2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जाको भ्याक्सिन (खोप)

निश्कृय पारिएको
("फ्लुको सुई")

तपाइले के थाहा पाउनु पर्दछ

भ्याक्सिन (खोप) को जानकारी सम्वन्धी धेरै विवरणहरु स्यानिस एवं अन्य भाषाहरुमा उपलब्ध छन्। हेर्नुहोस www.immunize.org/vis ।

1 | 2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जा भनेको के हो ?

नयाँ किसिमको इन्फ्लुएन्जा भाइरसको कारणवाट 2009 H1N1 (कहिलेकाही स्वाइन फ्लु भनिन्छ) हुन जान्छ । यो धेरै देशहरुमा फैलिसकेको छ ।

अन्य फ्लुका भाइरसहरु जस्तै, यो 2009 H1N1 भाइरस पनि एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा खोक्दा, हाछिउ गर्दा, र कहिलेकाही भाइरसवाट प्रदुषित भएको वस्तु छुदा सर्दछ ।

2009 H1N1 को लक्षणहरुमा पर्दछन् :

- थकाई लाग्ने
- ज्वरो आउने
- घाटी दुख्ने
- माशंपेसी दुख्ने
- जाडो लाग्ने
- खोकि लाग्ने
- हाछिउ गर्ने

केही मानिसहरुलाई झाडापखाला र वान्ता पनि हुन्छ ।

धेरै जसो मानिसहरु एक हप्ता भित्रै ठीक हुन्छन् । तर अरु केही मानिसहरुलाई निमोनिया वा अरु गम्भीर खालका रोगहरु लाग्दछ । केही मानिसहरुलाई अस्पताल भर्ना गर्नु पर्ने हुन्छ र केही मानिसहरुको मृत्यु हुन सक्छ ।

2 | सधै लाग्ने (मौसमी) फ्लु भन्दा 2009 H1N1 फ्लुमा के फरक छ ?

मौसमी फ्लुका भाइरसहरु वर्षैपिच्छे परिवर्तन हुन्छन् तर तिनको एक आपसमा नजीकको सम्वन्ध हुन्छ ।

पहिले फ्लुवाट संक्रमित भैसकेको मानिसहरुमा अक्सर गरेर मौसमी फ्लुका भाइरसहरु विरुद्धको प्रतिरक्षात्मक (इम्युनिटी) क्षमता केही मात्रामा हुन्छ (उनीहरुको शरीरले भाइसर संग लड्ने क्षमता वनाएको हुन्छ) ।

2009 H1N1 भाइरस भनेको नयाँ किसिमको भाइरस हो । मौसमी फ्लुका भाइरसहरु भन्दा यो निकै फरक खालको छ ।

अधिकांश मानिसहरुमा 2009 H1N1 फ्लुको विरुद्धको प्रतिरक्षात्मक (इम्युनिटी) क्षमता कम हुन्छ अथवा हुदैहुदैन (उनीहरुका शरीरहरु भाइरस संग लड्का लागि तयार भएका हुदै नन्) ।

3 | 2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जाको भ्याक्सिन (खोप)

2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जा हुनवाट रोक्नका लागि भ्याक्सिनहरु उपलब्ध छन् ।

- यी भ्याक्सिनहरु मौसमी फ्लुका भ्याक्सिनहरु जस्तै वनाइएको हुन्छन् ।
- यिनीहरु मौसमी फ्लुका भ्याक्सिनहरु जस्तै सुरक्षित एवं प्रभावकारी हुन्छन् भन्ने अपेक्षा गरिन्छ ।
- यिनीहरुले अरु भाइरसको कारणवाट लाग्ने "इन्फुएन्जा-जस्तै" खाले रोगलाई लाग्नवाट रोक्ने छैनन् ।
- यिनीहरुले मौसमी फ्लु लाग्नवाट रोक्ने छैनन् । ***यदि तपाइ मौसमी फ्लु लाग्नवाट वच्न चाहनु हुन्छ भने तपाइले मौसमी इन्फ्लुएन्जाको भ्याक्सिन (खोप) पनि लगाउनु पर्दछ ।***

निश्क्रिय पारिएको भ्याक्सिन (भ्याक्सिन जुनमा मारिएको भाइरस हुन्छ) लाई फ्लुका लागि वार्षिक लिइने सुईलाई झै गरी माशपेशीमा सुई (इन्जेक्सन) लगाएर दिइन्छ । **यस कागजमा निश्क्रिय पारिएको भ्याक्सिनका वारेमा वर्णन गरिएको छ ।**

नाक भित्र हालेर लिने **जीवन्त** भ्याक्सिन (नाक भित्र स्प्रे गर्ने) पनि उपलब्ध छ । यसका वारे मा छुट्टै कागजमा वर्णन गरिएको छ ।

2009 H1N1 का निस्क्रिय पारिएका केही भ्याक्सिनमा यसलाई किटाणुहरुवाट मुक्त वनाउनका लागि थिमेरोसल नामक प्रिजरभेटिभ (सड्ने गनाउने कुरालाई रोक्ने) तत्व रहे को हुन्छ । थिमेरोसल अटिजम सगँ सम्बन्धित छ भनेर पनि कसैकसैले सल्लाह दिएका छन् । 2004 मा चिकित्सशास्त्र अध्ययन संस्थान (इन्टिच्यूट अफ मेडिसिन) का विज्ञहरुको एक समूहले यस सिद्धान्त प्रति गौर गरेर धेरै किसिमका उपलब्ध अध्ययनहरु माथि समीक्षा गरे र थिमेरोसल र अटिजमका वीच कुनै नाता नरहेको कुरा पत्ता लगाए । त्यस पछि भएका थप अध्ययनहरु पनि सोही निचोडमा पुगे ।

4 | 2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जा कसले र कहिले लगाउनु पर्दछ ?

कसले

H1N1 को भ्याक्सिन पहिले लिनका लागि सिफारिश गरिएका समूहहरुमा पर्दछ :

- गर्भवती महिला
- 6 महिना भन्दा मुनिका उमेरका वच्चाहरु संग वस्ने वा तिनको हेरचाह गर्ने मानिसहरु
- स्वास्थ्योपचार गर्ने र आकस्मिक औषधोपचार गर्ने काममा संलग्न कर्मचारीहरु
- 6 महिना देखि 24 बर्ष उमेरका जो कोही व्यक्ति
- 25 बर्ष देखि 64 बर्ष उमेरका खास किसिमको दीर्घ रोगले ग्रसित स्वास्थ्य स्थिति भएका वा प्रीतरक्षक्तमक प्रणाली कमजोर भएका जो कोही व्यक्ति

अरु धेरै भ्याक्सिनहरु उपलब्ध हुदै गए पछि निम्न समूहका व्यक्तिहरुलाई भ्याक्सिन (खोप) लगाउनु पर्दछ :

- 25 देखि 64 बर्ष उमेरका स्वस्थ्य व्यक्ति
- 65 बर्ष र सो भन्दा वढी उमेर पुगेका व्यक्ति

संघीय (फेडरल) सरकारले स्वेच्छिक आधारमा प्राप्त गर्न खोज्नेहरुलाई यो भ्याक्सिन उपलब्ध गराइरहेको छ । तथापि, राज्यको कानूनले गरेको प्रावधान अनुसार वा रोजगार दाताहरुले राखेको प्रावधान अनुसार केही खास व्यक्तिहरुले भ्याक्सिन लगाउनु पर्ने आवश्यक हुन सक्छ ।

कहिले

भ्याक्सिन उपलब्ध हुना साथ लगाइ हाल्नुहोस ।

9 वर्षको उमेर सम्मका केटाकेटीहरुले एक महिनाको फरक पारेर **दुइ मात्रा** भ्याक्सिन (खोप) लगाउनु पर्दछ । त्यो भन्दा वढी उमेरका केटाकेटीहरु र वयस्कहरुले एक मात्रा मात्र लगाउनु पर्दछ ।

5 केही मानिसहरुले भ्याक्सिन (खोप) लगाउनु हुदैन वा लगाउनका लागि तिनीहरुले पर्खनु पर्दछ

यदि तपाइलाई **अण्डाको अथवा भ्याक्सिनमा भएका अरु तत्वहरुको एलर्जी अति नै (ज्यान लिने सम्म त्रास भएको)** छ भने तपाइले 2009 H1N1 फ्लुको भ्याक्सिन लगाउनु हुदैन । *यदि तपाइलाई कुनै कुराको अति धेरै एलर्जी छ भने सो कुराको बारेमा तपाइलाई भ्याक्सिन लगाई दिने व्यक्तिलाई वताउनुहोस ।*

यदि तपाइलाई कहिल्यै यस्तो भएको छ भने सो कुरा पनि वताउनुहोस :
- मौसमी फ्लुको भ्याक्सिनको मात्रा लिए पछि ज्यान लिने सम्मको त्रास हुने गरी त्यसवाट भएको प्रतिक्रिया,
- गुइलियन वारेको (Guillain-Barré) लक्षणको स्वरुप (सिन्ड्रम) (पक्षघातवाट हुने कडा विमारी जस्लाई GBS पनि भन्दछन्) ।

भ्याक्सिन लिनवाट तर्किनका लागि यी नै कारण नहुन पनि सक्दछन् तर निर्णय लिनका लागि तपाइलाई स्वास्थ्यकर्मीहरुले सहयोग गर्न सक्दछन् ।

यदि तपाइ मध्यम खालले अथवा कडा खालले विरामी पर्नु भएको छ भने, भ्याक्सिन लगाउनु भन्दा पहिले तपाइ निको भै नतङग्रिए सम्म उक्त भ्याक्सिन लगाउनका लागि पर्खनका लागि तपाइले सल्लाह प्राप्त गर्न पनि सक्नुहुने छ । यदि तपाइलाई मन्द खालको रुघा वा अरु रोगहरु लागेको छ भने साधारणतया तपाइले पर्खी राख्नु पर्दैन ।

गर्भवती र वच्चालाई दुध खुवाउने महिलाले 2009 H1N1 को निस्क्रिय वनाइएको भ्याक्सिन लगाउन सक्दछन् ।

मौसमी इन्फुएन्जाको भ्याक्सिन लगायत अरु भ्याक्सिन लगाएको वेलैमा 2009 H1N1 को निस्क्रिय वनाइएको भ्याक्सिन सगै लगाई दिन सकिन्छ ।

6 2009 H1N1 इन्फलुएन्जाको भ्याक्सिनका जोखिमहरु के के हुन् ?

अरु कुनै औषधिले जस्तै गरी भ्याक्सिनले पनि गम्भीर समस्या उत्पन्न गर्न सक्दछ, जस्तो गम्भीर खालले एलर्जी हुने गरी प्रतिक्रिया हुने । तर डरलाग्दो किसिमले नोक्सानी पुऱ्याउने अथवा मृत्युको कारण वन्ने गरी कुनै पनि भ्याक्सिनवाट हुने जोखिम नगन्य मात्रामा हुन्छ ।

2009 H1N1 को निस्कृय वनाइएको भ्याक्सिनविरुद्धमा भाइरसलाई मारिएको छ । त्यसै ले यो भ्याक्सिनवाट तपाइलाई इन्फ्लुएन्जा हुन सक्दैन ।

2009 H1N1 को निस्कृय वनाइएको भ्याक्सिनवाट हुने जोखिमहरु मौसमी फ्लुको निस्क्रिय वनाइएको भ्याक्सिनका जोखिमहरु जस्तै हुन्छन् :

मन्द खालका समस्याहरु :
- जहाँ सुइ लगाएको छ त्यहाँ दुख्ने, रातो हुने, नरम हुने अथवा सुन्निने
- वेहोस हुने (खास गरी किशोर किशोरीहरु)
- टाउको दुख्ने , मांसपेशी (जीउ) दुख्ने • ज्वरो आउने • वाकवाकी लाग्ने

यदि समस्याहरु देखा पर्यो भने, यि सुइ लगाउने बितिक्कै देखिन्छ तथा 1-2 दिन सम्म रहन्छ ।

कडा खालका समस्याहरु :
- ज्यान नै लिने गरी त्रसित पार्ने खालले एलर्जीवाट प्रतिक्रियाहरु मुस्किलले नै हुन्छन् । यदि प्रतिक्रियाहरु भै हालेमा पनि, अक्सर गरी भ्याक्सिन लगाए पछि केही मिनेट भित्र देखि केही घण्टा सम्म यस्ता प्रतिक्रियाहरु देखिन्छन् ।
- 1976 मा निस्कृय पारिएको प्रारंभिक किसिमको स्वाइन फ्लु गुइल्लैन वारे सिन्ड्रोम (GBS) का केसहरु संग मिसिएको पाइएको थियो । त्यस वेला देखि, फ्लु भ्याक्सिनहरु GBS संग स्पष्ट रुपमा सम्वन्ध जोडिएका छैनन् ।

7 यदि निकै नै प्रतिक्रिया भएमा ?

मैले के लाई हेर्नु पर्दछ ?
कुनै किसिमको असामान्य अवस्था जस्तो उच्चज्वरो वा व्यवहारमा परिवर्तनहरु । एलर्जीवाटै हुने कडा प्रतिक्रियाका लक्षणहरुमा सास फेर्ने गारो हुने, स्वर धोद्रो हुने अथवा घ्यारघ्यार हुने, चिलाउने खालको रातो डावर आउने, पहेलो हुने, कमजोर हुने, मुटुको धडकन छिटोछिटो चल्ने वा रिंगटा लाग्ने कुरा पर्दछन् ।

मैले के गर्नु पर्दछ ?
- चिकित्सकलाई **फोन** गर्नु होस अथवा उक्त व्यक्तिलाई तुरुन्तै चिकित्सक कहाँ लग्नुहोस
- के भयो, कुन दिन र कुन समयमा भयो तथा कहिले भ्याक्सिन लगाउनु भएको हो भन्ने कुरा चिकित्सकलाई **वताउनुहोस ।**
- भ्याक्सिन एडभर्स इभेन्ट रिपोर्टिङ सिस्टम (*Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS*) फारम भरेर तपाइलाई भएको प्रतिक्रियाको प्रतिवेदन गरी दिनका लागि आफ्नो प्रदायकलाई तपाइ भन्नुहोस । अथवा VAERS को वेवसाइट **www.vaers.hhs.gov** मार्फत वा नं. **1-800-822-7967** मा फोन गरेर तपाइले प्रतिवेदन दर्ता गर्न **सक्नुहुन्छ** ।

VAERS ले स्वास्थ्योपचार सम्वन्धी सल्लाह दिदैन ।

8 भ्याक्सिनवाट भएको हानी नोक्सानी वापतको क्षतिपूर्ति

यदि तपाइ अथवा तपाइको वच्चालाई भ्याक्सिनवाट प्रतिक्रिया भएको छ भने त्यसका लागि तपाइले मुद्दा लड्ने तपाइको ताकतलाई कानूनले सीमित गरी दिएको छ ।

तर पनि भ्याक्सिनवाट डरलाग्दो प्रतिक्रिया भोग्नु परेका खास किसिमका केही व्यक्तिहरुलाई उनीहरुको स्वास्थ्य उपचार एवं अन्य खास खर्चहरु व्यहोरेर र सहयोग गरी दिनका लागि एउटा संघीय कार्यक्रमको तर्जुमा गरिएको छ । यस कार्यक्रम वारे अरु वढी जानकारी लिनका लागि नं. **1-888-275-4772** मा फोन गर्नुहोस अथवा कार्यक्रमको वेवसाइट **www.hrsa.gov/countermeasurescomp/default.htm** हेर्नुहोस ।

9 मैले वढी कुरा कसरी जान्न सक्छु ?

- आफ्नो प्रदायकलाई सोध्नुहोस । उनीहरुले सवै विवरण भित्र पट्टि हालिएको भ्याक्सिनको प्याकेज दिन सक्दछन् अथवा जानकारीका अरु श्रोतहरुका वारेमा सुझाब दिने छन् ।
- आफ्नो स्थानीय वा राज्यको स्वास्थ्य विभागलाई फोन गर्नुहोस ।
- रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) मा सम्पर्क गर्नुहोस :
  - नं. **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** मा फोन गर्नुहोस, अथवा
  - सि डि सी को वेवसाइट **www.cdc.gov/h1n1flu** वा **www.cdc.gov/flu** हेर्नुहोस
- वेवसाइट **www.flu.gov** हेर्नुहोस

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

Vaccine Information Statement
2009 H1N1 Inactivated Influenza Vaccine IMM-980NP – Nepali (10/2/09) 42 U.S.C. §300aa-26
Translated by Transcend Translations, Davis, CA www.transcend.net