UK Health Security Agency

NHS

मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमिया विरुद्ध MenACWY खोप लगाएर

आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

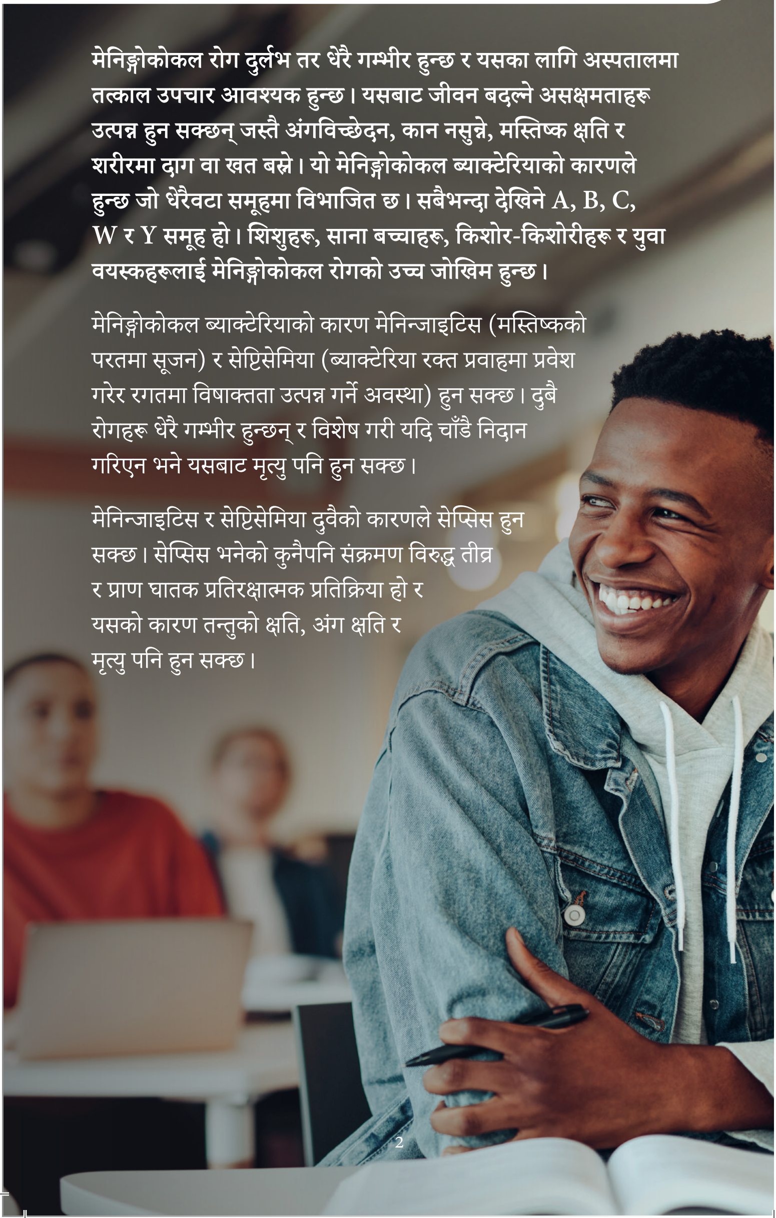
immunisation
the safest way to protect your health

मेनिङ्गोकोकल रोग

मेनिङ्गोकोकल रोग दुर्लभ तर धेरै गम्भीर हुन्छ र यसका लागि अस्पतालमा तत्काल उपचार आवश्यक हुन्छ। यसबाट जीवन बदल्ने असक्षमताहरू उत्पन्न हुन सक्छन् जस्तै अंगविच्छेदन, कान नसुन्ने, मस्तिष्क क्षति र शरीरमा दाग वा खत बस्ने। यो मेनिङ्गोकोकल ब्याक्टेरियाको कारणले हुन्छ जो धेरैवटा समूहमा विभाजित छ। सबैभन्दा देखिने A, B, C, W र Y समूह हो। शिशुहरू, साना बच्चाहरू, किशोर-किशोरीहरू र युवा वयस्कहरूलाई मेनिङ्गोकोकल रोगको उच्च जोखिम हुन्छ।

मेनिङ्गोकोकल ब्याक्टेरियाको कारण मेनिन्जाइटिस (मस्तिष्कको परतमा सूजन) र सेप्टिसेमिया (ब्याक्टेरिया रक्त प्रवाहमा प्रवेश गरेर रगतमा विषाक्तता उत्पन्न गर्ने अवस्था) हुन सक्छ। दुबै रोगहरू धेरै गम्भीर हुन्छन् र विशेष गरी यदि चाँडै निदान गरिएन भने यसबाट मृत्यु पनि हुन सक्छ।

मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमिया दुवैको कारणले सेप्सिस हुन सक्छ। सेप्सिस भनेको कुनैपनि संक्रमण विरुद्ध तीव्र र प्राण घातक प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया हो र यसको कारण तन्तुको क्षति, अंग क्षति र मृत्यु पनि हुन सक्छ।



मैले खोप किन लगाउनु पर्छ?

अलिक उमेर भएका किशोर-किशोरी र युवा वयस्कहरूलाई मेनिङ्गोकोकल रोग लाग्ने उच्चतम जोखिम रहन्छ, त्यसैले आफूलाई बचाउनको लागि तपाईंले अहिले नै खोप लगाउनुपर्छ। यो एक सुरक्षित र धेरै प्रभावकारी खोप हो जो 2015 देखि नै किशोर-किशोरीहरूका लागि नियमित खोप कार्यक्रमको हिस्सा हो। यसले तपाईंको वरपरका अन्य मानिसहरू संक्रमित हुने जोखिमलाई पनि कम गर्छ। तपाईंले शिशु अवस्थामा र बच्चा अवस्थामा MenC खोप लगाउनुभएको हुन सक्छ तर यसले तपाईंलाई अन्य मेनिङ्गोकोकल समूहहरूबाट जोगाउने छैन।

तपाईंलाई MenACWY खोपले MenC विरुद्ध सुरक्षामा वृद्धि गर्दै अन्य तीनवटा मेनिङ्गोकोकल समूह (A, W र Y) बाट तपाईंको रक्षामा मद्दत गर्नेछ। यो खोपले तपाईंलाई सबै प्रकारका मेनिङ्गोकोकल रोगहरू, जस्तै MenB बाट जोगाउने छैन, त्यसैले अझैपनि चिन्ह तथा लक्षणहरूबारे सचेत हुनु महत्त्वपूर्ण छ।

के मैले MenACWY खोप लगाउनै पर्छ?

होइन, तर आफूलाई बचाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका MenACWY खोप लगाउनु नै हो। तपाईं, वा तपाईंको आमाबाबु/अभिभावकले खोप लगाउन सहमति दिनुपर्दछ। तपाईंलाई सामान्यतया 13-14 वर्षको उमेरमा विद्यालयमा यिअर 9 मा हुँदा खोप प्रस्ताव गरिनेछ। यदि तपाईंले आफ्नो खोप छुटाउनुभएको छ भने चिन्ता नगर्नुहोस्, यदि तपाईं अझै स्कूलमा हुनुहुन्छ भने तपाईं आफ्नो स्कूल नर्स वा स्कूल खोप टोलीबाट, वा आफ्नो 25 औँ जन्मदिन सम्म तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश (GP) बाट निःशुल्क MenACWY खोप प्राप्त गर्न योग्य हुनुहुन्छ। MenACWY खोपहरू 3 वटा हुन्छन्, तिनीहरूलाई MenQuadfi, Nimenrix र MenVeo भनिन्छ, तपाईंले यहाँबाट बिरामी जानकारी पुस्तिकाहरू पढ्न सक्नुहुन्छ:

MenQuadfi: **medicines.org.uk/emc/product/12818/pil**

Nimenrix: **medicines.org.uk/emc/product/4118/pil**

MenVeo: **medicines.org.uk/emc/product/2939/pil**

के खोप लगाउँदा दुख्छ?

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।

चिन्ह तथा लक्षणहरू

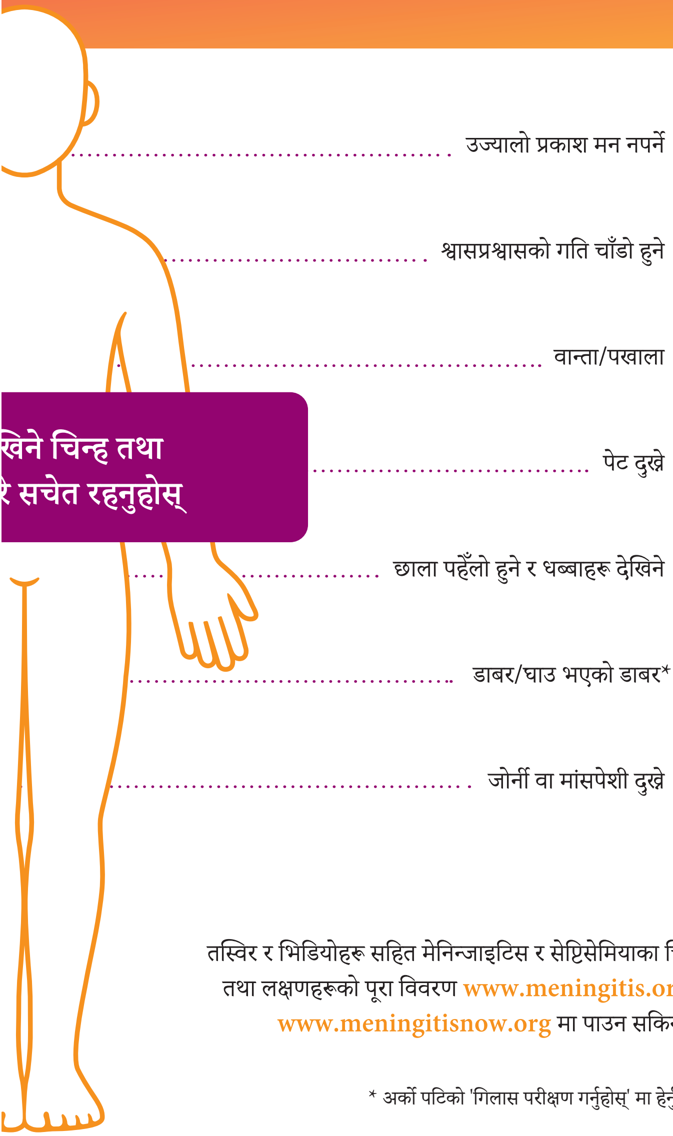
सुरुमा मेनिङ्गोकोकल रोग फ्लू बिग्रेर साह्रो भएको जस्तो देखिन सक्छ। तर यसबाट प्रभावित कोहीपनि सामान्यतया केही घण्टा भित्रै गम्भीर रूपमा बिरामी हुन्छन्। चाँडो उपचार गरेमा तपाईंको जीवन बच्न सक्छ त्यसैले केही मुख्य चिन्ह तथा लक्षणहरूबारे सचेत हुनु राम्रो हुन्छ।

- साह्रो टाउको दुख्ने
- गर्दन अररो हुने
- उच्च तापक्रम
- दौरा पर्ने/बेहोस हुने
- निदाउरो हुने वा उठ्न गाह्रो हुने
- भ्रम र/वा चिडचिडापन
- हात र खुट्टा चिसो हुने

यी मध्ये कुनै एक वा धेरै लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन् र तिनीहरू कुनैपनि क्रममा देखा पर्न सक्छन् र कुनै दुईवटा रोगहरू मिसिएका पनि हुन सक्छन्। यदि तपाईं वा तपाईंको कुनै साथीको लक्षणहरु चिन्ताजनक भएमा वा अवस्था छिटो खराब हुँदै गएमा चाँडै चिकित्सकीय सुझाव लिनु जरुरी छ।

यदि तपाईंले खोप लगाउनुभएको छ भने पनि मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमियाका चिन्ह तथा लक्षणहरूबारे जान्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनभने अन्य धेरै कारणहरूले पनि यस्तो अवस्था आउँछ।

खिने चिन्ह तथा
रे सचेत रहनुहोस्



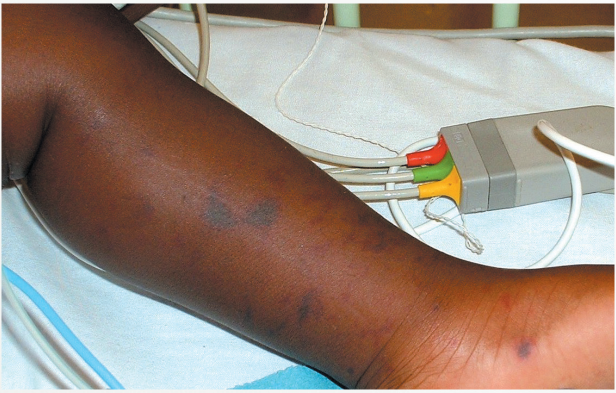
तस्विर र भिडियोहरू सहित मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमियाका चिन्ह तथा लक्षणहरूको पूरा विवरण www.meningitis.org र www.meningitisnow.org मा पाउन सकिन्छ।

* अर्को पटिको 'गिलास परीक्षण गर्नुहोस्' मा हेर्नुहोस्

गिलास परीक्षण गर्नुहोस्

सेप्टिसेमिया भएका व्यक्तिलाई ज्वरोको साथै केही धब्बाहरू वा व्यापक डाबरहरू आउन सक्छ। त्यसपछि यी डाबरहरू बैजनी रङ्गको धब्बाहरूमा परिवर्तन हुन सक्छ जसलाई थिच्दा हराउँदैन। तपाईंले डाबर भएको ठाउँमा पिउने गिलासको एक छेउले थिचेर यसको परीक्षण गर्न सक्नुहुन्छ। यदि तपाईंलाई ज्वरो छ र डाबर छ, र थिच्दा डाबर हराउँदैन भने, तुरुन्तै 999 मा फोन गरेर वा कसैको मद्दत लिएर नजिकैको अस्पतालको आपातकालीन विभागमा गएर तुरुन्तै चिकित्सा सहायता प्राप्त गर्नुहोस्। डाबर आउनको लागि कहिल्यै नपर्खनुहोस्। यो चिन्ह ढिलो देखिन सक्छ वा देखै नपर्न पनि सक्छ। यदि कोही बिरामी छन् र अवस्था खराब हुँदैछ भने तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुहोस्।

कालो रङ्गको छालामा, आँखाको पलकहरूको भित्र वा मुख भित्रको माथिको भाग जाँच गर्नुहोस् जहाँ धब्बाहरू स्पष्ट देखिन सक्छन्।



के कुनै साइड इफेक्ट हुन्छ?

सुई लगाएको ठाउँमा केही सुन्निनु, रातो हुनु वा थिलथिलो हुनु सामान्य कुरा हो। तपाईंलाई टाउको दुख्न सक्छ वा सामान्यतया अलिक अस्वस्थ महसुस पनि हुन सक्छ तर यी लक्षणहरू एक दुई दिनमा हराउनु पर्ने हो। यदि तपाईं कुनैपनि लक्षणहरूको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने NHS111 बाट वा सामान्य झैं तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिशबाट चिकित्सकीय सुझाव लिनुहोस्।

यदि तपाईंलाई खोपको कुनैपनि संदिग्ध साइड इफेक्ट देखा परेमा, तपाईंले यलो कार्ड वेबसाइटमा वा 0800 731 6789 (सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म) मा फोन गरेर वा यलो कार्ड एप डाउनलोड गरेर यसबारे सूचना दिन सक्नुहुन्छ।

मेनिन्जाइटिसको लागि, निम्न परोपकारी संस्थाहरूले जानकारी, सल्लाह र सहयोग प्रदान गर्छन्:

मेनिन्जाइटिस रिसर्च फाउन्डेशन,
नि:शुल्क हेल्पलाईन 080 8800 3344 –
सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि बेलुका 5 बजेसम्म

मेनिन्जाइटिस नाउ, नि:शुल्क हेल्पलाईन
0808 80 10 388 – सोमबारदेखि बिहीबार बिहान 9 बजेदेखि
4 बजेसम्म र शुक्रबार बिहान 9 बजेदेखि 1 बजेसम्म

यदि तपाईंको कुनै प्रश्नहरू छन् वा थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, तपाईंको चिकित्सक, स्कूल नर्स वा तपाईंको चिकित्सकको क्लिनिकमा प्र्याक्टिश नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्।

यो पर्चा संयुक्त अधिराज्यको स्वास्थ्य सुरक्षा निकायद्वारा तयार पारिएको हो।

© Crown copyright 2024
1P 100K AUG 2023 (APS). Product code: YPMACWY1NE Nepali.
UK Health Security Agency gateway number: 2024071.
यो पर्चा यहाँबाट अर्डर वा डाउनलोड गर्न सकिन्छ: **www.healthpublications.gov.uk** मा गएर,
यसमा कल गरेर: 0300 123 1002 (लाईनहरू सोमबारदेखि शुक्रबार बिहान 8 बजेदेखि बेलुका 6 बजेसम्म खुला हुन्छ)।
अङ्ग्रेजीमा यस पर्चाका कागजी प्रतिहरू अर्डर गर्न उपलब्ध छन्।