धैरे गरिने प्रश्न उत्तर

कुन खोप लगाउन सकिन्छ?	हाल, सुगीनामिकुमा लगाइरहेको खोप फाइजर कम्पनिको खोप मात्र हो। अरु प्रकारको खोप कहिले देखि सुगीनामीकुमा वितरण गर्छ भन्ने कुरा रेइवा 3(2021) साल जुन महिनाको अवस्थामा अज्ञात छ। थप, राष्ट्रीय ठुलो स्तरको खोप केन्द्रमा मोदरना कम्पनिको खोप प्रयोग गरिरहेकोले पहिलो खोप राष्ट्रीय स्तरको खोप केन्द्र र दोश्रो खोप सुगीनामीकुको खोप केन्द्र (अथवा त्यसको विपरित) मा लगाउन सकिंदैन।
खोप लगाउनेमा चिन्ता छ।	दीर्घकालीन रोग वा विशेष बिमारी भएकाहरुलाई खोपको बारेमा चिन्ता तथा नबुझेका कुरा भएमा आफ्नो डाक्टर संग परामर्श लिनुहोस्।
खोप लगाई सकेपछि साइड इफेक्ट भएमा के गर्ने?	खोप केन्द्र परिसर भित्र साइड इफेक्ट भएको अवस्थामा त्यहाँ रहेका डाक्टर / नर्सहरुले उपचार गर्छ। घर फर्किसकेपछि स्वास्थ बिग्रेको अवस्थामा टोकियो महानगरपालिकाको कल सेन्टरमा परामर्श लिनुहोस्। टोकियो महानगरपालिका खोप साइड इफेक्ट परामर्श केन्द्र: 03-6258-5802 (24 घन्टा / वर्ष भरी खुल्ला)
यो सूचना कति उमेर माथिकाहरुलाई पठाईएको छ?	हाल 2022साल मार्च 31 तारिख, 12 वर्ष उमेर माथिका मानिस (2010 साल अप्रिल 1 तारिख पछि जन्मेका व्यक्ति) लाई पठाइएको छ। त्यस मध्य 2009 साल अप्रिल 2 तारिख ~2010 साल अप्रिल 1 तारिखमा जन्मेका व्यक्तिहरूको सन्दर्भमा जन्म मितिको अगाडीको महिनामा पठाउँछ।
बालबालिकाहरूले खोप लगाउने बेला अभिभावक संगै जान आवश्यक छ?	13 वर्ष माथिका बालबालिकाहरुको सन्दर्भ मा अभिभावकको आवश्यक छैन। 12 वर्ष उमेरको बालबालिकाको सन्दर्भमा अभिभावक संगै जान तथा अभिभावकको अख्तियारनामा बोकेको प्रतिनिधि संगै जान आवश्यक हुन्छ।
फरक स्थानीय निकायको निवासी कार्ड छ भने सुगीनामीकुमा खोप लगाउन सकिन्छ?	नियममा निवासी कार्ड अनुसारको स्थानिय निकाय (निवास क्षेत्र) मा खोप लगाउँछ। तर, सरुवा भएर आएको तथा माइती आएर बच्चा जन्माएको अवस्थामा निवासी कार्ड अनुसारको स्थानीय निकाय बाहेकको केन्द्रमा खोप लगाउन इच्छुक भएमा, खोप लिन चाहेको स्वास्थ संस्था रहेको स्थानीय निकायमा आफ्नो निवास क्षेत्र बाहिर खोप लगाउन चाहन्छु भनि आवेदन दिनुहोस्। आफ्नो डाक्टर सुगीनामीकु बाहिर भएको अवस्थामा निवास क्षेत्र बाहिर खोप लगाउन चाहन्छु भनि आवेदन दिन आवश्यक पर्दैन।
अस्पताल भर्ना भईरहेको अवस्थामा के गर्दा हुन्छ?	स्वास्थ संस्थामा भर्ना भईरहेको अर्थात वृद्धाश्रम आदिमा रहेका व्यक्तिहरुको सन्दर्भमा अस्पताल / संस्थामा खोप लिन सकिने अवस्था पनि हुन्छ। अस्पताल / सुविधायुक्त स्वास्थ संस्थाहरुमा परामर्श लिनुहोस्।
दीर्घकालीन रोग भएकाहरुले खोप लिन मिल्छ कि मिल्दैन थाहा पाउन चाहन्छु।	लागु हुने रोग (मेल खाने रोग) आदि (14 बुंदा) को बारेमा सुगीनामीकुको होम पेज अर्थात गइरहने अस्पताल / अस्पतालका डाक्टर / आफ्नो डाक्टर संग परामर्श लिनुहोस्।
दीर्घकालीन रोग भएको प्रमाण पत्र तथा वृद्धाश्रम आदिमा बसिरहेको प्रमाणित गर्ने प्रमाण पत्र आवश्यक छ?	आवश्यक छैन। ती कुराहरु लागु भएका व्यक्तिहरु उमेर संग मतलब नभई, जुलाई 6 तारिख अपरान्ह पछि सामान्य दर्ता गर्ने तरिकाबाट नाम दर्ता गर्नुहोस।
खोप केन्द्रमा कति बजे जाँदा हुन्छ?	कुनै पनि खोप केन्द्रमा प्रतिक्षा गर्ने ठाउँ छैन। साथै दर्ता गरिएको समय भन्दा अगाडी खोप लिन सकिँदैन। दर्ता गरिएको समय भन्दा 5 मिनट अगाडी खोप केन्द्रमा आउनुहोस। **※ 5 मिनट अगाडी भन्दा पहिले नआउनुहोस्।**
गाडीबाट खोप केन्द्रमा जान सकिन्छ?	सुगीनामीकुको सामूहिक खोप केन्द्रको सन्दर्भमा रिस्योउ कोउसेइ खाई होउरिनखाकुका व्यक्ति मात्र गाडीबाट खोप केन्द्रमा आउन सकिन्छ। शारीरिक अपाङ्ग भएका व्यक्ति आदि विशेष अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरु मात्र मोमोई हाराप्पा पार्क 【अस्थाई खोप केन्द्र】 सम्म पनि गाडी बाट आउन सकिन्छ तर सिमित गाडी मात्र पार्किंग गर्न सकिने भएकोले पार्किंग गर्न पर्खनु पर्ने अवस्था पनि आउँछ। **स्वास्थ संस्थाको बारेमा प्रत्येक स्वास्थ संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस।**
खोप लगाएको प्रमाणपत्र लिन चाहन्छु।	कुपनको तल्लो दायाँ भाग अस्थाई खोपको प्रमाणपत्र हो। अहिलेको अवस्थामा राष्ट्र द्वारा प्रत्येक व्यक्तिको खोप लगाएको प्रमाणपत्र दिने सम्बन्धि कुनै ठोस प्रणाली निकालिएको छैन। ठोस प्रणालीको निर्णय हुने बित्तिकै सुगीनामीकुको सार्वजनिक होमपेज आदिबाट जानकारी दिइन्छ।
कहाँको खोप केन्द्र खालि छ थाहा पाउन चाहन्छु।?	सुगीनामीकुको सामूहिक खोप केन्द्रमा दर्ताको अवस्था बारे बुझ्न दर्ता गर्दा दर्ताको विशेष साइटबाट बुझ्न सकिनुको साथै पछि सुगीनामीकुको होमपेजमा पनि राख्ने योजना छ।
खोप केन्द्र तथा मिति र समय परिवर्तन गर्न चाहन्छु।	दर्ता गर्दा खेरिको दर्ता तरिका अनुसार परिवर्तन गर्ने तरिका फरक हुन्छ। □सुगीनामीकुको दर्ता गर्ने विशेष साइट / कल सेन्टर बाट दर्ता गर्दाको अवस्थामा □ स्वास्थ संस्थामा सिधै दर्ता अर्थात राष्ट्रको ठुलो स्तरको खोप केन्द्रमा दर्ता गर्दाको अवस्थामा **□ बाट □ मा फेरी दर्ता गर्ने अवस्थामा** अहिलेको दर्तालाई सुगीनामीकुको दर्ता विशेष साइट अथवा कल सेन्टरबाट रद्द गरि फेरी दर्ता गर्नुहोस्। कल सेन्टरमा एकै फोनबाट रद्द र नयाँ दर्ता गर्न सकिन्छ। **Ⓐ बाट Ⓑ, Ⓑ बाट Ⓐ, Ⓑ बाट Ⓑ मा फेरी नयाँ दर्ता गर्ने अवस्थामा** फेरी नयाँ दर्ता गरिसकेको अवस्थामा पहिले गरिएको दर्ता रद्द गर्नुस (□ र □ को दर्ता विधि छुट्टै भएकोले रद्द गरिएन भने दोब्बर दर्ता हुन् जान्छ।) नाम दर्ताको संरचनामा खाली स्थान हुन नदिनको लागि पनि सबै जनालाई सहयोगको अनुरोध गर्दछु।
पहिलो खोप सामूहिक खोप केन्द्रमा लगाएको थिएँ तर दोश्रो खोप चिकित्सक संस्थामा खोप लिएपनि हुन्छ (त्यसको विपरित पनि)	सम्भव छ। तर, सुगीनामीकुको दर्ता विशेष साइट तथा कल सेन्टरबाट दर्ता / खोप लगाएको अवस्थामा अरु खोपका जानकारीले सुगीनामीकुको दर्ता प्रणालीमा फरक पर्दैन। उपयुक्त खोपको अन्तराल आदि आफैले बुझेर हेर्नुहोस।

कोरोना भाइरस खोपको सूचना

खोपको लागत (रकम /पैसा)
निशुल्क (पैसा नलाग्ने)
सम्पूर्ण रकम सरकारी खर्चमा (सरकारले व्यहोर्ने)

हाल 2022 साल मार्च 31 तारिख, 12 वर्ष उमेर माथिका व्यक्ति (2010 साल अप्रिल 1 तारिख पछि जन्मिएका व्यक्ति) लाई पठाइएको छ।

सुगीनामीकुमा जुलाई मसान्त सम्मको योजना अनुसार 65 वर्ष उमेर माथिका बृद्धहरु तथा स्वास्थकर्मीहरुलाई लक्षित् गरि कोरोना भाइरसको खोप लगाईरहेको छ। अब उपरान्त, सुगीनामीकुको सामुहिक खोप केन्द्र तथा स्वास्थ संस्था बाहेक पनि राष्ट्रिय तथा टोकियो महानगरपालिकाबाट ठुलो स्तरको खोप केन्द्र, कार्यस्थल तथा कलेज इत्यादिमा विभिन्न खोप केन्द्रहरु उपलब्ध गराइने सम्भावना भएकोले खोप लगाउन लक्षित् गरिएको सुगीनामीकुका सम्पूर्ण व्यक्तिहरुलाई खोपको कार्ड (कुपन) पठाउँछौँ। यो सुचना राम्ररि पढेर इच्छुक व्यक्तिले खोप लगाउनुहोस्। अरु थप नयाँ जानकारीको लागि सुगीनामीकुको होमपेज तथा सार्वजनिक सुचना सुगीनामीमा प्रकाशित गरिने हुनाले, हेर्नुहोस्।

1. खोप केन्द्र तथा नाम दर्ता गर्ने (रिजर्भेसन) तरिका

खोप लगाउने स्थान अनुसार दर्ता गर्ने तरिका फरक

सुगीनामीकुको दर्ता गर्ने विशेष साइट, कल सेन्टरबाट दर्ता गर्न सकिने खोप केन्द्र।

विस्तृत जानकारीको लागि 2 पेजमा हेर्नुहोस्।

सुगीनामीकु भित्र रहेको स्वास्थ संस्थाको एउटा अंश (अस्पताल, चिकित्सक संस्था, क्लिनिक)

छुट्टै पेज [खोप केन्द्रको सुची] मा दर्ता गर्ने तरिका [सुगीनामिकु] मा ●लगाइएको स्वास्थ संस्था, सुगीनामीकुको इन्टरनेट साइट अथवा सुगीनामीकुको कल सेन्टरबाट दर्ता गर्न सकिन्छ। स्वास्थ संस्थामा सिधै फोन नगर्नु होला।

सामुहिक खोप केन्द्र (सुगीनामीकु भित्र 7 वटा सुविधा स्थल)

छुट्टै पेज [खोप केन्द्रको सुची] मा सुचीकृत सुगीनामीकु भित्रको 7 वटा सामुहिक खोप केन्द्रको सन्दर्भमा, सुगीनामीकुको इन्टरनेट साइट अथवा सुगीनामीकुको कल सेन्टरबाट दर्ता गर्न सकिन्छ। तर, हाल 65 वर्ष उमेर माथिका व्यक्तिहरुलाई खोप लगाइरहेको हुनाले, सर्वसाधारणले जुलाईको अन्त पछिबाट खोप लगाउन सकिन्छ।

- 60 ~ 64 वर्ष उमेरका व्यक्ति, दीर्घकालीन बिमारी भएको व्यक्ति, वृद्ध आश्रम आदिका कर्मचारी ➡ **जुलाई 6 तारिख दिउँसो दर्ता लिन शुरु**
- 12-39 वर्ष उमेरका व्यक्ति (माथि उल्लेखित बुंदा संग मेल नखाएका व्यक्ति) ➡ **जुलाई 13 तारिख दिउँसो दर्ता लिन शुरु**
- 40-59 वर्ष उमेरका मानिस (माथि उल्लेखित बुंदामा मेल नखाएका व्यक्ति) ➡ **जुलाई 27 तारिख दिउँसो दर्ता लिन शुरु**

सिधै स्वास्थ संस्थामा दर्ता गरिने खोप केन्द्र

सुगीनामीकु भित्र रहेको स्वास्थ संस्थाको एउटा अंश (चिकित्सक संस्था, क्लिनिक)

【 दर्ता शुरु गर्ने समय स्वास्थ संस्था अनुसार फरक हुन्छ 】

छुट्टै पेज [खोप केन्द्रको सुची] मा दर्ता गर्ने तरिका [स्वास्थ संस्था] मा● लगाइएको स्वास्थ संस्थामा, स्वास्थ संस्थाले सिधै रिजर्भेसन लिन्छ(सिधै दर्ता गराउन सकिन्छ)।

सम्बन्धित जानकारी

राष्ट्रिय तथा टोकियो महानगरपालिकाबाट राखिने ठुलो स्तरको खोप केन्द्र [खोप लगाउने प्रत्येक संस्थामा सम्पर्क]

राष्ट्रको ठुलो स्तरको खोप केन्द्रले यो सुचना जारि गरेको दिन देखि 65 वर्ष उमेर माथिका वृद्धाहरुलाई लक्षित गरि खोप दिइरहेको छ। त्यस्तै गरि टोकियो महानगरपालिकाले व्यवस्था गरेको ठुलो स्तरको खोप केन्द्रमा केहि समयको लागी प्रहरी तथा अग्नि नियन्त्रणका कर्मचारीहरुलाई खोप लगाइन्छ। प्रत्येक खोप दिने संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोस् ।

कार्यस्थल तथा कलेज (कार्य क्षेत्रमा खोप) [खोप लगाउने प्रत्येक संस्थामा सम्पर्क]

केहि कम्पनि तथा संगठन, कलेज आदिहरुमा कर्मचारी तथा विद्यार्थी / प्रशिक्षकहरुलाई लक्षित गरि खोप लगाउन विचार गरीरहेको छ।

2. दर्ता गर्ने तरिका (सामुहिक खोप केन्द्र / सुगीनामीकु भित्र रहेको स्वास्थ संस्थाको केहि अंश)

यहाँ भनिएको तरिकाबाट दर्ता गर्न सकिने भनेको सुगीनामीकुले तयार गरिने सामुहिक खोप केन्द्र र सुगीनामीकु भित्रको अस्पताल, चिकित्सक संस्था / क्लिनिकको केहि अंश हो। त्यस बाहेकका खोप केन्द्रको सन्दर्भमा सिधै खोप केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

①इन्टरनेटबाट दर्ता (24 घण्टा दर्ता गर्न मिल्ने)

स्मार्ट फोन तथा कम्प्युटर आदिबाट दर्ता गर्न सकिने विशेष साइट [कोरोना खोपको जानकारी] मा जानु होस् ।

https://www.vaccine-info-suginami.org

※दर्ता गर्ने तरिकाको विस्तृत जानकारीको लागि छुट्टै पेज तथा सुगीनामीकुको होम पेज हेर्नुस।
※दर्ता गर्ने बेलामा ID / पासवर्ड को आवश्यक पर्छ। ID मा खोप कार्डको नम्बर, शुरुको पासवर्डमा इस्वी सम्बत अनुसार जन्म मिति (साल महिना गते) 8 अंकको हुन्छ।

②फोनबाट नाम दर्ता (रिजर्भेसन) तथा परामर्श

(बिहान 9बजे～बेलुका 5 बजे शनिबार / आइतवार, सार्वजनिक बिदा सहित)

सुगीनामीकु कोरोना खोप कल सेन्टर

☎0570-666-542 (20 वटा भाषा प्रतिक्रिया दिइन्छ)

※फोन गर्ने बेलामा, हातमा खोप कार्ड (कुपन) लिएर कुरा गर्नु होस्।

फोनबाट दर्ता गदा ध्यान दिनु पर्ने कुरा

कल सेन्टरमा सम्पर्क हुने बितिक्कै स्वचालित आवाजमा परिवर्तन हुन्छ। परिवर्तन नभएमा फोन गरेको नमिलेको हो।

क्षेत्र नम्बर [03] चाहिँदैन। फ्री डायल [0120] होइन। [0570] देखि गल्ति नहुने गरि फोन गर्नुस।

※0570 (नेभिगेसन डायल) बाट स्वचालित आवाजमा परिवर्तन भएको समय देखि फोनको पैसा लाग्छ। (घरको फोनबाट10 येन/ 60 सेकेन्ड, मोबाइल फोन 10 येन / 20 सेकेन्ड)। लाइन व्यस्त भएर नेभिगेसन डायलमा सम्पर्क नहुने अवस्थामा [हाल लाइन अत्यन्त व्यस्त भईरहेको छ] भन्ने आवाज सुनिन्छ। यस्तो बेला शुल्क लाग्दैन।

●[टेलिफोन] र [इन्टरनेट]बाट दर्ता गर्न सकिन्छ। सुगीनामीकु कार्यलयको प्रमुख टेलिफोन तथा स्वास्थ केन्द्रको रिसेप्सन आदिमा दर्ता गर्न सकिँदैन।
●खोप कार्ड(कुपन)पठाईसकेपछि फोनबाट दर्ता / इन्टरनेटबाट दर्ता गर्दा गतिमा एकाग्रता भई सम्पर्क हुन गाह्रो हुन्छ। तुरुन्तै दर्ता गर्न नसकिएता पनि इच्छुक ब्यक्ति सबै जनाले खोप लिन सकिने गरि तयारि गरिएको हुनाले ढुक्क हुनुहोस।
●दर्ता गरिएको मिति / स्थान नबिर्सने गरि खोप कार्डको [★दर्ता मितिको नोट] मा लेखेर राख्नुहोस्।

●सुगीनामीकुमा प्रतिनिधिको रुपमा दर्ता गरिँदैन। सुगीनामीकुको प्रतिनिधि भएर गरिने टेलिफोन प्रति होसियार रहनु होस्।
●आफैले छुट्टै चिकित्सक संस्था तथा क्लिनिक, राष्ट्रले गरिएको ठुलो स्तरको खोप केन्द्र आदिमा वडाको दर्ता गर्ने तरिका बाहेकको विधिबाट दर्ता गरिएको छ भने वडाबाट गरिएको दर्ता अवश्य रद्द गर्नु होस्।

●अब पछिको नाम दर्ता गर्ने / खोप योजनाको बारेमा सार्वजनिक सुचना सुगीनामी / वडाको होम पेजबाट जानकारी दिन्छौं।

https://www.city.suginami.tokyo.jp/news/kansensho/covid-19/vaccine/index.html

3. खोपको प्रवाह एकै प्रकारको खोप नियमित अन्तरालमा 2 पटक खोप लगाउनु आवश्यक छ।

व्यक्तिको इच्छा अनुसार कोरोनाको खोप लगाउन सकिन्छ। खोप लगाउन इच्छाएको व्यक्तिले दीर्घकालीन रोग / बिरामी भएर चिन्ता वा नबुझेको कुरा छ भने आफ्नो डाक्टर संग परामर्श गर्नु होस्।

दोश्रो खोपको दर्ता
पहिलो र दोश्रो खोपको दर्ता एकै समयमा गर्नु होस्।

सुगीनामीकुको दर्ता गर्ने साइटमा पहिलो र दोश्रो खोप को दर्ता त्यही समयमा गर्न सकिन्छ।

पहिलो खोप
लगाईसकेपछि 15 मिनट भन्दा बढी प्रतिक्षा गर्न लगाइनेछ।

खोप लगाउने ठाउँमा प्रतिक्षा गर्ने ठाउँ छैन। 5 मिनट अगाडी भन्दा छिटो खोप लगाउने ठाउँमा नआउनु होला।

फाइजर कम्पनिको खोप लगाउँदा करिब 3 हप्ताको अन्तर राख्नु जरुरि छ।

दोश्रो पटकको खोप
खोप पूरा भयो

4. खोप लगाउँदा आवश्यक कुराहरु ①～④ शुल्क लाग्दैन

① कुपन (खोप कार्ड)

खोपको कुपन र खोप प्रमाणपत्र दुई वटालाई एक सेट गरीएको छ। खोप कुपनको स्टिकर नछुट्टयाईकन त्यतिकै लिएर आउनु होस्।

② प्रारम्भिक जानकारी पत्र (2 पत्र) 2 वटा

हरेक खोपमा एउटा पत्र आवश्यक छ। अगाडी नै आवश्यक पर्ने बुंदा लेखेर ल्याउनु होस्।

③खोप दिने व्यक्ति आफै भएको प्रमाण पत्र

1. स्वास्थ बिमा कार्ड(होकेनस्यो) 2. माइ नम्बर कार्ड 3. सवारी चालक अनुमति पत्र, स्थानीय निवासी कार्ड(जाईयू कार्ड) आदि सार्वजनिक कार्यलय द्वारा जारि गरिएको पत्

④ औषधिको नोट बुक बोक्ने

औषधिको प्रयोग गर्नेहरुले मात्र

कोरोनाको खोपबाट फाइदा लिन ठगि गर्नेहरु प्रति सतर्क हुनु होस्।

सरकारी निकाय आदिले कोरोना भाइरस खोपका लागि शुल्क (पैसा) को माग गरेको छैन।
चिन्ता लागेको अवस्था तथा समस्या भएमा प्रहरी वा उपभोक्ता केन्द्रमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

कोरोना खोपमा ठगि उपभोक्ता हटलाइन	☎0120−797−188
प्रहरी परामर्श टेलिफोन	#9110