www.promovax.eu

Funded by
the Health Programme
of the European Union

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

## विषय सूची


A यो शैक्षिक सामग्रीले मलाई कसरी सहायता गर्छ? ..... 5

B खोपहरू किन जरुरी हुन्छन्? ..... 7

C खोपको खाँचो कसलाई पर्छ? ..... 9

D खोपले कुन कुन रोगहरूको रोकथाम गर्छ? ..... 13

E के खोपहरू सुरक्षित हुन्छन्? ..... 25

F दोभाषे माग गर्ने तपाईंको अधिकार हो। ..... 27

G खोपका सम्बन्धमा सामान्य प्रश्न तथा भ्रमहरूको जवाफ ..... 29

H उपयोगी साधनहरू

- मैले कहाँबाट खोप लगाउन सक्छु? ..... 33
- मेरो स्वास्थ्य बिमा गरेको छैन र आफूलाई तथा मेरा बच्चाहरूलाई खोप लगाउन चाहिने खर्च छैन भने मैले के गर्नु? ..... 33
- वयस्कहरूको खोप विवरण पत्र ..... 37
- बच्चाहरूको खोप विवरण पत्र ..... 39

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

A

# यो शैक्षिक सामग्रीले मलाई कसरी सहायता गर्छ?

खोपका बारेमा तपाईँलाई बढी जानकारी दिन र बुझाउन यस सामग्रीलाई तयार गरिएको हो।

**यसले तपाईँलाई निम्न अनुसार सहायता गर्नेछ:**

→ खोपहरू कति महत्वपूर्ण छन् र यिनीहरूले तपाईँको रक्षा कसरी गर्न सक्छन् भन्ने विषयमा धेरै जान्न

→ खोपहरूले कुन कुन रोगहरूबाट बचाउँछ भन्ने थाहा पाउन

→ तपाईँले कहाँबाट खोप लगाउन सक्नुहुन्छ भन्ने उपयोगी जानकारी पाउन

→ तपाईँको व्यक्तिगत खोप विवरण प्राप्त गर्न

**तपाईँले यो सामग्रीको प्रयोग कसरी गर्न सक्नुहुन्छ?**

→ शैक्षिक सामग्री हेर्नुहोस् र तपाईँको कुनै पनि प्रश्नहरू भए आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

→ खोपका बारेमा रुचि राख्ने कुनै पनि अन्य व्यक्तिहरूलाई यो शैक्षिक सामग्री पढ्न दिनुहोस्।

→ तपाईँले यस शैक्षिक सामग्रीमा समावेश गरिएको व्यक्तिगत खोप विवरण आफ्नो चिकित्सकलाई भेट्दा ल्याउन सक्नुहुन्छ।

→ आफ्नो चिकित्सकलाई यसमा तपाईँले लिएको खोपहरू रेकर्ड गर्न लगाउनुहोस्। चिकित्सकसँग भेट्दा हरेक पटक आफ्नो खोप विवरण पत्र साथमा लिएर जानुहोस्।

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

B

## खोपहरू किन जरुरी हुन्छन्?

खोपले धेरै बिरामी वा अपाङ्ग बनाउने वा मृत्यु पनि हुन सक्ने विशेष सङ्क्रामक रोगहरूबाट मानिसको रक्षा गर्दछ। विश्वमा, खोपबाट रोकथाम गर्न सकिने रोगका कारणले लाखौं मानिसहरू मर्ने गर्छन्।

केही वर्षदेखि, खोपले धेरैवटा रोगबाट बचाएर लाखौं ज्यान बचाएको छ। साथै, विगतमा मानिसको मृत्यु वा अपाङ्गताको कारण बनेको कतिपय रोगहरू हाल निर्मूल भइ सकेको छ।

जस्तै, स्मलपक्स खोपले विश्वभरि स्मलपक्स (बिफर) निर्मूल पारेको छ। यो अत्यन्त खतरनाक रोग हो जुन हाल अस्तित्वमा नै छैन! तसर्थ, आज तपाईंको बच्चाहरूले स्मलपक्स खोप लगाउनु पर्दैन।

**यदि हामीले हाल खोप लगाएमा, आजका कतिपय रोगहरूले भविष्यमा बच्चाहरूलाई क्षति पुर्‍याउन सक्ने छैन !**

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

C

## खोपको खाँचो कसलाई पर्छ?

**खोपले तपाईँको बच्चाको जीवन बचाउन सक्छ!**

बच्चाहरूलाई अझै पनि खोपबाट रोकथाम हुन सक्ने रोगहरू लाग्ने गर्दछ। वास्तवमा, खोपले रोकथाम गर्न सक्ने भएतापनि, केही रोगहरू विगतका केही वर्षमा अझ धेरै देखा परेका छ।

विशेष गरी, शिशुहरू अत्यन्त सम्वेदनशील हुन्छन्। उनीहरूलाई कतिपय सङ्क्रामक रोगहरूसँग लड्न मद्दत चाहिन्छ।

→ तपाईँले उनीहरूलाई प्रारम्भिक अवस्थामा नै खोपद्वारा रक्षा गर्न सक्नुहुन्छ।

→ तपाईँको बच्चाहरूलाई सही उमेरमा नै खोप लगाउनु अति महत्वपूर्ण हुन्छ।

→ याद राख्नुहोस् तपाईँको बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणाली बलियो बनाउनलाई धेरैजसो खोपहरू एक पटक भन्दा धेरै लगाउनु पर्छ।

**तपाईँको बच्चाले खोप कहिले लगाउनु पर्छ भन्ने विषयमा आफ्नो चिकित्सकसँग छलफल गर्नुहोस्।**

**वयस्कहरूलाई पनि खोपको आवश्यकता पर्छ।**

खोपले सहजै रोक्न सकिने रोगहरू लागेर प्रत्येक साल धेरै जना वयस्कहरू बिरामी वा अपाङ्ग हुन्छन् र उनीहरूको मृत्यु पनि हुन्छ।

→ शिशु देखि लिएर जवान र वृद्ध समेत सम्म प्रत्येकलाई खोपबाट लाभ पुग्न सक्छ। खोप लगाउनलाई तपाईँको उमेर कहिल्यै बेसी हुँदैन।

→ तपाईँको जीवन भरि केही रोगहरूबाट सुरक्षित रहन, तपाईँले वयस्क हुँदा एक पटक भन्दा धेरै खोप लगाउनु पर्छ।

**यहाँ वयस्कहरूका लागि सुझाव गरिएको केही खोपहरू दिइएका छन्:**
इन्फ्लुएन्जा, टिटानस, डिप्थेरिया, पर्टुसिस, न्युमोकोकल, मेनिन्गोकोकल, जोस्टर (चर्मरोग), हेपाटाइटिस A, हेपाटाइटिस B. यिनीहरू मध्ये कुनै कुनैका बारेमा थप जानकारी तपाईँले पृष्ठ 14 मा पढ्न सक्नुहुन्छ।

**खोपले तपाईँको मात्र नभएर, वरपरिका मानिसहरूको पनि रक्षा गर्दछ।**

खोपले तपाईँ साथै खोप लिने तपाईँका परिवारका सदस्यहरूलाई मद्दत गर्छ। अझ, यिनीहरूले "सङ्क्रमणको साङ्लो फुकालेर" हाम्रो समुदायका अन्य व्यक्तिहरूलाई पनि रक्षा गर्दछ: यिनीहरूको कारणले एक व्यक्तिबाट अर्कोमा रोग सर्न पाउँदैन। जति धेरै मानिसहरूले खोप लगाउँछन्, एक अर्कामा जीवाणु सर्ने सम्भावना त्यति नै कम हुन्छ।

**याद राख्नुहोस्!**
तपाईँ र तपाईँको परिवारको लागि खोप लगाउन अझै ढिलो भएको छैन।

के तपाईँको बच्चालाई कुनै खोप लगाउन छुटेको थियो? के तपाईँको बच्चाको उमेर खोप लगाउने सही उमेर भन्दा बेसी छ?

**कृपया तपाईँले के गर्नु पर्ने भनेर आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्!**

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

D

## खोपले कुन कुन रोगहरूको रोकथाम गर्छ?

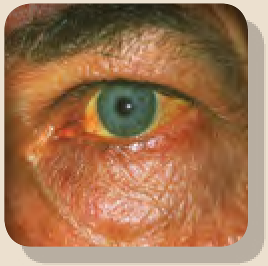
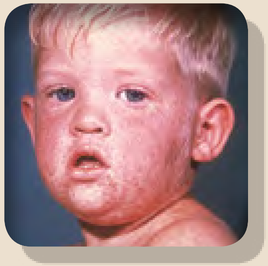
खोपले तपाईं र तपाईंको बच्चाहरूलाई सुरक्षित राख्न सक्छ। यिनीहरूले विभिन्न गम्भीर साथै कहिलेकाहीं प्राण घातक रोगहरूबाट रक्षा गर्न सक्छ। यिनीहरू नभए, तपाईं र तपाईंको परिवारका सदस्यहरू धेरै बिमार पर्न सक्छन्।

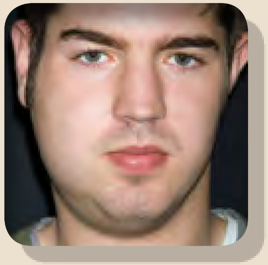
केही खोपहरू धेरैजसो बच्चा तथा वयस्कहरूका लागि आवश्यक हुन्छन्। अन्य खोपहरू केही खास मानसिहरूका लागि मात्र आवश्यक हुन्छ (जस्तै तपाईंको वर्तमान जागरिमा, वा तपाईंको उमेर वा स्वास्थ्य स्थिति अनुसार मात्र जरुरत पर्न सक्छ)। तपाईं हाल बस्ने देशमा, तपाईंको स्वदेश भन्दा भिन्दै खाले खोप नियमहरू लागु भएको पनि हुन सक्छ।

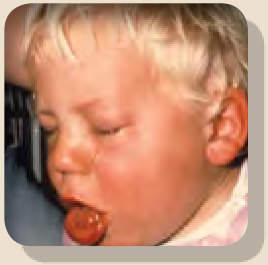
तपाईंको लागि सुझाव गरिने खोपहरूबारे जान्नलाई, कृपया आफ्नो चिकित्सकलाई सोध्नुहोस्।

**तलको तालिकामा तपाईंले खोपद्वारा रोक्न सकिने केही रोगहरूबारे जानकारी पाउनु हुनेछ।**

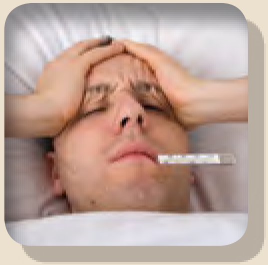
## सरुवा रोग र उनीहरूको लक्षण तथा जटिलताहरू

| सरुवा रोग | सर्ने माध्यम | लक्षण | जटिलता |
|---|---|---|---|
| **हेपाटाइटिस A**  | व्यक्तिगत सम्पर्क, खाद्य वा पानी दूषित भएर | हेपाटाइटिस A ले यस्तो हुन सक्छ: खानामा अरुचि, ज्वरो, बान्ता पेट दुख्ने तथा गाढा रङ्गको पिसाब<br><br>प्राय, विशेष गरि छ वर्ष भन्दा मुनिका बच्चाहरूमा, रोगको कुनै लक्षण हुँदैन। | हेपाटाइटिस A सङ्क्रमणको कारणले गम्भीर बिमारी पर्ने सम्भावना कमै हुन्छ। यो रोगबाट असुविधा हुन सक्छ र तपाईंलाई निकै रोगी अनुभव गराउन सक्छ, तर धेरैजसो मानिसहरू पूर्णतया निको हुन्छन्। यद्यपि, गम्भीर हेपाटाइटिस तथा कलेजोको खराबी हुन सक्ने हल्का सम्भावना रहन्छ।<br><br>हेपाटाइटिस A को कुनै उपचार छैन, तर हेपाटाइटिस A खोपले यसलाई रोक्न सक्छ। |
| **हेपाटाइटिस B** | सङ्क्रमित व्यक्तिको रगत वा शरीरको अन्य तरलको सम्पर्क | कुनै लक्षण न देखिन पनि सक्छ। केही मानिसहरूलाई धेरै हप्ता सम्म रहिरहने लक्षणहरू, जस्तै आँखा र छाला पहेँलो हुने (कमलपित्त), गाढा रङ्गको पिसाब, अत्याधिक थकान्, वाकवाक, बान्ता तथा पेट दुख्ने सहित तीव्र रोग लाग्न सक्छ। | केही मानिसहरूलाई, हेपाटाइटिस B भाइरसले गर्दा कलेजोको जीर्ण रोग लाग्न सक्छ जो पछि गएर लिभर साइरोसिस वा कलेजोको क्यान्सरमा परिणत हुन सक्छ।<br><br>हेपाटाइटिस सङ्क्रमण जीर्ण हुने सम्भावना मानिसलाई सङ्क्रमण हुने उमेरमाथि भर पर्छ।<br><br>हेपाटाइटिस B भाइरसद्वारा सङ्क्रमित युवाहरूलाई जीर्ण रोग लाग्ने सम्भावना सबभन्दा बढी रहन्छ। |
| **दादुरा**  | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | लक्षणहरू खटिरा तथा तीव्र ज्वरो, नाकबाट पानी बग्ने तथा खोकी हुन्।<br>खटिरा अनुहार र पाखुरामा शुरु भएर विस्तारै शरीरको तल्लो भागमा फैलिन्छ। | दादुराबाट जटिलताहरू, जस्तै फोक्सोको सङ्क्रमण वा कानको सङ्क्रमण उत्पन्न हुन सक्छ। गम्भीर जटिलता, जस्तै मस्तिष्क सुन्निने (एनसेफलाईटिस) तथा/वा मस्तिष्कमा स्थायी खराबी तथा मृत्यु पनि हुन सक्छ।<br><br>दादुराको कुनै उपचार नभएपनि MMR (दादुरा, मम्प्स, रुबेला) खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |

| सरुवा रोग | सर्ने माध्यम | लक्षण | जटिलता |
|---|---|---|---|
| **भ्यारिसेला (चकिनपक्स)**<br> | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | सङ्क्रमण भएपछि शुरुमा प्राय ज्वरो आउने गर्छ र अनुहारबाट खटिरा शुरु भएर शरीरको बाँकी भागमा फैलन्छ। पहिला खटिरा रातो टुटुल्काको रूपमा देखा पर्छ जुन पछि गएर फोकामा परिणत हुन्छ। | भ्यारिसेला सामान्यतया एउटा हल्का रोग हो, तर अन्य प्रकारले स्वस्थ बच्चाहरू (10,000 जना मध्ये 1 भन्दा पनि कम) मा यो रोग गम्भीर तथा प्राण घातक पनि हुन सक्छ । भ्यारिसेलाको कारणले न्यूमोनिया, छालामा ब्याक्टेरियाको सङ्क्रमण, कलेजो सुन्निने, तथा मस्तिष्क सुन्निने हुन सक्छ। जटिलताहरू किशोर-किशोरी तथा वयस्क, तथा रोग प्रतिरक्षा प्रणालीमा समस्या हुने मानिसहरूमा धेरै हुने गर्दछ।<br>भ्यारिसेलाको कुनै उपचार नभएपनि, भ्यारिसेला खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |
| **मम्प्स** (हाँडे)<br> | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | मम्प्सले ज्वरो आउने र कानको अगल्तिर तथा गिजा मास्तिर सुन्निने हुन्छ। | मम्प्सले गर्दा मस्तिष्कको सङ्क्रमण (एनसेफलाईटिस) हुन सक्छ, कान नसुन्ने (बहिरो) र प्रजनन क्षमतामा कमी ल्याउने र थोरै अवस्थामा बाँझोपन (बच्चा जन्माउन असमर्थ) हुन सक्छ। मम्प्सको कुनै उपचार नभएपनि, MMR (दादुरा, मम्प्स, रुबेला) खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |
| **रुबेला** (जर्मन दादुरा)<br> | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | शुरुमा यसको लक्षणहरू फ्लूको जस्तै हुन्छन्। पछि गएर नचिलाउने प्रकारको रातो खटिरा देखा पर्छ। | रुबेला प्राय हल्का रोग हो। ठूलो खतरा भनेको गर्भावस्थाको पहिलो हप्तामा यदि गर्भवती महिलालाई यो रोग लागेमा: शिशु गुमाउनु पर्न सक्छ, अथवा भाइरसले पेटको बच्चालाई गम्भीर समस्या, जस्तै बहिरोपन र मुटु तथा आँखामा खराबी उत्पन्न गराउन सक्छ।<br>रुबेलाको कुनै उपचार नभएपनि, MMR (दादुरा, मम्प्स, रुबेला) खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |

| सरुवा रोग | सर्ने माध्यम | लक्षण | जटलिता |
|---|---|---|---|
| **न्युमोकोकस**<br> | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | न्युमोकोकसले निम्न अवस्था उत्पन्न हुन्छ:<br>→ कानको सङ्क्रमण<br>→ पिनास<br>→ फोक्सोको सङ्क्रमण (न्युमोनिया), तथा<br>→ मस्तिष्कको वरिपरिको तन्तु तथा स्पाइनल कर्डको सङ्क्रमण (मेनिन्जाइटिस) | न्युमोकोकसको कारणले हुने सङ्क्रमण साना बच्चाहरू तथा वयस्कमा निकै गम्भीर हुन सक्छ, जस्तै मधुमेह, मुटु रोग वा फोक्सो रोग।<br>न्युमोकोकसको कारणले हुने मेनिन्जाइटिस भएका 5% बच्चाहरूको मृत्यु हुने गर्दछ। |
| **मेनिङ्गोकोकस**<br> | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | मेनिङ्गोकोकस भनेको मस्तिष्कको वरिपरिको तन्तु तथा स्पाइनल कर्डको सङ्क्रमण (मेनिन्जाइटिस) गराउने जीवाणु हो। लक्षणहरूमा निम्न पर्दछन्: तीव्र ज्वरो, घाँटी अररिनु, बान्ता, तथा भ्रान्ति | मेनिङ्गोकोकल मेनिन्जाइटिस अत्यन्त गम्भीर अवस्था हो र यसको कारणले तुरुन्तै, केही घण्टामै मानिसको मृत्यु हुन सक्छ।<br>तर मृत्यु भएन भने पनि, जीवन भरि अपाङ्गता जस्तै, अङ्ग वा औँला काट्नु पर्ने हुन सक्छ। |
| **पर्टुसिस**<br>(लहरे खोकी)<br> | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | पर्टुसिसमा साह्रो खोकी लाग्छ। यो रोग प्राय सर्दीको रूपमा शुरु हुन्छ। गम्भीर खोकी एक हप्ता पछि लाग्छ। खोकी धेरै हप्तासम्म रहन सक्छ (100-दिने खोकी), बेला बेला साह्रो पार्छ र कहिलेकाहीँ भर्खरका शिशुलाई सास फेर्न पनि कठिन बनाउन सक्छ। | पर्टुसिस साना बच्चाहरूका लागि, विशेष गरी शिशुहरू (1 वर्ष भन्दा कम उमेरमा) हरूमा खतरनाक हुन सक्छ; पर्टुसिस हुने 50% शिशुहरूलाई अस्पताल भर्ना गर्नु पर्छ। उनीहरू फोक्सोको सङ्क्रमण (न्युमोनिया), मूर्च्छा पर्ने वा मस्तिष्कको खराबी (एनसेफलाईटिस) ले ग्रसित हुन्छन्। खोकीले सारो पार्दा उनीहरूको सास रोकिन पनि सक्छ।<br>पर्टुसिसको कुनै उपचार नभएपनि, DTP (डिप्थेरिया, टिटानस, पर्टुसिस) खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |

| सरुवा रोग | सर्ने माध्यम | लक्षण | जटिलता |
|---|---|---|---|
| **टिटानस** (धनुशटङ्कार) | छालामा काटेको ठाउँबाट सम्पर्क। | टिटानसले मांसपेशीको ऐँठन हुन्छ।<br>→ पहिलो लक्षण प्राय गिजामा ऐंठन हुन्छ।<br>→ यसपछि घाँटी अररिने, निल्न गाह्रो हुने र पेटको मांसपेशीहरू अररो हुने गर्दछ।<br>→ यो रोगबाट ज्वरो, पसिना आउने तथा उच्च रक्तचाप पनि हुन्छ।<br>→ यसको कारणले तपाईँको मुटुको गति पनि निकै तीव्र हुन्छ। | टिटानस हुने 10% मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ।<br>→ यो रोगबाट स्वर नली (हामीलाई बोल्नमा मद्दत गर्ने) को ऐँठन हुन्छ र सास रोकिन सक्छ।<br>→ यसले गर्दा मुटुको गति सामान्य नहुन वा उच्च रक्तचाप, आदि हुन सक्छ।<br>टिटानसको कुनै उपचार नभएपनि DTP (डिप्थेरिया, टिटानस, पर्टुसिस) खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |
| **डिप्थेरिया** (भ्यागुते) | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क. | यो रोगको शुरुवातमा सर्दिको लक्षण, जस्तै नाकबाट पानी बग्ने तथा खोकी देखा पर्छ।<br>त्यसपछि, गलाको पछाडिपट्टि बाक्लो परत, झिल्ली जस्तै उत्पन्न हुन्छ। यसले गर्दा सास फेर्न वा निल्न मुश्किल हुन्छ। | डिप्थेरिया एउटा गम्भीर रोग हो: डिप्थेरिया भएका 5%–10% मानिसहरूको मृत्यु हुन्छ<br>→ गलाको पछाडि बनिएको बाक्लो परतले गर्दा निसासिने (सास बन्द हुने) हुन सक्छ।<br>→ रोगले मुटुलाई असर गरि हृदय गति असामान्य हुन सक्छ।<br>डिप्थेरियाको कुनै उपचार नभएपनि DTP (डिप्थेरिया, टिटानस, पर्टुसिस) खोपले यसको रोकथाम गर्न सक्छ। |

| सर्ुवा रोग | सर्न े माध्यम | लक्षण | जटलिता |
|---|---|---|---|
| **पोलयियोमाइलाईटसि** (पोलयियो) | मुखबाट | पोलयियोमाइलाईटसिको कुनै पनि लक्षण न देखनि पनि सक्छ अथवा घाँटीमा घाउ, ज्वरो, वाकवाक तथा टाउको दुख्न े हुन पनि सक्छ। | पोलयियोमाइलाईटसिको कारणल े पक्षघात तथा मृत्यु पनि हुन सक्छ। |
| **इन्फ्लूएन्जा**  | हावा, प्रत्यक्ष सम्पर्क | इन्फ्लूएन्जाल े ज्वरो, मांसप ेशी दुख्न े, घाँटीमा घाउ, खोकी तथा अत्याधकि थकान् हुन्छ। | गम्भीर अवस्थाहरूमा इन्फ्लूएन्जाको कारणल े फोक्सोमा सङ्क्रमण (न्यूमोनयिा) हुन सक्छ। |

E

# के खोपहरू सुरक्षित हुन्छन्?

**खोप सुरक्षित हुन्छ भन्ने पर्याप्त प्रमाणहरू छन्।**

- खोपको प्रमाणीकरण तथा प्रयोग गर्नु भन्दा पहिला वर्षौं समय लाग्छ।
- प्रयोगमा आइसकेपछि, यसको सुरक्षाका बारेमा खोपलाई निरन्तर जाँच गरिन्छ।

**साइड इफेक्टहरू के के हुन्छन्?**

कतिपय औषधिहरूमा जस्तै, खोपले पनि कहिलेकाहीँ साइड इफेक्ट उत्पन्न गर्न सक्छ। प्राय हुने असरहरूमा:

- चिडचिडापन (जस्तै लामो समयको लागि रोइ रहने)
- सुई लगाएको ठाउँमा सुन्निने वा दुख्ने
- ज्वरो (प्राय हल्का)
- मांसपेशी दुख्ने
- खानामा अरुचि

यस्तो हुँदा, यी असरहरू प्राय **हल्का** नै हुन्छ र चाँडै निको हुन्छ।

खोपका धेरै गम्भीर प्रकारको साइड इफेक्टहरू विरलै हुने प्रतिक्रियाहरू हुन्। तपाईँको नर्स वा चिकित्सकले तपाईँलाई यी असरहरूबारे बताउनेछन्। यदि भनेनन् भने पनि, उनीहरूलाई सोध्ने तपाईँको अधिकार हो।

याद राख्नुहोस्, खोप लगाउने चिकित्सा कर्मीहरू राम्ररी तालीमप्राप्त हुन्छन् र कुनै गम्भीर प्रतिक्रिया देखा परेमा के गर्नु पर्छ भनेर जानेका हुन्छन्।

**निम्न कुराहरू याद राख्नु जरुरी छ:**
यदि तपाईँ र तपाईँको बच्चाहरू र परिवारले खोप लगाएको छैनन् भने, खोपबाट गम्भीर प्रतिक्रिया हुने जोखिम भन्दा गम्भीर रोग लाग्ने जोखिम अत्याधिक हुन्छ।

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

F

# दोभाषे माग गर्ने तपाईँको अधिकार हो।

स्वास्थ्य समस्या तथा खोपहरूबारे छलफल गर्न र बुझ्न गाह्रो पर्न सक्छ। तपाईँ आफ्नो भाषामा बोल्न नपाएमा यो कुरा झन् गाह्रो हुन सक्छ।

यदि तपाईँ आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससँग आफ्नै भाषामा कुरा गर्दा सहज लाग्छ भने, तपाईँले दोभाषेको लागि अनुरोध गर्न सक्नुहुन्छ।

दोभाषेले तपाईँलाई चिकित्सकले भनेको कुराहरू राम्ररी बुझ्न सहयोग गर्नेछन्। उनीहरूले तपाईँको परिस्थिति र प्रश्नहरू बुझ्न चिकित्सकलाई पनि मद्दत गर्नेछन्

- तपाईँले आफ्नो एपोइन्टमेन्ट मिलाएको बेला दोभाषेको माग गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईँ चिकित्सकको कार्यालय वा अस्पतालमा हुँदा पनि तपाईँले दोभाषेको माग गर्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईँको परिवारका सदस्य, विशेष गरि बच्चाहरूको प्रयोग गर्नु भन्दा दोभाषेको प्रयोग गर्नु नै उत्तम हुन्छ।

दोभाषे उपलब्ध नभएमा, आफू सुरक्षित महसुस गर्ने कोही व्यक्ति खोज्नुहोस् र आफूलाई चाहिएको जानकारी पाइने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्।

i

**चिकित्सकको कार्यालयबाट बाहिर आउनु भन्दा पहिला सबै प्रश्नहरू सोध्न न भुल्नुहोला।**
केही नभुल्नका लागि, एपोइन्टमेन्ट लिनु भन्दा पहिला सबै प्रश्नहरूलाई लेखेर राख्नुहोस्।

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

G

# खोपका सम्बन्धमा सामान्य प्रश्न तथा भ्रमहरूको जवाफ

**भ्रम 1:**
"खोपले काम गर्दैन"

**तथ्य:**

**खोपहरू सङ्क्रामक रोगको रोकथाम गर्ने सबभन्दा राम्रो तरिका हो:**

- → खोपले प्रत्येक वर्ष 3 मिलियन भन्दा धेरै जीवन रक्षा गर्दछ।
- → खोपले अन्य लाखौँलाई रोगबाट ग्रसित हुन र जीवन भरि अपाङ्ग हुनबाट बचाउँछ।
- → खोपको उपयोग भन्दा पूर्व सङ्क्रामक रोगहरू विश्व भरि बच्चाहरूको मृत्यु हुने पहिलो कारणहरू थिए।
- → खोपद्वारा 1977 मा निर्मूल पारिएको स्मलपक्स पहिलो सङ्क्रामक रोग थियो।
- → राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम सफलतापूर्वक चलेको देशहरूमा, खोपद्वारा रोकथाम गर्न सकिने रोगहरूको सङ्ख्यामा कमी आएको छ। साथै, कतिपय रोग, जस्तै पोलियोमाइलाईटिसको पनि उन्मूलन भएको छ।
- → अर्को तर्फ, खोपले थोरै मात्र छिचोलेको देशहरूमा, खोपबाट रोकथाम गर्न सकिने रोगहरूको सङ्ख्यामा वृद्धि भएको छ।

**भ्रम 2:**
"मैले इन्टरनेटमा पढेको मम्पस-दादुरा-रुबेला विरुद्ध खोपको कारणले अटिजम हुन्छ"

**तथ्य:**

**खोप (MMR खोप) को कारणले अटिजम हुँदैन भनेर अनुसन्धानले साबित भइसकेको छ।**

अटिजम भएको पनि प्राय MMR खोप लगाएको बेला नै पत्ता लाग्ने गर्छ। यद्यपि, खोपले गर्दा अटिजम हुने चाँहि होइन। राम्ररी गरिएको अध्ययन अनुसार MMR खोप अटिजमको कारण होइन भन्ने देखिएको छ।

**भ्रम 3:**
"मेरो उमेर खोप लगाउने उमेर भन्दा धेरै भइ सक्यो। खोप बच्चाहरूको लागि मात्र हो"

**तथ्य:** **वयस्कहरूलाई पनि खोपको आवश्यकता पर्छ।**

- → तपाईंले सानो छँदा लिएको कुनै खोपको लागि तपाईंको उमेर पुगेपछि "बूस्टर" खुराक लगाउनु पर्छ: यसबाट खोपको सुरक्षामा वृद्धि हुनेछ। यसले तपाईंको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई रोग विरुद्ध लड्न सहायता गर्छ।
- → वास्तवमा, केही खोपहरू त बच्चाहरूलाई जति नै वृद्धहरूका लागि पनि उत्तिकै जरुरी हुन्छ। उदाहरणको लागि, न्यूमोकोकस विरुद्ध खोपले तपाईंलाई गम्भीर न्यूमोनिया (फोक्सोको सङ्क्रमण) उत्पन्न गराउने रोगबाट र मृत्युबाट पनि रक्षा गर्दछ।
- → केही खोपहरूले हरेक साल देखा पर्ने रोगहरूबाट तपाईंको रक्षा गर्दछ। यसको एउटा उदाहरण फ्लू हो।
- → तपाईंले आफ्नो जीवन भरि हरेक दस वर्षमा टिटानस तथा डिप्थेरियाको खोप लगाउनु पर्छ।

**खोप लगाउनलाई हाम्रो उमेर कहिल्यै बेसी हुँदैन।**

**भ्रम 4:**
"युरोपमा खोपबाट रोकथाम हुन सक्ने रोगको अस्तित्व नरहेको कारणले, खोपहरू आवश्यक छैन"

**तथ्य:**

**यो कुरा सत्य हो धेरैवटा खोपबाट रोकथाम हुन सक्ने रोगहरूको घटना युरोपमा कम भएको छ। यद्यपि, रोगलाई नियन्त्रणमा राख्न हामीलाई खोपहरूको अझै पनि खाँचो पर्छ।**
मानिसहरूले खोप लगाउन छाड्दा दादुराका सम्बन्धमा के भएको थियो त्यो सोच्नुहोस्:
सन् 2011 मा, फ्रान्स, युक्राइन, इटाली, रोमानिया, स्पेन तथा जर्मनीमा दादुराको महामारीको जानकारी आयो। दादुराबाट ग्रसित बच्चाहरू तथा वयस्कहरूको सङ्ख्यामा नाटकीय ढङ्गमा (4-गुना) वृद्धि भएको र ती मध्ये कतिको मृत्यु भएको थियो।

**भ्रम 5:**
"एकै समयमा विभिन्न रोगहरूको धेरैवटा खोपहरू लगाउनु राम्रो हुँदैन। तपाईंलाई बढ्ता साइड इफेक्टहरू हुन तथा आफ्नो रोग प्रतिरक्षा प्रणालीमा बेसी भार पर्न पनि सक्छ।"

**तथ्य:** **खोपले तपाईंको रोग प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर बनाउँदैन। यिनीहरूले त वास्तवमा यसलाई बलियो बनाउँछ।**

- → एक पटकमा एउटा वा धेरैवटा खोप लिनु एउटै हो भनेर अध्ययन अनुसार थाहा भएको छ।
- → संयुक्त खोप (एउटै सुईमा मिलाइएको एक भन्दा बेसी खोप) ले धेरैवटा सुई लगाउनु नपर्ने हुन्छ।
- → शिशुको रोग प्रतिरक्षा प्रणाली पनि एकै समयमा धेरैवटा खोपहरूलाई सहन सक्ने हुन्छ।

**खोपले तपाईंको रोग प्रतिरक्षा प्रणालीलाई क्षति गर्दैन। खोपले बच्चाहरू तथा वयस्कहरूको विशेष रोगहरूबाट सुरक्षा गर्न प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछन्।**

PROMOVAX

युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

H

### उपयोगी साधनहरू

## मैले कहाँबाट खोप लगाउन सक्छु?

→ तपाईँले सार्वजनिक खोप स्थलहरू**बाट निःशुल्क** खोपहरू लगाउन सक्नुहुन्छ: सरकारी अस्पताल, स्वास्थ्य/खोप केन्द्रहरू।

→ बच्चाहरूले विद्यालयहरूबाट निःशुल्क खोप लगाउन सक्छन्।

→ तपाईँले निजी **स्वास्थ्य** केन्द्र तथा कार्यालय (अर्थात् जनरल प्र्याक्टिशनर) हरूबाट पनि खोप गाउन सक्नुहुन्छ, तर यहाँ पैसा लाग्छ।

## मेरो स्वास्थ्य बिमा गरेको छैन र आफूलाई तथा मेरा बच्चाहरूलाई खोप लगाउन चाहिने खर्च छैन भने मैले के गर्नु?

सरकारी क्षेत्रले सम्पूर्ण बच्चाहरू तथा वयस्क (जुनसुकै राष्ट्र वा सामाजिक अवस्थाका भएपनि) हरूलाई निःशुल्क खोप उपलब्ध गर्दछ।

→ निःशुल्क पाइने खोपहरू यी रोगहरूका लागि हुन्: डिफ्थेरिया, टिटानस, पर्ट्युसिस, पोलियोमाइलाईटिस, दादुरा, मम्प्स, रुबेला, हेपाटाइटिस B तथा हेमोफिलिस इन्फ्लूएन्जा टाइप b।

# खोप ववरिण पत्र

तपाईँ र तपाईँका बच्चाहरूका लागि आफ्नो चिकित्सकबाट एउटा व्यक्तिगत खोप ववरिण पत्र (कार्ड) माग्नुहोस्।

**हरेक पटक चिकित्सकलाई भेट्न जाँदा तपाईँले आफूसँग खोप ववरिण पत्र लिएर जानुपर्छ। तपाईँले हरेक पटक खोप लगाउँद चिकित्सक वा नर्सले यसमा भर्नु पर्ने छ।**

यदि तपाईँको चिकित्सक कहाँ तपाईँ र तपाईँको बच्चाहरूका लागि खोप ववरिण पत्र छैन भने, चिकित्सकलाई निम्न कार्ड निकाले र प्रयोग गर्नु भन्नुहोस्:

PROMOVAX
युरोपका आप्रवासी समुदायहरूमा खोप प्रवर्द्धन

# वयस्कहरूको खोप विवरण पत्र

**थर** | **नाम**

**जन्म मिति**

**चिकित्सा टिप्पणी** (एलर्जी, खोप प्रतिक्रिया)

| **खोप** | **खोपको किसिम** (LOT # तथा उत्पादक) | **मिति** (दिन/महिना/साल) | **चिकित्सकको हस्ताक्षर** | **अर्को खुराक लिने मिति** |
|---|---|---|---|---|
| हेपाटाइटिस B | | | | |
| डिप्थेरिया-टिटानस-पर्टुसिस | | | | |
| दादुरा-मम्प्स-रुबेला | | | | |
| न्यूमोकोकल | | | | |
| इन्फ्लुएन्जा | | | | |
| अन्य | | | | |

PROMOVAX

www.promovax.eu

*Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe*

PROMOVAX

*Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe*

# बच्चाहरूको खोप विवरण पत्र

**थर** | **नाम**

**जन्म मिति**

**चिकित्सा टिप्पणी** (एलर्जी, खोप प्रतिक्रिया)

| **खोप** | **खोपको किसिम** (LOT # तथा उत्पादक) | **मिति** (दिन/महिना/साल) | **चिकित्सकको हस्ताक्षर** | **अर्को खुराक लिने मिति** |
|---|---|---|---|---|
| डिफ्थेरिया-टिटानस-पर्ट्युसिस | | | | |
| OPV/IPV | | | | |
| दादुरा-मम्प्स-रुबेला | | | | |
| भ्यारिसेला | | | | |
| हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप b | | | | |
| हेपाटाइटिस B | | | | |
| न्युमोकोकल | | | | |
| अन्य | | | | |

PROMOVAX

*Promote Vaccinations among Migrant Populations in Europe*