इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

तपाईंले जान्नु पर्ने कुराहरू

सबै 6 महिना र माथिका व्यक्तिहरूले अति राम्रो सुरक्षाका लागि प्रत्येक वर्ष अक्टोबरको अन्त्यभन्दा पहिले* आफ्नो फ्लूको खोप लगाउनुपर्छ।

तपाईंको नजिकै रहेको खोप प्रदायक फेला पार्न bit.ly/FindCOVaxProvider मा जानुहोस्!

तपाईंले फ्लू खोप किन लगाउनुपर्छ?

फ्लू अमेरिकामा खोपद्वारा रोकथाम गर्न सकिने सबैभन्दा घातक रोगहरूमध्ये एक हो। वार्षिक फ्लू खोप लगाउनु भनेको बिरामी पर्ने जोखिम कम गर्ने सबैभन्दा राम्रो तरिका हो। विशेषज्ञहरूले खोपले बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूलाई फ्लूबाट मर्ने जोखिम 80% ले कम गर्दछ भन्ने पत्ता लगाएका छन्। यसले तपाईंमा फ्लूका कुनै पनि गम्भीर साइड इफेक्टहरूको जोखिम कम गर्दछ। फ्लूको खोप लगाउने केही मानिस अझै पनि बिरामी पर्न सक्छन् तर उनीहरू गम्भीर रूपमा बिरामी पर्ने, अस्पताल भर्ना हुने वा मर्ने सम्भावना कम हुन्छ।

2025-26 को फ्लू सिजनको अवधिमा, फ्लूका कारण अनुमानित:

- **3** करोड **10** लाखदेखि **5** करोड **40** लाख बिरामीहरू
- **1** करोड **40** लाखदेखि **2** करोड **40** लाख मेडिकल भ्रमणहरू
- **380,000** देखि **780,000** अस्पताल भर्नाहरू
- **23,000** देखि **78,000** मृत्युहरू

गम्भीर फ्लूको जोखिममा रहेका समूहहरू:

- 65 वर्षभन्दा माथिका वयस्कहरू
- गर्भवतीहरू
- शिशुहरू
- विद्यमान स्वास्थ्य समस्या भएका व्यक्तिहरू

उमेरको आधारमा कुनै विशेष सिफारिस छन्?

6 महिनादेखि 8 वर्षसम्मका बालबालिका:

9 वर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकाले कहिल्यै फ्लू खोप नलगाएको वा आफ्नो जीवनमा एक पटक मात्र लगाएको छ भने उहाँहरूले दुई मात्रा लगाउनुपर्छ। यी खोपहरू कम्तीमा चार हप्ताको फरकमा लगाउनुपर्छ।

वृद्ध वयस्कहरू:

सम्भव भएमा 65 वर्ष वा सोभन्दा माथिका वयस्कहरूले उच्च मात्रा वा एडजुभन्टयुक्त इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउनुपर्छ। अगस्ट 2026 सम्ममा, FDA ले 50 वर्ष वा सोभन्दा माथिका वयस्कहरूका लागि mFLUSIVA नामक पहिलो mRNA फ्लू खोपलाई स्वीकृति दियो। यो सम्भवत: 2027 को फ्लूको मौसमसम्म उपलब्ध हुने छैन। mRNA खोप विज्ञानको दशकौंदेखि अध्ययन गरिएको छ र यो अत्यन्त सुरक्षित छ।

*फ्लू खोपपछि लगाउनु भनेको त्यो खोप कहिल्यै नलगाउनुभन्दा राम्रो हुन्छ।

अङ्ग प्रत्यारोपण गर्नेहरूले फ्लूको खोप लगाउन सक्छन्?

हो। अङ्ग प्रत्यारोपण गरिने 18-64 वर्ष उमेरका व्यक्ति र इम्युनोसुप्रेसिभ औषधिहरू सेवन गरिरहेकाहरूले 65+ उमेर समूहका लागि स्वीकृत गरिएको उच्च मात्राको वा एडजुभन्टयुक्त इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउन सक्छन्।

फ्लू खोप अण्डाको एलर्जी भएका मानिसहरूका लागि सुरक्षित छ?

हो। अण्डाको एलर्जी भएका उमेर र स्वास्थ्य अवस्थाका लागि उपयुक्त व्यक्तिहरूका लागि कुनै पनि फ्लू खोप लगाउनु सुरक्षित हुन्छ। खोपहरूमा थोरै मात्रामा अण्डाका प्रोटिनहरू हुन्छन् तर अध्ययनहरूले देखाएअनुसार यस मात्राको अण्डाबाट गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू हुने सम्भावना कम हुन्छ।

कसले फ्लू खोप लगाउनु हुँदैन?

फ्लू खोप लगाउन निषेध भएका व्यक्तिहरू, जस्तै खोपको कुनै पनि घटक (अण्डा बाहेक) प्रतिको गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरूको इतिहास भएका (जस्तै, एनाफिलेक्सिस), व्यक्तिहरूले खोप लगाउनु हुँदैन। FluMist विकल्पका लागि थुप्रै विरोधाभासहरू छन्। तपाईं FluMist मा रुचि राख्नुहुन्छ भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

मलाई अरू के थाहा हुनुपर्छ?

तपाईंले फ्लू खोप र COVID-19 लगायत अन्य धेरैजसो खोप एकै पटक लगाउन सक्नुहुन्छ। 2026-27 सिजनका लागि सबै फ्लू खोप ट्राइभ्यालेन्ट छन्। यसको अर्थ तिनीहरू तीन फरक-फरक फ्लू भाइरस प्रकारहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्न बनाइएका छन्। फ्लूको मौसम प्रायः अक्टोबरदेखि अप्रिलसम्म रहन्छ। अक्टोबरको अन्त्यसम्ममा फ्लू खोप लगाउनु सबैभन्दा राम्रो भए तापनि, फ्लूको मौसममा कुनै पनि समयमा खोप लगाउनु भनेको कुनै पनि सुरक्षा नहुनुभन्दा राम्रो हुन्छ।

आफ्नो सेवा प्रदायकलाई **COVID** र **RSV** खोपहरूका बारेमा पनि सोध्नुहोस्**!**

अनुसन्धान स्रोतहरू

- https://vaccinateyourfamily.org/current-flu-season/
- https://www.cdc.gov/flu/about/keyfacts.htm
- https://www.cdc.gov/flu/season/2026-2027.html
- https://www.cdc.gov/flu/professionals/acip/summary/summary-recommendations.htm
- https://www.nytimes.com/2026/08/05/health/mrna-flu-vaccine-moderna.html
- https://publications.aap.org/pediatrics/article-abstract/158/2/e2026076453/208191/Influenza-Vaccine-Effectiveness-Against-Pediatric?redirectedFrom=fulltext