

# वयस् क प र्तरिक् षण खोपहरू तपाईंले आफ्नो खोपहरूको आवश् यकतालाई कहलिं यै पनि वृद् धि गर् नुहुन् ना

खोपहरू बच् चाहरूको लागि मात्र होइन;  
वयस् कहरूलाई पनि सुरक् षा आवश् यक हुन् छ।  
उमेरलाई ध् यानमा नराखी, स्वस् थ रहनको लागि  
वयस् कहरूलाई खोजहरू आवश् यक हुन् छ।  
समयसँगै, बाल् यावस् थाका खोपहरूको प र्तरिक् षा  
समाप् त हुन सक् छ, जसले तपाईंलाई रोगहरूको  
जोखिमा पुर् याउन सक् छ। वयस् कतासँगै आफूलाई  
र आफ्नो वरपर भएकाहरूको सुरक् षा गर् ने  
आवश् यकता सहति उत् तरदायत् ति व आउँछ। आजका  
प र्तरिक् षणहरूको बारेमा तपाईंको स्वस् थ् य  
स् याहार प र्दायकसँग कुरा गर् नुहोस् ।

## VACCINES YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

तपाईंसँग जि जि आसाहरू छन् भने कृपया आफ्नो  
स् वास् थ् य स् याहार प र्दायक वा  
Iowa Department of Public Health लाई  
1-800-831-6293 मा कल गर् नुहोस् ।

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

<https://idph.iowa.gov/immtb/immunization>  
[www.immunize.org](http://www.immunize.org) • [www.cdc.gov/vaccines](http://www.cdc.gov/vaccines)  
[www.vaccine.chop.edu](http://www.vaccine.chop.edu) • [www.aap.org](http://www.aap.org)

# वयस् क प र्तरिक् षण खोपहरू

स् वस् थ राम्रो जीवनको  
लागि खोप लगाउनुहोस



IOWA  
IMMUNIZATION  
PROGRAM

## वयस् क टीकाकरणहरू

वयस् कहरूका लागि असल स्वास्थ्य कायम राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। प्रत्येक वर्ष रोगको रोकथाम गर्न र स्वास्थ्य रहने महत्त्वपूर्ण चरण हुन्छ।

### वयस् कहरूलाई कुन खोप आवश्यक हुन्छ?

तपाईंलाई आवश्यक हुने विशेष खोपहरू तपाईंको उमेर, जीवनशैली, उच्च जोखिमका अवस्थाहरू र खोपको इतिहास जस्ता तत्वहरूद्वारा निर्धारण गरिन्छ। वयस् कहरूलाई नियमित रूपमा सफारिस गरिने खोपहरू नमिन्न लिखित छन्। तपाईंलाई के सफारिस गरिएको छ भन्ने बारेमा जान्न आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।



## इन्फ्लुएन्जा

इन्फ्लुएन्जा भनेको भाइरसबाट लाग्ने नाक, घाँटी र फोक्सोको सर्वा संक्रमण हो। फ्लु सामान्यतया संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा वा हाँच्दा छिट्टै गर्दा अन्य व्यक्तिमा सर्ने गर्दछ। फ्लुका लक्षणहरूमा खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, चिसो 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 वार्षिक रूपमा खोप लगाउन सुझाव दिइन्छ।

## टिटानस, डिप्टेरिया, पर्टुसिस (लहरे खोकी)

वयस् कहरूले हरेक 10 वर्षमा टिटानस र डिप्टेरिया (Td) खोपको बसुटर नियमित रूपमा प्राप्त गरेको हुनुपर्छ। टिटानस, डिप्टेरिया र पर्टुसिस (Tdap) खोप वयस् कहरूलाई संरक्षण गर्न र तनिका वरपर भएका लहरेखोकीका वरिद्ध सफारिस गरिन्छ।

## ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV)

HPV खोपले 90% सम्भक्तियन्त्र तथा मैथुनिक वारटहरूका लागि जिम्मेवार हुने अत्यन्तै साधारण प्रकारका ह्युमन प्यापिलोमा भाइरसहरूका वरिद्ध सुरक्षा दिन्छ। पूर्ण सुरक्षाका लागि पुरुष र महिलाहरू दुबैले पूरा HPV खोप सिरिज लगाउनुपर्छ।

## जोस्टर (दाद)

दाद भनेको एक रोग हो जसले प्रायः जसो फोकाहरू उठ्ने गरेर पीडादायी बबिरा आउने हुन्छ र दीर्घकालीन रूपमा स्नायुमा पीडा हुनसक्छ। उमेर र प्रत्येक प्राणालीका समस्याहरूले तपाईंमा दाद हुने जोखिमलाई बढाउन सक्छ।

## नमोकोकल

नमोकोकल रोग भनेको ब्याक्टेरियल संक्रमण हो जुन नजिकबाट सम्पर्कको कारणले एक व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्न सक्छ। यसले नमोनिया, रक्त संक्रमण र मेनिङ्जाइटिसहरू सहितका गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरू नमित्ताउन सक्छ। नमोकोकल रोग संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रमुख खोपले रोकथाम गर्ने बमारी हो। आवश्यकता अनुसार सुझाव गरिएका प्रत्येक खोपहरू लगाइराख्ने कार्य नमोकोकल रोग वरिद्धको उत्कृष्ट बचाव हो।



केही वयस् कहरूलाई तनीहरूका चिकित्सा इतिहास र अघिल्ला खोपहरूमा आधारित रहने अतिरिक्त खोपहरू आवश्यक हुनसक्छ।

- दादुरा-हाँडे रोग-रूबेला (MMR)
- भारिसेल्ला (ठेठेला)
- हेपेटाइटिस ए
- हेपेटाइटिस बी
- मेनिङ्गोकोकल रोग

## तपाईंको प्रत्येक वर्ष रिकर्ड

प्रत्येक वर्ष रिकर्डहरूलाई सुरक्षित स्थानमा राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। प्रत्येक वर्ष खोपहरू लगाएको प्रमाण जीवनभर आवश्यक पर्न सक्छ। The Iowa Department of Public Health ले ऐतिहासिक कागजी प्रत्येक वर्ष रिकर्डहरू राख्दैन। यद्यपि, प्रत्येक वर्ष रिकर्डहरूलाई लोवाको खोप दर्ता जानकारी प्रणाली (IRIS) भर्ना गर्ने स्थायी राज्य यापी विद्युतीय डाटाबेसमा प्रविष्ट गर्न सकिन्छ। IRS ले सार्वजनिक रिकर्ड पहुँच सुविधा समावेश गर्छ जसले अभिभावक वा वयस् कहरूलाई <https://iris.iowa.gov> मा आफ्नो वा आफ्नो बच्चाको प्रत्येक वर्ष रिकर्डहरू खोज्न अनुमति दिन्छ। रिकर्डहरू फेला परेनन् भने, IRIS मा आफ्नो प्रत्येक वर्ष रिकर्ड प्रविष्ट गर्न बारे आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

आजका प्रत्येक वर्ष खोपहरूको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।