

## इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) खोप (नषिक्रयि वा पुनः संयोजति): तपाईंले जान्नु पर्ने कुरा

Many Vaccine information Statements are available in Spanish and other languages. See [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)  
Hojas de información sobre vacunas están disponibles en español y en muchos otros idiomas. Visite [www.immunize.org/vis](http://www.immunize.org/vis)

### 1 खोप कनि लगाउने ?

इन्फ्लुएन्जा ("फ्लू") हरेक वर्ष अक्टोबर र मे महिनाको बीचमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा फैलने एउटा सुरुवा रोग हो ।

फ्लू इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको कारणले लाग्छ, र यो प्रमुख रूपमा खोकदा, हाछ्युं गर्दा, र बरिामीको नजकि जाँदा सर्छ ।

जो-कोहीलाई फ्लू लाग्न सक्छ । फ्लूले अचानक सताउन सक्छ र यो रोग लामो समयसम्म नकि नहुन सक्छ । लक्षणहरू उमेर अनुसार फरक हुनसक्छ, तर यसका लक्षणहरूमा नमिन कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- ज्वरो/जाडो हुने
- घाँटी दुख्ने
- मांसपेशी दुखाइ हुने
- थकाइ लाग्ने
- खोकी लाग्ने
- टाउको दुख्ने
- नाकबाट साँगान वा पानी बग्ने

फ्लूले नमिनियाँ र रगत संक्रमण पना हुनसक्छ, र बच्चाहरूमा परखाला लाग्ने र बेहोस हुने पना हुनसक्छ । यदातिपाईंमा मुटु वा फोक्सोको रोज जस्ता चकित्सकीय समस्या छ भने फ्लूले झनै गम्भीर बनाउन सक्छ ।

केही मानसिहरूका लागि फ्लू अझै खतरनाक हुनसक्छ । नाबालक र केटाकेटी, 65 वर्ष र सो माथिका मानसि, गर्भवती महिला र वशिष स्वास्थ समस्या वा कमजोर रोग प्रतरीधात्मक क्षमता भएका मानसिहरूमा यो रोग सबैभन्दा खतरा हुन सक्छ ।

हरेक वर्ष संयुक्त राज्यमा फ्लूको कारणले हजारौ मानसिहरू मर्छन्, र असंख्य मानसिहरू अस्पताल भर्ना हुन्छन् ।

फ्लू खोपले नमिन कुरा गर्न सक्छ:

- तपाईंलाई फ्लू लाग्नबाट बचाउँछ,
- तपाईंलाई फ्लू लागी हाले पना, यसलाई कम गम्भीर बनाउँछ, र
- तपाईंबाट आफ्नो परिवार र अरू मानसिहरूलाई फ्लू सर्न ददिन ।

### 2 नषिक्रयि र पुनः संयोजति फ्लू खोपहरू

हरेक फ्लू मौसममा एक डोज खोप लनि सफारसि गरनिछ । 6 महिनादेखि 8 वर्ष बीचका बालबालिकाहरूले एउटा फ्लू मौसममा दुई डोज खोप लगाउनुपर्ने हुनसक्छ । बाँकी सबैले फ्लू लाग्ने हरेक मौसममा एक डोज मात्रै लपि हुन्छ ।

केही नषिक्रयि फ्लू खोपहरूले थाइमेरोसल भननि मरकरीमा आधारति प्रजिर्भेटभि सानो मात्रा समावेश गर्छ । अध्ययनहरूले खोपमा भएको थाइमेरोसल हानीकारक हुन्छ भन्ने कुरा देखाएको छैनन्, तर थाइमेरोसल नभएको खोपहरू पना उपलब्ध छन् ।

फ्लूको सूइमा कुनै पना जीवति फ्लू भाइरस हुँदैन । तनीहरूले फ्लू लगाउँदैनन् । फ्लू भाइरसहरू धेरै कसिमिका हुन्छन्, र ती भाइरसहरू सधैँ परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् । अरूको फ्लू मौसममा रोग लगाउन सक्ने तीन वा चार प्रकारका भाइरसहरूबाट सुरक्षा गर्नको लागि हरेक वर्ष नयाँ फ्लू खोप बनाइन्छ । यसरी बनेको खोपहरू यी भाइरसहरूसँग हु-बहु रूपमा नमलि पना, यनिले केही हदसम्म सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छन् ।

फ्लू खोपले नमिन कुरालाई रोक्न सक्दैन:

- खोपले समावेश नगरेको भाइरसद्वारा लागेको फ्लू, वा
- त्यस्ता रोग, जो फ्लू जस्तो देखनिछ, तर फ्लू होइन ।

खोप लगाएपछि यसले सुरक्षा दनि सुरु गर्न लगभग 2 हप्ता जतलागिछ र सुरक्षा फ्लू मौसमभरि रहन्छ ।

### 3 केही मानसिहरूले यो खोप लनि हुँदैन

आफूलाई खोप दनि व्यक्तिलाई नमिन कुरा बताउनुहोस्:

- तपाईंलाई कुनै पना गम्भीर, ज्यान खतरामा पार्ने एलर्जी छन् कि खोपको डोज लपिपछि तपाईंलाई कहलियै ज्यान खतरामा पार्ने कसिमिको एलर्जी भएको थयि वा अथवा यो खोपको कुनै पना भागद्वारा गम्भीर एलर्जी भयो भने, तपाईंलाई खोप नलनि सल्लाह दनि सक्निछ । सबै होइन, तर धेरैजसो फ्लू खोपमा थोरै मात्रामा अण्डाको प्रोटनि हुन्छ ।
- यदातिपाईंलाई कहलियै (GBS पना भननि) गुड्ललाइन-ब्याररे सेन्ड्रम भएको थयि भने ।
- वगितमा GBS समस्या भएका केही मानसिहरूले यो खोप लगाउनु हुँदैन । तपाईंले यस बारेमा आफ्नो चकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।
- तपाईंलाई सन्चो छैन भने ।
- सानोतनी बरिामी भएको बेला फ्लू खोप लगाउन सक्नि भए पना तपाईंलाई सन्चो भएपछि खोप लनि आउने अनुरोध गर्न सक्निछ ।

4

## खोप प्रतक्रियाका खतराहरू

खोपहरू लगायत सबै औषधलि प्रतक्रिया दिने सम्भावना हुन्छ । यस्ता प्रतक्रियाहरू सामान्यतया हल्का हुन्छन् र आफै हराएर जान्छन्, तर गम्भीर प्रतक्रियाहरूको पनि सम्भावना हुन्छ ।

फ्लूको सूइ लगाउने धेरैजसो मानसिहरूलाई यसले समस्या गर्दैन ।

फ्लूको सूइ लगाइसकेपछि देखिने साना तनिा समस्याहरूमा नमिन पर्दछन्:

- सुई लगाइएको ठाउँमा दुख्ने, रातो हुन, वा सुनिने
- स्वर सुक्ने
- आँखा दुख्ने, रातो हुने वा चलाउने
- खोकी लाग्ने
- ज्वरो आउने
- पीडा हुने
- टाउको दुख्ने
- चलाउने
- थकाइ लाग्ने

यी समस्याहरू सुई लगाएको केही समयपछि नै सुरु भएर 1 वा 2 दिनसम्म रहन्छन् ।

फ्लूको सूइ लगाइसकेपछि देखिने गम्भीर समस्याहरूमा नमिन पर्दछन्:

- नषिक्रयि फ्लू खोप लगाएपछि गुइल्लाइन-ब्यार्रे सेन्ड्रम (GBS) को खतरा केही हदसम्म थोरै मात्रामा बढ्न सक्छ । यो खतरा खोप हानिका प्रतक्रिया दश लाख मानसिहरूमा 1 वा 2 दुई जनालाई हुन्छ भनी अनुमान गरिएको छ । यो फ्लूबाट हुने गम्भीर समस्याको खतराभन्दा धेरै कम छ, जसलाई फ्लू खोपले रोकथाम गर्न सक्छ ।
- फ्लू खोपको साथमा न्युमोकोकल खोप (PCV13) र/वा डटिपिर्पा (DTaP) खोप लगाइएका बालबच्चालाई ज्वरोको कारणले बेहोस हुने समस्या हुने अलकि बढी सम्भावना हुनसक्छ । थप जानकारीको लागि आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् । आफ्नो चिकित्सकलाई फ्लू खोप लगाउन लागिएको बच्चा कहलियै बेहोस भएको थियो कि थपिन सो कुरा बताउनुहोस् ।

सुईद्वारा दडिने कुनै पनि खोप लडि सकेपछि देखा पर्न सक्ने समस्याहरू यस प्रकार छन्:

- मानसिहरू कहलिकाहीं खोप लगायतका चिकित्सा उपचारपछि बेहोस हुने गर्छन् । लगभग 15 मिनट जतबिसनु वा ढल्केर बसनुले बेहोस हुन, र लडेर हुने चोटपटकबाट बचाउँछ । रँगटा लाग्ने, वा दृष्टि समस्या भयो वा कान बज्यो भने आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनुहोस् ।
- कतपिय मानसिहरूलाई सुई लगाएको कुममा अत्यन्तै पीडा हुन्छ र हात चलाउन गाह्रो हुन्छ । अत्यन्त कम व्यक्तमा मात्र यस्तो समस्या हुन्छ ।
- कुनै पनि औषधिले गम्भीर एलर्जी प्रतक्रिया ल्याउन सक्छ । खोपबाट त्यस कसिमिको प्रतक्रिया नकि कम मात्रामा हुन्छ, अर्थात् दश लाख डोजमा 1 जनालाई हुन्छ र खोप लगाएपछि केही मनिटदेखि केही घण्टाको बीचमा यस्तो हुन्छ भन्ने अनुमान गरिएको छ ।

सबै प्रकारका औषधलि जस्तै खोपका कारणले पनि गम्भीर चोटपटक लाग्ने वा मृत्यु हुन सक्ने दुर्लभ सम्भावना हुन्छ ।

खोपको सुरक्षालाई सधैं अनुगमन गरिन्छ । थप जानकारीको लागि, नमिन वेबसाइटमा जानुहोस्: [www.cdc.gov/vaccinesafety/](http://www.cdc.gov/vaccinesafety/)

5

## गम्भीर प्रतक्रिया भयो भने के गर्ने ?

म के प्रतक्रियासयार हुनुपर्छ ?

- आफूलाई चनितिति पार्ने गम्भीर एलर्जी प्रतक्रिया, अत्यन्तै उच्च ज्वरो वा असामान्य ब्यवहार जस्ता कुनै पनि चिन्ह तथा लक्षण प्रतक्रियासयार हुनुहोस् ।

गम्भीर एलर्जी प्रतक्रियामा बबिरि आउने, अनुहार र घाँटी सुनिने, सास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धडकन छटि-छटि चल्ने, रँगटा लाग्ने, र कमजोर हुने आदि पर्छन् । यस्ता लक्षणहरू खोप लगाएपछि केही मनिटदेखि केही घण्टापछि देखा पर्न सक्छन् ।

मैले के गर्नुपर्छ ?

- यदि यो गम्भीर एलर्जी प्रतक्रिया हो वा प्रतीक्षा गर्न नसकिने अन्य आपत्कालिन समस्या हो भने 9-1-1 मा टेलफोन गर्नुहोस् र बरिमीलाई सबैभन्दा नजिकको अस्पतालमा लैजानुहोस् । वा, आफ्नो डाक्टरलाई टेलफोन गर्नुहोस् ।
- प्रतक्रियाहरूको बारेमा भ्याक्सिन एडभर्स इभेन्ट रपिर्टडि सिस्टम (VAERS) मा रपिर्ट दडिनुपर्छ । तपाईंको डाक्टरले यो रपिर्ट बुझाउनुपर्छ, वा VAERS को वेबसाइट [www.vaers.hhs.gov](http://www.vaers.hhs.gov) मा गएर, वा 1-800-822-7967 मा टेलफोन गरेर तपाईं आफै यसो गर्न सक्नुहुन्छ ।

VAERS ले मेडिकल सल्लाह दडिन ।

6

## राष्ट्रिय खोप हानी क्षतपूरत कार्क्यक्रम (VICP)

राष्ट्रिय खोप हानी क्षतपूरत कार्क्यक्रम (Vaccine Injury Compensation Program, VICP) एक यस्तो संघीय कार्क्यक्रम हो जुन नषिचति खोपहरूद्वारा चोटपटक लागेका वा हानी भएका मानसिहरूलाई क्षतपूरत दिने उद्देश्यले स्थापना गरिएको हो ।

आफूलाई खोपले हानी गरेको छ वा चोटपटक लागेको छ भन्ने वषिवास गर्ने व्यक्तहिरले कार्क्यक्रमको बारेमा जानून र दाबी दायर गर्ने वषियमा 1-800-338-2382 मा टेलफोन गरेर वा VICP को वेबसाइट [www.hrsa.gov/vaccinecompensation](http://www.hrsa.gov/vaccinecompensation) मा गएर जानकारी लनि सक्छन् । क्षतपूरतको लागि दाबी दायर गर्ने म्याद हुन्छ ।

7

## मैले थप कुरा कसरी जानून सक्छु ?

- तपाईंको स्वास्थ सेवा प्रदायकलाई सोध्नुहोस् । नजिले तपाईंलाई खोप जानकारी (package insert) प्रदान गर्न सक्छ वा सूचनाको अन्य स्रोतहरू बताउन सक्छ ।
- आफ्नो स्थानीय वा राज्य स्वास्थ्य वषियमा टेलफोन गर्नुहोस् ।
- रोग नषिनृण तथा रोकथाम वषियमा (Centers for Disease Control CDC) मा कल गर्नुहोस्:
  - 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) मा टेलफोन गर्नुहोस् वा
  - CDC को वेबसाइट [www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu) मा जानुहोस्

Vaccine Information Statement

Inactivated Influenza Vaccine - Nepali

08/07/2015

Office Use Only



42 U.S.C. § 300aa-26

Translation provided by Minnesota Department of Health