के कुनै साइड इफेक्टहरू हुन्छन्?

सुई लगाएको ठाउँमा केही सुन्निनु, रातो हुनु वा नरम हुनु सामान्य कुरा हो। कहिलेकाहीँ एउटा सानो नदुख्ने प्रकारको गाँठो निस्कन्छ, तर यो सामान्यतया केही हप्तामा हराएर जान्छ। धेरै गम्भीर प्रकारका साइड इफेक्टहरू कमै हुन्छन् र ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, चक्कर आउने वा बेहोस हुन खोज्ने, बिरामी महसुस गर्ने र ग्रंथिहरू सुन्निने समस्याहरू यसमा पर्न सक्छन्।

यदि खोप लगाएपछि तपाईंलाई अस्वस्थ महसुस भएमा प्यारासिटामोल लिनुहोस्। बोतल वा डब्बामा दिइएका निर्देशनहरू ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस् र आफ्नो उमेर अनुसार उपयुक्त डोज लिनुहोस्। यदि आवश्यक भएमा, 4 देखि 6 घण्टा पछि दोस्रो डोज लिनुहोस्।

दोस्रो डोज पछि पनि तपाईंको तापमान धेरै भइ रहेमा, आफ्नो जेनरल प्राक्टिश्नरसँग कुरा गर्नुहोस् वा निःशुल्क राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा हेल्पलाईन 111 मा कल गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई खोपको कुनैपनि आशङ्कित साइड इफेक्ट देखा परेमा, तपाईंले येलो कार्ड वेबसाइटमा वा 0800 731 6789 (सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि बेलुका 5 बजे) मा फोन गरेर वा येल्लो कार्ड एप डाउनलोड गरेर यसबारे सूचना दिन सक्नुहुन्छ।
www.mhra.gov.uk/yellowcard

तपाईंले आफ्ना सबै खोपहरू लगाउनुभएको छ वा छैन भनेर अहिले नै जाँच गर्नु राम्रो हुन्छ

युवाहरूको लागि खोप

राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवाका खोपहरू

युवाहरूको लागि खोपहरूका बारेमा थप जानकारीको लागि **www.nhs.uk/vaccinations** मा जानुहोस् वा **https://qrco.de/YoungPeopleImms** पढ्नुहोस्।

तपाईंले छुटाएको हुन सक्ने डोज लिन धेरै ढिलो भइ सकेको हुँदैन।

यो पर्चा संयुक्त अधिराज्यको स्वास्थ्य सुरक्षा एजेन्सीद्वारा तयार पारिएको हो।

© Crown copyright 2023. 1P 100K JULY 2023 (APS). Product code: YP3BG1NE Nepali. UK Health Security Agency gateway number: 2023176.

यो पर्चा यहाँबाट अर्डर वा डाउनलोड गर्न सकिन्छ:
www.healthpublications.gov.uk, यसमा कल गरेर: 0300 123 1002
(लाईनहरू सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 6 बजेसम्म खुला रहन्छ)।

अङ्ग्रेजीमा यस पर्चाका कागजी प्रतिहरू अर्डर गर्न उपलब्ध छन्।

यस पर्चाका अनुवादित संस्करणहरू पनि अर्डर गर्न उपलब्ध छन्।

UK Health Security Agency

Td/IPV (टिटानस, डिप्थेरिया/इनएक्टिभेटेड पोलियोमाइलाइटिस भ्याक्सिन)

टिनेजर 3 इन 1 बूस्टर

14 वर्षको उमेरमा वा स्कूलको यिअर 9 मा हुँदा तपाईं टिटानस, डिप्थेरिया र पोलियोको रोकथाम गर्ने खोपको 3 इन 1 टिनेजर बुस्टर डोजको लागि योग्य हुनु हुनेछ।
Td/IPV खोपले यी संक्रामक रोगहरू विरुद्ध तपाईंको शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई बढाउनेछ जो तपाईं हुर्किने क्रममा कम हुँदै गएको हुनसक्छ।

यो खोपले मलाई कुन रोगबाट जोगाउँछ?

T

टिटानस

टिटानस भनेको स्नायु प्रणालीलाई असर गर्ने पीडादायी रोग हो जसले मांसपेशीमा ऐंठन, श्वासप्रश्वासमा समस्या उत्पन्न गर्न साथै ज्यान पनि लिन सक्छ। काटेको वा पोलेको ठाउँबाट माटो र मलमा हुने कीटाणुहरू शरीरमा प्रवेश गर्दा यो रोग लाग्छ। टिटानस एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन।

D

डिप्थेरिया

डिप्थेरिया एउटा गम्भीर रोग हो जो सामान्यतया घाँटी दुखेर सुरु भएर चाँडै सास फेर्न समस्या गर्न सक्छ। यसले हृदय र स्नायु प्रणालीलाई क्षति पुर्याउन सक्छ, र गम्भीर अवस्थामा भने, यसले ज्यान लिन पनि सक्छ।

IPV

पोलियो

पोलियो स्नायु प्रणालीलाई आक्रमण गर्ने एउटा भाइरस हो जसको कारण मांसपेशिको स्थायी रूपमा पक्षाघात हुन सक्छ। यदि छातीको मांसपेशी वा मस्तिष्कलाई असर परेमा, पोलियोले मृत्यु पनि हुन सक्छ।

टिनेजर बुस्टर खोपलाई रेभ्याक्सिस भनिन्छ, तपाईंले **www.medicines.org.uk/emc/product/5581/pil** मा गएर बिरामी जानकारी पर्चा पढ्न सक्नुहुन्छ।

यदि मैले बाल्यावस्थामा टिटानस, डिप्थेरिया र पोलियो विरुद्ध खोप लगाएको छु भने के म अझै सम्म पूर्णतया सुरक्षित छु?

होइन, तपाईंले पहिला लिनुभएको डोजको सुरक्षालाई बढाउनको लागि बूस्टरको पनि आवश्यकता पर्नेछ।

मैले कतिवटा बूस्टरहरू लिनुपर्छ?

तपाईंको प्रतिरक्षाको निर्माण गर्न र कायम राख्नको लागि तपाईंलाई टिटानस, डिप्थेरिया र पोलियो खोपको कुल 5 डोज चाहिन्छ।

तपाईंले लिएको हुनुपर्छ:

पहिलो 3 डोज
बच्चा हुँदा

डोज 4
तपाईं 3 र 5 वर्षको बीचमा हुँदा, यो प्रि-स्कूल बूस्टर हो

डोज 5
यिअर 9
(13 देखि 14 वर्षको उमेरमा) लगाउने

के मलाई भविष्यमा अझै बूस्टरहरू चाहिन्छ?

तपाईंलाई सम्भवत यी खोपहरूको थप बूस्टरहरू आवश्यक पर्दैन। यद्यपि, यदि तपाईं कुनै कुनै देशहरूमा जाँदै हुनुहुन्छ भने तपाईंलाई केही खोपहरूको अतिरिक्त डोज चाहिन सक्छ, वा यदि तपाईंलाई चोट लाग्यो भने अर्को टिटानसको सुई आवश्यक पर्न सक्छ। तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश्नर सर्जरीमा तपाईंको प्र्याक्टिश नर्ससँग जाँच गर्नुहोस्।

मलाई Td/IPV बूस्टर कसरी लगाइने छ?

तपाईंको पाखुराको माथिल्लो भागमा 1 सुई लगाइनेछ। सुई कसैलाई मन पर्दैन, तर यो एकैक्षणमा भइहाल्छ। प्रयोग गरिने सुईहरू साना हुन्छन् र तपाईंलाई चिरिक्क घोचेको मात्र महसुस हुन्छ। यदि सुई लगाउने बारे तपाईंलाई अलिक चिन्ता लाग्यो भने, लगाउनु अघि नर्स वा चिकित्सकलाई भन्नुहोस्।

के मैले हाल अन्य कुनै खोपहरू पनि लिन आवश्यक छ?

तपाईंले आफ्नो Td/IPV बूस्टर लगाएको बेला, तपाईं आफ्नो MenACWY खोपको लागि पनि योग्य हुनुहुनेछ। तपाईंले विद्यालय छोड्नु अघि यो लिनु पर्छ। यदि तपाईंले यो छुटाउनु भएको छ र तपाईं अझै स्कूलमा हुनुहुन्छ भने आफ्नो स्कूल नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंले विद्यालय छोड्नुभएको छ भने, तपाईंले आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नरलाई सम्पर्क गरेर खोप लगाइहाल्ने व्यवस्था गर्नुपर्दछ। तपाईंले HPV (ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस) र MMR (मिजल्स, मम्प्स र रुबेला) सहित तपाईंका अन्य सबै खोपहरू लिइ राख्नु भएको छ भनेर आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिश्नरसँग जाँच गर्नु राम्रो कुरा हो।

यदि तपाईंले MMR खोप कहिल्यै लगाउनुभएको छैन भने, मिजल्स, मम्प्स र रुबेलाबाट बचाउनको लागि तपाईंले हाल एक डोज र 1 महिना पछि अर्को डोज लिनुपर्छ।