ठेउलाको खोप

तपाईले के थाहा पाउन आबश्यक छ

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

1 खोप किन लिने ?

ठेउला (जसलाई भेरिसेला पनि भनिन्छ) बालबालिकाहरुमा देखिने सामान्य रोग हो । यसका असरहरु साधारण तया हल्का हुन्छन् तर कहिले काहि बिशेष गरी साना बालबालिका तथा युवाहरुमा यसले गम्भिर रुप पनि लिन सक्छ ।

- यसमा मसिना बिमिरा आउने, चिलाउने, ज्वरो आउने, तथा थकाई लाग्ने हुन्छ ।
- यसले छालाको गम्भिर समस्या, खत, निमोनिया, मस्तिष्कमा हानी तथा मृत्य पनि हुन सक्छ ।
- ठेउलाका किटाणुहरु ब्यक्ति ब्यक्तिमा हावाको माध्यमबाट र ठेउलाको खटिराको पानिबाट सर्न सक्छ ।
- ठेउला भएको केही बर्ष पछि शरीरमा सिङ्गेल्स नामक कष्ठदायी दाद निक्लिन सक्छ ।
- खोपको प्रचलन अगाडि सँयुक्त राज्यमा प्रत्येक बर्ष 11,000 ब्यक्ति ठेउलाको कारण अस्पताल भर्ना हुने गर्थे ।
- खोपको प्रचलन अगाडि सँयुक्त राज्यमा 100 ब्यक्तिको ज्यान ठेउलाको कारण जाने गर्दथ्यो ।

ठेउलाको खोपले ठेउलाबाट बचाउँछ ।

ठेउलाको खोप लिने धेरै जस्तो ब्यक्तिहरुलाई ठेउला आउदैन । तर, यदि खोप लिने ब्यक्तिलाई ठेउला भएको खन्डमा त्यो हल्का मात्रै हुन्छ । उनिहरुलाई हल्का बिमिरा आउने, धेरै कमलाई मात्रै ज्वरो आउने र छिट्टै निको हुने हुन्छ ।

2 ठेउलाको खोप कस्ले र कहिले लिन आबश्यक 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 बर्ष (अगाडि पनि दिन सकिन्छ, तर पहिलो मात्रा लिएको कम्तिमा 3 महिना पछि)

13 बर्ष 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 ब्यक्तिहरुले एक वा दुईवटा ठेउलाको खोप लिनु पर्छ । यी खोपहरु लिने समय ब्यक्तिको उमेरमा भर पर्छ । आफनो प्रबन्धकसगँ सोध्नु होला ।

ठेउलाको खोप अरु खोपहरुसँगै लिन सकिन्छ ।

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

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

- पहिलाको ठेउलाको खोपको मात्राबाट ज्याननै लिने खालको एलर्जी हुने ब्यक्तिले अथवा जेलाटिन वा नियोमाईसिनको एलर्जी भएको ब्यक्तिले ठेउलाको खोप लिनु हुँदैन ।
- खोप लिने समयमा बिरामी भएका ब्यक्तिले खोप लिन पुरै ठीक नहुन्जेल कुर्नु पर्छ ।
- गर्भबती महिलाले बच्चा नजन्मुन्जेल खोप लिन कुर्नु पर्छ र खोप लिएका महिलाहरुले खोप लिएको 1 महिना सम्म गर्भबती हुनु हुँदैन ।
- निम्न उल्लेखित समस्या भएका ब्यक्तिहरुले आफनो चिकित्सकसँग, खोप लिन हुन्छ वा हुन्न भनेर सल्लाह लिनु पर्दछ :
  - एच. आई. भि एड्स वा अर्को रोग जस्ले ब्यक्तिको शरीरको प्रतिरक्षण शक्ति लाई असर गर्दछ
  - 2 हप्ता वा बडी देखि शरीरको प्रतिरक्षण शक्तिलाई असर गर्ने औषधी (जस्तै स्टेरोईड) लिईरहेका ब्यक्तिहरु
  - कुनै पनि किसिमको अर्भुत रोग (क्यान्सर) भएका ब्यक्तिहरु
  - रेडिएसन वा अर्भुत रोग (क्यान्सर) को औषधी उपचार पाईरहेका ब्यक्तिहरु
- हालसालै रगत वा अन्य रगतका पर्दाथ पाएका ब्यक्तिहरुले आफनो चिकित्सकलाई खोप लिने समयको बारेमा सोध्नु पर्ने छ ।

थप जानकारीको लागि आफनो प्रबन्धकसँग सम्पर्क गर्नुहोला ।

4 ठेउलाको खोपको जोखिमहरु के हुन् ?

कुनै पनि औषधी जस्तै ठेउलाको खोपले गम्भिर समस्याहरु दिन सक्छ जस्तै एलर्जिक प्रतिकृया । ठेउला खोपले धेरै गम्भिर समस्या वा मृत्य 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 बिशेष 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 बिमिरा (25 मा 1 जानालाई) । यी व्यक्तिहरुले परिवारका अन्य सदस्यलाई बिमारी 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 बिशेषज्ञहरुले ठोकुवा गर्न सकेका छैनन् । यदि हो भने यो एकदमै कम मात्र हुन्छ ।

> नोट : **MMRV** वा ठेउला छुट्टा छुट्टै दिएको भन्दा MMR को पहिलो 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 खोपवाट हुने चोटपटकको लागि क्षतिपूर्ति गर्ने सम्वन्धी राष्ट्रिय कार्यक्रम

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

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

7 मैले वढी कुरा कसरी जान्न सक्छु ?

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