UK Health
Security
Agency

NHS

आफ्नो शिशुलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस को सङ्क्रमणबाट कसरी बचाउने

गर्भवती महिलाहरूको लागी रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस (RSV) खोप सम्बन्धी मार्गदर्शिका

गर्भवती महिलाहरूले आफ्ना शिशुलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस (RSV) बाट जोगाउन हरेक पटकको गर्भावस्थामा नि:शुल्क खोप लगाउन सक्छन्।

बच्चाहरूलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसबाट जोगाउन किन आवश्यक छ?

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस वा RSV भनेको एक सामान्य प्रकारको भाइरस हो जसको कारणबाट ब्रोङ्कियोलाईटिस नामक फोक्सोको संक्रमण हुन सक्छ। यस्तो सङ्क्रमणले साना शिशुहरूलाई सास फेर्न र उनीहरूलाई खुवाउन गाह्रो पर्न सक्छ। धेरजसो अवस्थामा घरमै यसको देखभाल गर्न सकिन्छ तर प्रत्येक वर्ष इङ्गल्याण्डमा झन्डै 20,000 जति शिशुहरू ब्रोङ्कियोलाईटिस भएर अस्पताल भर्ना हुन पुग्छन्। ब्रोङ्कियोलाईटिसद्वारा गम्भीर रूपमा ग्रसित शिशुहरूलाई गहन हेरचाहको खाँचो पर्न सक्छ र संक्रमण घातक पनि हुन सक्छ। धेरै साना शिशुहरू, समय नपुगेर जन्मेका, साथै मुटु, श्वासप्रश्वास वा प्रतिरक्षा प्रणालीलाई असर पार्ने अवस्था भएकाहरूमा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस अझ गम्भीर हुने सम्भावना बढी रहन्छ। रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको संक्रमण वर्षैंभरि हुन सक्छ तर हरेक पटक जाडो याममा भने चरममा पुग्छ।

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस कसरी फैलिन्छ?

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसद्वारा हुने रोग अत्याधिक संक्रामक रोग हो र, खास गरी बच्चाहरूमा, खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा सजिलैसँग सर्ने गर्छ। हात धुने साथै हाच्छ्युँ गर्दा मुख र नाक छोप्ने जस्ता सामान्य उपायहरू गरे तापनि, परिवार भित्र संक्रमण फैलिनबाट रोक्न मुस्किल हुन्छ। आफ्नो शिशुलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको संक्रमणबाट जोगाउने सबभन्दा राम्रो उपाय भनेको गर्भावस्थाको बेला खोप लगाउनु हो।

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप कतिको प्रभावकारी हुन्छ?

खोपले तपाईंको शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बढाएर भाइरस विरूद्ध धेरै एन्टिबडीहरूको उत्पादनमा सहायता गर्छ। त्यसपछि उक्त एन्टिबडीहरू प्लेसेन्टाबाट शिशुमा पुग्छ र जन्मेको दिनदेखि नै शिशुलाई जोगाउन सहयता गर्छ। रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोपले शिशुको पहिलो 6 महिनामा गम्भीर रूपमा ब्रोङ्कियोलाईटिस हुने जोखिममा 70% कमी ल्याउँछ। यो उमेर पछि शिशुलाई गम्भीर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस हुने जोखिम धेरै कम रहन्छ। रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको संक्रमण ठूला बच्चा र वयस्कहरूलाई पनि हुन सक्छ, तर साना बच्चाहरू साथै 75 वर्ष वा बढी उमेरका मानिसहरूलाई यो रोग धेरै गम्भीर हुन्छ।

मैले खोप कहिले लगाउनु पर्छ?

तपाईंको गर्भावस्थाको 28 हप्ताको प्रसव पूर्व भेटघाटको समय छेउछाउ तपाईंलाई यो खोप प्रस्ताव गरिन्छ। यदि यस बेला सम्ममा तपाईंले केही जानकारी पाउनु भएन भने, एपोइन्टमेन्ट लिनका लागि आफ्नो प्रसूति सेवा वा जेनरल प्र्याक्टिसमा सम्पर्क गर्नुहोस्। 28 हप्ता अथवा वा यसको केही हप्ता भित्रमा खोप लगाएमा तपाईंको शरीरमा राम्रो मात्रामा एन्टिबडीहरूको निर्माण हुन सक्छ जो तपाईंको शिशु जन्मनु अघि नै शिशुमा पुग्नेछ। यसबाट समय अगावै जन्मेका लगायतका तपाईंको शिशुलाई सर्वाधिक सुरक्षा प्रदान गर्नेछ।

तपाईंले गर्भावस्थामा अलिक ढिलो पनि लगाउन सक्नुहुन्छ तर यसको प्रभावकारिता कम हुन सक्छ। पहिले नै खोप लगाउन सम्भव नभएको अवस्थामा, तपाईंको बच्चा नजन्मेसम्म पनि लगाउन सकिन्छ। गर्भावस्थाको अवधिमा धेरै ढिलो लगाएमा पनि, यसले संक्रमणबाट तपाईंलाई बचाउन सक्छ साथै नवजात शिशुमा संक्रमण सर्ने जोखिममा पनि कमी ल्याउन सक्छ।

के मलाई कुनै साइड इफेक्टहरू हुन सक्छ?

खोप प्राय तपाईंको पाखुराको माथिल्लो भागमा लगाइन्छ र सुई लगाएको ठाउँमा तपाईंलाई केही दुख्ने, रातो हुने वा सुन्निने समस्या आउन सक्छ। तपाईंलाई 1 वा 2 दिनसम्म टाउको दुख्ने वा जीउ दुख्ने समस्या पनि आउन सक्छ।

वृद्ध व्यक्तिहरूमा, खोप लगाएपछि **अत्यन्त विरलै** गुलियन बेयर सिन्ड्रम नामक शरीरलाई कमजोर बनाउने स्नायु प्रणालीको समस्या हुने गरेको जानकारी प्राप्त छ। अन्य धेरैवटा प्राय हुने संक्रमणहरूमा र कुनै कुनै खोपबाट पनि यस्तै अवस्था देखा पर्दछ। युवाहरूमा यो अवस्था धेरै कम मात्रामा देखिन्छ र, हाल सम्म, रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोपले गर्भवती महिलाहरूमा गुलियन बेयर सिन्ड्रमको जोखिम बढाउँछ भन्ने कुनै प्रमाण छैन।

के गर्भावस्थाको बेलामा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप मेरो शिशुको लागि सुरक्षित हुन्छ?

लगभग 4,000 महिलाहरूसँग चिकित्सकीय परीक्षणमा यो खोपको अध्ययन गरिएको छ साथै राष्ट्रिय कार्यक्रम अन्तर्गत हजारौंको संख्यामा महिलाहरूलाई दिइएको छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा, 300,000 भन्दा बढी महिलाहरूलाई खोप दिइएको अवधिमा गरिएको अनुगमनद्वारा सुरक्षाको स्तर राम्रो भएको देखिएको छ। प्रमुख चिकित्सकीय परीक्षणमा, खोप लगाएपछिको महिनामा, खोप नलगाउने समूह (1.9%) भन्दा खोप लगाउने समूह (2.1%) मा केही बढी समयपूर्व शिशुहरू जन्मिएका थिए। सबभन्दा सम्भवतः यो भिन्नता संयोगको कारणले भएको हुनसक्छ। यो खोपलाई सुरक्षा र गुणस्तरका आधारमा संयुक्त अधिराज्य, युरोप र अमेरिकाका औषधि नियामकहरूले स्वीकृति दिएका छन्।

के खोप लगाउँदा मेरो शिशुलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस लाग्दैन भन्ने बुझिन्छ?

खोपद्वारा बच्चालाई गम्भीर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको सङ्क्रमण हुने सम्भावना कम हुने गरेको देखिएको छ। सबै औषधिमा झैं, कुनै पनि खोप पूर्णतया प्रभावकारी हुँदैन तथा आमाहरूले खोप लगाएको भए पनि कुनै कुनै बच्चाहरूलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको संक्रमण हुन सक्छ। यद्यपि, खोपप्राप्त आमाहरूबाट जन्मेका धेरजसो शिशुहरूमा भने, रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको संक्रमण भइहालेमा पनि यो त्यति गम्भीर नहुन सक्छ।

तपाईंले यहाँ गएर रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस खोपका सम्बन्धमा एब्रिस्भो नामक बिरामी जानकारी पुस्तिका हेर्न सक्नुहुन्छ: **www.medicines.org.uk/emc/product/15309/pil**

मेरो शिशु बढी जोखिममा पर्छ भने के गर्नु?

समय पुग्नु भन्दा निकै अघि जन्मिएका, गम्भीर हृदयरोग भएका वा प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका जस्ता रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको उच्चतम जोखिममा पर्ने कुनै कुनै शिशुहरूलाई पनि एन्टिबडी सुई लगाउने प्रस्ताव गर्न सकिन्छ। यो सुईले आमाबाट पाउन सक्ने कुनैपनि एन्टिबडीहरूका अतिरिक्त थप सुरक्षा प्रदान गर्नेछ।

के मैले रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप हरेक पटकको गर्भावस्थामा लगाउनु पर्छ?

पर्छ, तपाईंको नयाँ शिशुलाई सर्वोत्तम सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि हरेक पटकको गर्भावस्थामा यो लगाउनुपर्छ।

के मैले रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप लगाएकै बेलामा आमाले लगाउने अन्य खोपहरू पनि लगाउन सक्छु?

गर्भावस्थाको बेला उचित समयमा खोपहरू लगाउनु जरूरी हुन्छ:

- लहरे खोकीको खोप सामान्यतया गर्भावस्थाको सुरूमा दिइन्छ (प्राय 20 हप्तामा, गर्भावस्थाको मध्यमा गरिने स्क्यानको छेउछाउमा)
- तपाईंको गर्भ 28 हप्ताको भएपछि तपाईंले रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोप लगाउनुपर्छ
- फ्लूको खोप गर्भावस्थाको कुनैपनि बेला लगाउन सकिन्छ। तपाईलाई उपलब्ध हुने बित्तिकै तपाईले यो खोप लगाउनुपर्छ

तपाईंलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको खोपको लागि बोलाएको बेला, यदि तपाईंले अझै सम्म लहरे खोकी वा फ्लूको खोप लगाएको छैन भने, तपाईंले एउटै समयमा यी खोपहरू लिनु पर्छ।

थप जानकारी मैले कहाँबाट पाउन सक्छु

तपाईंले आफ्नो मिडवाइफ वा जेनरल प्याक्टिश्नरसँग कुरा गर्न सक्नुहुन्छ साथै अनलाईन यो पुस्तिका पढ्न पनि सक्नुहुन्छ:

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

www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/vaccinations

गर्भवती हुँदा तपाईंलाई दिइने खोपहरूबारे थप जानकारीको लागि यहाँ हेर्न सक्नुहुन्छ:

www.gov.uk/government/publications/pregnancy-how-to-help-protect-you-and-your-baby

के मेरो शिशुलाई रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस ब्रोङ्कियोलाईटिस हुन सक्छ?

रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरस ब्रोङ्कियोलाईटिसका निम्न अनुसार लक्षणहरू हुन सक्छन्:

- नाकबाट पानी बग्ने वा बन्द हुने
- श्वासप्रश्वासमा गाह्रो हुने, गति तेज हुने वा आवाज (घरघर) गर्ने
- खुवाउन गाह्रो पर्ने
- खोकी
- ज्वरो
- छटपट हुने वा फकाउन गाह्रो पर्ने
- थकान वा सुस्ती

साना बच्चाहरूमा रेस्पिरेटरी सिन्सिटिल भाइरसको कारणले अन्य समस्याहरू पनि आउन सक्छ जस्तै बार्किङ कफ (क्रुप) र कान भित्र पीडादायक संक्रमण (ओटाइटिस मिडिया)।

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

निम्न अनुसार अवस्था आएमा तत्काल जेनरल प्र्याक्टिश्नरसँग अपोइन्टमेन्टको लागि अनुरोध गर्नुहोस् वा 111 मा कल गर्नुहोस्:

- तपाईको शिशुलाई रुघाखोकी लागेको छ र अवस्था झन् बिग्रेर जाँदैछ
- तपाईंको शिशुले सामान्य भन्दा निकै कम खाना खाँदैछ
- 12 घण्टा वा बढी अवधिसम्म तपाईंको शिशुको न्याप्पी सुक्खै छ, वा शरीरमा पानी कम भएको अन्य लक्षणहरू देखिँदैछ
- तपाईंको शिशुको उमेर 3 महिना भन्दा कम छ र तापमान 38 डिग्री सेल्सियस छ, अथवा 3 महिना भन्दा ठूलो छ र तापमान 39 डिग्री सेल्सियस वा बढी छ

यदि निम्न अनुसार भएमा 999 मा कल गर्नुहोस् वा दुर्घटना एवं आकस्मिक विभागमा जानुहोस्:

तपाईंको शिशु निकै अस्वस्थ देखिन्छ, तपाईंको आफ्नै निर्णयलाई विश्वास गर्नुहोस्। यदि निम्न अनुसार अवस्था भएमा तपाईंले केही गरिहाल्नु पर्छ:

- शिशुलाई सास फेर्न गाह्रो भएमा - तपाईंले घुरेको जस्तो आवाज सुन्न सक्नुहुन्छ वा शिशुको छाती र पेटको करङको बीचमा वा भित्र पसेको देख्न सक्नुहुन्छ।
- शिशुले सास फेर्दा बिसाउँदै सास फेरेको देखिएमा
- शिशुको छाला, जिब्रो वा ओठ निलो भएमा
- शिशु लुलो भएमा र नउठेमा वा जागो नबसेमा

© Crown copyright 2025. Version 3. UK Health Security Agency Gateway Number 2024-927.
Product code: V2C24RSV03NE Nepali 2p 100K 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.