This VIS translation is out of date. When you give your patient this translation, also give them the up-to-date English version of it.
To get both, and to find out what was updated, go to www.immunize.org/vis

दादुरा, हाडे र रुवेला (MMR) को खोप

तपाईले के थाहा पाउन आबश्यक छ

धेरै खोपका जानकारीको बिबरणहरु स्यानिस तथा अरु भाषाहरुमा उपलब्द छन् । www.immunize.org/vis हेर्नुहोस् ।

1 खोप किन लिने ?

दादुरा, हाडे र रुवेला गम्भीर खालका रोगहरु हुन ।

दादुरा

- दादुराको भाइरसवाट डावर उठने, खोकीलाग्ने, नाकवाट सिगान वग्ने, आखाँ चिलाउने तथा ज्वोरो आउने गर्दछ ।
- यसवाट कानमा संक्रमण हुन सक्दछ, निमोनिया हुन सक्दछ, आघात (झस्कने र एकोहोरो हेर्ने) पुग्न सक्दछ, दिमागलाइ क्षति पुरयाउन सक्दछ तथा मृत्यु समेत हुन सक्दछ ।

हाडे

- हाडेको भाइरसवाट ज्वोरो आउने, टाउको दुख्ने र ग्रन्थीहरु सुनिने गर्दछ ।
- यसले वहिरो वनाउन सक्दछ, मेनेन्जाइटिस (दिमाग र स्पाइनल कर्ड कभरेज) को संक्रमणको रोग लगाउन सक्दछ, अण्डकोषहरु वा डिम्बाषयहरु सुन्निएर दुखाउने तथा विरलै अवस्थामा ज्यानै समेत लिन सक्दछ ।

रुवेला (रातो डावर हुने जर्मन दादुरा)

- रुवेलाको भाइरसवाट डावर निस्कने, मन्द ज्वरो आउने र जोर्नी दुख्ने रोग लाग्दछ (खास गरी महिलाहरुमा) ।
- गर्भवती भएको वेलामा यदि महिलालाई रुवेला भयो भने उनको वच्चा तुहिन सक्छ वा जन्मै देखिको गम्भीर समस्या भएको वच्चा जन्मन सक्दछ ।

उक्त रोग लागेका व्यक्तिहरुको वरिपरि वसेमा तपाई र तपाईको वच्चालाई यी रोगहरु लाग्न सक्दछन् । यी रोगहरु हावाको माध्यमले एक व्यक्तिवाट अर्को व्यक्तिमा सर्न सक्दछ ।

दादुरा, हाडे र रुवेला (MMR) को खोपले यी रोगहरुलाई रोकथाम गर्न सक्दछ ।

MMR को सुइ लिई सकेका अधिकाँश केटाकेटीहरुलाई यी रोगहरु लाग्दैनन् । यदि हामीले खोप लगाउने कामलाई रोक्यौ भने निकै धेरै केटाकेटीहरुलाई यी रोगहरु लाग्न सक्दछ ।

2 MMR को खोप कसले र कहिले लगाउनु पर्दछ ?

केटाकेटीहरुले MMR को खोपको 2 मात्रा निम्न वमोजिम लिनु पर्दछ :

— पहिलो पटक **12 देखि 15 महिनाको उमेरमा**
— र दोश्रो पटक **4 देखि 6 वर्षको उमेरमा**

यी सिफारिश गरिएका उमेरहरु हुन् । तर केटाकेटीहरुले दोश्रो पटकको खोप कुनै पनि उमेरमा लिन सक्दछन्, पहिलो पटकको खोप लिएको कम्तीमा 28 दिन पछि मात्र फेरी यो खोप लगाउन सकिन्छ ।

केही **वयस्क** व्यक्तिहरुले पनि MMR को खोप लगाउनु पर्दछ : उनीहरुले खोप लिई सकेको वा उनीहरुलाई रोग लागी सकेको भन्ने कुराको प्रमाण उनीहरुले नदेखाए सम्म 1956 पछि जन्मिई 18 वर्ष पुगेका वा त्यस भन्दा वढी उमेर भएका व्यक्तिहरुले MMR खोपको कम्तीमा पनि एक मात्रा लगाउनु पर्दछ ।

वढी जानकारी गराइ दिनका लागि आफ्नो प्रदायकलाई भन्नुहोस ।

अरु खोपहरु जस्तै MMR को खोप पनि उही समयमा साथै लगाई दिन सकिन्छ ।

नोट : 12 बर्ष वा कम उमेरका बालबालिकालाई दुईवटा खोपको सट्टामा **MMRV** जुन ठेउला र MMR खोपको "सयुँक्त" गरि बनाईएको हुन्छ, त्यस्तो एउटै खोप दिन सकिन्छ ।

3 केही मानिसहरुले MMR को खोप लगाउनु हुदैन वा लगाउनका लागि पर्खनु पर्दछ ।

- पहिलाको MMR को खोपको मात्राबाट ज्याननै लिने खालको एलर्जी हुने व्यक्तिले अथवा जेलाटिन वा नियोमाईसिनको एलर्जी भएको व्यक्तिले MMR को खोप लिनु हुँदैन ।
- सुइ लगाउन भनी निश्चित गरिएको दिन माध्यम खालले वा गम्भीर खालले विरामी परेका व्यक्तिहरुले MMR को खोप लगाउनु भन्दा पहिले राम्रो निको भैसक्नु पर्दछ तथा आफु निको नभए सम्म उनीहरुले खोप लगाउन पर्खनु पर्दछ ।
- MMR को खोप लगाउन गर्भवती महिलाहरुले वच्चा नजन्मे संग पर्खनु पर्दछ । महिलाहरुले MMR को खोप लगाएको 4 हप्तासम्म गर्भबति हुनबाट जोगिनु पर्दछ ।
- निम्न उल्लेखित समस्या भएका व्यक्तिहरुले आफनो चिकित्सकसँग, खोप लिन हुन्छ वा हुन्न भनेर सल्लाह लिनु पर्दछ :
  - एच. आई. भि/एड्स वा अर्को रोग जस्ले व्यक्तिको शरीरको प्रतिरक्षण शक्तिलाई असर गर्दछ
  - 2 हप्ता वा बडी देखि शरीरको प्रतिरक्षण शक्तिलाई असर गर्ने औषधी (जस्तै स्टेरोईड) लिईरहेका व्यक्तिहरु
  - कुनै पनि किसिमको अर्भत रोग (क्यान्सर) भएका व्यक्तिहरु
  - एक्सरे वा औषधिहरुबाट क्यान्सरको उपचारहरु गराईरहेको व्यक्तिहरु
  - जस्लाई कुनै वेला प्याटेलेटको गणना गर्दा न्यून देखिन आएको छ (रगतको गडवढी)
- हालसालै रगत वा अन्य रगतका पर्दाथ पाएका व्यक्तिहरुले आफनो चिकित्सकलाई MMR को खोप लिने समयको बारेमा सोध्नु पर्ने छ ।

वढी जानकारी गराई दिनका लागि आफ्नो प्रदायकलाई भन्नुहोस ।

This VIS translation is out of date. When you give your patient this translation, also give them the up-to-date English version of it.
To get both, and to find out what was updated, go to www.immunize.org/vis

4 MMR को खोपका जोखिमहरु के हुन् ?

अन्य कुनै औषधिहरुले जस्तै गरी खोप (भ्याक्सिन) ले पनि अति नै धेरै एलर्जीको प्रतिक्रिया जस्ता गम्भीर खालका समस्याहरु उत्पन्न गराउन सक्दछ। MMR को खोपबाट गम्भीर खालको क्षति हुने वा मृत्यु हुने जोखिम भने एकदमै नगन्य मात्रामा हुन्छ।

माथिका तीनबाट रोगहरु लाग्नु भन्दा MMR को खोप लिनु धेरैनै सुरक्षित छ।

MMR को खोप लिइ सकेका अधिकाँश मानिसहरुलाई यसबाट कुनै पनि समस्या भएको देखिएको छैन।

हलुका खालको समस्याहरु

- ज्वरो आउने (6 जना मानिसहरु मध्ये 1 जना सम्मलाई)
- मसिनो डाबर निस्कने (20 जना मानिसहरु मध्ये 1 जना सम्मलाई)
- गालाहरु वा घाँटीमा भएका ग्रन्थीहरु सुन्निने (विरलै)

यदि यस्ता समस्याहरु देखिए भने सुइ लगाएको 7 देखि 12 दिन सम्म त्यस्ता समस्याहरु देखिन्छन्। दोश्रो पटकको मात्रा लिए पछि यी समस्याहरु कमै हुन्छन्।

मध्यम खालका समस्याहरु

- ज्वरोको कारणले आघात (काम्ने वा एकोहोरो हेर्ने) हुने (3,000 मात्रा मध्ये करीव 1 जानालाई)
- खास गरी किशोरकिशोरीहरुलाई र प्रौढ महीलाहरुलाई जोर्नीहरुमा अस्थायी पीडा हुने र जोर्नी अरङ्ग हुने (4 जनामा करीव 1 जना सम्मलाई)
- प्लेटेलेटको गणना अस्थायी रुपमा कम हुने जस्ले गर्दा रक्तश्राव अव्यवस्थित हुन सक्छ (30,000 मात्रा मध्ये करीव 1 जनासम्मलाई)

कडा खालका समस्याहरु (निकै विरलै हुने)

- एलर्जीबाट गम्भीर रुपको प्रतिक्रिया हुने (दश लाख मात्रा 1 जना सम्मलाई)
- बच्चाले MMR को खोप लिए पछि अन्य धेरै कडा खालका समस्याहरु उत्पन्न हुन आएको कुराको जानकारी हुन आएको छ। तर यस्तो यति विरलै हुन्छ कि यस्तो कुरा खोपको कारणले भएको हो कि होइन भन्ने ठम्याउन विज्ञहरु सक्दैनन्। यस्ता समस्याहरुमा पर्दछन् :
  - वहिरोपन आउने
  - दीर्घकालीन आघात हुने, मूर्छा पर्ने (कोमा) वा होसहवास कम हुने
  - स्थायी रुपमा दिमागमा क्षति हुने

> नोट : MMR वा ठेउला छुट्टा छुट्टै दिएको भन्दा **MMRV** लो खोप पछि बिमिरा र ज्वरो बडी देखिएको छ। 20 मा 1 जानालाई बिमिरा र 5 मा 1 जानलाई ज्वरो आएको रिर्पोट गरिएको छ।
>
> ज्वरोको कारण आएको कम्पन पनि MMRV पछि बडी भएको रिर्पोट गरिएको छ। यि समस्याहरु खोप लिएको 5-12 दिन भित्र देखा पर्छन्।

5 मध्यम वा गम्भिर समस्या भएमा के गर्ने ?

मैले कुन कुराहरुको बिचार गर्नु पर्दछ ?

- कुनै पनि असामान्य अबस्था जस्तै धेरै ज्वरो, कमजोरी वा ब्यबहारमा बदलाब। सास फेर्न कठिनाई, स्वर सुक्ने, दम, छालामा रातो धब्बाहरु, पहेँलोपन्, कमजोरि, मुटुको गति छिटो हुने र रिगँटा लाग्ने जस्ता एलर्जिका गम्भिर लक्षणहरु।

मैले के गर्नु पर्छ ?

- चिकित्सकलाई **फोन गर्ने** वा बिरामीलाई तुरुन्तै चिकित्सक काहाँ लिएर जाने।
- चिकित्सकलाई के भएको, भएको समय र मिति तथा खोप लिएको समय पनि **बताउने**।
- आफनो प्रबन्धक (प्रोभाईडर) लाई खोप प्रतिकूल घटना सुचना ब्यबस्था भ्याक्सिन एडभर्स ईभेन्ट रिर्पोटिगँ सिस्टम (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) को फारम भरेर एलर्जिको रिर्पोट गर्न **आग्रह गर्ने**।

  अथवा तपाई आफैले पनि VAERS को वेवसाइट **www.vaers.hhs.gov** मार्फत वा नं. **1-800-822-7967** मा फोन गरेर यो जाहेरी दिन सक्नुहुन्छ।

  VAERS ले स्वास्थ्य सम्वन्धी कुरामा सुझाव दिदैन।

6 खोपबाट हुने चोटपटकको लागि क्षतिपूर्ति गर्ने सम्वन्धी राष्ट्रिय कार्यक्रम

खोपको कारणले क्षति पुगेका ब्यक्तिहरुको लागि सँघिय सरकारले सहयोग योजना बनाएको छ।

खोपबाट हुने चोटपटकको लागि क्षतिपूर्ति गर्ने सम्वन्धी राष्ट्रिय कार्यक्रम (National Vaccine Injury Compensation Program) को वारे मा विस्तृत जानकारी लिन नं. **1-800-338-2382** मा फोन गर्नुहोस वा उक्त कार्यक्रमको वेवसाइट **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** हेर्नुहोस।

7 मैले अन्य कुराहरु कसरी सिक्ने ?

- आफनो ब्यबस्थापकलाई सोध्ने। उनीहरुले तपाईलाई खोपको जानकारी पुस्तिका वा अन्य जानकारीका श्रोतहरु उपलब्द गराउन सक्छन्।
- आफनो स्थानिय वा राज्य स्वास्थ बिभागमा फोन गर्ने।
- रोग नियन्त्रण तथा निबारण केन्द्र (CDC) मा सर्म्पक गर्ने :
  - नं. **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** मा फोन गर्नुहोस।
  - CDC को निम्न वेवसाइटहरु हेर्नुहोस : **www.cdc.gov/vaccines**

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

Vaccine Information Statement (Interim)
MMR Vaccine NP - Nepali (3/13/08) 42 U.S.C. § 300aa-26
Translated by Transcend Translations, Davis, CA www.transcend.net