

ठेउलाको खोप

तपाईंले के थाहा पाउन आवश्यक छ

धेरै खोपका जानकारीको विवरणहरू स्प्यानिश तथा अरु भाषाहरूमा उपलब्ध छन्। www.immunize.org/vis हेर्नुहोस्।

1 खोप किन लिने ?

ठेउला (जसलाई भेरिसेला पनि भनिन्छ) बालबालिकाहरूमा देखिने सामान्य रोग हो। यसका असरहरू साधारण तथा हल्का हुन्छन् तर कहिले काहि विशेष गरी साना बालबालिका तथा युवाहरूमा यसले गम्भिर रूप पनि लिन सक्छ।

- यसमा मसिना विमिरा आउने, चिलाउने, ज्वरो आउने, तथा थकाई लाग्ने हुन्छ।
- यसले छालाको गम्भिर समस्या, खत, निमोनिया, मस्तिष्कमा हानी तथा मृत्यु पनि हुन सक्छ।
- ठेउलाका किटाणुहरू व्यक्ति व्यक्तिमा हावाको माध्यमबाट र ठेउलाको खटिराको पानिबाट सर्न सक्छ।
- ठेउला भएको केही वर्ष पछि शरीरमा सिङ्ग्लेस नामक कष्टदायी दाद निकलिन सक्छ।
- खोपको प्रचलन अगाडि संयुक्त राज्यमा प्रत्येक वर्ष 11,000 व्यक्ति ठेउलाको कारण अस्पताल भर्ना हुने गर्थे।
- खोपको प्रचलन अगाडि संयुक्त राज्यमा 100 व्यक्तिको ज्यान ठेउलाको कारण जाने गर्दथ्यो।

ठेउलाको खोपले ठेउलाबाट बचाउँछ।

ठेउलाको खोप लिने धेरै जस्तो व्यक्तिहरूलाई ठेउला आउदैन। तर, यदि खोप लिने व्यक्तिलाई ठेउला भएको खण्डमा त्यो हल्का मात्रै हुन्छ। उनिहरूलाई हल्का विमिरा आउने, धेरै कमलाई मात्रै ज्वरो आउने र छिट्टै निको हुने हुन्छ।

2 ठेउलाको खोप कस्ले र कहिले लिन आवश्यक छ ?

समय तालिका

कहिले पनि ठेउलाको खोप नलिएका बालबालिकाले खोपको 2 मात्रा निम्न उमेरमा लिनु पर्छ :

प्रथम मात्रा : 12-15 महिनाको उमेर

दोस्रो मात्रा : 4-6 वर्ष (अगाडि पनि दिन सकिन्छ, तर पहिलो मात्रा लिएको कम्तिमा 3 महिना पछि)

13 वर्ष पुगेका वा सो भन्दा बढी उमेर (कहिले खोप नलिएका र कहिल्यै ठेउला नआएका) ले 28 दिनको फरकमा दुईवटै खोप लिनु पर्छ।

अनुसरण

पुरै खोप नलिएका तथा कहिल्यै ठेउला नभएका व्यक्तिहरूले एक वा दुईवटा ठेउलाको खोप लिनु पर्छ। यी खोपहरू लिने समय व्यक्तिको उमेरमा भर पर्छ। आफ्नो प्रबन्धकसँग सोध्नु होला।

ठेउलाको खोप अरु खोपहरूसँगै लिन सकिन्छ।

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

3 केही व्यक्तिले ठेउलाको खोप लिनु हुँदैन वा खोप लिन कुर्नु पर्छ

- पहिलाको ठेउलाको खोपको मात्राबाट ज्यानै लिने खालको एलर्जी हुने व्यक्तिले अथवा जेलाटिन वा नियोमाईसिनको एलर्जी भएको व्यक्तिले ठेउलाको खोप लिनु हुँदैन।
 - खोप लिने समयमा बिरामी भएका व्यक्तिले खोप लिन पुरै ठीक नहुन्जेल कुर्नु पर्छ।
 - गर्भवती महिलाले बच्चा नजन्मुन्जेल खोप लिन कुर्नु पर्छ र खोप लिएका महिलाहरूले खोप लिएको 1 महिना सम्म गर्भवती हुनु हुँदैन।
 - निम्न उल्लेखित समस्या भएका व्यक्तिहरूले आफ्नो चिकित्सकसँग, खोप लिन हुन्छ वा हुन्न भनेर सल्लाह लिनु पर्दछ :
 - एच. आई. भि एड्स वा अर्को रोग जस्तै व्यक्तिको शरीरको प्रतिरक्षण शक्ति लाई असर गर्दछ
 - 2 हप्ता वा बढी देखि शरीरको प्रतिरक्षण शक्तिलाई असर गर्ने औषधी (जस्तै स्टेरोइड) लिईरहेका व्यक्तिहरू
 - कुनै पनि किसिमको अर्भुत रोग (क्यान्सर) भएका व्यक्तिहरू
 - रेडिएसन वा अर्भुत रोग (क्यान्सर) को औषधी उपचार पाईरहेका व्यक्तिहरू
 - हालसालै रगत वा अन्य रगतका पर्दाथ पाएका व्यक्तिहरूले आफ्नो चिकित्सकलाई खोप लिने समयको बारेमा सोध्नु पर्ने छ।
- थप जानकारीको लागि आफ्नो प्रबन्धकसँग सम्पर्क गर्नुहोला।

4 ठेउलाको खोपको जोखिमहरु के हुन् ?

कुनै पनि औषधी जस्तै ठेउलाको खोपले गम्भिर समस्याहरु दिन सक्छ जस्तै एलर्जिक प्रतिक्रिया । ठेउला खोपले धेरै गम्भिर समस्या वा मृत्यु हुने सम्भावना भने एकदमै कम हुन्छ ।

ठेउलाको खोप लिनु ठेउला हुनु भन्दा बढी सरक्षित हुन्छ । खोप लिने धेरै जस्ता व्यक्तिहरुलाई खोपले केही समस्या दिँदैन । समस्याहरु विशेष गरि दोस्रो भन्दा पहिलो मात्रा पछि देखा पर्छन् ।

सामान्य समस्याहरु

- खोप दिएको ठाउँमा सुनिने र दुखाई (5 मा 1 जाना बच्चालाई र 3 मा 1 जाना युवा वा बयस्कलाई)
- ज्वरो (10 मा 1 जाना वा कमलाई)
- खोप लिएको 1 महिना भित्र हल्का विमिरा (25 मा 1 जानालाई) । यी व्यक्तिहरुले परिवारका अन्य सदस्यलाई विमारी सार्न सक्छन् तर यस्तो हुने सम्भावना एकदमै कम हुन्छ ।

मध्यम समस्या

- ज्वरोको (कारणले काम्ने वा टोलाउने) (एकदमै कम)

गम्भिर समस्या

- निमोनिया (एकदमै कम)

अरु गम्भिर समस्या जस्तै गम्भिर मष्तिस्कको क्षति, रक्त कोषको मात्रामा कमिहरु जस्ता समस्याहरु खोप पछि देखा परेका छन् तर यस्ता समस्याहरु यति कम देखा परेका छन् कि यि समस्याहरु खोपकै कारणले देखा परेका हुन् वा होईनन् भनेर विशेषज्ञहरुले ठोकुवा गर्न सकेका छैनन् । यदि हो भने यो एकदमै कम मात्र हुन्छ ।

नोट : **MMRV** वा ठेउला छुट्टै छुट्टै दिएको भन्दा **MMR** को पहिलो खोप पछि विमिरा र ज्वरो बढी देखिएको छ । 20 मा 1 जानालाई विमिरा र 5 मा 1 जानालाई ज्वरो आएको रिपोर्ट गरिएको छ ।

ज्वरोको कारण आएको कम्पन पनि **MMRV** पछि बढी भएको रिपोर्ट 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 अवस्था जस्तै धेरै ज्वरो, कमजोरी वा व्यवहारमा बदलाव । सास फेर्न कठिनाई, स्वर सुक्ने, दम, छालामा रातो धब्बाहरु, पहुँलोपन्, कमजोरि, मुटुको गति छिटो हुने र रिगँटा लाग्ने जस्ता एलर्जिका गम्भिर लक्षणहरु ।

मैले के गर्नु पर्छ ?

- चिकित्सकलाई फोन गर्ने वा विरामीलाई तुरुन्तै चिकित्सक काहाँ लिएर जाने ।
- चिकित्सकलाई के भएको, भएको समय र मिति तथा खोप लिएको समय पनि बताउने ।
- आफ्नो प्रबन्धक (प्रोभाईडर) लाई खोप प्रतिकूल घटना सूचना व्यवस्था भ्याक्सिन एडभर्स ईभेन्ट रिपोर्टिंग सिस्टम (Vaccine Adverse Event Reporting System, VAERS) को फारम भरेर एलर्जिको रिपोर्ट गर्न आग्रह गर्ने ।

अथवा तपाई आफैले पनि VAERS को वेबसाइट www.vaers.hhs.gov मार्फत वा नं. **1-800-822-7967** मा फोन गरेर यो जाहेरी दिन सक्नुहुन्छ ।
VAERS ले स्वास्थ्य सम्बन्धी कुरामा सुझाव दिदैन ।

6 खोपबाट हुने चोटपटकको लागि क्षतिपूर्ति गर्ने सम्बन्धी राष्ट्रिय कार्यक्रम

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

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

7 मैले बढी कुरा कसरी जान्न सक्छु ?

- आफ्नो व्यवस्थापकलाई सोध्ने । उनीहरुले तपाईलाई खोपको जानकारी पुस्तिका वा अन्य जानकारीका श्रोतहरु उपलब्ध गराउन सक्छन् ।
- आफ्नो स्थानिय वा राज्य स्वास्थ्य विभागमा फोन गर्ने ।
- रोग नियन्त्रण तथा निवारण केन्द्र (CDC) मा सर्म्पर्क गर्ने :
 - नं. **1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO)** मा फोन गर्नुहोस ।
 - CDC को निम्न वेबसाइटहरु हेर्नुहोस : www.cdc.gov/vaccines



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

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