

इन् फ्लुएन्जा समाप्त हुने:

फ्लु तपाईंसँगै समाप्त हुन्छ।  
आफ्नो र आफूले माया  
गर्नेको सुरक्षा गर्नुहोस्।

तपाईंलाई फ्लु हुन्छ भने, यसले तपाईंको  
स्वास्थ्यलाई मात्र असर पार्दैन। तपाईंले  
परिवार, साथी र सह-कार्यकर्ताहरूसँग पनि  
संक्रमण प्रकट गराउन सक्नुहुन्छ जसले  
संयुक्त राज्य अमेरिकामा वार्षिक रूपमा  
औसतमा 36,000 मानिसहरूलाई मारछ। यो रोगको  
रोकथाम गर्न प्रत्येक वर्ष खोप लगाउन एकदमै  
महत्वपूर्ण हुन्छ। तपाईं र तपाईंको परिवारको  
लागि फ्लु खोपको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य  
संयोजकसँग कुरा गर्नुहोस्।

# VACCINES

YOUR BEST SHOT AT PREVENTION

तपाईंसँग जजिआसाहरू छन् भने कृपया आफ्नो  
स्वास्थ्य संयोजकसँग 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/immtdb/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)

इन् फ्लुएन्जा  
प्रतिरक्षण

स्वस्थ राम्रो जीवनको  
लागि खोप लगाउनुहोस्



IOWA  
IMMUNIZATION  
PROGRAM



## इन फ्लुएन जा भनैकौ कै हौ?

इन फ्लुएन जा (फ्लु) भनैको इन फ्लुएन जा भाइरसहरूद्वारा नमि तनि संक्रमक शवासप्रशवास सम्बन्धी बमारी हो। फ्लु प्रायः अक्समात आउँछ र खोकी लाग्ने, ज्वरो आउने, चिसो हुने, घाँटी दुख्ने, मांसपेशी वा शरीर दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने वा नाक बन्द हुने, टाउको दुख्ने र थकाइ लाग्ने जस्ता असहजताहरू नमि त याउन सकछ। केही मानसिहरूलाई वान्ता हुने र झाडापखाला लाग्ने पनि हुन सकछ; यद्यपि, यो वयस कहरमा भन्दा बालबालिकाहरूमा एकदमै सामान्य हुन्छ। फ्लु चिसो वा पेट वा आन्दराको रोगबाट भिन्न हुन्छ जुन धेरै विभिन्न भाइरसहरू र ब्याक्टेरियाबाट नमि तनि सकछ।

फ्लुले हलुकादेखि गम्भीर बमारी नमि त याउन सकछ र अन्ततः मृत्यु नमि त याउन सकछ। इन फ्लुएन जा हुने धेरैजसो मानसिहरूले केही दिनदेखि दुई हप्ताभन्दा कम समयमा रिकभर गर्नेछन्। वृद्ध मनसि, साना बालबालिका र नशि चिति स्वस्थ वयस थाहरू भएका मानसि जस्ता केही मानसिहरू गम्भीर फ्लु जटिलताहरूको उच्च जोखिममा हुन्छन्। फ्लुको रोकथाम गर्ने उत्कृष्ट तरिका भनेको प्रत्येक वर्ष खोप लगाउने हो।

## फ्लु कसरी फैलन्छ?

फ्लु संक्रमति वयक्तिले खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा, अन्य मानसिहरूमा शवासप्रशवासका ड्रपलेटहरू फैलाउँदा प्रसारण हुन सकछ। कहिलेकाहीँ, फ्लु भाइरस भएको सतह वा वस्तु छोएर आफ्नो मुख, आँखा वा नाकमा छुनाले पनि वयक्तिलाई फ्लु हुनसकछ।

तपाईंले आफू बरिामी छु भनी आफूलाई थाहा हुनुभन्दा अगाडि वा तपाईं बरिामी हुँदा कोही वयक्तिलाई फ्लु पास गर्न सक्नुहुन्छ। एकदमै स्वस्थकर वयस कहर लक्षणहरू देखा पर्नेभन्दा एकदिन अगाडि सुरु गरेर बरिामी भएको सात दिनसम्म अन्य मानसिहरूलाई असर गर्न सकषम हुन्छन्। केही मानसिहरू विशेष गरी साना बालबालिका र कमजोर प्रतिक्रिया प्रणाली भएका मानसिहरू लामो समयसम्म अन्य मानसिहरूलाई असर गर्न सकषम हुन्छन्।

## मैले आफ्नो र आफ्नो परिवारको सुरक्षा कसरी गर्न सक्छु?

प्रत्येक वर्ष इन फ्लुएन जा खोप लगाउनु इन फ्लुएन जा र त्यसका जटिलताहरूलाई रोकथाम गर्ने उत्कृष्ट तरिका हो। प्रत्येक वर्ष फ्लु स्ट्रेनहरू परिवर्तन भएर हालका स्ट्रेनहरूलाई मिलाउनको लागि खोप परिवर्तन भएपछि वार्षिक खोप सिफारिस गरिन्छ।

## तपाईंले आफ्नो र आफ्नो परिवारको सुरक्षा गर्नको लागि गर्न सक्ने अतिरिक्त कुराहरू छन् :

- साबुन पानीले आफ्नो हात धुने। साबुन पानी उपलब्ध छैन भने, मदिरामा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो खोकी वा हाच्छिउँलाई माथिलो बाहुलाले छोपनुहोस्। तपाईंले टिस्यु प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, एकपटक प्रयोग गरेपछि त्यसलाई फालनुहोस्।
- तपाईं बरिामी हुँदा कार्य वा विद्यालयबाट घरमा बस्नुहोस्।

## मैले कहिले खोप लगाउनुपर्छ?

वार्षिक फ्लु खोप लगाउने सेप्टेम्बरमा वा जति छिटो खोप उपलब्ध हुन्छ तति छिटो सुरु गर्नुपर्छ र फ्लु सजिनभरी जारी राख्नुपर्छ। खोप लगाउन कहिल्यै धेरै ढिलो भएको छैन। फ्लु सजिन अक्टोबरको सुरुमा सुरु हुन्छ र साधारणतया जनवरी, फेब्रुअरी वा सोभन्दा पछि उच्च चतम हुन्छ।

## फ्लु खोपले फ्लु नमि त याउन सक्छ?

फ्लु खोपले फ्लु नमि त याउन सक्दैन। फ्लुसँग समान लक्षणहरू हुनुको अर्थ सधैं तपाईंलाई फ्लु भएको छ भन्ने हुँदैन। नाक, घाँटी र फोक्सोहरूमा असर पर्ने अन्य बमारीहरू छन् जसले फ्लु-जस्ता लक्षणहरू नमि त याउँछन्।

## खोप कसलाई लागउनुपर्छ?

छ महिना र सोभन्दा बढी उमेरका सबैले प्रत्येक वर्ष फ्लु खोप लगाउनुपर्छ। फ्लु खोप प्राप्त गरेर, तपाईंले आफू र आफ्नो वरपरका मानसिहरूको संरक्षण गर्दै हुनुहुन्छ। सबैजानले प्रत्येक फ्लु सजिन एउटा फ्लु खोप लगाउनुपर्छ भने, नशि चिति मानसिहरूले खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ — उनीहरू गम्भीर फ्लुसँग सम्बन्धित जटिलताहरूको उच्च जोखिममा भएकाले वा उनीहरू फ्लुसँग सम्बन्धित जटिलताहरू विकसित हुने उच्च जोखिममा भएका मानसिहरूसँग बस्नाले वा उनीहरूको स्थाहार गर्नाले। स्वस्थ वयस स्थाहार कर्मचारीहरूले आफ्नो र आफ्ना बरिामीहरूको सुरक्षा गर्नको लागि प्रत्येक वर्ष फ्लु खोप लगाउन महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

## इन फ्लुएन जा जटिलताहरूको उच्च जोखिममा भएका मानसिहरू

कसैले पनि फ्लु प्राप्त गर्न सकछ (स्वस्थकर मानसिहरूलाई पनि)। इन फ्लुएन जाबाट हुने गम्भीर समस्यारू कुनै पनि उमेरमा हुन सकछ तर केही मानसिहरू गम्भीर फ्लुसँग सम्बन्धित जटिलताहरू विकसित हुने उच्च जोखिममा हुन्छन्। यसमा 65 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका मानसि, नशि चिति दीर्घकालीन चिकित्सा समस्यारू (जस्तै दम, मधुमेय वा मुटु रोग) भएका मानसि, गर्भवती महिला र साना बालबालिकाहरू पर्छन्।