

किशोरावस्थामा लगाइने खोपहरू

रोगबाट बच्न र किशोरकिशोरीहरूलाई स्वस्थ राख्नका लागि खोप एउटा महत्त्वपूर्ण कदम हो।

समय बित्दै जाँदा,
बाल्यकालको खोपहरूबाट सुरक्षाले
किशोरहरूलाई रोगहरूको जोखिममा
छोड्न सक्छ। स्वास्थ्य जाँचहरू र
खेलकुद वा शिविर भौतिकहरू
किशोरहरूलाई सिफारिस गरिएका
खोपहरू प्राप्त गर्नका लागि
राम्रो अवसरहरू हुन्। खोपहरूले
किशोरकिशोरीहरूलाई मात्र होइन,
तिनीहरूका साथीहरू, परिवार र
समुदायहरूलाई पनि जोगाउँछ।

खोपहरू: रोकथाममा तपाईंको सर्वोत्तम प्रयास।

यदि खोपहरूको बारेमा तपाईंसँग प्रश्नहरू
छन् भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई
सोध्नुहोस्।

खोप तथा रोगहरूका
बारेमा थप जानकारी
का लागि, निम्नमा जानुहोस्

- hhs.iowa.gov/public-health/immunization
- www.immunize.org
- www.cdc.gov/vaccines
- www.aap.org

किशोरावस्था खोपहरू

राम्रो जीवनका लागि खोप लगाउनुहोस्!



IOWA™

Health and
Human Services

Public Health

IOWA™

Health and
Human Services

Public Health

किशोरावस्थामा लगाइने खोपहरू

किशोरहरूलाई के खोपहरू चाहिन्छ?

11 वर्षको उमेरदेखि सुरु हुने सबै किशोरहरूका लागि निम्न खोपहरू नियमित रूपमा सिफारिस गरिन्छ। सिफारिस गरिएको खोप तालिका पालना गर्नु र समयमै खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। यदि आफ्ना किशोरकिशोरीले निम्न खोपहरू प्राप्त गरेका छैनन् भने, स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

टिटानस (लक-जाव), डिप्थेरिया, पर्टुसिस (लहरेखोकी)

Tdap खोपले किशोरकिशोरीहरूलाई टिटानस, डिप्थेरिया र लहरेखोकीबाट जोगाउँछ। लहरे खोकीको प्रकोप हरेक 3 देखि 5 वर्षमा हुन्छ। Tdap खोपले किशोरकिशोरी र वरपरका मानिसहरूलाई लहरे खोकी लाग्नबाट जोगाउँछ।

मेनिनगोकोकल

मेनिनगोकोकल रोगको दर किशोरावस्थामा बढ्न थाल्छ। मेनिन्जाइटिस एक ब्याक्टेरियल संक्रमण हो जसले मस्तिष्क र मेरुदण्डको वरिपरिको अस्तर सुन्न सक्छ। मेनिनगोकोकल भ्याक्सिनहरूसँग अद्यावधिक राख्नु रोग विरुद्धको उत्तम सुरक्षा हो।

मानव प्यापिलोमाभाइरस (Human papillomavirus, HPV)

HPV खोपले मानव प्यापिलोमा भाइरसको सबैभन्दा हानिकारक प्रकारको संक्रमणलाई रोक्छ। खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छ र 11 वर्षको उमेरदेखि सुरु हुने केटा र केटीहरू दुवैलाई सिफारिस गरिन्छ तर 9 वर्षको उमेरदेखि नै दिइन्छ। प्रारम्भिक किशोरावस्थामा दिइएमा खोपले राम्रो काम गर्छ, प्रतिरक्षा विकसित हुने समय दिदै सर्वोत्तम कार्य गर्छ, जसको अर्थ किशोरकिशोरीको उमेर बढ्दै जाँदा उत्तम सुरक्षा हुन्छ।

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

इन्फ्लुएन्जा भाइरसको कारणले नाक, घाँटी र फोक्सोमा हुने संक्रामक संक्रमण हो। संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँचिउँ गर्दा फ्लू सामान्यतया अरूलाई सर्छ।

फ्लू लक्षणहरूमा समावेश छन्:

- खोकी
- ज्वरो
- चिसो हुनु
- घाँटी दुख्नु
- मांसपेशी वा शरीर दुखाइ
- नाक बग्ने वा भरिएको
- टाउको दुखाइ र थकान

वार्षिक खोप सिफारिस गरिन्छ किनभने फ्लूका स्ट्रेनहरू प्रत्येक वर्ष परिवर्तन हुन सक्छन् र हालका स्ट्रेनहरूसँग मिल्नका लागि खोप परिवर्तन हुन्छ।

किशोरकिशोरीहरूले निम्न सिफारिस गरिएका खोपहरू प्राप्त गरेको हुनुपर्छ। यदि आफ्ना किशोरकिशोरीले यिनी खोपहरू प्राप्त गरेनन् भने, उनीहरूको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

- हेपाटाइटिस A
- हेपाटाइटिस B
- दादुरा-गलगाँड-रुबेला (MMR)
- भेरिसेला (चिकनपक्स)

के खोपहरू सुरक्षित छन्?

संयुक्त राज्यमा खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी रहेका छन्। खोपहरूबाट हुने सामान्य साइड इफेक्टहरू साना हुन्छन् र खोप दिइएका ठाउँमा दुखाइ वा कम-ग्रेडको ज्वरो समावेश हुन्छ। यस्ता सानातिना लक्षणहरू सामान्य हुन् र शरीरले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता निर्माण गर्ने अपेक्षा गर्नुपर्छ। गम्भीर प्रतिक्रियाहरू धेरै दुर्लभ छन्। खोप प्राप्त गर्ने जो कोहीलाई पनि फाइदा र जोखिमहरू दुवैको बारेमा पूर्ण रूपले जानकारी हुनुपर्छ। कुनै पनि प्रश्न वा चिन्ताहरूलाई तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग छलफल गर्नुपर्छ।

खोपका रेकर्डहरू

जीवनभर खोपहरूको प्रमाण आवश्यक हुनसक्छ। Iowa को खोप रजिस्ट्री सूचना प्रणाली (IRIS) मा खोपहरू प्रविष्ट गर्न र आफ्नो रेकर्डहरूको प्रतिलिपिहरू प्राप्त गर्न तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

