UK Health
Security
Agency

NHS

वृद्धवृद्धाहरूको लागि रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप सम्बन्धी मार्गदर्शिका

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस (RSV) खोप लगाएर आफ्नो रक्षा कसरी गर्ने

निम्न मानिसहरूका लागि निःशुल्क रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप सम्बन्धी जानकारी:

- 1 सेप्टेम्बर 2024 मा वा यसपछि 75 वर्ष उमेर पुगेको
- 1 सेप्टेम्बर 2024 मा 75 देखि 79 वर्ष उमेर पुगिसकेको

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस भनेको के हो?

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस (RSV) भनेको वायुनली र फोक्सोमा हुने एक संक्रामक रोग हो। रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमण भएमा प्रायः रूघाखोकीमा जस्तै खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, हाच्छिउँ आउने र नाक बग्ने वा बन्द हुने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। यसमा सास फेर्दा घ्वारघ्वार हुने वा सास फेर्न गाह्रो हुन सक्छ साथै न्युमोनिया तथा अन्य प्राणघातक बिमारीहरू हुन पनि सक्छ। यसको लागि कुनै खास उपचार हुँदैन, र धेरजसो अवस्थामा आफैँ निको भएर जान्छ। हरेक वर्ष रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको कारणले हजारौं वृद्ध वयस्कहरू अस्पताल बस्नु पर्ने हुन्छ, र यिनीहरू मध्ये कतिपयको मृत्यु पनि हुन्छ। मुटु वा फोक्सोको रोग भएको अथवा शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएको जस्तो अवस्था भएका मानिसहरूमा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस सङ्क्रमण अझ गम्भीर हुन सक्छ।

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमण बच्चाहरूमा प्राय हुन सक्छ तर साना शिशुहरू र वृद्धवृद्धाहरूको लागि भने अत्याधिक गम्भीर हुन सक्छ।

तपाईंलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस कसरी लाग्न सक्छ?

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमणहरू वर्षैभरि हुन सक्छ तर हरेक जाडो याममा भने चरममा पुग्छ।

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोकीबाट र हाच्छिउँबाट एकअर्कामा सर्न सक्छ। खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा (सकेसम्म टिस्यु पेपरले, नभए कुहिनो खुम्च्याएर) तपाईंले आफ्नो मुख र नाक ढाकेमा भाइरस फैलिनबाट रोक्न मद्दत पुग्छ साथै बारम्बार आफ्नो हात धुएमा तपाईंलाई भाइरस सङ्क्रमण हुने जोखिम कम हुन सक्छ। यस्ता उपायहरू गर्दा पनि रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमणबाट बाँच्न मुस्किल पर्न सक्छ।

आफ्नो रक्षा गर्ने सबभन्दा उत्तम उपाय भनेको खोप लगाउनु हो।

खोपले कसरी काम गर्छ?

प्राय सबैजना वृद्धवृद्धाहरूलाई उनीहरूको जीवनकालमा धेरै पटक रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमण भइसकेको हुन्छ। तपाईंको उमेर गम्भीर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमण हुने उच्चतम जोखिमपूर्ण उमेर समूहमा पुगेपछि खोपको एकै खुराकले सुरक्षाको स्तर बढाउन मद्दत गर्नेछ।

के अन्य कुनै व्यक्तिहरू रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोपका लागि योग्य हुन्छन्?

गर्भवती महिलाहरूलाई पनि उनीहरूको शिशुलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसबाट जोगाउन खोप उपलब्ध गराइन्छ। यहाँ गएर तपाईंले गर्भवती महिलाहरूको लागि रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप सम्बन्धी मार्गदर्शिका पढ्न सक्नुहुन्छ:

www.gov.uk/government/publications/respiratory-syncytial-virus-rsv-maternal-vaccination

के मैले प्रत्येक वर्ष खोप लगाउनु पर्छ?

पर्दैन, एउटै खुराकले केही वर्षसम्म तपाईंको राम्ररी रक्षा गर्न सक्छ।

क कसले रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप लगाउनु पर्छ?

1 सेप्टेम्बर 2024 मा वा यसपछि 75 वर्ष पुगेका सबै जनालाई एक खुराक रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप दिइन्छ। वृद्ध वयस्कहरूलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसबाट गम्भीर जटिलताहरू हुने बढी जोखिम रहेको कारण यसो गरिन्छ। तैरपनि तपाईंले 80 वर्ष नपुगुन्जेल सम्म खोप प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

कार्यक्रमको पहिलो वर्षमा, छुटपुट कार्यक्रमको रूपमा 1 सेप्टेम्बर 2024 मा 75 देखि 79 वर्ष उमेर पुग्ने मानिसहरूलाई पनि खोप उपलब्ध गराइनेछ।

75 वर्ष मुनिका मानिसहरूले चाहीँ के गर्नु?

यो भन्दा कम उमेरका मानिसहरूलाई 75 वर्ष पुगेपछि खोप उपलब्ध गराइनेछ।

के मैले COVID-19 वा फ्लूको लागि खोप लगाएकै बेलामा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप पनि लगाउन सक्छु?

सामान्यतया रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस लाई COVID-19 वा फ्लूको खोप दिएकै बेलामा लगाइने व्यवस्था गरिएको छैन।

कुनै कुनै चिकित्सा अवस्थाहरूमा भने, तपाईंको चिकित्सक वा नर्सले सुरक्षित रूपमा सोही समयमा लगाउन पनि सक्छन्।

के मैले दाद वा न्यूमोकोकलको लागि खोप लगाएकै बेलामा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप पनि लगाउन सक्छु?

हो, तपाईंले यी खोपहरू एकै समयमा लगाउन सक्नुहुन्छ।

के कसैलाई खोप लगाउनु नहुने पनि हुन्छ?

प्राय सबैजनाले खोप लगाउन सक्छन्, तर यदि खोप वा यसको कुनैपनि तत्त्वसँग तपाईलाई कुनै गम्भीर एलर्जी भएको छ भने चिकित्सक वा नर्सलाई बताउनुहोस्।

यदि रूघाखोकी जस्तो कुनै साधारण अवस्था भएमा तपाईले खोप लिन सक्नुहुन्छ, तर यदि निकै बिमार भएमा वा ज्वरो छ भने, चिकित्सक वा नर्सले तपाईलाई ठीक नहुन्जेल पर्खन लगाउन सक्छन्।

के खोपले मलाई पूर्णतया सुरक्षित गर्छ?

खोपद्वारा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस रोग लाग्ने सम्भावना कम हुने गरेको देखिएको छ। सबै औषधिमा झैं, कुनै पनि खोप पूर्णतया प्रभावकारी हुँदैन तथा खोप लगाएर पनि कसै कसैलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस हुन सक्छ। यदि तपाईंलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको सङ्क्रमण भइहालेमा पनि, यो कम गम्भीर हुनेछ।

कति लामो अवधिसम्म म सुरक्षित रहने छु?

चिकित्सकीय अध्ययनहरूमा देखिए अनुसार, रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोपद्वारा कम्तिमा पनि 2 वर्ष सम्म राम्रो सुरक्षा प्राप्त भएको छ, र यो भन्दा लामो समयसम्म सुरक्षा गर्ने पनि अपेक्षा गरिन्छ।

के मलाई कुनै साइड इफेक्टहरू हुन सक्छ?

खोप लगाएपछि एक दुई दिन सम्म सुई लगाएको ठाउँमा तपाईंलाई केही दुख्ने, रातो हुने वा सुन्निने समस्या आउन सक्छ।

अमेरिकामा प्रयोग भएको पहिलो चरणमा, 12 मिलियन भन्दा बढी खुराक लगाइयो। प्रत्येक एक मिलियन खुराक मध्ये लगभग 10 जनामा गुलियन बेयर सिन्ड्रम नामक शरीर कमजोर हुने एउटा स्नायु प्रणाली सम्बन्धी दुर्लभ अवस्था उत्पन्न भएको जानकारी प्राप्त भएको थियो। अन्य धेरैवटा प्राय हुने संक्रमणहरूमा र कुनै कुनै खोपमा पनि यस्तै अवस्था देखा पर्दछ तर समग्रमा सम्भावित गम्भीर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस संक्रमणको जोखिममा रहनु भन्दा खोप लगाउनु नै तपाईंको लागि सुरक्षित हुन्छ।

मैले अब के गर्नु पर्छ?

तपाईं 75 वर्ष भएपछि तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिस्नरले तपाईंलाई सम्पर्क गरेर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप लगाउने एपोइन्टमेन्ट मिलाउनेछन्।

यदि तपाईंको उमेर 75 देखि 79 वर्ष भएको छ तर तपाईंलाई बोलाइएको छैन भने, आफ्नो रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोप लगाउने एपोइन्टमेन्ट मिलाउन तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिस्नरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

थप जानकारी मैले कहाँबाट पाउन सक्छु?

तपाईंले यहाँ गएर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोपका सम्बन्धमा एब्रिस्भो नामक बिरामी जानकारी पुस्तिका हेर्न सक्नुहुन्छ:

www.medicines.org.uk/emc/product/15309/pil

यदि तपाईंको अझै कुनै प्रश्न छ भने, तपाईंको प्र्याक्टिस नर्स, जेनरल प्र्याक्टिस्नर वा स्वास्थ्य टोलीसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले संदिग्ध साइड इफेक्टहरूबारे येलो कार्ड वेबसाइटमा गएर वा नि:शुल्क फोन लाईन 0800 731 6789 मा (सोमबारदेखि शुक्रबार सम्म बिहान 9 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म) कल गरेर अथवा येलो कार्ड एप डाउनलोड गरेर सूचना दिन सक्नुहुन्छ।

www.mhra.gov.uk/yellowcard

© Crown copyright 2025. Version 4. UK Health Security Agency Gateway Number 2024965. Product code: V2C24RSV01NE Nepali. 2P 130K FEB 2025 (APS). To order more copies of this asset, please visit: www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002. This leaflet is available as a BSL video, and audio file, in braille, large print and translated into 30 community languages.