South East London
Integrated Care System

NHS
South East London

NEPALI

बालबालिकाको स्वास्थ्यको रक्षा गर्दै
वर्तमानमा र भविष्यका लागि

खोपको बारेमा थप जानकारी

selondonics.org/childrenshealth

nhs.uk/conditions/vaccinations

SCAN ME

बच्चाहरूलाई किन
खोपहरू चाहिन्छ?

खोपले बच्चाहरूलाई सानो हुँदा विद्यालय जाने उमेरदेखि वयस्क हुँदासम्म गम्भीर रोगहरू र सम्भावित घातक रोगहरूबाट जोगाउँछन्। विश्वभरि, खोपहरूले लाखौं जीवनहरू बचाएका छन्। यद्यपि, यदि मानिसहरूले खोपहरू नलगाएमा सङ्क्रामक रोगहरू छिटो फैलन सक्छन्।

खोपहरूले कसरी काम गर्छन्?

खोपहरूले सङ्क्रमण (शरीरमा भाइरस वा ब्याक्टेरिया जस्तै किटाणुको आक्रमण र वृद्धि) को नक्कल गरेर र शरीरलाई रोगबाट बचाउने एन्टिबडी भनिने विशेष लडाकुहरू सिर्जना गर्न सकिाएर काम गर्दछन्।

रोग लागेर उपचार गर्न सक्नु भन्दा खोपमार्फत यो सक्नु शरीरका लागि धेरै सुरक्षित हुन्छ। एकपटक शरीरले खोपको माध्यमबाट रोगसँग लड्ने तरिका सिकिसकेपछि, यसले तपाईंको बच्चालाई धेरै वर्षसम्म जोगाउन सक्छ।

बच्चाहरूलाई रोग र बिमारीबाट जोगाउने

विश्व स्वास्थ्य संगठन (www.who.int) का अनुसार खोपहरूले हरेक वर्ष भ्यागुते रोग, धनुष्टङ्कार, लहरे खोकी, फ्लु र दादुरा जस्ता रोगहरूबाट 35 लाख भन्दा बढीको मृत्युलाई रोक्दछन्।

UK मा खोपहरू भित्र्याइएदेखि लाखौं मानिसहरूलाई मार्ने वा असक्षम पार्ने बिफर र धनुष्टङ्कार जस्ता रोगहरू अहिले हराइसकेका छन् वा धेरै कम देखिएका छन्। दादुरा र भ्यागुते रोग जस्ता अन्य रोगहरू तिनीहरूका खोपहरू लागू भएदेखि 99.9% सम्म कम भएका छन्।

यद्यपि, यदि मानिसहरूले खोपहरू नलगाएमा सङ्क्रामक रोगहरू छिटो फैलन सक्छन्।

यो पुस्तिका केको बारेमा हो?

यो पुस्तिकाले NHS मा बच्चाहरूलाई दिइने निःशुल्क खोप (भ्याक्सिन पनि भनिन्छ) को बारेमा र कहिले दिने भनेर अझै व्याख्या गर्दछ। उत्तम सुरक्षाका लागि खोपहरू समयमै दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर यदि तपाईंको बच्चाको खोप छुटेको छ भने उक्त खोप पूरा गर्नका लागि तपाईं आफ्नो GP लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

पोलियो र MMR
लन्डनमा नलगाएका खोपहरू लगाउने

लण्डनमा १ देखि ११ वर्षका उमेरका बच्चाहरूलाई जसले आफ्नो सामान्य खोपहरूलाई लगाएको छैन, उनीहरूलाई जि.पि. सर्जरीहरूबाट, प्रमुख विद्यालयहरूबाट, र समुदायिक क्लिनिकिहरूबाट पोलियो र एम.एम.आर. खोप उपलब्ध गराइएको छ।

खोपहरू किन एम.एम.आर र पोलिओ बाट बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्नका लागि आवश्यक छन्?

2022 मा, लन्डनमा ढलको नमुनामा पोलियो भाइरस पाइएको थियो, जसलेभाइरस मानसिहरूको बीचमा फैलएिको छ भन्ने सुझाव दिन्छ। हालैको निगिरानीले सर्ने सङ्क्रमण घटेको देखाउँदा पनि, पूर्ण रूपमा खोप नपाएका वा खोपप्रति राम्रो प्रतिक्रिया नदिनेहरू अझै पनि पोलियोको जोखिमिमा हुन सक्छन्।

लन्डनमा यस वर्ष (2023) दादुराका बिरामी पनि बढेका छन्। इङ्ल्यान्डमा, औसतमा 10 मध्ये 1 बच्चालाई MMR खोप लगाएको हुँदैन, लन्डनका केही क्षेत्रहरूमा 5 मा 2 सम्मको अनुपातमा लगाएको हुँदैन, जसले हजारौँ बालबालिकालाई दादुराको जोखिमिमा पार्छ, विशेष गरी जो बढी कमजोर छन् र यसले खोप नलगाएका समुदायमा रोग फैलने जोखिम बढाउँछ।

के MMR र पोलियो खोपहरू सुरक्षित छन्?

हो, यी धेरै सुरक्षित छन् र विश्वव्यापी रूपमा लाखौँ बच्चाहरूलाई सुरक्षित राखेका छन्।

के MMR खोप र अटिजिम बीच केही सम्बन्ध छ?

MMR खोप र अटिजिम बीचको सम्बन्धको कुनै प्रमाण छैन। धेरै अध्ययनहरूले यसबारे अनुसन्धान गरेका छन्।

खोपहरू कसरी बच्चाहरूलाई दिइन्छ?

दुवै खोपहरू तिघ्रा वा हातको माथिल्लो मांसपेशीमा सुई लगाएर दिइन्छ।

कुन उमेरमा मेरो बच्चालाई
उसका नियमति खोपहरू चाहनि्छ?

उमेर	खोप	नमि्नको वरि्दुध रक्षा गर्दछ
8 हप्ता	1 मा 6 खोप (पहलिो डोज)	भ्यागुते रोग, हेपाटाइटसि बी, हबि(हेमोफाइलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी) पोलयिो,टटिनस, लहरे खोकी (पर्टुससि)
	रोटाभाइरस खोप (पहलिो डोज)	रोटाभाइरस
	मेननि्जाइटसि बी(पहलिो डोज)	मेननि्गोकोकल समूह बी ब्याक्टेरयिा
12 हप्ता	1 मा 6 खोप (दोस्रो डोज)	(माथ‍ि हेर्नुहोस्)
	रोटाभाइरस खोप (दोस्रो डोज)	रोटाभाइरस
	न्यूमोकोकल (पीसीवी) वैक्सीन	स्ट्रेप्टोकोकस नमोिनयिा
16 हप्ता	1 मा 6 खोप (तेस्रो डोज)	(माथ‍ि हेर्नुहोस्)
	मेननि्जाइटसि बी(दोस्रो डोज)	(माथ‍ि हेर्नुहोस्)
1 वर्ष	हबि/मेन सी	हबि (हेमोफाइलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी), मेननि्जाइटसि सी.
	MMR (पहलिो डोज)	दादुरा,हाँडे, रुबेला
	न्युमोकोकल (PCV) (दोस्रो डोज)	स्ट्रेप्टोकोकस नमोिनयिा
	मेननि्जाइटसि बी(दोस्रो डोज)	(माथ‍ि हेर्नुहोस्)
18 महनिा	MMR(दोस्रो डोज) धेरैजसो दक्षणिपूर्वी लन्डन बोरोमा बस्ने बच्चाहरूका लागि	दादुरा, हाँडे, रुबेला
2-16 वर्ष	फ्लु खोप (हरेक वर्ष)	फ्लु (इन्फ्लुएन्जा)
3 वर्ष र 4 महनिा	1 मा 4 (प्र‍ि-स्कुल बुस्टर)	भ्यागुते रोग, टटिनस, लहरे खोकी, पोलयिो
12- 13 वर्ष	HPV खोप	ह्युमन प्यापलिोमाभाइरस
14 वर्ष	1 मा 3 (कशिोरको बुस्टर)	टटिनस, भ्यागुते रोग, पोलयिो
	MenACWY	मेननि्जाइटसि, सेप्टसिमियिा

यी खोपहरूले कुन रोगहरूबाट मेरो बच्चाको सुरक्षा गर्छन्?

MMR
(दादुरा, हाँडे, रुबेला)

दादुरा र रुबेला धेरैजसो रुघाजस्ता लक्षणहरूबाट सुरु हुन्छन्, त्यसपछि चिलाउने खटिरा आउँछन्। कहिलेकाहीँ दादुराले फटि्ज, अन्धोपन, निमोनिया र मेननि्जाइटसि नमि्त्याउन सक्छ र कहिलेकाहीँ घातक हुन सक्छ। रुबेला गर्भावस्था हुनेहरूका लागि बढी खतरनाक हुन्छ, जसले गर्भमा रहेको बच्चाको लागि समस्या नमि्त्याउन सक्छ। हाँडेले अनुहारको छेउमा पीडादायी सूजन नमि्त्याउछ र कहिलेकाहीँ भाइरल मेननि्जाइटसि हुन सक्छ।

MenB + MenACWY

मेननि्गोकोकल सङ्क्रमण धेरै गम्भीर हुन सक्छ, जसले मेननि्जाइटसि र रक्त वषिाक्तता (सेप्ससि) नमि्त्याउन सक्छ। वरिल अवस्थाहरूमा यो खतरनाक हुन सक्छ।

न्युमोकोकल

न्युमोकोकल सङ्क्रमणगम्भीर हुन सक्छ र यसले नमिोनयिा, सेप्ससि र मेननि्जाइटसि पनि गराउन सक्छ।

टिटानस

टिटानस एउटा गम्भीर, जीवनलाई खतरामा पार्ने रोग हो जसको कारण ब्याक्टेरिया घाउमा पस्छ। यसले बङ्गारा कडा हुने, पीडादायी मांसपेशी ऐंठन, सास फेर्न गाह्रो, उच्च तापमान, पसिना आउने, मुटुको धडकन बढ्ने र फिट हुन सक्छ।

लहरेखोकी
(पर्टुससि पनि भननि्छ)

लहरेखोकी फोक्सो र श्वासनलीको सङ्क्रमण हो र यसले शशिु र साना बच्चाहरूलाई धेरै बिरामी बनाउन सक्छ। वरिल अवस्थाहरूमा यो घातक पनि हुन सक्छ।

रोटाभाइरस

रोटाभाइरस एउटा अत्यधकि सङ्क्रामक पेटको कटिाणु हो जसले सामान्यतया शशिु र साना बच्चाहरूलाई असर गर्छ, जसले पखाला र बान्ता, पेट दुखाइ र उच्च तापक्रम गराउँछ।

पोलयिो

पोलयिोले हल्का, फ्लु जस्ता लक्षणहरू नमि्त्याउन सक्छ तर वरिल अवस्थामा मांसपेशीको कमजोरी (पक्षाघात) गराउन सक्छ।

भ्यागुते रोग

भ्यागुते रोग एउटा गम्भीर सङ्क्रमण हो जसले नाक र घाँटी र कहिलेकाहीँ छालालाई असर गर्छ। चाँडो उपचार नगराएमा वशिष गरी बच्चाहरूमा यो घातक हुन सक्छ।

हेपाटाइटसि बी

हेपाटाइटसि बी कलेजोको सङ्क्रमण हो जुन प्रायः 1 देखि 3 महनिासम्म रहन्छ। धेरैजसो व्यक्तहिरूमा या त कुनै लक्षण हुँदैन वा हल्का लक्षणहरू हुन्छन् तर वरिल अवस्थामा यो दीर्घकालीन हुन सक्छ र 6 महिना भन्दा बढी रहन सक्छ। दीर्घकालीन हेपाटाइटसि बी को उपचार गरएिन भने गम्भीर हुन सक्छ।

Hib B

हेमोफाइलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी (Hib) एक प्रकारको ब्याक्टेरिया हो जसले जीवनलाई खतरामा पार्ने सङ्क्रमण गराउन सक्छ। शशिु र बच्चाहरू गम्भीर रूपमा बिरामी हुने जोखमिमा हुन्छन्।

फ्लु

फ्लु बच्चाहरूका लागि धेरै अप्रयि रोग हुन सक्छ जसले फोक्सो र श्वासनलीमा असर गर्ने गम्भीर समस्याहरू नमि्त्याउन सक्छ, जस्तै ब्रोङ्काइटसि र नमिोनयिा।

HPV

ह्युमन प्यापलिोमाभाइरस (HPV) भाइरसहरूको धेरै सामान्य समूहलाई दइिएको नाम हो, जसमध्ये केहीलाई "उच्च जोखमि" भननि्छ कनिभने तनिीहरू क्यान्सरको वकिाससँग जोडएिका हुन्छन्, जस्तै पाठेघरको क्यान्सर, मलद्वारको क्यान्सर जनेन्द्रीयको क्यान्सर र टाउको र घाँटीको क्यान्सर। अन्य प्रकारहरूले मुसा वा भेरुकास भननि पैतालामा आउने खटिरा जस्ता अवस्थाहरू नमि्त्याउन सक्छ।

बच्चाहरूमा
खोपका साइड इफेक्टहरू
के-के हुन्?

10% भन्दा कम बच्चाहरूले हल्का साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्छन् जुन खोप लगाएको 2 वा 3 दिनसम्म रहन्छन्।

साइड इफेक्टहरूमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- **खोप लगाएको स्थानवरपिर्र सुन्निने, रातो हुने र दुखाइ महसुस हुने**
- **केही अस्वस्थ महसुस हुने वा उच्च तापक्रम हुने**
- **अप्ठ्यारो महसुस हुने, धेरै रुने वा चिडचिडापन हुने, बेचैन हुने**
- **बान्ता हुने र भोक हराउने**

केही बच्चाहरूले विरल साइड इफेक्टहरू पनि अनुभव गर्न सक्छन् - उदाहरणका लागि दिइएको MMR खोपको प्रत्येक 24,000 डोजमा 1 जनालाई चिलाउने दागको अनुभव हुन्छ।
विरल साइड इफेक्टहरूबारे थप जान्नका लागि आफ्नो GP सँग कुरा गर्नुहोस्।
दादुरा, हाँडे र रुबेला जस्ता सङ्क्रामक रोगहरूका सम्भावित जटिलताहरू धेरै गम्भीर हुन्छन् भन्ने कुरा याद राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मेरो बच्चाले यस्ता वा अन्य कुनै साइड इफेक्ट महसुस गरेमा मैले के गर्नु पर्छ?

बच्चाहरूका लागि पारासिटामोलले हल्का साइड इफेक्टको उपचार गर्न सकिन्छ, जस्तै क्याल्पोल। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईंको बच्चालाई निरन्तर साइड इफेक्टहरू भइरहेमा तपाईंको GP कुरा गर्नुहोस्।

खोपमा के छ र
के तिनीहरू सुरक्षित हुन्?

खोपहरूमा के-के कुरा समावेश हुन्छन्?

कुनै पनि खोपको प्रमुख तत्त्व भनेको रोग निम्त्याउने किटाणुको थोरै मात्रामा मारिएको, कमजोर बनाइएको वा उत्पादित संस्करण हो। यिनलाई एन्टिजिन्स भनिन्छ। केही नयाँ खोपहरूमा एन्टिजेन हुनुको सट्टा शरीरलाई एन्टिजेनहरू उत्पादन गर्न निर्देशनहरू हुन्छन्।

खोपहरूमा कहिलेकाहीँ अन्य सामग्रीहरू समावेश हुन्छन् जसले खोपलाई सुरक्षित र प्रभावकारी बनाउँछन्।

के खोपहरूमा सुँगुरको सामग्रीहरू हुनछन्?

केही खोपहरूमा सुँगुरको जिलेटिन हुन्छ ताकि खोप भण्डारणामा गरी राख्दा सुरक्षित र प्रभावकारी रहोस्। यदि तपाईं धार्मिक वा आहारको कारणले गर्दा आफ्नो बच्चालाई सुँगुरको जिलेटिनयुक्त खोप लगाउन चाहनुहुन्न भने, सम्भावित विकल्पहरूका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

खोपहरू बच्चाहरूका लागि सुरक्षित हुन्छन्?

बेलायत र संसारभरिका लाखौं बच्चाहरूले गम्भीर रोग र बिमारीहरूका विरुद्ध खोप लगाएका छन् - र परिणाम स्वरूप सुरक्षित भएका छन्। खोप लगाएर तपाईंको परिवार, साथीहरू र बृहत्तर समुदायलाई पनि सुरक्षित हुनेछ, विशेष गरी ती जो बढी जोखिममा छन्।

सबै खोपहरू लागू गर्नुअघि कानूनद्वारा कडा सुरक्षा परीक्षणहरू पूरा गर्नु पर्छ। बेलायतमा एकपटक खोपको लागू भएपछि औषधि तथा स्वास्थ्य सेवा उत्पादन नियामक एजेन्सी (MHRA) द्वारा कुनै विरल साइड इफेक्ट छन् कि भनेर निगरानी गरिन्छ।

के मेरो बच्चाका लागि एकैपटक धेरै खोप लगाउनु सुरक्षित हो?

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि एकैपटकमा धेरै खोप लगाउनु सुरक्षित हो र यसले तपाईंको बच्चालाई केही गम्भीर सङ्क्रमणहरूबाट सुरक्षित गर्ने छ।

म थप जानकारीका लागि कहाँ जान सक्छु?

यदि तपाईंसँग खोपहरू र तिनीहरूको सुरक्षा वा साइड इफेक्टहरूका बारे शङ्का वा प्रश्नहरू छन् भने, कृपया GP वा अन्य NHS स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

UK र अन्य ठाउँमा विश्व स्वास्थ्य संगठन, NHS र अक्सफोर्ड विश्वविद्यालय जस्ता विश्व-अग्रणी स्वास्थ्य र हेरचाह संस्थाहरूबाट अनलाइनमा धेरै वैज्ञानिक प्रमाणहरू उपलब्ध गराइएका छन्।

खोपविरुद्धका कथाहरू प्रायः अनलाइनमा, विशेष गरी सामाजिक सञ्जालमा फैलाइन सक्छ। अफवाहहरू वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित नहुन सक्छन् र यसले तपाईंको बच्चालाई गम्भीर रोगको जोखिममा पार्न सक्छ।

हाम्रा बच्चाहरूलाई खराब स्वास्थ्यबाट जोगाउन सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा खोप हो।

तपाईं NHS को वेबसाइटमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छः

www.nhs.uk/conditions/vaccinations/why-vaccination-is-safe-and-important

खोप कसरी लगाउने
पहिला पूरा नगरेका खोपहरूलगायत

कसले नःिशुल्क NHS खोपहरू प्राप्त गर्न सक्छ?

प्रत्येक बच्चा नःिशुल्क NHS खोपको हकदार हुन्छ। तपाईंको बच्चालाई उसका सबै खोपहरू लगाइएको छ कि भिनी हेर्नका लागि आफ्नो GP सँग कुरा गर्नुहोस् वा आफ्नो बच्चाको रातो पुस्तकिा जाँच गर्नुहोस्।

मेरो बच्चालाई नयिमति खोपहरू प्राप्त गर्नका लागि GP सँग दर्ता गर्न आवश्यक छ?

यदि तपाईंको बच्चाको GP सँग दर्ता गरएिको छैन भने पनि उनीहरूले नःिशुल्क खोप प्राप्त गर्न सक्छन्। इङ्ल्यान्डमा जोकोहीले पनि GP सर्जरीमा नःिशुल्क दर्ता गर्न सक्छन्। तपाईंलाई ठेगाना वा अध्यागमन स्थति, परचियपत्र वा NHS नम्बरको कुनै प्रमाण चाहिँदैन। तपाईंले GP सर्जरी यहाँ फेला पार्न सक्नुहुन्छ: **www.nhs.uk/service-search/find-a-gp**

म बच्चाहरूको खोपको बारेमा थप जानकारी कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु?

कृपया कुनै GP सर्जरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा अनलाइनमा निम्न ठेगानामा हेर्नुहोस्:

selondonics.org/childrenshealth

nhs.uk/conditions/vaccinations

SCAN ME

तपाईंको बच्चा बिरामी हुँदा स्वास्थ्यबारे सामान्य सल्लाह

साना केटाकेटीहरू प्रायः बिरामी हुन्छन् – यो हुर्कने प्रक्रयिाको एक हिस्सा हो। यद्यपि, यो आमाबुबा र हेरचाहकर्ताहरूका लागि तनावपूर्ण हुन सक्छ। प्रायः रोग गम्भीर हुँदैन र बच्चालाई घरमा वा जी.GP, फार्मासस्टि वा हेल्थ भजिटिरको सहायतामा सुरक्षति रूपमा उपचार गर्न सकिन्छ। थप जानकारीका NHS को वेबसाइट हेर्नुहोस्:
www.nhs.uk/conditions/baby/health

यो पुस्तकिा ठूलो प्रकारमा
र वभिन्नि भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:
communications@selondonics.nhs.uk

दक्षणिपूर्वी लन्डन एकीकृत हेरचाह समति
(South East London Integrated Care Board) द्वारा प्रकाशति

NHS
South East London