खोप जानकारी विवरण

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) को खोप (निष्क्रिय): तपाईंले के जान्नुपर्छः २०१३-१४

Influenza (Flu) Vaccine (Inactivated): What you need to know: 2013-14 (Nepali)

१. किन खोप लगाउनुपर्छ ?

इन्फ्लुएन्जा ("फ्लू") हरेक हिउँदका बेला, सामान्यतया अक्टोबर र मे महिनाबीच संयुक्त राज्य अमेरिकाका सबैजसो ठाउँमा फैलिने एक प्रकारको सरुवा रोग हो ।

फ्लू हुने कारण इन्फ्लुएन्जा भाइरस हो, र खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा तथा निकै नजिकिँदा फैलन सक्छ ।

जसलाई पनि फ्लू हुनसक्छ, तर फ्लू हुने जोखिम बच्चाहरूमा बढी हुन्छ । यसका लक्षणहरू अचानक देखिन्छन् र धेरै दिनसम्म रहन सक्छन् । ती लक्षणहरू यस्ता छन्:

- ज्वरो / कामजरो आठनु
- घाँटी दुख्नु
- मांशपेसी दुख्नु
- थकान महसुस गर्नु
- खोकी लाग्नु
- टाउको दुख्नु
- सिँगान बग्नु वा रुघाले नाक बन्द हुनु

फ्लूले कसै-कसैलाई भने अरूभन्दा बढी सिकिस्त पार्छ । त्यस्ता मानिसमा साना नानीहरू, ६५ वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू, गर्भवतीहरू, तथा मुटु, कलेजो वा मृगौलाका रोगीका साथै प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोरी जस्ता स्वास्थ्य अवस्थाका मानिसहरू पर्छन् । फ्लूको खोप त्यस्ता मानिसहरू, उनीहरूको निकट सम्पर्कमा आउनेका जोकोहीका लागि विशेष महत्वपूर्ण हुन्छ ।

फ्लूका लागि निमोनिया हुनसक्छ, र यसले मानिसको स्वास्थ्य अवस्था झन बिगार्न सक्छ । यो बच्चाहरूमा पखाला र मुर्छाको कारण हुनसक्छ ।

फ्लूका कारण अमेरिकामा प्रत्येक वर्ष हजारौं मानिसको मृत्यु हुन्छ, र अझ बढी अस्पताल भर्ना हुन्छन् ।

फ्लूको खोप फ्लू र यसको जटिलताबाट संरक्षण गर्ने हामीसँग उपलब्ध सर्वोत्कृष्ट सुरक्षा हो । फ्लू खोपले एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा फ्लू सर्न रोक्न पनि सहायता गर्छ ।

२. निष्क्रिय फ्लूको खोप (Inactivated flu vaccine)

इन्फ्लुएन्जाका खोप दुई प्रकारका हुन्छन्:

तपाईंले **निस्क्रिय** फ्लू खोप लिइरहनु भएको छ, जसमा कुनै जीवित इन्फ्लुएन्जा भाइरस हुँदैन । यसलाई सुई भएको इन्जेक्सनबाट दिइन्छ, र यसलाई बोलीचालीमा "फ्लू सट" भनिन्छ ।

खोप जानकारी विवरण

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) को खोप (निष्क्रिय): तपाईंले के जान्नुपर्छः २०१३-१४

Influenza (Flu) Vaccine (Inactivated): What you need to know: 2013-14 (Nepali)

अर्को भिन्नै, **जीवित, दुर्बल** (कमजोर भएको) इन्फ्लुएन्जा खोपलाई नाकका पोराहरूमा सिर्का दिइन्छ । *यस खोपबारे अर्को खोप जानकारी विवरणमा वर्णन गरिएको छ ।*

फ्लू खोप प्रत्येक वर्ष लगाउन सुझाव दिइन्छ । छ महिनादेखि ८ वर्षसम्मका बच्चाहरूले खोप लिएको पहिलो वर्ष यसको दुई खुराक (dose) लिनुपर्छ ।

फ्लू भाइरसहरू सधैं बदलिरहन्छन् । प्रत्येक वर्ष फ्लूको खोप त्यस वर्ष भाइरसबाट हुनसक्ने धेरै रोगबाट बचाउने गरी तयार पारिन्छ । फ्लू खोपले फ्लूका सबै बिमारहरूबाट बचाउन नसक्ने भए पनि यो हाम्रो रोग विरुद्धको राम्रो प्रतिरक्षा उपाय छ । निष्क्रिय फ्लूको खोपले ३ वा ४ भिन्नाभिन्नै इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूबाट रक्षा गर्छ ।

सुरक्षा विकास हुन खोप लगाएपछिको करिब २ साता लाग्छ, र सुरक्षा धेरै महिनादेखि एक वर्षसम्म प्रभावकारी रहन्छ ।

इन्फ्लुएन्जा भाइरसका कारण नहुने केही बिमारहरूलाई अक्सर फ्लू ठान्ने गल्ती गरिन्छ । फ्लू खोपले यस्ता बिमारहरूबाट बचाउँदैन । यसले इन्फ्लुएन्जाबाट मात्र रक्षा गर्छ ।

६५ वर्ष वा सोभन्दा बढीका व्यक्तिहरूका लागि "उच्च-खुराक" (high-dose) को फ्लू खोप उपलब्ध छ । तपाईंलाई खोप दिने व्यक्तिले यसबारे बढी जानकारी दिन सक्छन् ।

केही निष्क्रिय फ्लूका खोपमा थिमेरोसाल (thimerosal) भनिने पारो (mercury) मा आधारित रक्षक-रसायन (preservative) को एकदम थोरै मात्रा हुन्छ । खोपहरूमा हुने थिमेरोसाल हानीकारक हुँदैनन् भन्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन्, तर कुनै रक्षक-रसायन नभएका फ्लू खोपहरू पाइन्छन् ।

३. केही व्यक्तिले यो खोप लगाउनु पर्दैन ।

तपाईंलाई खोप दिने व्यक्तिलाई भन्नुहोस्:

- **यदि तपाईंलाई कुनै गम्भीर (ज्यान जोखिममा पार्ने) एलर्जीहरू छन् ।** यदि तपाईं फ्लूको खोप लिएपछि त्यसको प्रभावका कारण ज्यान जोखिममा पर्ने अवस्थामा पुगेको घटना, वा यो खोपको कुनै अंशमा गम्भीर एलर्जी भएको भए, तपाईंलाई यसको खुराक नलिने सुझाव दिन सकिन्छ । धेरैजसो, तर सबै होइन, खालका फ्लूका खोपमा थोरै मात्रामा अण्डाको अंश हुन्छ ।
- **यदि तपाईंलाई कहिल्यै गिलन-बेर सिन्ड्रोम (Guillain-Barré Syndrome; GBS) देखिएको थियो** (गम्भीर खालको पक्षघात बिमार, जसलाई जिबिएस; GBS पनि भनिन्छ) । विगतमा जिबिएस भएका केही मानिसले यो खोप लगाउनु हुँदैन । यसबारेमा तपाईंका चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुपर्छ ।
- **यदि तपाईंले बिसन्चो महसुस गर्नुभएको छ** । उनीहरूले तपाईंलाई सन्चो नहुन्जेल पर्खने सुझाव दिन सक्छन् । तर तपाईंले खोपका लागि पछि आउनुपर्छ ।

खोप जानकारी विवरण

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) को खोप (निष्क्रिय): तपाईंले के जान्नुपर्छः २०१३-१४

Influenza (Flu) Vaccine (Inactivated): What you need to know: 2013-14 (Nepali)

४. खोपका असरका जोखिमहरू

कुनै औषधीका जस्तै खोपका पनि दुष्प्राभावहरू हुने संभावना हुन्छन् । ती सामान्यतया सामान्य खालका हुन्छन् र आफैं हराएर जान्छन् ।

गम्भीर दुष्प्राभावहरू पनि हुन सक्छन्, तर ती धेरै दुर्लभ हुन्छन् । निष्क्रिय फ्लूको खोपमा जीवित फ्लू भाइरस हुँदैनन्, त्यसैले **यस खोपबाट फ्लू हुन सक्ने संभावना हुँदैन ।**

खोपलगायत कुनै चिकित्सकिय विधिपछि रक्तचाप कम भएका कारण सामान्य बेहोस र यससँग सम्बन्धित लक्षणहरू (जस्तोः शरीर काम्ने) हुन सक्छन् । **खोप लगाएपछि १५ मिनेट आराम गर्न बस्नाले वा ढल्कनाले लडेर बेहोस र घाइते हुनबाट बच्न मद्दत पुग्न सक्छ ।** यदि तपाईंलाई रिङ्टा लाग्यो वा टाउको रिङ्ग्यायो वा वा कान बज्यो भने तपाईंको चिकित्सकलाई बताउनुहोस् ।

निस्क्रिय फ्लू खोपपछि देखिने **सामान्य खालका समस्याहरूः**

- खोप लगाएका ठाउँमा दुख्नु, रातो हुनु, वा सुन्निनु
- स्वर भासिनु; आँखा दुख्नु, रातो हुनु वा चिलाउनु; खोकी लाग्नु
- ज्वरो
- दुखाइ
- टाउको दुख्ने
- चिलाउने
- थकान

यदि यी समस्या उत्पन्न हुन्छन् भने ती खोप लगाए लगतै शुरू हुन्छन् र १ वा २ दिनमा हराउँछन् ।

निस्क्रिय फ्लू खोपपछि देखिने **मध्यम खाल समस्याहरूः**

- साना नानीहरू जसले एकैपटक निष्क्रिय फ्लूको खोप र न्युमेककलको खोप (pneumococcal vaccine; PCV13) लिन्छन् भने उनीहरू ज्वरोका कारण मुर्च्छा पर्न सक्ने बढी जोखिममा हुन सक्छन् । बढी जानकारीका लागि चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् । यदि कुनै बच्चा, खोप लगाइरहेको छ, उ मुर्च्छा परेको घटना भए, चिकित्सकलाई बताउनु होस् ।

निस्क्रिय फ्लू खोपपछि देखिने **गम्भीर खाल समस्याहरूः**

- खोप (लगभग १० लाख खुराकहरूमध्ये एकभन्दा कम) पछि **एलर्जीका गम्भीर असर** देखिन सक्छ ।
- खोप लगाएका दश लाख मानिसमध्ये १ वा २ मा नबढ्ने गरी निष्क्रिय फ्लू खोप र गिलन-बेर सिन्ड्रोम (GBS) बीच एक-आपसमा सम्बन्धित हुने न्युन संभावना हुनसक्छ । यो फ्लूबाट हुने गम्भीर जटिलताका जोखिमभन्दा धेरै कम हो, जसलाई फ्लूको खोपबाट रोकथाम गर्न सकिन्छ ।

खोपको सुरक्षा सधैं अनुगमन गरिन्छ । बढी जानकारीका लागि **www.cdc.gov/vaccinesafety/** हेर्नुहोस् ।

५. यदि गम्भीर दुष्प्रभावहरू देखिए के गर्ने ?

मैले के अपेक्षा गर्नुपर्छ ?

- एलर्जीका गम्भीर असर, धेरै उच्च ज्वरो, वा आनीबानी परिवर्तनजस्ता लक्षणहरू जस्ता तपाईंलाई चिन्ता / चासो हुने केही विषय ।

  एलर्जीका गम्भीर असरका लक्षणहरूमा खटिरा, अनुहार र घाँटी सुन्निने, सास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धड्कन बढ्नु, रिंगटा लाग्नु र कमजोरी हुनु आदि पर्छन् । यस्ता लक्षणहरू खोप लगाएको केही मिनेटमा शुरू हुन्छन् र केही घन्टासम्म देखिन्छन् ।

मैले के गर्नुपर्छ ?

- यदि तपाईंलाई यो समस्या कुर्न नसकिने एलर्जीका गम्भीर दुष्प्रभावहरू वा अन्य आकस्मिक लाग्छ भने ९-१-१ मा फोन गर्नुहोस् वा कसैलाई लिएर नजिकैको अस्पताल जानुहोस् । अन्यथा, आफ्नो डाक्टरलाई फोन गर्नुहोस् ।

- त्यसपछि खोपको प्रतिकूलतासम्बन्धी प्रणाली भ्याक्सिन एड्भर्स इभेन्ट रिपोर्टिङ सिस्टम (Vaccine Adverse Event Reporting System; VAERS) मा दुष्प्रभावको जानकारी दिनुपर्छ । तपाईंका चिकित्सकले, वा भिएइआरएसको वेबसाइट www.vaers.hhs.gov का माध्यमबाट तपाईं आफैंले वा १-८००-८२२-७९६७ मा फोन गरेर यो उजुरी दर्ता गर्न सक्नुहुन्छ ।

'भिएइआरएस्' प्रभावहरूको सूचना दिनका लागि मात्र हो । यसले चिकित्सा सल्लाह दिँदैनन् ।

७. राष्ट्रिय खोप चोटपटक क्षतिपूर्ति कार्यक्रम (The National Vaccine Injury Compensation Program)

राष्ट्रिय खोप चोटपटक क्षतिपूर्ति कार्यक्रम (VICP) केही खोपहरूबाट घाइते हुनसक्ने मानिसहरूलाई क्षतिपूर्ति दिलाउन स्थापित संघीय कार्यक्रम हो ।

ती व्यक्तिहरू जो खोपबाट घाइते भएको विश्वास गर्छन्, उनले यस कार्यक्रम र दाबी दायरबारे बढी जानकारी पाउन १-८००-३३८-२३८२ मा फोन गर्न वा www.hrsa.gov/vaccinecompensation भिसिआइपीको वेबसाइट हेर्न सक्छन् ।

८. कसरी म धेरै जान्न सक्छु ?

- आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् । 1-888-767-4687
- स्थानीय वा राज्यस्तरको स्वास्थ्य विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस् ।
- सेन्टर्स फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रिभेन्सन (CDC) मा सम्पर्क गर्नुहोस्:
  - १-८००-२३२-४६३६ (१-८००-सिडिसी-आइएनएफओ) मा फोन गर्नुहोस् वा

खोप जानकारी विवरण

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) को खोप (निष्क्रिय): तपाईंले के जान्नुपर्छः २०१३-१४

Influenza (Flu) Vaccine (Inactivated): What you need to know: 2013-14 (Nepali)

- सिडिसीको वेबसाइट www.cdc.gov/flu मा हेर्नुहोस् ।

खोप जानकारी विवरण (अन्तरिम)
निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जाको खोप
(०७/२६/२०१३)
४२ यु.एस.सी. § ३००एए-२६

डिपार्टमेन्ट अफ हेल्थ एन्ड ह्युमन सर्भिसेस
सेन्टर्स फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रिभेन्सन

कार्यालय प्रयोजन मात्र

Translation provided by St. Peter's Health Partners, Albany, New York

मेडिकल रेख–देख प्रदाता(प्रदाताहरू) लाई एकदम ठिक प्रतिरक्षण स्थिति जानकारीलाई अनुमति दिनको लागि, एउटा प्रतिरक्षण मूल्याङ्न, र भविष्यको प्रतिरक्षणको कार्यक्रम, संबंधि जानकारी मिषिगन केअर सुधार रजिष्ट्रीलाई पठाइनेछ। व्यक्तिहरूलाई यो प्रार्थना गर्ने अधिकार छ कि उनीहरूको मेडिकल रेख–देख प्रदाताहरूले प्रतिरक्षा संबंधी जानकारी रजिष्ट्रीमा अगाड़ि न पठाऊन्। प्रतिरक्षा

DCH-0457NE
AUTH: P.H.S., Act 42, Sect. 2126.