

वयस्कमा लगाइने खोपहरू

## तपाईंका लागि खोपहरू जीवनभरी नै आवश्यक हुन्छन्।

खोप बालबालिकाका लागि मात्र होइन। उमेर जस्तोसुकै भए पनि, वयस्कहरूलाई पनि सुरक्षा चाहिन्छ! समय बित्दै जाँदा, बाल्यकालका खोपहरूबाट हुने सुरक्षा कम हुँदै गएर वयस्कहरूलाई रोगहरूको जोखिममा पार्नसक्छ।

खोपहरूले वयस्कहरूलाई मात्र होइन, तिनीहरूका साथीहरू, परिवारहरू र समुदायहरूलाई पनि जोगाउँछ। खोपहरूको बारेमा आजै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

## 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](https://hhs.iowa.gov/public-health/immunization)
- [www.immunize.org](https://www.immunize.org)
- [www.cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)
- [www.aap.org](https://www.aap.org)

## वयस्क खोपहरू

राम्रो जीवनका लागि खोप लगाउनुहोस्!



IOWA™

Health and  
Human Services  
Public Health

IOWA™

Health and  
Human Services  
Public Health

## वयस्कमा लगाइने खोपहरू

### इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

इन्फ्लुएन्जा एक नाक, घाँटी र फोक्सोको संक्रामक भाइरल संक्रमण हो। संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा फ्लू सामान्यतया अरूलाई सछ्छ।

फ्लू लक्षणहरूमा समावेश छन्:

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

वार्षिक खोपका लागि सिफारिस गरिन्छ किनभने खोपमा फ्लूका स्ट्रेनहरू प्रत्येक वर्ष परिवर्तन हुन सक्छन्।

### टिटानस, डिप्थेरिया, पर्टुसिस (लहरेखोकी)

वयस्कहरूले नियमित रूपमा प्रत्येक 10 वर्षमा टिटानस र डिप्थेरिया (tetanus and diphtheria, Td) खोप बूस्टर प्राप्त गर्नुपर्छ। पर्टुसिस खोपले वयस्क र वरपरका मानिसहरूलाई लहरेखोकी लाग्नबाट जोगाउँछ।

### जोस्टर (सिंघल्स)

सिंघल्स एक रोग हो जसले प्रायः छालाहरू सहित पीडादायी दाग निम्त्याउँछ र दीर्घकालीन स्नायु दुखाइ निम्त्याउन सक्छ। उमेरसँगै र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएकाहरूका लागि सिंघल्स लाग्ने जोखिम बढ्छ।

### न्यूमोकोकल

न्यूमोकोकल रोग एक ब्याक्टेरिया संक्रमण हो जुन नजिकको सम्पर्कबाट एक व्यक्तबाट अर्को व्यक्तमा फैलिन सक्छ। यसले निमोनिया, रक्त संक्रमण र मेनिन्जाइटिस सहित गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ।

### 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 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।

**केही वयस्कहरूलाई उनीहरूको चिकित्सा इतिहास र अघिल्लो खोपहरूको आधारमा थप खोपहरू चाहिन्छ। यदि तपाईंले निम्न खोपहरू प्राप्त गर्नुभएको छैन भने, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।**

- कोभिड-19
- हेपाटाइटिस A
- हेपाटाइटिस B
- HPV
- दादुरा-गलगाँड-रुबेला (Measles-Mumps-Rubella, MMR)
- मेनिनगोकोकल
- भेरिसेला (चिकनपक्स)
- रेस्पिरेटरी सिन्सिटियल भाइरस (Respiratory syncytial virus, RSV)

### खोप रेकर्ड

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

