NHS

फ्लूबाट तपाईंको बच्चालाई जोगाउँदै

इङ्गल्याण्डमा फ्लूको टीकाकरण

आमाबाबु र हेरचाहकर्ताहरूको लागि जानकारी

Flu immunisation

हरेक पटकको जाडो याममा बच्चाहरूलाई जोगाउन सहयोग गर्दै

तपाईंको बच्चालाई खोप लगाउने 5 कारणहरू

1. आफ्नो बच्चालाई जोगाउनु

खोपले तपाईंको बच्चालाई फ्लूका साथै ब्रोन्काइटिस र निमोनिया जस्ता धेरै जटिल अवस्थाहरूबाट जोगाउन सक्छ।

2. तपाईं, तपाईंको परिवार र साथीहरूलाई जोगाउनु

तपाईंको बच्चालाई खोप लगाएमा अझ जोखिममा रहेका इष्टमित्रहरूलाई जोगाउन सहायता पुग्नेछ

3. सुई लगाउनु पर्दैन

नाकमा स्प्रे गर्दा दुख्दैन र सजिलो हुन्छ

4. फ्लू लाग्नुभन्दा यो राम्रो हुन्छ

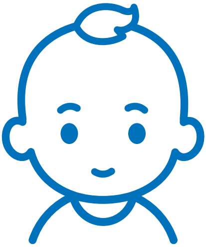
नाकको स्प्रेले फ्लूबाट रक्षा गर्न मद्दत गर्छ, यो विश्वका लाखौं बच्चाहरूलाई दिइएको छ र यसको सुरक्षा रेकर्ड उत्कृष्ट छ

5. खर्च जोगिन्छ

यदि तपाईंको बच्चालाई फ्लू भएमा, तपाईंले कामबाट बिदा लिनुपर्ने हुन सक्छ वा वैकल्पिक शिशुस्याहारको व्यवस्था मिलाउनु पर्ने हुन सक्छ।

निम्न व्यक्तिहरूलाई फ्लू खोप निःशुल्क दिइन्छः

2 वा 3 वर्षका (शरदकालमा फ्लू खोप सुरु हुनु भन्दा पहिला अगस्ट 31 मा) बच्चाहरू



स्कूल जाने उमेरका (रिसेप्सन देखि वर्ष 11 सम्मको) बच्चाहरू

फ्लूको जोखिममा वृद्धि गर्ने कुनै स्वास्थ्य समस्या भएको 6 महिना देखिका बच्चाहरू

प्रत्येक वर्ष कुन कुन बच्चाहरू योग्य हुनेछन् भन्ने विषयमा थप जानकारी यहाँबाट पाउन सकिन्छः **www.nhs.uk/child-flu**

मेरो बच्चाले फ्लूको खोप किन लगाउनु पर्छ?

फ्लू भनेको बच्चाहरूमा एउटा यस्तो अप्रिय रोग हो जसको कारण ज्वरो आउने, अत्याधिक थकान, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने, नाक बन्द हुने, सुक्खा खोकी र घाँटी दुख्ने जस्ता समस्याहरू आउन सक्छन्। सामान्यतया बच्चाहरूलाई लगभग एक हप्ता भित्र निको हुन थाल्छ।

फ्लूको कारणले उत्पन्न हुने जटिल समस्याहरूमा तीव्र ब्रोन्काइटिस, कानको संक्रमण र दुख्ने साथै निमोनिया पर्दछन्। कुनै कुनै बच्चाहरूलाई अस्पतालमा सघन हेरचाह लगायतका उपचारहरू आवश्यक पर्न सक्छ।

खोप लगाउँदा के के फाइदाहरू छन्?

खोप लगाएमा एक प्रकारको अप्रिय रोगबाट तपाईंको बच्चालाई जोगाउन सहायता गर्नेछ। फ्लूका कारण अस्पताल भर्ना हुने सबैभन्दा बढी दरमा 5 वर्ष मुनिका बच्चाहरू पर्छन्।

यसबाट फ्लूको जोखिम बढी हुन सक्ने परिवारका अन्य सदस्यहरू, जस्तै हजुरबा हजुरआमा वा जीर्ण स्वास्थ्य अवस्था भएकाहरूलाई बच्चाबाट फ्लू सर्ने सम्भावनामा पनि कमी ल्याउनेछ।

यसले तपाईंको बिरामी बच्चाको हेरचाह गर्न वा आफैं बिरामी परेमा कामबाट वा अन्य कुराहरूबाट बिदा लिएर बस्नबाट बँच्न सक्नुहुन्छ।

खोप कतिको प्रभावकारी हुन्छ?

यस्तो अप्रत्याशित भाइरस विरुद्ध हाम्रोमा हुने सबभन्दा उत्तम सुरक्षा नै फ्लू खोप हो। खोपबाट बच्चाहरूले पाउने सुरक्षा वयस्कहरूको तुलनामा लगातार बढी नै देखिएको छ।

फ्लू भाइरसका धेरैवटा प्रकारहरू हुन्छन् र फ्लू हुने मौसम भन्दा पहिला नै फ्लूको लागि जिम्मेवार सम्भावित प्रकारहरूको पहिचान गरिन्छ। त्यस पश्चात सकेसम्म मिल्ने गरी खोपहरू बनाइन्छ - यदि पूर्णतया मिलेको छैन भने पनि सामान्यतया खोपले केही ने केही सुरक्षा गर्नेछ।

फ्लूको भाइरसहरू प्रत्येक साल बद्ली भइ रहन सक्छन् त्यसैले खोप पनि सामान्यतया प्रत्येक वर्ष नयाँ तयार गरिन्छ। साथै खोपबाट प्राप्त हुने सुरक्षा समय बित्दै जाँदा कम हुन सक्छ। यसै कारण, तपाईंको बच्चाले गत वर्ष खोप लगाएको भएपनि, यसपाली फेरि फ्लूको खोप लगाउन हामी सिफारिस गर्छौं।

मेरो बच्चालाई खोप कसले लगाउनेछन्?

2 र 3 वर्षका (शरदकालमा फ्लू खोप सुरु हुनु भन्दा पहिला अगस्ट 31 मा) बच्चाहरूलाई उनीहरूको जेनरल प्र्याक्टिस चिकित्सा केन्द्रमा, प्राय प्र्याक्टिस नर्सद्वारा खोप दिइनेछ।

स्कूल जाने उमेरका बच्चाहरूलाई स्कूलमा नै खोप दिइनेछ, साथै स्कूलमा खोप लिन नपाएका कसैले पनि सम्भावित रुपमा सामुदायिक चिकित्सा केन्द्रहरूमा पनि खोप लिने अवसरहरू पाउनेछन्।

घरमै पढ्ने बच्चाहरूलाई यदि उनीहरू योग्य उमेर समूहमा पर्छन् भने खोप दिइनेछ। अभिभावकहरूले आफ्नो स्थानीय प्राधिकरण शिक्षा विभागबाट व्यवस्थाको बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्छन्।

खोप कसरी लगाइनेछ?

धेरैजसो बच्चाहरूलाई, यो नाकमा हाल्ने स्प्रेद्वारा दिइन्छ। यदि नाकमा हाल्ने स्प्रे बच्चाको लागि उपयुक्त नभए, यसको साटो सुई लगाउँदा पनि हुन्छ, जो प्राय पाखुराको माथिल्लो भागको मांसपेशीमा दिइन्छ।

नाकको स्प्रेले कसरी काम गर्छ?

नाकको स्प्रेमा यस्तो भाइरसहरू हुन्छन् जसलाई कमजोर पारिएको कारण फ्लू लाग्न पाउँदैन तर तपाईंको बच्चालाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता निर्माण गर्न भने सहायता गर्दछ। अर्थात फ्लूसँग लड्नलाई तपाईंको बच्चा बढ्ता सक्षम हुनेछ।

यो खोप नाकमा वास्तव मै छिटो अवशोषित हुन्छ, त्यसैले स्प्रे गरेपछि तपाईंको बच्चाले तुरुन्तै हाच्छिउँ गरे पनि, यसले काम गरेन होला भनेर चिन्ता गर्नु पर्दैन।

के खोपबाट कुनै साइड इफेक्टहरू हुन्छ?

बच्चाहरूलाई नाकबाट पानी बग्ने वा बन्द हुने, टाउको दुख्ने, सामान्य थकान र केही मात्रामा खानामा अरुचि हुने जस्तो समस्या आउन सक्छ। यद्यपि, फ्लू हुनु र फ्लूसँग गाँसिएको जटिल अवस्थाहरू उत्पन्न हुनुभन्दा साइड इफेक्टहरू धेरै हल्का हुन्छन्। गम्भीर साइड इफेक्टहरू त्यति हुँदैनन्।

के खोप लगाउँदा फ्लू लाग्न सक्छ?

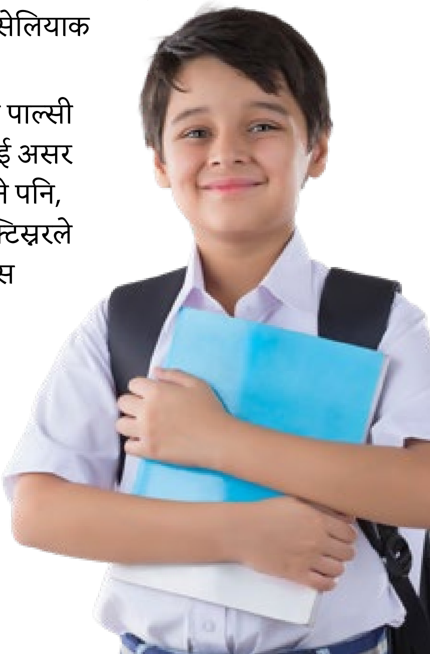
होइन, खोप लगाउँदा फ्लू हुन सक्दैन किनभने यस्तो हुन नदिन यसमा भएका भाइरसहरूलाई कमजोर बनाइएको हुन्छ।

यदि मेरो बच्चाको कुनै स्वास्थ्य समस्या छ भने के गर्नु?

कुनै कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका बच्चाहरू, यदि राम्ररी देखभाल गरेकै भएपनि, फ्लू लागेमा गम्भीर जटिल समस्याहरू देखा पर्ने उच्च जोखिममा पर्छन्। यस्ता बच्चाहरूलाई खोप लगाउनु खास गरी अझ महत्त्वपूर्ण छ।

उक्त अवस्थाहरूमा निम्न अनुसार पर्न सक्छ:

- फोक्सोको गम्भीर समस्याहरू, जस्तै, दम जसको लागि सासद्वारा वा मुखबाट स्टेरोइडहरू नियमित दिनु पर्दछ
- मुटुको गम्भीर समस्या
- मिर्गौला वा कलेजोको रोग
- मधुमेह
- सिकाइ असक्षमता
- कुनै रोग वा उपचारको कारणले रोग प्रतिरोध क्षमता दबाइएको, जस्तै, क्यान्सरको केमोथेरापी वा रेडियोथेरापी उपचार अथवा लामो समय स्टेरोइडको प्रयोग
- प्लीहाको समस्याहरू, प्लीहा निकालेको कारणले (एस्प्लेनिया) वा राम्ररी काम नगर्ने भएर, जस्तै, सिकल सेल वा सेलियाक रोगको कारणले।
- यदि बच्चालाई सेरेब्रल पाल्सी जस्ता स्नायु प्रणालीलाई असर गर्ने कुनै अवस्था छ भने पनि, तपाईंको जेनरल प्याक्टिस्नरले खोप लगाउने सिफारिस गर्न सक्छन्।



यस्ता बच्चाहरूले 6 महिना पुगेपछि प्रत्येक साल फ्लूको खोप लगाउनु पर्छ। धेरैजसो बच्चालाई नाकमा स्प्रे गरेर खोप दिइनेछ तर यो 2 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूलाई सुझाव गरिँदैन।

2 वर्ष भन्दा कम उमेरका बच्चाहरू, साथै चिकित्सकीय कारणले नाकको स्प्रे उपयुक्त नहुने बच्चाहरूलाई भने फ्लू खोपको सुई नै लगाइनेछ।

यदि तपाईंको बच्चालाई पृष्ठ 8 मा उल्लिखित कुनैपनि स्वास्थ्य अवस्था छ तर स्कूलमा फ्लू खोप दिइने कुनैपनि उमेर समूहहरूमा पर्दैन भने, एपोइन्टमेन्ट मिलाउन आफ्नो जेनरल प्राक्टिसमा सम्पर्क गर्नु जरुरी हुन्छ।

यदि तपाईंको बच्चालाई फ्लू खोप चाहिन्छ वा चाहिँदैन भनेर जान्न सक्नुभएन अथवा कुनै थप सुझाव चाहिएमा, तपाईंको प्राक्टिस नर्स, जेनरल प्राक्टिस्नर वा घरमा आउने स्वास्थ्य कर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

खोप कहिले दिइन्छ?

2 तथा 3 वर्ष पुगेका बच्चाहरूका लागि, शरद कालमा आफ्नो बच्चालाई जीपी सर्जरीमा खोप लगाउन तपाईंलाई आमन्त्रित गरिने छ। यसको विकल्पमा, तपाईंले एपोइन्टमेन्ट मिलाउन सिधै उनीहरूलाई सम्पर्क गर्न पनि सक्नुहुन्छ।

स्कूल जाने उमेरका बच्चाहरूका लागि शरद कालमा स्कूलमा खोप कार्यक्रम राखिनेछ। तपाईंलाई स्कूल उमेरका खोप टोलीले स्कूल मार्फत सम्पर्क गर्नेछ।

यदि तपाईंको बच्चा स्कूलमा खोप लगाइने समूहमा पर्छ र उसलाई फ्लूको बढ्ता जोखिममा पार्ने कुनै स्वास्थ्य समस्या (पृष्ठ 8 हेर्नुहोस्) पनि छ भने, यदि स्कूलमा खोप दिने बेलासम्म तपाईं पर्खन चाहनुहुन्न भने अथवा यस्तै चाहनुहुन्छ भने पनि, तपाईंले आफ्नो जेनरल प्राक्टिस चिकित्सा केन्द्रमा यो खोपको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

कुन कुन बच्चाहरूले नाकमा स्प्रेद्वारा दिइने खोप लगाउनु हुँदैन?

पहिला देखिको कुनै स्वास्थ्य समस्या भएका बच्चाहरूलाई फ्लूबाट जटिलताहरू उत्पन्न हुने जोखिम बढी रहन सक्ने हुनाले उनीहरूलाई खोप लगाउनु खास गरी अझ महत्त्वपूर्ण हुन्छ। यदि बच्चाहरूलाई निम्न अनुसार अवस्था भएमा नाकबाट खोप लिन असमर्थ हुन सक्छन्:

- यदि सास फेर्दा हाल स्वाँ-स्वाँ हुँदैछ वा वितेको 72 घण्टामा स्वाँ-स्वाँ हुँदै थियो भने, सुरक्षामा ढिलो हुन नदिन उनीहरूलाई सुईद्वारा फ्लू खोप लगाउनुपर्छ।
- दम भएको वा अण्डासँग एलर्जीको कारणले गर्दा
  - गहन उपचार सेवाको
  - जरुरत परेको छ

  (उक्त 2 वटा समूहमा पर्ने बच्चाहरूका लागि उनीहरूको विशेषज्ञको सल्लाह लिन सुझाव गरिन्छ साथै अस्पतालमा नाकद्वारा खोप लगाउनु पर्ने हुन सक्छ)
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई अत्यन्त कमजोर बनाउने कुनै अवस्था छ वा यस्तो कुनै उपचार चल्दैछ अथवा उनीहरूको घरमा गम्भीर रूपमा प्रतिरक्षा प्रणाली दबाइएको कारणले अलग राख्नु पर्ने कोही व्यक्ति छन्।
- खोपको अन्य कुनैपनि घटकसँग एलर्जी छ*

यदि बच्चालाई नाकबाट दिइने फ्लूको खोप दिन नमिल्ने भएमा, उनीहरूलाई सुईद्वारा फ्लूको खोप लगाउनु पर्छ।

यदि आफ्नो बच्चालाई सुईद्वारा वा नाकमा स्प्रेद्वारा खोप लगाउनु पर्ने हो भनेर तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने कृपया स्कूल उमेरका खोप टोली वा तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिस चिकित्सा केन्द्रका नर्स वा जेनरल प्र्याक्टिस्नरलाई सोध्नुहोस्।

नाकमा स्प्रे गरेर खोप लगाउने बच्चाहरूले खोप लगाएपछि लगभग दुई हप्तासम्म अत्याधिक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका घरका अन्य व्यक्तिहरू (उदाहरणका लागि, हालैमा बोन म्यारो प्रत्यारोपण गर्ने व्यक्तिहरू) को छेउ पर्नु हुँदैन।

के मेरो बच्चालाई अन्य खोपहरूसँगै फ्लूको खोप पनि दिन सकिन्छ?

हो। फ्लूको खोप बच्चाको अन्य नियमित खोपहरू दिएकै समयमा दिन सकिन्छ। तपाईंको बच्चालाई ज्वरो आएको छ भने खोप ढिलो लगाउँदा पनि हुन सक्छ। साथै, यदि तपाईंको बच्चाको नाक धेरै नै बन्द छ वा पानी बग्दैछ भने, यसले गर्दा खोप भित्र प्रवेश गर्न बाधा पनि पुग्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा, उनीहरूको नाकको समस्या ठीक नभएसम्म फ्लूको खोपलाई स्थगित गर्न सकिन्छ। कहिलेकाहीँ यसको साटो सुईद्वारा लगाइने खोप पनि दिन सकिन्छ।

*खोपमा भएको पदार्थहरूको सूचीको लागि **www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc** वेबसाइटमा हेर्नुहोस्।

के नाकद्वारा दिइने खोपमा सुँगुरबाट प्राप्त जिलेटिन (पोर्सिन जिलेटिन) हुन्छ?

हो। नाकबाट दिइने खोपमा अत्यन्त थोरै मात्रा सुँगुरबाट तयार गरिने जिलेटिन (पोर्सिन जिलेटिन) हुन्छ, जो धेरैवटा आवश्यक औषधिहरूमा पनि प्रयोग गरिन्छ। जिलेटिनले खोपको स्थिरतामा सहायता गर्छ जसले गर्दा यसले राम्ररी काम गर्न सक्छ।

नाकद्वारा दिइने स्प्रे बच्चाहरूलाई मनपर्ने खोप हो, साथै यो दिन छिटो र सजिलो हुन्छ। समुदायमा फ्लू फैलिन कम गर्न पनि यसले राम्रो काम गर्न सक्छ। यदि तपाईं पोर्सिन जिलेटिन भएको औषधि वा खोपहरू लिनुहुँदैन भने, जिलेटिन नभएको फ्लू खोपको इंजेक्शन पनि उपलब्ध छ।

थप जानकारी मैले कहाँबाट पाउन सक्छु

थप जानकारीको लागि **www.nhs.uk/child-flu** मा जानुहोस् यदि तपाईंको कुनै अन्य प्रश्न छ भने आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिस्नर, प्र्याक्टिस नर्स, बच्चाको स्कूल नर्स वा घरमा आउने स्वास्थ्य कर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025.
UK Health Security gateway number: 2024844.
Product code: 2025FCNEP Nepali. 1P 7K May 2025 (APS).
To order more copies of this guidance please visit:
www.healthpublications.gov.uk or call 0300 123 1002.
That this leaflet is available in, Albanian, Arabic, Bengali, Bulgarian, Chinese (simplified), Chinese (traditional, Cantonese), Estonian, Farsi, French, Greek, Gujarati, Hindi, Latvian, Lithuanian, Nepali, Panjabi, Pashto, Polish, Portuguese, Romanian, Romany, Russian, Somali, Spanish, Tagalog, Turkish, Twi, Ukrainian, Urdu and Yiddish.
Accessible versions are also available as an English large print, braille, British Sign Language video and audio version.