# 2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जाको भ्याक्सिन (खोप)

***जीवन्त (लाइभ), क्षीणपारिएको (एट्रेनुएटेड) (नाक भित्र स्प्रे गर्ने भ्याक्सिन)***

**तपाइले के थाहा पाउनु पर्दछ**

भ्याक्सिन (खोप) को जानकारी सम्वन्धी धैरै विवरणहरु स्प्यानिस 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 धैरै 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 भाडापखाला र वान्ता पनि हुन्छ।

धैरै 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।***

**जीवन्त (लाइभ), क्षीणपारिएको (एट्रेनुएटेड) नाकभित्र हाल्ने** भ्याक्सिन (**अथवा एल ए आइ भि**) लाई नाक भित्र स्प्रे गरिन्छ। **यस कागजमा जीवन्त, क्षीणपारिएको नाक भित्र हालिने भ्याक्सिन का वारेमा वताइन्छ।**

**निस्क्रिय** पारिएको भ्याक्सिन पनि उपलब्ध छ, जसलाई सुइ लगाएर दिइन्छ। यसका वारेमा छुट्टै कागजमा वताइएको छ।

2009 H1N1 एल ए आइ भि मा थिमेसोरल अथवा अन्य सड्ने गनाउने कुरालाई रोक्ने परिरक्षक औषधि (प्रिजरभेटिभ) रहेको हुदैन। 2 वर्ष देखि 49 वर्ष सम्मको उमेरका मानिसहरुलाई यो भ्याक्सिन लगाउने अनुमति दिइएको छ।

यो भ्याक्सिनलाई क्षीणपारिएको (कमजोर वनाइएको) हुदा लगाउदा यसले विरामी पार्दैन।

## 4 2009 H1N1 इन्फ्लुएन्जा कसले र कहिले लगाउनु पर्दछ ?

### कसले

गर्भवती नभएको र खास किसिमको स्वास्थ्य अवस्था नभएका (तलको 5 नं. हेर्नुहोस) 2 देखि 49 वर्ष उमेर सम्मका व्यक्तिहरुलाई एल ए आइ भि लगाउन स्वीकृति प्रदान गरिएको छ। 2009 एल ए आइ भि पहिले लगाउनका लागि सिफारिश गरिएका स्वस्थ्य मानिसहरुमा यी पर्दछन् :

- जो 2 देखि 24 वर्ष उमेरका छन्,
- जो 25 देखि 49 वर्ष उमेरका छन् तथा
  - 6 महिना भन्दा कम उमेरका शिशुहरु संग वस्दछन् वा तिनको हेरचाह गर्दछन्, अथवा
  - स्वास्थ्योपचार गर्ने वा आकस्मिक औषधोपचार गर्ने काममा संलग्न कर्मचारी छन्।

अरु धैरै भ्याक्सिनहरु उपलब्ध हुदै गए पछि 25 देखि 49 वर्ष उमेर भएका अरु स्वस्थ्य मानिसहरुलाई पनि भ्याक्सिन (खोप) लगाउनु पर्दछ।

> द्रष्टव्य : उदाहरणका लागि गर्भवती महिलाहरु, दीर्घकालीन रुपका स्वास्थ्य समस्याहरु भेलिरहेका मानिसहरु, तथा 6 महिना देखि 2 वर्ष उमेर सम्मका वालवालिकाहरु जस्ता एल ए आइ भि लगाउन नहुने व्यक्तिहरुले खोप (भ्याक्सिन) लगाउनु आवश्यक छ। उनीहरुले फ्लुको सुई लगाउनु पर्दछ।

संघीय (फेडरल) सरकारले स्वेच्छिक आधारमा प्राप्त गर्न खोज्नेहरुलाई यो भ्याक्सिन प्रदान गरीरहेको छ। तथापि, राज्यको कानूनले गरेको प्रावधान अनुसार अथवा रोजगारदाताले राखेको प्रावधान अनुसार केही खास व्यक्तिहरुले भ्याक्सिन (खोप) लगाउनु पर्ने आवश्यक हुन सक्दछ।

### 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 कुनै तत्वको एलर्जी अति नै (ज्यान लिने सम्मको त्रास) भएको छ भने** तपाइले 2009 एल ए आइ भि लगाउनु हुदैन। *यदि तपाइलाई कुनै कुराको निकै धेरै एलर्जी छ भने सो कुरा तपाइलाई भ्याक्सिन लगाई दिने व्यक्तिलाई वताउनुहोस।*

निम्न उल्लेख समूहमा परेकाहरुलाई 2009 H1N1 एल ए आइ भि लगाउनु हुदैन :
- 2 बर्ष भन्दा कम उमेरका केटाकेटीहरु र 50 वर्ष र सो भन्दा माथिका उमेरका प्रौढहरु
- गर्भवती महिला
- प्रतिरक्षात्मक प्रणाली कमजोर भएका जो कोही व्यक्ति
- दीर्घकालीन रुपका स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरु, जस्तै
  - मुटुको रोग
  - फोक्सोको रोग
  - मृगौला वा कलेजोको रोग
  - मेटावोलिक रोग जस्तै मधुमेह
  - दम
  - रक्तअल्पता र रगतको गडवढी सम्वन्धी अरु रोगहरु
- दम भएका वा वितेको वर्षमा एक वा धेरै चोटी घ्यार घ्यार गर्ने व्यथा लागेका 5 वर्ष भन्दा कम उमेरका केटाकेटीहरु
- सास फेर्ने वा निल्ने समस्या खडा गर्न सक्ने हिसावले माशपेशी वा स्नायुको गडवढी (जस्तो मस्तिष्कको पक्षघात) खास किसिमले भएका जो कोही व्यक्ति
- प्रतिरक्षात्मक प्रणाली *अति नै* कमजोर भएकाहरु (जस्तै वोनमोरो (हाड भित्रको मासीं) प्रत्यारोपण इकाई) संग निकटतम सम्पर्कमा रहेका जो कोही व्यक्ति
- लामो समय देखि एसपिरिनवाट उपचार गरी रहेका केटाकेटीहरु वा किशोरकिशोरीहरु।

यदि तपाई मध्यम खालले वा धेरै कडा खालले विरामी पर्नु भएको छ भने, भ्याक्सिन (खोप) लगाउनु भन्दा पहिले तपाइ निको भै नतङ्ग्रिए सम्म उक्त भ्याक्सिन लगाउनका लागि पर्खनका लागि तपाइले सल्लाह प्राप्त गर्न पनि सक्नु हुने छ। यदि तपाइलाई मन्द खालको रुघा वा अरु नै रोग लागेको छ भने साधरणतया तपाइले पर्खिराख्नु पर्दैन।

तपाइलाई कहिल्यै यस्तो भएको थियो भने आफ्नो चिकित्कसलाई सो कुरा वताउनुहोस :
- मौसमी फ्लुको भ्याक्सिनको मात्रा लिए पछि ज्यान लिने सम्मको त्रास हुने गरी त्यसवाट भएको प्रतिक्रिया,
- गुइलियन वार्रेको (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।

2009 H1N1 एल ए आइ भि लाई प्राय अरु भ्याक्सिनहरु जस्तै गरी एकै समयमा संगै लगाउन सकिन्छ। यदि तपाइले वितेको महिना भित्र अरु कुनै भ्याक्सिनहरु लगाउनु भएको छ अथवा अर्को महिनामा कुनै भ्याक्सिन लगाउने योजना वनाउनु भएको छ भने आफ्नो चिकित्सकलाई सो कुरा वताउनुहोस। H1N1 को एल ए आइ भि र मौसमी फ्लुको एल ए आइ भि लाई संगसगै लगाउनु हुदैन।

## 6 2009 H1N1 को एल ए आइ भि वाट हुने जोखिमहरु के के छन्?

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।

H1N1 को एल ए आइ भि वाट हुने जोखिमहरु मौसमी फ्लुवाट हुने जोखिम जस्तै हुन्छन् भनी अपेक्षा गरिन्छ :

**मन्द खालका समस्याहरु :**

2 देखि 17 वर्ष सम्मका केही केटाकेटीहरु र किशोरीहरुलाई मन्द खालको प्रतिक्रिया भएको भन्ने कुरा वताईको छ। यस्तो प्रतिक्रियामा निम्न कुरा समावेश भएका छन् :
- सिगान आउने, नाक बन्द हुने अथवा खोकी लाग्ने
- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने र मांशपेशी दुख्ने
- घ्यारघ्यार हुने
- पेट दुख्ने अथवा कहिले काहि वान्ता हुने वा झाडापखाला हुने

18 देखि 49 बर्षका केही वयस्कहरुमा निम्नानुसार भएको वताइएको छ :
- सिगान आउने वा नाक बन्द हुने
- घाटी दुख्ने
- खोकी लाग्ने, जाडो हुने, थकान हुने/कमजोरी हुने
- टाउको दुख्ने

**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 निस्क्रिय पारिएको प्रारंभिक किसिमको स्वाइन फ्लु गुइलैन वार्रे सिन्ड्रोम (GBS) का केसहरु संग मिसिएको पाइएको थियो। एल ए आइ भि को भने जि वि एस संग सम्वन्ध जोडिएको छैन।

## 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 सुझाव 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 LAIV IMM-979NP – Nepali (10/2/09) 42 U.S.C. §300aa-26
Translated by Transcend Translations, Davis, CA www.transcend.net