UK Health Security Agency

NHS

फ्लूबाट आफूलाई जोगाउनुहोस्

इङ्गल्याण्डमा फ्लूको टीकाकरण

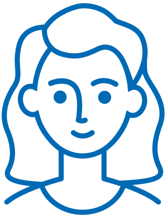
माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको लागि जानकारी

Flu immunisation

फ्लूबाट तपाईंलाई जोगाउन सहयोग गर्दै

निम्न व्यक्तिहरूलाई फ्लू खोप नि:शुल्क दिइन्छ:

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 सकिन्छ:
www.nhs.uk/child-flu

मैले फ्लूको खोप किन लगाउनु पर्छ?

फ्लू भनेको एउटा यस्तो अप्रिय रोग हो जसले ज्वरो, अत्याधिक थकान, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने, नाक बन्द हुने, सुक्खा खोकी र घाँटी दुख्ने जस्ता समस्या निम्त्याउन सक्छ। सामान्यतया तपाईंलाई लगभग एक हप्ता भित्र निको हुन थाल्छ। कसै कसैलाई केही जटिल अवस्थाहरू देखा पर्छन् जसको कारण उपचारको लागि अस्पताल जानुपर्छ।

खोप लगाउँदा के के फाइदाहरू छन्?

खोप लगाएमा एक प्रकारको अप्रिय रोगबाट तपाईंलाई जोगाउन सहायता गर्नेछ। यो लगाउँदा तपाईंले आफूलाई मनपर्ने कुराहरू गर्नबाट बञ्चित हुनु पर्दैन साथै तपाईंको शिक्षामा बाधा पनि पुग्दैन।

खोप लगाउँदा तपाईंबाट अरूमा फ्लू सर्ने सम्भावना पनि कम हुन्छ जसको फलस्वरुप तपाईंको परिवार तथा साथीहरूलाई पनि बचाउन सहायता पुग्छ।

मैले पोहोर साल फ्लूको खोप लगाएको थिएँ। के मैले यसपाली पनि लगाउनु पर्छ?

हो; फ्लूको भाइरसहरू हरेक वर्षमा बद्लि भइरहन्छन् त्यसै कारण खोप पनि नयाँ बनिएको हुन सक्छ। यसै कारण, तपाईंले गत वर्ष खोप लगाएको भएपनि, यसपाली फेरि फ्लूको खोप लगाउन हामी सिफारिस गर्छौं।

खोप कसरी लगाइनेछ?

सामान्यतया यो नाकमा हाल्ने स्प्रेद्वारा दिइन्छ। यदि नाकमा हाल्ने स्प्रे 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 तपाईंलाई रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता निर्माण गर्न भने सहायता गर्दछ।

यो खोप नाकमा तत्काल अवशोषित हुन्छ, त्यसैले स्प्रे गरेपछि तुरुन्तै हाच्छिउँ गरे पनि, यसले काम गरेन होला भनेर चिन्ता गर्नु पर्दैन।

के खोपबाट कुनै साइड इफेक्टहरू हुन्छ?

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

यदि त्यस दिन मलाई बिसन्चो भएमा के गर्नु?

तपाईंलाई ज्वरो छ भने खोप अलिक ढिलो लगाउँदा हुन्छ। साथै, यदि नाक धेरै नै बन्द छ वा पानी बग्दैछ भने, यसले गर्दा खोप भित्र प्रवेश गर्न बाधा पनि पुग्न सक्छ। यस्तो अवस्थामा, नाकको समस्या ठीक नभएसम्म फ्लूको खोपलाई स्थगित गर्न सकिन्छ।

दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या भएका युवाहरूले चाहीँ के गर्नु?

यदि दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्या छ जसको कारण तपाईं फ्लूद्वारा हुने गम्भीर जटिलताहरूको उच्च जोखिममा पर्नुहुन्छ भने, प्रत्येक वर्ष तपाईंले फ्लूको खोप लगाउनु पर्छ। यदि यस्तो कुनै स्वास्थ्य अवस्था छ र स्कूलमा फ्लू खोप दिइने समूहहरूमा तपाईं पर्नुहुन्न भने, आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिस चिकित्सा केन्द्रलाई पनि तपाईंले खोपको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ। उदाहरणका लागि, स्कूलमा खोप दिने बेलासम्म तपाईं पर्खन चाहनुहुन्न भने पनि, तपाईंले आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिस चिकित्सा केन्द्रबाट यो खोप लिन सक्नुहुन्छ।

फ्लूको जोखिममा वृद्धि गर्ने तपाईंको दीर्घकालीन स्वास्थ्य अवस्थाहरू

यी अवस्थाहरूमा निम्न अनुसार पर्दछन्:

- फोक्सोको गम्भीर समस्याहरू, जस्तै स्टेरोइड इनहेलर वा ट्याब्लेटको नियमित प्रयोग गर्नुपर्ने दम जस्तो अवस्था
- मुटुको गम्भीर अवस्था
- मिर्गौला वा कलेजोको रोग
- मधुमेह
- कुनै अवस्था अथवा स्टेरोइड ट्याब्लेट वा केमोथेरापी जस्ता औषधिहरूद्वारा उपचारको परिणामस्वरूप कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- प्लीहा सम्बन्धी समस्याहरू, उदाहरणका लागि, सिकल सेल रोग, अथवा प्लीहा निकालिएको अवस्था
- सिकाइ असक्षमता
- स्नायु प्रणालीको समस्याहरू, जस्तै सेरेब्रल पाल्सी

थप जानकारीको लागि
www.nhs.uk/child-flu मा जानुहोस्।

के कुनै कुनै युवाहरूलाई नाकद्वारा खोप लगाउनु हुँदैन?

धेरैजसो बच्चा तथा युवाहरूलाई नाकमा हाल्ने स्प्रेद्वारा खोप दिइन्छ जुन छिटो र सजिलो हुन्छ साथै यो बच्चाहरूलाई पनि मनपर्ने तरिका हो। यद्यपि, कुनै कुनै युवाहरूलाई नाकद्वारा खोप दिनु नहुने पनि हुन्छ (तल विस्तारमा हेर्नुहोस्)। खोप लगाउनु भन्दा पहिला तपाईंका आमाबाबुले एउटा सहमति फाराम भर्नु पर्नेछ, जसमा यो खोप तपाईंको लागि उपयुक्त हुन्छ कि हुँदैन भनेर पत्ता लगाउने प्रश्नहरू पनि हुनेछन्। उनीहरूको कुनै प्रश्नहरू भएमा स्कूलको टीकाकरण टोलीसँग कुरा गर्न सकिन्छ। यदि तपाईंलाई नाकमा स्प्रे हाल्नु हुँदैन भने, फ्लू खोपको सुई दिइनेछ।

नाकद्वारा खोप कसले लिनु हुँदैन?

निम्न परिस्थितिहरूमा नाकको स्प्रेद्वारा खोपको साटो, तपाईंले सुईद्वारा फ्लू खोप लगाउनु पर्छ:

- तपाईंको श्वासप्रश्वास हाल घरघर हुँदैछ वा विगत 72 घण्टामा घरघर हुँदैथियो
- तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली अत्यन्त कमजोर छ अथवा तपाईंको घरमा कसैलाई
गम्भीर रूपमा प्रतिरक्षा प्रणाली दबाइएको कारणले अलग राख्नु पर्छ
- तपाईंको यस्तो अवस्था छ जसमा स्यालिसिलेट उपचार आवश्यक पर्छ
- विगतमा फ्लू खोप वा यसको कुनै पनि घटकसँग प्राणघातक एलर्जिक प्रतिक्रिया भएको छ (अण्डा बाहेक)

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

यदि छेउमा जानै पर्छ भने, वैकल्पिक माध्यमबाट फ्लू खोप दिनुपर्छ। यदि पक्का थाहा छैन भने, स्कूल जाने उमेरका लागि टीकाकरण टोली, वा तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिस चिकित्सा केन्द्रको नर्स वा जेनरल प्र्याक्टिस्नरलाई सोध्नुहोस्।

यदि तपाईंको निम्न अवस्थाहरू छ भने, तपाईंका आमाबाबुले तपाईंको विशेषज्ञको सुझाव लिनुपर्छ:

- विगतमा अण्डासँग गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया (एनाफाइलेक्सिस) भएको थियो जसको लागि गहन उपचार गर्नु परेको थियो।
- स्टेरोइड ट्याब्लेटद्वारा अथवा अस्पतालमा गहन उपचार गर्दै गरेको दम रोग

खोप कुन ठाउँमा दिइनेछ?

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

घरमै पढ्ने योग्य बच्चाहरूलाई खोप दिइनेछ। तपाईं वा तपाईंका आमाबाबुले स्थानीय शिक्षा विभागबाट व्यवस्थाहरूको बारेमा जानकारी पाउन सक्नुहुन्छ।

तपाईंले यहाँबाट खोप उत्पादन सम्बन्धी जानकारी पुस्तिका पढ्न सक्नुहुन्छ: **www.medicines.org.uk/emc/product/15790/smpc**

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।

मैले थप जानकारी कहाँबाट पाउन सक्छु

थप जानकारीको लागि **www.nhs.uk/child-flu** मा जानुहोस्। यदि तपाईंको अझै कुनै प्रश्न छ भने स्कूलको टीकाकरण टोली, तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिस्नर, वा प्र्याक्टिस नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

NHS

www.nhs.uk/vaccinations

© Crown copyright 2025. UK Health Security gateway number: 2024884. Product code: 25SECFLUNEP Nepali. 1P 2M May 2025 (APS).

To order more copies of this leaflet 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.