

इन्फ्लुएन्जा अन्त्य गर्नुहोस्

फ्लू तपाईंसँगै समाप्त हुन्छ! आफूलाई र तपाईंले माया गर्नेहरूलाई बचाउनुहोस्।

यदि तपाईंलाई फ्लू भयो भने, यसले तपाईंको स्वास्थ्यलाई मात्र असर गर्दैन। तपाईंले परिवार, साथीहरू र सहकर्मीहरूलाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा वार्षिक 36,000 को औसतमा मानिसहरूलाई मार्ने संक्रमणमा पार्न सक्नुहुन्छ।

फ्लू लाग्नबाट रोकथाम गर्नका लागि प्रत्येक वर्ष खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि फ्लू खोपको बारेमा 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
- www.immunize.org
- www.cdc.gov/vaccines
- www.aap.org

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) खोप

राम्रो जीवनका लागि खोप लगाउनुहोस्!



IOWA™

Health and
Human Services
Public Health

IOWA™

Health and
Human Services
Public Health

इन्फ्लुएन्जा के हो?

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको कारणले हुने श्वासप्रश्वाससम्बन्धी संक्रामक रोग हो। फ्लू सामान्यतया अचानक हुन्छ र निम्न कुराहरू गर्न सक्छ:

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

फ्लू रुघा वा आमाशयको रोगहरूभन्दा फरक छ, जुन धेरै फरक भाइरस वा ब्याक्टेरियाले गर्दा हुनसक्छ।

फ्लूले हल्कादेखि गम्भीर रोग निम्त्याउन सक्छ र कहिलेकाहीँ मृत्यु निम्त्याउन सक्छ। इन्फ्लुएन्जाबाट गम्भीर जटिलताहरू जुनसुकै उमेरमा हुन सक्छ तर 65 वर्ष वा माथिका मानिसहरू, निश्चित दीर्घकालीन चिकित्सा अवस्थाहरू (दम, मधुमेह वा हृदयरोग), गर्भवती महिला र साना बालबालिकाहरू उच्च जोखिममा हुन्छन्।

फ्लू कसरी फैलिन्छ?

संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा फ्लू फैलिन सक्छ। एक व्यक्तिले फ्लू भाइरस भएको सतह वा वस्तुलाई छोएर र त्यसपछि आफ्नै मुख, नाक वा आँखा छुँदा पनि फ्लू लाग्न सक्छ।

धेरैजसो स्वस्थ वयस्कहरूले लक्षणहरू देखापनि एक दिनअघि र बिरामी भएको सात दिनसम्म अरूलाई संक्रमित गर्न सक्षम हुन्छन्।

म कसरी आफ्नो र मेरो परिवारको सुरक्षा गर्न सक्छु?

वार्षिक खोप सिफारिस गरिन्छ किनभने फ्लूका स्ट्रेनहरू प्रत्येक वर्ष परिवर्तन हुन सक्छन् र हालका स्ट्रेनहरूसँग मिल्का लागि खोप परिवर्तन हुन्छ। इन्फ्लुएन्जा हुने सम्भावनालाई कम गर्न, खोप प्रत्येक सेप्टेम्बरमा सुरु गर्नुपर्छ वा खोप उपलब्ध हुने बित्तिकै र फ्लूको मौसमभरि जारी रहनुपर्छ। फ्लू खोप प्राप्त गर्न कहिल्यै ढिला भएको छैन।

के इन्फ्लुएन्जा खोपले फ्लू निम्त्याउन सक्छ?

इन्फ्लुएन्जा खोपले फ्लू हुन सक्दैन। फ्लूसँग मिल्दोजुल्दो लक्षणहरू हुनुको मतलब सधैं तपाईंलाई फ्लू छ भन्ने होइन। त्यहाँ अन्य रोगहरू छन् जसले नाक, घाँटी र फोक्सोलाई असर गर्न सक्छ जसले फ्लू जस्तो लक्षणहरू निम्त्याउँछ।

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।



कसलाई खोप लगाउनुपर्छ?

6 महिना वा सोभन्दा माथिका सबैले प्रत्येक वर्ष फ्लूको खोप लगाउनुपर्छ। फ्लू भ्याक्सिन विशेषगरी उच्च जोखिम भएका व्यक्तिको र उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिसँग बस्ने वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको लागि महत्वपूर्ण छ। स्वास्थ्यकर्मीहरूले आफू र आफ्ना बिरामीहरूलाई जोगाउन प्रत्येक वर्ष फ्लूको खोप प्राप्त गर्नुपर्छ।

खोपका रेकर्डहरू

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।