

तपाईंको परिवारलाई खोप किन चाहिन्छ

खोपहरूले तपाईं र तपाईंका प्रियजनहरूलाई गम्भीर रोगहरूबाट बचाउँछन्।

दादुरा, ठेउला र लहरे खोकी जस्ता रोगहरू गम्भीर हुन्छन् र मानिसहरूलाई निकै बिरामी बनाउन सक्छन्। खोपहरूले हामीलाई आफू र आफ्नो परिवारलाई यी रोगहरूबाट बचाउन सुरक्षित र प्रभावकारी तरिका प्रदान गर्दछन्। खोपहरूले शरीरमा किटाणु, भाइरस वा ब्याक्टेरियाको कमजोर वा निष्क्रिय रूप प्रवेश गराउँछन्। यसले शरीरलाई रोग पहिचान गर्ने र आफूलाई प्रतिरक्षा गर्ने तरिका सिकाउँछ। धेरैजसो खोप शरीरमा लगाइन्छन् भने अन्य खोप नाकमा छर्किन्छन् वा निल्नुपर्छ। खोप लगाएपछि हल्का साइड इफेक्टहरू अनुभव हुनु सामान्य हो। यसमा तपाईंले खोप लगाएको ठाउँमा हुने पीडा वा रातोपन, थकान, ज्वरो, टाउको दुख्ने वा वाकवाकी लाग्ने जस्ता कुराहरू पर्दछन्। साइड इफेक्टहरू सामान्य हुन्छन् र यसको अर्थ शरीरले प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया निर्माण गर्न काम गरिरहेको हुन्छ। खोपहरूबाट गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू अत्यन्तै दुर्लभ हुन्छन्। त्यस्तो भयो भने, तुरुन्तै चिकित्सा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्। खोपहरूले रोग निम्त्याउन सक्दैनन्।

मेरो परिवारले कहिले खोपहरू लगाउनुपर्छ?

खोपहरू हाम्रो स्वास्थ्यको सुरक्षाका लागि हामीसँग भएका सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण साधनहरूमध्ये एक हुन्। कुनै व्यक्तिमा रोग लाग्ने जोखिमको आधारमा विभिन्न उमेर र जीवनका विभिन्न चरणमा (जस्तै गर्भावस्थाको समयमा) विभिन्न खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ। समयमै खोप लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



जन्मदेखि 6 वर्षसम्मका बालबालिकाका लागि खोप तालिका हेर्नुहोस्
https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
ठुला बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू (7-18 वर्ष उमेरका) का लागि खोप लगाउने तालिका हेर्नुहोस्
https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
वयस्क खोप तालिका हेर्नुहोस्
https://www.aafp.org/clinical-insights/immunizations-and-vaccines/immunizations-schedules-resources/adult-immunization-schedules
केही खोप गर्भावस्थाको समयमा लगाउनुपर्छ। यसले आमालाई सुरक्षित राख्छ र बच्चालाई खोप लगाउन सकिने अवस्थामा पुग्नुअघि जीवनका सुरुवाती केही महिना सुरक्षित राख्नका लागि रोगसँग लड्ने एन्टीबडीहरू बच्चामा प्रदान गर्दछ। गर्भावस्थाको समयमा सिफारिस गरिएका खोपहरूका बारेमा थप जानकारी पाउनुहोस्
https://www.acog.org/clinical-information/maternal-immunization-schedule

विद्यालय र बाल स्याहारका केन्द्रहरूमा उपस्थित हुन खोप लगाउनुपर्ने हुन्छ

खोपहरूले बालबालिकालाई विद्यालयमा राख्छन्। बालबालिकालाई खोप लगाउँदा, उहाँहरू बिरामी भएर विद्यालय जान नपाउने सम्भावना कम हुन्छ। यसले आमाबुवाले बिरामी बच्चाहरूको स्याहार गर्न काम छुटाउन नपर्ने कुरा सुनिश्चित गर्न पनि मद्दत गर्दछ। कोलोराडोमा, केही खोप बच्चाहरूलाई विद्यालय र बाल स्याहारमा जानका लागि अनिवार्य हुन्छन्। दादुरा जस्ता रोगहरू धेरै मानिसको समूह भएको ठाउँमा छिटो फैलन सक्छन्। विद्यालय र बाल स्याहार केन्द्रहरूमा खोप लगाउने दर उच्च रहेको सुनिश्चित गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसले सबै विद्यार्थी, विद्यालय कर्मचारी र यहाँसम्म कि अन्य समुदायका सदस्यहरूको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्दछ।

कोलोराडोमा विद्यालय र बाल स्याहार केन्द्रमा भर्ना हुनका लागि कुन-कुन खोपहरू लगाउन आवश्यक छ?

विद्यालय

हेपाटाइटिस B डिप्थेरिया, धनुष्टंकार, पर्टुसीस (DTap) निष्क्रिय पोलिओभाइरस (IPV) दादुरा, गलगाँड, रूबेला (MMR) भेरिसेला धनुष्टंकार, डिप्थेरिया, पर्टुसीस (Tdap)

बाल स्याहार

हेपाटाइटिस B डिप्थेरिया, धनुष्टंकार, पर्टुसिस (DTap) हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप b (Hib) निष्क्रिय पोलिओभाइरस (IPV) न्यूमोकोकल कन्जुगेट (PCV13 वा PCV15) दादुरा, मम्प्स, रूबेला (MMR) भेरिसेला

मैले सस्तो र निःशुल्क खोपहरू कहाँ लगाउन सक्छु?

कोलोराडो जनस्वास्थ्य तथा वातावरण विभाग (CDPHE) ले निम्न वेबसाइटमा निःशुल्क वा कम खर्चमा खोप उपलब्ध गराउने प्रदायकहरू पत्ता लगाउनका लागि एउटा स्रोत उपलब्ध गराउँछ: COVax4Kids.org इम्युनाइज कोलोराडोले Shots for Tots and Teens कार्यक्रममार्फत कम खर्चमा र निःशुल्क खोप क्लिनिकहरू सञ्चालन गर्न Denver मेट्रो क्षेत्रका स्थानीय जनस्वास्थ्य विभागहरूसँग साझेदारी गर्दछ। 0 देखि 18 वर्ष उमेरका सबै बालबालिकाका लागि सबै सिफारिस गरिएका खोप उपलब्ध छन् र अधिकांश क्लिनिकहरूले वयस्क खोपहरू प्रदान गर्दछन्। थप जानकारीका लागि ShotsForTotsAndTeens.org मा जानुहोस्।

खोपहरूका बारेमा थप जानकारी चाहनुहुन्छ?

CDPHE वेबसाइटमा आफ्नो, आफ्नो बच्चाको वा आफ्ना आफन्तहरूको खोपका रेकर्डहरू हेर्नुहोस्। यो निःशुल्क र सजिलो छ। तपाईंलाई आफ्नो नाम र जन्ममिति मात्र चाहिन्छ।

वा, ImmunizeColorado.org/Resources/ वेबसाइटमा नेपालीमा थप जानकारी पाउनुहोस्।