खोप जानकारीको अभिव्यक्ति

इन्फ्लूएन्जा (फ्लू) खोप (निष्क्रिय वा पुन: संयोजित): तपाईंले जान्नु पर्ने कुरा

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

1 खोप किन लगाउने ?

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

फ्लू इन्फ्लूएन्जा भाइरसहरूको कारणले लाग्छ, र यो प्रमुख रूपमा खोक्दा, हाच्छ्युँ गर्दा, र बिरामीको नजिक जाँदा सर्छ ।

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

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

फ्लूले निमोनियाँ र रगत संक्रमण पनि हुनसक्छ, र बच्चाहरूमा पखाला लाग्ने र बेहोस हुने पनि हुनसक्छ। यदि तपाईंमा मुटु वा फोक्सोको रोज जस्ता चिकित्सकीय समस्या छ भने फ्लूले झनै गम्भीर बनाउन सक्छ।

केही मानिसहरूका लागि फ्लू अझै खतरनाक हुनसक्छ । नाबालक र केटाकेटी, 65 वर्ष र सो माथिका मानिस, गर्भवती महिला र विशेष स्वास्थ समस्या वा कमजोर रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता भएका मानिसहरूमा यो रोग सबैभन्दा खतरा हुन सक्छ ।

हरेक वर्ष संयुक्त राज्यमा फ्लूको कारणले हजारौं मानिसहरू मर्छन्, र असंख्य मानिसहरू अस्पताल भर्ना हुन्छन्|

फ्लू खोपले निम्न कुरा गर्न सक्छ:

- तपाईंलाई फ्लू लाग्नबाट बचाउँछ,
- तपाईंलाई फ्लू लागी हाले पनि, यसलाई कम गम्भीर बनाउँछ, र
- तपाईंबाट आफ्नो परिवार र अरू मानिसहरूलाई फ्लू सर्न दिदैन।

2 निष्क्रिय र पुन: संयोजित फ्लू खोपहरू

हरेक फ्लू मौसममा एक डोज खोप लिने सिफारिस गरिन्छ । 6 महिनादेखि 8 वर्ष बीचका बालबालिकाहरूले एउटै फ्लू मौसममा दुई डोज खोप लगाउनुपर्ने हुनसक्छ । बाँकी सबैले फ्लू लाग्ने हरेक मौसममा एक डोज मात्रै लिए हुन्छ ।

केही निष्क्रिय फ्लू खोपहरूले थाइमेरोसल भनिने मर्करीमा आधारित प्रिजर्भेटिभ सानो मात्रा समावेश गर्छ । अध्ययनहरूले खोपमा भएको थाइमेरोसल हानीकारक हुन्छ भन्ने कुरा देखाएको छैनन्, तर थाइमेरोसल नभएको खोपहरू पनि उपलब्ध छन् ।

फ्लूको सूइमा कुनै पनि जीवित फ्लू भाइरस हुँदैन । तिनीहरूले फ्लू लगाउँदैनन् ।

फ्लू भाइरसहरू धेरै किसिमका हुन्छन्, र ती भाइरसहरू सधैँ परिवर्तन भइरहेका हुन्छन् । अर्को 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 नमिले पनि, यिनले केही हदसम्म सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छन् ।

फ्लू खोपले निम्न कुरालाई रोक्न सक्दैन:

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

खोप लगाएपछि यसले सुरक्षा दिन सुरु गर्न लगभग 2 हप्ता जति लाग्छ र सुरक्षा फ्लू मौसमभरि रहन्छ ।

3 केही मानिसहरूले यो खोप लिनु हुँदैन

आफूलाई खोप दिने व्यक्तिलाई निम्न कुरा बताउनुहोस्:

- तपाईंलाई कुनै पनि गम्भीर, ज्यान खतरामा पार्ने एलर्जी छन् कि
  खोपको डोज लिएपछि तपाईंलाई कहिल्यै ज्यान खतरामा पार्ने किसिमको एलर्जी भएको थियो वा अथवा यो खोपको कुनै पनि भागद्वारा गम्भीर एलर्जी भयो भने, तपाईंलाई खोप नलिने सल्लाह दिन सकिन्छ । सबै होइन, तर धेरैजसो फ्लू खोपमा थोरै मात्रामा अण्डाको प्रोटिन हुन्छ ।
- यदि तपाईंलाई कहिल्यै (GBS पनि भनिने) गुइल्लाइन-ब्यारें सेन्ड्रम भएको थियो भने ।
  विगतमा GBS समस्या भएका केही मानिसहरूले यो खोप लगाउनु हुँदैन । तपाईंले यस बारेमा आफ्नो चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ ।
- तपाईंलाई सन्चो छैन भने ।
  सानोतिनो बिरामी भएको बेला फ्लू खोप लगाउन सकिने भए पनि तपाईंलाई सन्चो भएपछि खोप लिन आउने अनुरोध गर्न सकिनेछ ।

U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

4 खोप प्रतिक्रियाका खतराहरू

खोपहरू लगायत सबै औषधिले प्रतिक्रिया दिने सम्भावना हुन्छ । यस्ता प्रतिक्रियाहरू सामान्यतया हल्का हुन्छन् र आफै हराएर जान्छन्, तर गम्भीर प्रतिक्रियाहरूको पनि सम्भावना हुन्छ ।

फ्लूको सूइ लगाउने धेरैजसो मानिसहरूलाई यसले समस्या गर्दैन ।

फ्लूको सूइ लगाइसकेपछि देखिने साना तिना समस्याहरूमा निम्न पर्दछन्:
- सुई लगाइएको ठाउँमा दुख्ने, रातो हुन, वा सुनिने
- स्वर सुक्ने
- आँखा दुख्ने, रातो हुने वा चिलाउने
- खोकी लाग्ने
- ज्वरो आउने
- पीडा हुने
- टाउको दुख्ने
- चिलाउने
- थकाइ लाग्ने

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

फ्लूको सूइ लगाइसकेपछि देखिने गम्भीर समस्याहरूमा निम्न पर्दछन्:
- निष्क्रिय फ्लू खोप लगाएपछि गुइल्लाइन-ब्यार्रे सेन्ड्रम (GBS) को खतरा केही हदसम्म थोरै मात्रामा बढ्न सक्छ । यो खतरा खोप हानिएका प्रति दश लाख मानिसहरूमा 1 वा 2 दुई जनालाई हुन्छ भनी अनुमान गरिएको छ । यो फ्लूबाट हुने गम्भीर समस्याको खतराभन्दा धेरै कम छ, जसलाई फ्लू खोपले रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- फ्लू खोपको साथमा न्युमोकोकल खोप (PCV13) र/वा डिटिएपि (DTaP) खोप लगाइएका बालबच्चालाई ज्वरोको कारणले बेहोस हुने समस्या हुने अलिक बढी सम्भावना हुनसक्छ । थप जानकारीको लागि आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस् । आफ्नो चिकित्सकलाई फ्लू खोप लगाउन लागिएको बच्चा कहिल्यै बेहोस भएको थियो कि थिएन सो कुरा बताउनुहोस् ।

सुईद्वारा दिइने कुनै पनि खोप लिइ सकेपछि देखा पर्न सक्ने समस्याहरू यस प्रकार छन्:
- मानिसहरू कहिलेकाहीँ खोप लगायतका चिकित्सा उपचारपछि बेहोस हुने गर्छन् । लगभग 15 मिनेट जति बस्नु वा ढल्केर बस्नुले बेहोस हुन, र लडेर हुने चोटपटकबाट बचाउँछ । रिँगटा लाग्यो, वा दृष्टि समस्या भयो वा कान बज्यो भने आफ्नो चिकित्सकलाई बताउनुहोस् ।
- कतिपय मानिसहरूलाई सुई लगाएको कुममा अत्यन्तै पीडा हुन्छ र हात चलाउन गाह्रो हुन्छ । अत्यन्त कम व्यक्तिमा मात्र यस्तो समस्या हुन्छ ।
- कुनै पनि औषधीले गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया ल्याउन सक्छ । खोपबाट त्यस किसिमको प्रतिक्रिया निकै कम मात्रामा हुन्छ, अर्थात् दश लाख डोजमा 1 जनालाई हुन्छ र खोप लगाएपछि केही मिनेटदेखि र केही घण्टाको बीचमा यस्तो हुन्छ भन्ने अनुमान गरिएको छ।

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

खोपको सुरक्षालाई सधैँ अनुगमन गरिन्छ । थप जानकारीको लागि, निम्न वेबसाइटमा जानुहोस्: www.cdc.gov/vaccinesafety/

5 गम्भीर प्रतिक्रिया भयो भने के गर्ने ?

म के प्रति होसियार हुनुपर्छ ?
- आफूलाई चिन्तित पार्ने गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया, अत्यन्तै उच्च ज्वरो वा असामान्य व्यवहार जस्ता कुनै पनि चिन्ह तथा लक्षण प्रति होसियार हुनुहोस् ।

  गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियामा बिबिरा आउने, अनुहार र घाँटी सुनिने, सास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धड्कन छिटो-छिटो चल्ने, रिँगटा लाग्ने, र कमजोर हुने आदि पर्छन् । यस्ता लक्षणहरू खोप लगाएपछि केही मिनेटदेखि केही घण्टापछि देखा पर्न सक्छन् ।

मैले के गर्नुपर्छ ?
- यदि यो गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया हो वा प्रतीक्षा गर्न नसकिने अन्य आपत्कालिन समस्या हो भने 9-1-1 मा टेलिफोन गर्नुहोस् र बिरामीलाई सबैभन्दा नजिकको अस्पतालमा लैजानुहोस् । वा, आफ्नो डाक्टरलाई टेलिफोन गर्नुहोस् ।
- प्रतिक्रियाहरूको बारेमा भ्याक्सिन एड्भर्स इभेन्ट रिपोर्टिङ सिस्टम (VAERS) मा रिपोर्ट दिइनुपर्छ । तपाईंको डाक्टरले यो रिपोर्ट बुझाउनुपर्छ, वा VAERS को वेबसाइट www.vaers.hhs.gov मा गएर, वा 1-800-822-7967 मा टेलिफोन गरेर तपाईं आफै यसो गर्न सक्नुहुन्छ ।

VAERS ले मेडिकल सल्लाह दिँदैन ।

6 राष्ट्रिय खोप हानी क्षतिपूर्ति कार्यक्रम (VICP)

राष्ट्रिय खोप हानी क्षतिपूर्ति कार्यक्रम (Vaccine Injury Compensation Program, VICP) एक यस्तो संघीय कार्यक्रम हो जुन निश्चित खोपहरूद्वारा चोटपटक लागेका वा हानी भएका मानिसहरूलाई क्षतिपूर्ति दिने उद्देश्यले स्थापना गरिएको हो ।

आफूलाई खोपले हानी गरेको छ वा चोटपटक लागेको छ भन्ने विश्वास गर्ने व्यक्तिहरूले कार्यक्रमको बारेमा जान्न र दाबी दायर गर्ने विषयमा 1-800-338-2382 मा टेलिफोन गरेर वा VICP को वेबसाइट www.hrsa.gov/vaccinecompensationमा गएर जानकारी लिन सक्छन् । क्षतिपूर्तिको लागि दाबी दायर गर्ने म्याद हुन्छ ।

7 मैले थप कुरा कसरी जान्न सक्छु ?

- तपाईंको स्वास्थ सेवा प्रदायकलाई सोध्नुहोस् । निजले तपाईंलाई खोप जानकारी (package insert) प्रदान गर्न सक्छ वा सूचनाको अन्य स्रोतहरू बताउन सक्छ ।
- आफ्नो स्थानीय वा राज्य स्वास्थ्य विभागमा टेलिफोन गर्नुहोस् ।
- रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम विभागहरू (Centers for Disease Control CDC) मा कल गर्नुहोस्:
  - 1-800-232-4636 (1-800-CDC-INFO) मा टेलिफोन गर्नुहोस् वा
  - CDC को वेबसाइट 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