धेरैजसो खोप सम्बन्धी जानकारी कथनहरू स्पेनिश र अन्य भाषाहरूमा उपलब्ध छन्। Www.immunize.org/vis मा जानुहोस्

Hojas de información sobre vacunas están disponibles en español y en muchos otros idiomas. Visite www.immunize.org/vis

इन्फ्लुएन्जा (फ्लु) खोप (असक्रिय वा वा पुनः संयोजक): *तपाईंले जान्न आवश्यक कुराहरू*

1 खोप किन लगाउने?

इन्फ्लुएन्जा खोपले **इन्फ्लुएन्जा (फ्लु)** रोकथाम गर्न सक्छ।

फ्लु एउटा संक्रामक रोग हो जुन प्राय: हरेक वर्ष अक्टोबर र मे महिनाको बीचमा संयुक्त राज्यमा फैलिने गर्छ। जो कोहीलाई फ्लु हुन्छ तर यो केही मानिसहरूका लागि थप खतरनाक हुन्छ। शिशुहरू र साना बालबालिका, 65 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका मानिसहरू, गर्भवती महिला र निश्चित स्वास्थ्य अवस्थाहरू भएका वा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू फ्लु जटिलताहरूको उच्च जोखिममा हुन्छन्।

निमोनिया, ब्रोन्काइटिस, साइनस संक्रमण र कानको संक्रमणहरू फ्लुसँग सम्बन्धित जटिलताहरूका उदाहरणहरू हुन्। तपाईंलाई मुटु रोग, क्यान्सर वा मधुमेह जस्ता चिकित्सा अवस्था छ भने, फ्लुले यसलाई अझै खराब बनाउन सक्छ।

फ्लुले ज्वरो आउने र जाडो हुने, घाँटी दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने, थकाइ लाग्ने, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने र नाकबाट पानी बग्ने वा नक बन्द हुने गराउन सक्छ। केही मानिसहरूलाई वान्ता हुने र झाडापखाला लाग्ने पनि हुन सक्छ, यद्यपि, यो वयस्कहरूमा भन्दा बालबालिकामा एकदमै सामान्य हुन्छ।

हरेक वर्ष **संयुक्त राज्यमा फ्लूबाट हजारौं मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ** र त्यसभन्दा धेरै संख्यामा मानिसहरू अस्पताल भर्ना हुन्छन्। फ्लुको खोपले प्रत्येक वर्ष लाखौं बिमारीहरू र चिकित्सकसँग फ्लुसँग सम्बन्धित भेटहरू रोकथाम गर्दछ।

2 इन्फ्लुएन्जा खोप

CDC ले 6 महिना र सोभन्दा बढी उमेरका सबैजनालाई प्रत्येक फ्लुको मौसममा खोप लगाउन सिफारिस गर्छ। **6 महिनादेखि 8 वर्ष उमेरसम्मका बालबालिकालाई** प्रत्येक फ्लुको मौसमको अवधिमा 2 मात्रा आवश्यक हुन सक्छ। अन्य सबैजनालाई प्रत्येक फ्लुको मौसममा मात्र 1 मात्रा आवश्यक हुन्छ।

सुरक्षा विकास हुन खोप लगाएपछि लगभग 2 हप्ता लाग्छ।

फ्लु भाइरसहरू धेरै किसिमका हुन्छन् र तिनीहरू सधैं परिवर्तन भइरहन्छन्। अर्को फ्लू मौसममा रोग लगाउन सक्ने तीन वा चार प्रकारका भाइरसहरूबाट सुरक्षा गर्नको लागि हरेक वर्ष नयाँ फ्लू खोप बनाइन्छ। खोपहरू यी भाइरसहरूसँग ठ्याक्कै नमिले पनि, यसले केही हदसम्म सुरक्षा प्रदान गर्न सक्छ।

इन्फ्लुएन्जा खोपले **फ्लु निम्त्याउँदैन।**

इन्फ्लुएन्जा खोप अन्य खोपहरू जस्तै उहीँ समयमा दिन सकिन्छ।

3 आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्

खोप लगाउने व्यक्तिलाई निम्न अवस्था छ वा छैन भन्नेबारे आफ्नो खोप प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्

- **इन्फ्लुएन्जा खोपको पछिल्लो मात्रा लिएपछि एलर्जिक प्रतिक्रिया** देखिएको वा कुनै पनि **गम्भीर, जीवनलाई जोखिम पुर्‍याउने खालको एलर्जी** भएको।
- योभन्दा पहिले **Guillain-Barré Syndrome** (GBS पनि भनिन्छ) भएको।

केही अवस्थाहरूमा, तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले भावी भेटमा इन्फ्लुएन्जा खोप स्थगित गर्ने नगर्ने निर्णय गर्न सक्नुहुन्छ।

रूघा जस्तो सामान्य बिमारीहरू भएका मानिसहरूलाई खोप दिन सकिन्छ। सामान्य वा गम्भीर रूपमा बिरामी भएका मानिसहरूले प्राय: इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउनुअघि स्वास्थ्यकाभ हुँदासम्म प्रतीक्षा गर्नुपर्दछ।

तपाईंको स्वास्थ स्याहार प्रदायकले तपाईंलाई थप जानकारी प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ।

मानव सेवा विभाग
तथा रोकथाम केन्द्र

4 खोपको प्रतिक्रिया जोखिमहरू

- इन्फ्लुएन्जा खोप लगाएपछि लगाएको ठाउँमा घाउ हुने, रातोपना हुने र सुन्निने, ज्वरो आउने, मांसपेशी दुख्ने र टाउको दुख्ने हुन सक्छ।
- निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जा खोप (फ्लुको सुई) लगाएपछि Guillain-Barré Syndrome (GBS) को जोखिम थोरै मात्रामा बढ्न हुन सक्छ।

फ्लु खोपको साथमा न्युमोकोकल खोप (PCV13) र/वा DTaP खोप समान समयमा लगाइएका साना बालबालिकालाई ज्वारोको कारणले गर्दा मुर्छा पर्ने समस्या हुने अलिक बढी सम्भावना हुन सक्छ। फ्लुको खोप लगाइने बच्चालाई पहिले मुर्छा पर्ने भएको थियो भने, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई भन्नुहोस्।

मानिसहरू कहिलेकाहीँ खोप लगायतका चिकित्सा प्रक्रियापछि बेहोश हुने गर्छन्। तपाईंलाई रिँगटा लाग्ने वा दृष्टिमा परिवर्तन भएको वा कान बजिरहेको जस्तो महसुस हुन्छ भने, आफ्नो प्रदायकलाई भन्नुहोस्।

कुनै पनि औषधी जस्तै खोपको कारणले गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया देखिने, अन्य गम्भीर चोटपटक लाग्ने वा मृत्यु हुने एकदम कम सम्भावना हुन्छ।

5 गम्भिर समस्या भयो भने के हुन्छ?

खोप लगाइएको व्यक्ति क्लिनिकबाट गएपछि एलर्जिक प्रतिक्रिया देखिन सक्छ। तपाईंले गम्भीर एलर्जिक प्रतिक्रिया (बिबिरा आउने, अनुहार र घाँटी सुन्निने, श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुने, मुटुको धड्कन छिटो-छिटो चल्ने वा कमजोरी हुने) का संकेतहरू देख्नुहुन्छ भने, **9-1-1** मा कल गर्नुहोस् र व्यक्तिलाई नजिकैको अस्पतालमा लैजानुहोस्।

तपाईंलाई चिन्तित बनाउने अन्य संकेतहरूका लागि, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरूको बारेमा भ्याक्सिन एड्भर्स इभेन्ट रिपोर्टिङ सिस्टम (VAERS) मा रिपोर्ट दिइनुपर्छ। तपाईंको स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकले सामान्यतया यो रिपोर्ट दायर गर्नुहुनेछ वा तपाईं आफैं यो कार्य गर्न सक्नुहुन्छ। VAERS वेबसाइट **www.vaers.hhs.gov** मा जानुहोस् वा **1-800-822-7967** मा कल गर्नुहोस्। *VAERS रिपोर्टिङ प्रतिक्रियाहरूको लागि मात्र हो र VAERS कर्मचारीले चिकित्सा सुझाव-सल्लाह दिनुहुन्न।*

6 राष्ट्रिय खोप चोटपटक क्षतिपूर्ति कार्यक्रम

राष्ट्रिय खोप चोटपटक क्षतिपूर्ति कार्यक्रम (VICP) एक संघीय कार्यक्रम हो जुन निश्चित खोपहरूद्वारा चोटपटक लागेको हुन सक्ने मानिसहरूलाई क्षतीपूर्ती गर्न सिर्जना गरिएको थियो। कार्यक्रम र दाबी दायर गर्ने बारे जान्नका लागि VICP को वेबसाइट **www.hrsa.gov/vaccinecompensation** मा जानुहोस् वा **1-800-338-2382** मा कल गर्नुहोस्। क्षतीपूर्तीको लागि दाबी दायर गर्ने समय सीमितता छ।

7 मैले यसबारे थप कसरी जान्न सक्छु?

- आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई सोध्नुहोस्।
- आफ्नो स्थानीय वा राज्य स्वास्थ विभागमा कल गर्नुहोस्।
- रोग नियन्त्रण तथा रकथाम केन्द्र (CDC) मा सम्पर्क गर्नुहोस्:
  -**1-800-232-4636** (**1-800-CDC-INFO**) मा कल गर्नुहोस् वा
  -CDC’s **www.cdc.gov/flu** मा जानुहोस्

असक्रिय इन्फ्लुएन्जा

कार्यालय प्रयोगको लागि मात्र

खो

प

8/15/2019 | 42 U.S.C. §300aa-26