाईसकेपछि के हुन्छ

अल्बर्टामा बस्ने धेरैजसो मानिसहरूले खोप लगाएर सुरक्षित नभएसम्मका लागि हामी सबैले जन स्वास्थ्य मार्गनिर्देशनहरूको पालना गरिरहनुपर्ने हुन्छ :

- मास्क लगाउने;
- २ मिटर टाढा बस्ने
- आफ्नो हात धुने र
- आफूलाई सन्धो नभएमा घरै बस्ने

तपाईं आफ्नो दोश्रो डोजको खोपका लागि योग्य हुनु भएपछि एएचएसले तपाईंलाई जानकारी गराउनेछ ।

## सहयोग

- तपाईंलाई लक्षणहरू भएमा तपाईं घरमै बस्नुपर्छ र जाँच गराउनु पर्छ । अनलाईन मार्फत जाँच बुक गर्नका लागि [alberta.ca/COVID19](http://alberta.ca/COVID19) मा जानुहोस् वा ८११ मा फोन गर्नुहोस् ।
- तपाईं बिरामी भएर काम गर्न नसकेमा, सामाजिक दूरी वा आईसोलेसनमा बस्नु परेमा वा आईसोलेसनमा बसेका कसैको हेरचाह गर्नु परेको खण्डमा तपाईंले आर्थिक सहायता पाउन सक्नुहुन्छ । थप जानकारीका लागि ८११ मा फोन गर्नुहोस् ।
- कोभिड -१९ ले गर्दा तपाईंले आईसोलेसनमा बस्नु पर्ने छ तर तपाईं आफ्नो घरमा आईसोलेसनमा बस्न सक्नुहुन्न भने निःशुल्क रूपमा होटलमा कोठा र आर्थिक सहायता उपलब्ध छ । थप जानकारीका लागि ८११ मा फोन गर्नुहोस् ।

## सहयोग चाहिन्छ ?

तपाईं अपॉइन्टमेन्ट बुक गर्न का लागि योग्य हुनुहुन्छ वा हुनुहुदैन भन्ने थाहा पाउनका लागि ८११ मा फोन गर्नुहोस् । २४० वटा भाषाहरूमा सेवा उपलब्ध छ । आफ्नो भाषामा कोभिड -१९ सहयोगका लागि १- ८३३ -२९७ -६६९४ मा फोन गर्नुहोस् ।

## तपाईंलाई सवारी चाहिन्छ ?

तपाईंको खोप अपॉइन्टमेन्टमा जान र आउन सहयोगका लागि ८११ मा फोन गर्नुहोस् ।