किशोर-किशोरीका प्रतिरक्षण खोपहरू

भनेका बिमारीबाट बच्ने र स्वस्थ्य रहने महत्त्वपूर्ण कदम हुन्।

सबै बच्चाहरू ठूलो हुने हुनाले केही बाल्यावस्थाका खोपहरूले दिने सुरक्षा कम हुँदै जान्छ; सुरक्षालाई विस्तार गर्नको लाग बुस्टरहरू आवश्यक पर्छन्। ठूला बच्चाहरू उनीहरूलाई जीवनकालभरि प्रभाव पार्न सक्ने रोगहरूको जोखिममा हुन्छन्। स्वास्थ्य जाँच र खेलकूद वा शारीरिक क्याम्पहरू भनेका किशोर-किशोरीका लागि सिफारिस गरिएका खोपहरू प्राप्त गर्ने राम्रा अवसरहरू हुन्। खोपहरूले किशोर-किशोरीहरूको स्वास्थ्यलाई मात्र नभई उनीहरूका साथी, परिवार र समुदायलाहरूलाई पनि सुरक्षित राख्छन्।

VACCINES

YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

तपाईंसँग जिज्ञासाहरू छन् भने कृपया आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायक वा Iowa Department of Public Health लाई

1-800-831-6293 मा कल गर्नुहोस्।

खोप तथा रोगहरूको बारेमा थप जानकारीका लागि, कृपया यहाँ जानुहोस्:

https://idph.iowa.gov/immtb/immunization
www.immunize.org • www.cdc.gov/vaccines
www.vaccine.chop.edu • www.aap.org

IDPH Iowa Department of Public Health | IOWA IMMUNIZATION PROGRAM

मार्च 2018 Nepali

किशोर-किशोरीका प्रतिरक्षण खोपहरू

स्वस्थ राम्रो जीवनको लागि खोप लगाउनुहोस्

कि शोर-कि शोरीहरूलाई के-कस् ता खोपहरू आवश् यक पर्छन् ?

सबै कि शोर-कि शोरीहरूका लागि 11-12 वर्षको सुरुवातदेखि नियमित रूपमा निम् नलिखित खोपहरू लगाउन सुझाव दिइन् छ। तपाईंको बच् चा ठूलो हुनुहुन् छ भने, यी खोपहरू अझै पनि आवश् यक छन् र उहाँले यो प्राप् त गर्नुपर्छ। खोप लगाउन धेरै ढि लो भएको छैन!

टिटानस, डिप् थेरिया, पर्टुसि स (लहरे खोकी)

पर्टुसि सका प्रकोपहरू प्रत्येक 3-5 वर्षमा आउँछन्। Tdap खोपले कि शोर-कि शोरीहरूलाई टिटानस, डिप् थेरिया र पर्टुसि स रोग लाग्नबाट बचाउँछ। Tdap को यो प्रि टिनि डोजले ठूला बालबालि काका साथै उनीहरूको वरिपरि रहने मानि सहरूमा पनि पर्टुसि सको सुरक्षालाई बढाउँछ।

मेनि ङ्गोकोक् कल

मेनि ङ्गोकोक् कल रोग प्रारम्भि क कि शोरावस् थाबाट बढ्न सुरु हुन् छ र कलेज जाने उमेरसम्म वृद्धि भइरहन् छ। मेनि न्जाइटि स भनेको मस् ति ष्क र मेरुदण्ड वरिपरि रहेको लाइनि ङलाई सुन्याउने ब्याक् टेरियल संक्रमण हो। आवश् यकता अनुसार सुझाव गरिएका प्रतिरक्षण खोपहरू लगाइराख्ने कार्य मेनि ङ्गोकोक् कल रोग विरुद्धको उत्कृष्ट बचाव हो।

ह्युमन प्यापि लोमा भाइरस (HPV)

HPV खोपले 90% सर्भि किल क्यान्सर तथा मैथुनि क वार्टहरूका लागि जि म्मेवार हुने अत्यन्तै साधारण प्रकारका ह्युमन प्यापि लोमा भाइरसहरूका विरुद्ध सुरक्षा दिन्छ। पूर्ण सुरक्षाका लागि केटा वा केटी दुबैले पूरा HPV खोप सिरिज लगाउनुपर्छ। HPV खोप कि शोर-कि शोरीहरूलाई लगाइँदा यसले उत्कृष्ट कार्य गर्छ, जसको अर्थ तपाईंको बच् चा ठूलो हुँदैजाँदा यसले अझ राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्छ।

इन्फ् लुएन्जा (फ्लु)

इन्फ् लुएन्जा भनेको भाइरसबाट लाग्ने नाक, घाँटी र फोक्सोको सरुवा संक्रमण हो। फ्लु समान्यतया संक्रमि त व्यक् ति ले खोक् दा वा हाच्छिउँ गर्दा अन्य व्यक् ति मा सर्ने गर्दछ। फ्लुका लक्षणहरूमा खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, चि सो हुने, घाँटी दुख्ने, मांसपेशी वा शरीर दुख्ने, नाकबाट पानी पग्ने वा नाक बन्द हुने, टाउको दुख्ने थकाइ लाग्ने आदि पर्दछन्। फ्लुका भाइरसहरू वर्ष-वर्षमा परिवर्तन हुने हुनाले वार्षि क रूपमा खोप लगाउन सुझाव दिइन् छ।

कि शोर-कि शोरीहरूले उनीहरू साना हुँदा निम् नलिखित सुझाव गरिएका बाल्यवस् थाका खोपहरू प्राप् त गरेको हुनुपर्छ। तपाईंको बच् चाले यी खोपहरू प्राप् त गर्नुभएन भने आफ् नो बच् चाको स्वास् थ्य स्याहार प्रदायकसँगकुरा गर्नुहोस्।

- हेपाटाइटि स बी
- हेपेटाइटि स ए
- दादुरा, हाँडे रोग, रूबेला (MMR)
- भेरि सेल्ला (ठेउँला)

खोपहरूका खर्चहरूको बारेमा कुनै मद्दत उपलब्ध छ?

तपाईंको स्वास् थ्य बीमाले खोपहरूलाई समेट्छ वा समेट्दैन भनी हेर्नको लागि चि ह्न लगाउनुहोस्। तपाईंको बच् चाको स्वास् थ्य बीमा वा खोपहरूलाई समेट्ने बीमा छैन भने, आफ् नो स्वास् थ्य स्याहार प्रदायक वा स् थानीय सार्वजनि क स्वास् थ्य नि कायलाई बालबालि काका लागि खोप (Vaccines for Children (VFC)) को बारेमा अनुरोध गर्नुहोस्। VFC कार्यक्रमले जन्मदेखि 18 वर्ष उमेरसम्मका योग्य बालबालि काहरूलाई खोप उपलब्ध गराउँछ। तपाईंको स्वास् थ्य स्याहार प्रदायक VFC कार्यक्रममा सहभागी हुनुहुन् छ भने उहाँलाई अनुरोध गर्नुहोस् वा VFC कार्यक्रममा सहभागी प्रदायकहरूको सूचीका लागि प्रतिरक्षण खोप कार्यक्रमको वेबसाइट https://idph.iowa.gov/immtb/immunization मा जानुहोस्।

तपाईंको बच् चाको प्रतिरक्षण खोपको रेकर्ड

प्रतिरक्षण खोपका रेकर्डहरूलाई सुरक्षि त स् थानमा राख्नु महत् त्वपूर्ण हुन् छ। प्रतिरक्षण खोपहरू लगाएको प्रमाण जीवनभरि आवश् यक पर्न सक् छ। Iowa Department of Public Health ले प्रतिरक्षण खोपहरूको ऐतिहासि क कागजी रेकर्ड राख्दैन। यद्यपि, प्रतिरक्षण खोपका रेकर्डहरूलाई आयोवाको प्रतिरक्षण खोप पञ्जीकरण जानकारी प्रणाली (Immunization Registry Information System, (IRIS)) भनि ने राज्यव्यापी विद्युतीय डाटाबेसमा स् थायी रूपमा प्रविष् ट गर्न सकि न् छ। IRIS मा सार्वजनि क रेकर्ड पहुँच सुविधा समावेश हुन् छ जसले अभि भावक वा वयस्कहरूलाई **https://iris.iowa.gov** मा आफ् नो वा आफ् ना बच् चाहरूको प्रतिरक्षण खोपको रेकर्ड खोज्न अनुमति दिन् छ। रेकर्डहरू फेला पर्दैनन् भने, आफ् नो प्रतिरक्षण रेकर्ड IRIS मा प्रविष् ट गर्ने बारेमा आफ् नो स्वास् थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

आजका प्रतिरक्षण खोपहरूको बारेमा तपाईंको स्वास् थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।