UK Health
Security
Agency

NHS

## तपाईंलाई जनैखटिराको पीडाबाट जोगाउने

# खोप उपलब्ध छ

## राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवाले जनैखटिरा हुने जोखिमलाई कम गर्ने खोप उपलब्ध गराउँछ।

## यस पर्चामा राष्ट्रिय जनैखटिरा कार्यक्रम, खोपका फाइदाहरू र यसका लागि को को योग्य हुन्छन् भन्ने विषयमा जानकारी प्रदान गरिएको छ।

हाल उपलब्ध जनैखटिराको खोप लाई Shingrix भनिन्छ।
सर्वोत्तम सुरक्षाको लागि तपाईंले Shingrix को 2 डोज लगाउनु पर्छ। तपाईं योग्य हुने भएपछि तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नरद्वारा तपाईंलाई सम्पर्क गरिने छ। कुनै कुनै फार्मेसीहरूमा पनि तपाईंले Shingrix खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

**अन्य कतिपय संक्रमणहरूको विपरित, अरू कसैबाट तपाईंलाई जनैखटिरा सर्दैन। हामी धेरैजनालाई सानो उमेरमा चिकनपक्स भएको थियो, यद्यपि हामीलाई यो रोग लागेको थियो भनेर हामी कतिजनालाई थाहा हुँदैन।**

**चिकनपक्स भएपछि, भाइरस तपाईंको स्नायुहरूमा सुप्त अवस्थामा बसिरहन्छ। तपाईंको जीवनमा धेरैजसो तपाईंलाई यसबारे थाहा हुँदैन, तर भाइरस समय-समयमा पुनः देखा पर्न सक्छ र छालामा फैलिएर जनैखटिरा नामक रोग उत्पन्न गराउँछ।**

जनैखटिरा अत्यन्त पीडादायी हुन सक्छ र मानिसहरूलाई उमेर बढ्दै जाँदा बढी असर पार्न सक्ने हुन्छ। उमेरमा वृद्धि, तनाव अथवा विभिन्न स्वास्थ्य समस्या र उपचारहरूको कारणले तपाईंको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएर यस्तो हुन सक्छ। कसै-कसैलाई जनैखटिराले गर्दा धेरै वर्षसम्म दुख्न सक्छ। सामान्यतया तपाईंले रमाइलो मानेर गर्ने सबै कुराहरू गर्नबाट रोकेर जनैखटिराले तपाईंको जीवनलाई वास्तवमै प्रभाव पार्न सक्छ।

## जनैखटिरा के कारणले हुन्छ?

सुप्त अवस्थामा बसेको चिकनपक्स भाइरस कुनै स्नायु रहेको छालाको भागमा फैलिएको कारणले जनैखटिरा (हर्पिस जोस्टर पनि भनिन्छ) हुन्छ। यसको कारण छालामा अत्यन्त दुख्ने र चिलाउने, पानी भरिएको फोकाहरू निस्कन्छ। यी फोकाहरू फुटेर घाउमा परिणत हुन सक्छन् जो पछि गएर पाप्रा हुँदै निको हुन्छ। यी फोकाहरूले प्राय शरीरको एक पटि, जस्तै सामान्यतया छातीमा असर गर्छ, तर कहिलेकाहीँ टाउको, अनुहार र आँखामा पनि असर गर्न सक्छ।

## जनैखटिरा हेर्दा कस्तो देखिन्छ?

## यो रोग कति लामो समय सम्म रहन्छ र कतिको गम्भीर हुन सक्छ?

जनैखटिराका पहिलो लक्षणहरूमा शरीरको एक पटिको छालामा झनझन गरेको वा पोलेको महसुस हुन्छ र सामान्यतया अस्वस्थ महसुस हुन सक्छ। सुरूको लक्षणहरूको केही दिन पछि पानी भरिएको फोका सहित पीडादायी खटिरा देखा पर्दछ।

शरीरमा हुने जनैखटिराले अत्यन्त साह्रो दुख्न सक्छ। यदि जनैखटिरा आँखा र आँखीभौंमा भएमा, यसले दृष्टिमा कमी ल्याउन सक्छ अथवा स्थायी रूपमा अन्धा पार्न सक्छ।

## जनैखटिरा कत्तिको सामान्य छ?

चिकनपक्स भएका 5 जना मध्ये 1 जनामा जनैखटिरा निस्कन्छ। अर्थात हरेक वर्ष इङ्गल्याण्ड र वेल्सका हजारौं मानिसहरूलाई जनैखटिरा हुन्छ। जनैखटिरा कुनैपनि उमेरमा हुनसक्ने भएतापनि जनैखटिराको जोखिम, यसको गम्भीरता र जटिलताहरू भने उमेर अनुसार वृद्धि हुँदै जान्छ।

## पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN)

जनैखटिरा भएपछि हरेक साल, झन्डै 14,000 मानिसहरूलाई पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN) हुने गर्दछ र PHN को कारण 1,400 भन्दा धेरैलाई अस्पतालमा भर्ना गराउनु पर्ने हुन्छ।

केही हप्तापछि धेरैजसो मानिसहरू राम्ररी निको हुन्छन्, तर कति जनालाई पीडा धेरै महिना वा वर्षसम्म पनि रहन सक्छ – जसलाई पोस्ट-हर्पेटिक न्यूराल्जिया (PHN) भनिन्छ। यसमा गम्भीर रूपमा पोल्ने, धकधक गर्ने वा घोच्ने प्रकारको पीडा भएर विशेष खाले अप्रिय अवस्था सिर्जना हुने गर्दछ।

उमेर जति बढी हुन्छ, लामो समयसम्म दुख्ने सम्भावना पनि त्यति नै बढ्दै जान्छ। जनैखटिराको खोपले जनैखटिरा र PHN हुने जोखिममा कमी ल्याउँछ।

## के जनैखटिरा सर्न सक्छ?

चिकनपक्स जति सजिलो जनैखटिरा सर्दैन, तर फोकाको पानीमा चिकनपक्सको भाइरस हुन्छ। त्यसैले चिकनपक्स विरूद्ध प्रतिरक्षा नभएको कुनै मानिसले यो तरल पदार्थ छोएमा संक्रमण हुन सक्छ।

यदि तपाईंलाई जनैखटिरा छ भने चिकेनपक्स सर्ने सम्भावना कम गर्न तपाईंले खकुलो कपडाले ढाक्नु पर्छ। पहिला चिकनपक्स नभएका गर्भवती महिलाहरू, प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका मानिसहरू र भर्खरका शिशुहरूलाई खटिरासँग प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट बचाउनुपर्छ।

## खोप क-कसले पाउँछन्?

1 सेप्टेम्बर 2023 देखि निम्न अनुसार मानिसहरूका लागि खोप कार्यक्रम उपलब्ध गराइँदैछ:

| | |
|---|---|
| 1 | हालसम्म खोप नलगाएका 70 देखि 79 वर्षका स्वस्थ व्यक्तिहरू |
| 2 | प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यन्त कमजोर भएका 50 वर्ष देखिका मानिसहरू |
| 3 | 60 देखि 70 वर्षका स्वस्थ व्यक्तिहरू उनीहरूको उमेर 65 वा 70 वर्ष पुगेपछि खोपका लागि योग्य हुनेछन्। |

तपाईंको 80 औं जन्मदिन सम्म तपाईं जनैखटिरा खोपको लागि योग्य रहनुहुनेछ (तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर छैन भने[1]), तर तपाईंले जति चाँडो खोप लगाउनुहुन्छ त्यति नै चाँडो तपाईं सुरक्षित हुनुहुनेछ। कार्यक्रमको पहिलो पाँच वर्ष सम्म क-कसले खोप लगाउन पाउँछन् त्यसको विस्तृत विवरण चार्टमा दिइएको छ।

## जनैखटिरा खोपको योग्य उमेर भन्दा मुनिका मानिसहरूको लागि चाहीँ के हुन्छ?

कम उमेरका मानिसहरूलाई 75 वर्ष पुगेपछि खोप उपलब्ध गराइनेछ।

जनैखटिरा जुनसुकै उमेरमा हुन सक्छ तर उमेरसँगै जोखिम, यसको गम्भीरता र जटिलताहरू भने वृद्धि हुँदै जान्छ। प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यन्त कमजोर भएका मानिसहरूलाई धेरै जोखिम रहन्छ त्यसैले कम उमेरमा नै यो खोप सिफारिस गरिन्छ।

[1] शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली गम्भीर रूपमा कमजोर भएका व्यक्तिहरू खोपको लागि योग्य रहन्छन्।

**यदि तपाईंले जनैखटिराको खोप लगाउनुभयो भने तपाईंले आफ्नो नाम र आगामी एपोइन्टमेन्टको मिति सहित एउटा रेकर्ड कार्ड पाउनुहुनेछ। कृपया यसलाई सुरक्षित ठाउँमा राख्नुहोस्।**

## के यसको कुनै साइड इफेक्टहरू हुन्छ?

Shingrix खोपको साइड इफेक्टहरू प्राय हल्का प्रकारका हुन्छन् र धेरै समयसम्म रहँदैन। सबभन्दा प्राय हुने साइड इफेक्टहरूमा (प्रत्येक 10 जनामा कम्तीमा पनि 1 जनामा हुने) सुई लगाएको ठाउँमा दुख्ने र रातो हुने, सामान्य रूपमा मांसपेशी दुख्ने र टाउको दुख्ने समस्याहरू पर्दछन्।

Shingrix खोप लगाएपछि तपाईंलाई थकाइ लाग्न र ज्वरो आउन सक्छ। यसबाट राहत पाउन तपाईंले सामान्य डोजमा (डब्बामा दिइएको निर्देशनको पालना गर्नुहोस्) प्यारासिटामोल लिएर आराम गर्न सक्नुहुन्छ। यदि अस्वस्थ महसुस भएमा मेसिन चलाउने वा सवारी हाँक्ने नगर्नुहोस्।

केही दिन पछि निको हुनु पर्ने हो तर यदि लक्षणहरू लामो रहिरहेमा, तपाईंले यसबारे आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नर वा प्र्याक्टिस नर्ससँग कुरा गर्नुपर्छ।

तपाईंले कुनै पनि साइड इफेक्टहरूबारे जानकारी दिन MHRA (yellowcard.mhra.gov.uk) बाट येलो कार्ड योजनाको उपयोग गर्न सक्नुहुन्छ – विस्तृत विवरणका लागि यस पर्चाको पछाडिको पृष्ठ हेर्नुहोस्।

## Shingrix खोप कतिको सुरक्षित छ, के यो अरू देशहरूमा पनि प्रयोग भएको छ?

इजाजत प्राप्त जुनसुकै खोपहरूमा जस्तै, जनैखटिराको खोपको पनि पूर्णतया परीक्षण भएको छ र यसले संयुक्त अधिराज्यको कठोर सुरक्षात्मक र इजाजत सम्बन्धी मापदण्डहरू पूरा गर्दछ।

युरोप र उत्तर अमेरिकामा विगतको केही वर्षदेखि यता व्यापक रूपमा यसको प्रयोग हुँदै आएको छ।

## यो खोप कतिको प्रभावकारी हुन्छ?

खोप लगाउँदा जनैखटिरा हुने सम्भावनामा उल्लेखनीय रूपमा कमी आउनेछ।

**जनैखटिराको पहिलो खोप कार्यक्रम सुरू भए पछि पहिलो 5 वर्षमा जनैखटिरा सम्बन्धी रोगका लागि जेनरल प्र्याक्टिश्नरसँग गरिने परामर्शमा 40,500 ले कमी आएको र अस्पताल भर्नामा 1,840 ले कमी आएको थियो[2]।**

यदि तपाईंलाई जनैखटिरा हुने भएमा पनि, खोप नलगाएको अवस्थामा भन्दा लक्षणहरू हल्का हुने र रोग लामो समय नरहने सम्भावना हुन सक्छ। संयुक्त अधिराज्यमा प्रयोग गरिने Shingrix खोपले राम्रो सुरक्षा दिने गरेको देखिएको छ।

## खोप कसरी र कहिले दिइन्छ?

धेरजसो खोपहरूमा जस्तै, यो खोप पनि सुईद्वारा पाखुराको माथिल्लो भागमा लगाइन्छ।

Shingrix एक निर्जीव खोप हो र सर्वोत्तम दीर्घकालीन सुरक्षाका लागि तपाईंलाई 2 डोज आवश्यक हुन्छ।

धेरैजसो मानिसहरूलाई Shingrix को पहिलो डोज लगाएको लगभग 6 महिना पछि दोस्रो डोज दिइन्छ। यदि तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यन्त कमजोर छ भने तपाईंलाई Shingrix को दोस्रो डोज अलिक चाँडै, तर कमसेकम 8 हप्ता भएपछि दिनुपर्छ।

दोस्रो डोजको लागि कहिले बुक गर्ने भनेर तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नरले तपाईंलाई बताउनेछ।

[2] इङ्गल्याण्डमा सुरू गरिएको 5 वर्षमा अस्पताल भर्ना गरिएको र जेनरल प्र्याक्टिसमा परामर्श लिइएको herpes zoster को मामलामा herpes zoster खोप कार्यक्रमको असर: जनसंख्या-आधारित अध्ययन - PubMed (nih.gov)

## मैले किन अहिले खोप लगाउन पाउँदिन?

वर्तमान कार्यक्रम अन्तर्गत, 70 देखि 79 वर्षका सबैजना जनैखटिराको खोप लगाउन योग्य हुन्छन्। संयुक्त खोप टीकाकरण समिति (JCVI) को सिफारिस अनुसार उच्चतम जोखिमपूर्ण समूहबाट सुरू गरेर यस कार्यक्रमलाई बिस्तारै विस्तार गरिँदैछ। आउने 10 वर्ष सम्ममा, अन्ततः कार्यक्रममा 60 वर्ष देखिका सबैजनालाई समावेश गरिने छ।

50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यन्त कमजोर भएका व्यक्तिहरू पहिला देखिनै Shingrix खोपको लागि योग्य छन्।

## मैले खोप लगाउनको लागि केही गर्नु पर्छ?

तपाईं जनैखटिराको खोपको लागि योग्य भएपछि, तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नरद्वारा तपाईंलाई एपोइन्टमेन्ट लिन सम्पर्क गरिने छ। यद्यपि, यदि तपाईं जनैखटिराको कारण चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नरलाई सम्पर्क गरेर सल्लाह लिनुपर्छ।

## कुन कुन मानिसहरूले Shingrix खोप लगाउनु हुँदैन?

यदि खोपमा सम्मिलित कुनैपनि पदार्थसँग तपाईंलाई गम्भीर प्रतिक्रिया हुन्छ भने, तपाईंले यो लगाउन नसक्ने पनि हुन सक्छ। तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नरले तपाईंलाई सल्लाह दिनेछन्।

## के खोपबाट मलाई जनैखटिरा लाग्न सक्छ?

Shingrix खोपबाट जनैखटिरा हुन सक्दैन। यदि तपाईंलाई खटिरा आयो भने तपाईंले राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा 111 मा कल गर्न वा आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नरमा कल गरेर सल्लाह लिन सक्नुहुन्छ।

## यदि मेरो खोप छुट्यो भने के गर्नु? के पछि लगाउन सक्छु?

धेरैजसो मानिसहरूलाई 80 वर्षको उमेर सम्म जनैखटिराको खोप दिइनेछ। यद्यपि, यदि तपाईंको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली गम्भीर रूपमा कमजोर छ भने, खोप कुनैपनि उमेरमा दिन सकिन्छ।

सर्वोत्तम सुरक्षाको लागि तपाईंले खोप लिनुपर्छ वा प्रस्तावित अवधि भित्र कोर्स पूरा गर्नुपर्छ। अर्को एपोइन्टमेन्ट लिन आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नरमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

## विगतमा मैले Zostavax लिएको भएमा पनि के म Shingrix खोपको लागि योग्य हुनेछु?

यदि तपाईंको उमेर 70 देखि 79 वर्ष हुँदा तपाईंलाई नियमित खोप कार्यक्रम अन्तर्गत Zostavax दिइएको हो भने तपाईंले अब Shingrix खोपको 2 डोज लिनु पर्दैन।

**ढिलो नगर्नुहोस्, यदि योग्य हुनुहुन्छ भने, जतिसक्दो चाँडै खोप लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।**

## याद राख्नुहोस्, खोपको लागि योग्य भएपछि, तपाईंले सर्वोत्तम सुरक्षाको सुनिश्चित गर्न आफ्नो खोप जतिसक्दो चाँडो लगाउने उद्देश्यले चाँडै अपोइन्टमेन्ट लिनुपर्छ।

## थप जानकारी

यदि खोप लगाउनु भन्दा पहिला वा लगाएपछि तपाईंलाई अन्य थप जानकारी चाहिएमा, आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नर वा प्र्याक्टिस नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईं राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवाको वेबसाइट **www.nhs.uk/shingles** मा पनि जान सक्नुहुन्छ

जनैखटिराको खोप Shingrix बारे पढ्नलाई **www.medicines.org.uk/emc/product/12054/pil** मा जानुहोस्

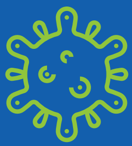
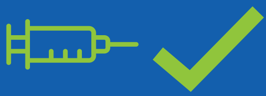
**यदि तपाईंको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली गम्भीर रूपमा कमजोर (अत्याधिक इम्युनोसप्रेस्ड) छ भने 50 वर्षको उमेरदेखि जनैखटिरा खोप प्रस्ताव गरिनेछ।**

### तपाईं आफ्नो 70औं जन्मदिनमा योग्य हुनुहुनेछ

| देखि योग्य (तपाईंको जन्मदिन) | जन्म मिति | कार्यक्रम सुरू मिति | कार्यक्रम वर्ष |
|---|---|---|---|
| 70औं | 1 सेप्टेम्बर 1953 - 31 अगस्ट 1954 | 1 सेप्टेम्बर 2023 | वर्ष 1 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1954 - 31 अगस्ट 1955 | 1 सेप्टेम्बर 2024 | वर्ष 2 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1955 - 31 अगस्ट 1956 | 1 सेप्टेम्बर 2025 | वर्ष 3 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1956 - 31 अगस्ट 1957 | 1 सेप्टेम्बर 2026 | वर्ष 4 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1957 - 31 अगस्ट 1958 | 1 सेप्टेम्बर 2027 | वर्ष 5 |

### तपाईं आफ्नो 65औं जन्मदनिमा योग्य हुनुहुनेछ

| देखि योग्य (तपाईंको जन्मदिन) | जन्म मिति | कार्यक्रम सुरू मिति | कार्यक्रम वर्ष |
|---|---|---|---|
| 65औं | 1 सेप्टेम्बर 1958 - 31 अगस्ट 1959 | 1 सेप्टेम्बर 2023 | वर्ष 1 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1959 - 31 अगस्ट 1960 | 1 सेप्टेम्बर 2024 | वर्ष 2 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1960 - 31 अगस्ट 1961 | 1 सेप्टेम्बर 2025 | वर्ष 3 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1961 - 31 अगस्ट 1962 | 1 सेप्टेम्बर 2026 | वर्ष 4 |
| | 1 सेप्टेम्बर 1962 - 31 अगस्ट 1963 | 1 सेप्टेम्बर 2027 | वर्ष 5 |

| जनैखटिरा | खोप |
| --- | --- |
| प्राय हुने रोग हो जसको कारण लामो समयसम्म अत्याधिक पीडा हुन सक्छ | ले रोगको संख्यामा उल्लेखनीय कमी ल्याउँदैछ |
|  |  |
| को कारण फोकासँगै अत्याधिक चिलाउने दाद आउन सक्छ | ले खोप प्राप्त मानिसहरूमा यदि रोग लागेमा उनीहरूको लक्षणहरूको गम्भीरतालाई कम गर्नेछ |
| | |
| कुनैपनि उमेरमा हुन सक्छ तर उमेर अनुसार यसको जोखिम, गम्भीरता र जटिलताहरूमा वृद्धि हुँदै जान्छ। | अमेरिका र क्यानडा जस्ता अन्य देशहरूमा पनि व्यापक मात्रामा प्रयोग हुँदै आएको छ |
| | |

**जनैखटिराको लागि नियमित खोप लगाउनु नै तपाईंको स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने उत्तम तरिका हो जसले गर्दा तपाईंले जनैखटिराको पीडा बेगर आफ्नो जीवनको आनन्द लिन पाउनुहुन्छ।**

## तपाईंले येलो कार्ड योजना मार्फत खोप र औषधिहरूको शंकास्पद साइड इफेक्टहरूबारे सूचना दिन सक्नुहुन्छ

यसो गर्नलाई अनलाईन **yellowcard.mhra.gov.uk** मा जान सक्नुहुन्छ वा **0800 731 6789** मा येलो कार्डमा कल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंले QR कोडको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ अथवा येलो कार्ड एप डाउनलोड गरेर पनि यसो गर्न सक्नुहुन्छ।

### जनैखटिरा सहयोग समाज

वेबसाइट: **shinglessupport.org.uk**. गोपनीय हेल्पलाईन: **0845 123 2305** बिहान 9 बजे देखि बेलुका 9 बजे सम्मको समयमा, अथवा **020 7607 9661** सोमबार देखि शुक्रबार, दिनको 12 बजे देखि बेलुका 8 बजे सम्म। सोधपुछ: **0300 030 9333**

### फेसियल पाल्सी

वेबसाइट: **facialpalsy.org.uk**

### पीडा सरोकार हेल्पलाईन

फोन: **0300 123 0789**, इमेल: **help@painconcern.org.uk**
वेबसाइट: **www.painconcern.org.uk**

© Crown copyright 2024
Product code: C24SGX1NEP Nepali
1p 100K OCT 2024 (APS)
UK Health Security gateway number: 2024672

Larger font for accessibility

If you would like to order more copies of this leaflet, or another format such as large print, braille or as a translated copy please visit **www.healthpublications.gov.uk**
or phone: 0300 123 1002, Minicom: 0300 123 1003 (8am to 6pm, Monday to Friday).

**www.nhs.uk/vaccinations**