



थप जानकारीको लागी मैले कसलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ ?

तपाईंको नवास क्षेत्रको स्वास्थ्य केन्द्र

NHS 24 हेल्पलाइन [लनिहा SNS 24]:

808 24 24 24

। उपलब्ध 24/7

प्रवासीहरूको एकीकरणको लागी राष्ट्रिय समर्थन केन्द्र (CNAIM) मा लस्विन र ट्यागस उपत्यकाको क्षेत्रीय स्वास्थ्य प्रशासन को स्वास्थ्य कार्यालय (ARSLVT):

935 329 453 218 106 173

fernanda.silva@arslvt.min-saude.pt

यदी तपाईंलाई अनुवादमा सहयोगको आवश्यकता छ भने, तपाईंले माइग्रेसनहरूको लागी उच्च आयोगको टेलिफोन अनुवाद सेवा (ACM, I.P.):

808 257 257 218 106 191

मा सम्पर्क गर्नुपर्छ । काम गर्ने दिनमा बहान 9 देखि साँझ 7 बजेसम्म उपलब्ध

खोप



खोप लगाउनु कनि महत्त्वपूर्ण छ ?

खोपको उद्देश्य कुनै-कुनै रोगहरविरुद्ध सुरक्षा विकास गर्नु हो, उदाहरणका लागि, टिटानस, हेपाटाइटिस बी, पोलियो, COVID-19, मेनिन्जाइटिस र दादुराले व्यक्तित्वगत स्वास्थ्य र सार्वजनिक स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्छ।

पोर्चुगलमा खोपको लागी को संग पहुँच छ ?

पोर्चुगलमा खोप को पहुँच प्रत्येक नागरिकको मौलिक अधिकार हो। राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम पोर्चुगलमा बसोबास गर्ने (नयिमति वा अनयिमति) सबै मानसिहरूलाई निःशुल्क र सुलभ, विश्वव्यापी कार्यक्रम हो।

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम के छ ?

यो राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा (SNS) को कार्यक्रम हो जसले जन्मदेखि नै पोर्चुगलमा बसोबास गर्ने सबै मानसिहरूलाई निःशुल्क खोपको सफारसि र उपलब्ध गराउने गर्दछ।

म कहाँ खोप लगाउन सक्छु ?

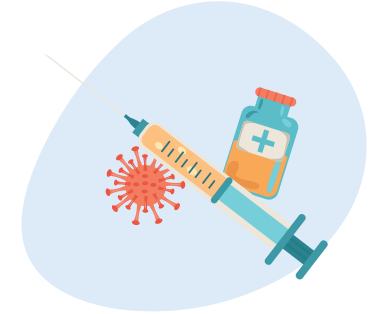
तपाईं दरता भएको स्वास्थ्य केन्द्र वा तपाईंको नवास क्षेत्र सबैभन्दा नजिकको स्वास्थ्य केन्द्रमा जानुपर्छ। तपाईंले आफ्नो खोप इतिहास प्रस्तुत गर्नुपर्छ, यदि तपाईंसँग छैन भने, स्वास्थ्य केन्द्रले तपाईंको परिस्थितिअनुसार छाँटकाँट गरिएको समाधान खोज्न तपाईंलाई सहयोग गर्नेछ।

के म खोप लिन आवश्यक छ ?

होइन, तर यो दृढताका साथ सफारसि गरिएको छ कि तपाईं आफ्नो स्वास्थ्य र समुदायको खातिर त्यसो गर्नुहोस्।

बच्चाहरूको खोप अनिवार्य छ ?

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम अनुसार बच्चाहरूलाई खोप लगाउन कडा सफारसि गरिएको छ। खोप लगाउन असफल भएमा बच्चाको स्वास्थ्य र उनीहरूको समुदायलाई जोखिममा पर्न सक्छ।



म 18 वर्ष नाघेको छु, अझै पनि खोप लगाउनु पर्ने ?

हो, डिप्थीरिया र टिटानस विरुद्ध खोप लगाउने सफारसि गरिएको छ र यसलाई जीवनभर बूस्टरको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यी खोपका अतिरिक्त स्वास्थ्य समस्याहरूबाट बच्न का लागि पनि तपाईंलाई अन्य खोपको आवश्यकता पर्न सक्छ। उदाहरणका लागि, न्युमोकोकल खोप को आवश्यकता पर्छ। यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने प्रेटुसिस विरुद्ध पनि खोप लगाउनु आवश्यक छ। तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य केन्द्रबाट सल्लाह लनुपर्छ। यदि तपाईंलाई बाल्यकालमै खोप लगाइएको थिएन वा तपाईंको खोपको रेकर्ड छैन भने, आफू दरता भएको स्वास्थ्य केन्द्र वा आफ्नो आवास क्षेत्रमा नर्सिङ स्टाफसँग सम्पर्क राख्नुहोस्।

COVID-19 विरुद्ध कसरी खोप लगाउन सक्छु ?

यदि तपाईंको राष्ट्रिय प्रयोगकर्ता नम्बर छ भने, तपाईंले राष्ट्रिय जस्तै अवस्थामा खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंको राष्ट्रिय प्रयोगकर्ता संख्या छैन भने COVID-19 खोप पोर्टल मार्फत स्वयं-अनुसूची बनाउनु पर्दछ वा "ड्रप-इन" मोडालिटीमा सञ्चालन भइरहेको खोप केन्द्रमा जानुपर्छ।

के मैले खोप लिन भुक्तान गर्नु पर्छ ?

होइन। राष्ट्रिय खोप कार्यक्रममा उल्लेखित खोपहरू राष्ट्रिय आईडी नम्बर नभएका र नवासको अनयिमति अवस्थामा रहेका व्यक्तिका लागि समेत निःशुल्क गरिएको छ। COVID-19 को विरुद्धको खोपहरूको विषयमा पनि यही कुरा लेखिएको छ।

