Nepali

प्रतीक्षा नगर्नुहोस् खोप लगाउनुहोस्

फ्लुलाई टाढा राख्नुहोस्



Centre for Health Protection

2125 2125

www.chp.gov.hk

Department of Health

मौसमी इन्फ्लुएन्जा भनेको के हो?

मौसमी इन्फ्लुएन्जा भनेको इन्फ्लुएन्जा भाइरसको कारणले हुने श्वासप्रश्वास मार्गको तीव्र रोग हो। इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू मुख्यतया सास फेर्दा निस्कने थोपाहरूबाट फैलिन्छन्। मौसमी इन्फ्लुएन्जामा ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने, नाकबाट पानी बग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने र सामान्य थकान जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन्। लक्षणहरू सामान्यतया आफूमै सीमित हुन्छन्। यद्यपि, मौसमी इन्फ्लुएन्जाले वृद्धवृद्धा र कमजोर प्रतिरक्षा भएका व्यक्तिहरूमा गम्भीर रोगहरू निम्त्याउन सक्छ र ब्रोङ्काइटिस, निमोनिया, एन्सेफ्यालोप्याथी वा मृत्युसमेत हुन सक्छ। गम्भीर सङ्क्रमण र इन्फ्लुएन्जासम्बन्धी जटिलताहरू स्वस्थ व्यक्तिहरूमा पनि देखिन सक्छन्।



मौसमी इन्फ्लुएन्जाको रोकथाम कसरी गर्ने?

मौसमी इन्फ्लुएन्जा रोकथाम गर्नका लागि व्यक्तिहरूले चाँडै मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप (SIV) लगाउनु पर्छ र असल व्यक्तिगत र वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्नु पर्छ।



मौसमी इन्फ्लुएन्जाको खोप (SIV) लगाउनु किन महत्त्वपूर्ण छ?

SIV भनेको मौसमी इन्फ्लुएन्जा र यसका जटिलताहरू रोकथाम गर्नुका साथसाथै इन्फ्लुएन्जाले गर्दा हुने अस्पताल भर्ना र मृत्यु कम गर्नका लागि एउटा प्रभावकारी माध्यम हो।



हरेक वर्ष मौसमी इन्फ्लुएन्जा विरुद्ध खोप लगाउन आवश्यक छ?

छ। परिसंचरण हुने मौसमी इन्फ्लुएन्जाका स्ट्रेनहरू समय-समयमा परिवर्तन हुन सक्छन् र खोपको सुरक्षा बढाउन हरेक वर्ष परिसंचरण हुने स्ट्रेनहरूअनुसार खोपको संरचना अद्यावधिक गरिन्छ। यसबाहेक, अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि हालको सिजन र अघिल्लो सिजन दुवैमा फ्लु विरुद्धको खोप लगाउनाले विल्कुलै खोप नलगाएका वा अघिल्लो सिजनमा मात्र खोप लगाएका व्यक्तिको तुलनामा राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्दछ। त्यसकारण, वार्षिक रूपमा SIV लगाउन सिफारिस गरिन्छ।

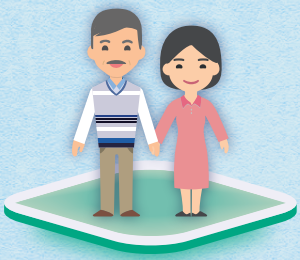
मौसमी इन्फ्लुएन्जाको खोप (SIV) कसले लगाउनु पर्छ?

मौसमी इन्फ्लुएन्जाको खोपले क्लिनिकल इन्फ्लुएन्जाको विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दछ र स्वस्थ व्यक्तिहरूमा पनि गम्भीर अवस्थाहरू देखा पर्छन्, ज्ञात मतभेद भएका बाहेक **6 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका सबै आम मानिसले** व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि वार्षिक रूपमा SIV लगाउनु पर्छ। यसबाहेक, केही समूहहरूमा गम्भीर इन्फ्लुएन्जा हुने वा उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूमा इन्फ्लुएन्जा भाइरस सार्ने बढ्दो जोखिम हुन्छ। यी समूहहरूले SIV लगाउन उच्च प्राथमिकता दिनु पर्छ।

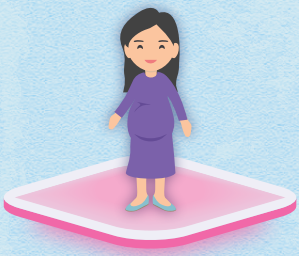
खोपले रोकथाम गर्न मिल्ने रोगसम्बन्धी वैज्ञानिक समिति (SCVPD) द्वारा सिफारिस गरिएका प्राथमिकता समूहहरू:



स्वास्थ्य सेवा कार्यकर्ताहरू



50 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू



गर्भवती महिला



आवासीय हेरचाह गृहका बासिन्दाहरू



दीर्घकालीन चिकित्सकीय समस्याहरू भएका व्यक्तिहरू



6 महिनादेखि 18 वर्षमुनिका बालबालिका तथा किशोरकिशोरी



पोल्ट्री कामदारहरू



सुँगुर पालक र सुँगुर काट्ने उद्योगका कर्मचारी

疫苗接種計劃
Vaccination Schemes

हडकडक बासिन्दाहरूका लागि खोपको व्यवस्थापन

सरकारले योग्य हडकडका बासिन्दाहरूलाई निःशुल्क वा अनुदान प्राप्त SIV उपलब्ध गराउन सरकारी खोप कार्यक्रम (GVP) र खोप अनुदान योजना (VSS) लागू गर्छ। विवरणहरूका लागि कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र, स्वास्थ्य विभागको 'खोप योजनाहरू' नामक वेबपेजमा जानुहोस्।



बालबालिका तथा किशोरकिशोरी



गर्भवती महिला



50 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू

आम जनताले व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि SIV लगाउन आफ्नो पारिवारिक डाक्टरहरूसँग परामर्श गर्न सक्छन्।

निःशुल्क वा अनुदान प्राप्त SIV को विवरण र अन्य व्यवस्थाका लागि कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट (www.chp.gov.hk) मा जानुहोस् वा सोधपुछका लागि 2125 2125 मा कल गर्नुहोस्।

सूचित सहमतिमा एकै पटकमा इन्फ्लुएन्जा खोप र COVID-19 को खोप लगाउन सकिन्छ। इन्फ्लुएन्जाको खोप र COVID-19 को खोप लगाउनाले अस्पतालमा भर्ना हुने सम्भावना र बसाइको अवधि कम गर्न सक्छ।

स्वास्थ्य विभाग
2024 मा प्रिन्ट गरिएको

अङ्ग्रेजी संस्करण र कुनै अनुवादित संस्करणका बिचमा कुनै असङ्गति वा अस्पष्टता भएमा अङग्रेजी संस्करणलाई मान्यता दिइने छ।

इन्फ्लुएन्जाको खोपका बारेमा थप जान्नुहोस्

निष्क्रिय गरिएको इन्फ्लुएन्जाको खोप, लाइभ-एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जाको खोप र रिकम्बिनेन्ट इन्फ्लुएन्जाको खोप सबै इन्फ्लुएन्जाका विरुद्ध सुरक्षित गर्नका लागि प्रभावकारी खोपहरू हुन्। तिनीहरूलाई SCVPD द्वारा हङकङमा प्रयोगका लागि सिफारिस गरिएको छ।

	निष्क्रिय गरिएको इन्फ्लुएन्जाको खोप (IIV)	लाइभ-एटेन्युटेड इन्फ्लुएन्जाको खोप (LAIV)	रिकम्बिनेन्ट इन्फ्लुएन्जाको खोप (RIV)
सिफारिस गरिएको उमेर	6 महिना वा सोभन्दा बढी	2 देखि 49 वर्ष	18 वर्ष वा सोभन्दा बढी
लगाउने मार्ग	मांशपेशीभित्र लगाउने इन्जेक्सन (केही मामिलाहरूमा छालामुनि लगाउने इन्जेक्सन)	नाकभित्र	मांशपेशीभित्र लगाइने इन्जेक्सन
बनावट	● निष्क्रिय गरिएका (मारिएका) इन्फ्लुएन्जाका भाइरसहरू समावेश हुन्छन्	● कमजोर इन्फ्लुएन्जाका भाइरसहरू समावेश हुन्छन्	● रिकम्बिनेन्ट प्रविधिद्वारा उत्पादन गरिन्छ र डोज उत्पादन प्रक्रियामा अण्डा वा इन्फ्लुएन्जाको भाइरस आवश्यक पर्दैन
डोजको तालिका	● खोप लगाएपछि एन्टिबडीको विकास हुन र इन्फ्लुएन्जाको भाइरस विरुद्ध सुरक्षित हुन करिब दुई हप्ता लाग्छ। ● जाडो र गर्मी दुवै मौसममा सुरक्षा प्राप्त गर्नका लागि प्रत्येक मौसममा एउटा लगाउनुहोस् ● 9 वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू: एक डोज ● 9 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिका: ○ पहिले इन्फ्लुएन्जाको खोप लगाएका व्यक्तिहरूका लागि यो सिजनमा एउटा डोज ○ पहिले मौसमी इन्फ्लुएन्जाको खोप नलगाएका व्यक्तिहरूका लागि कम्तीमा 28 दिनको फरकमा दुई वटा डोज		
अन्य खोपहरूका साथमा एकसाथ लगाउने*	● उही दिनमा वा केही समयको फरकमा अन्य निष्क्रिय गरिएका वा जीवित खोपहरू लगाउन सकिन्छ ● उही दिनमा लगाइएमा शरीरको फरक स्थानमा इन्जेक्सन लगाउनु पर्छ	● उही दिनमा नलगाइने अन्य जीवित खोपहरू कम्तीमा 28 दिनको फरकमा लगाउनु पर्छ ● उही दिनमा वा केही समयको फरकमा अन्य निष्क्रिय गरिएका खोपहरू लगाउन सकिन्छ	● उही दिनमा वा केही समयको फरकमा अन्य निष्क्रिय गरिएका वा जीवित खोपहरू लगाउन सकिन्छ ● उही दिनमा लगाइएमा शरीरको फरक स्थानमा इन्जेक्सन लगाउनु पर्छ
	*COVID-19 को खोप र मौसमी इन्फ्लुएन्जाको खोप सूचित सहमतिअन्तर्गत एकै समयमा लगाउन सकिन्छ।		
अण्डको एलर्जी भएका व्यक्तिहरू	● सामान्यतया खोप लगाउन सुरक्षित छ ● मध्यम एलर्जी: प्राथमिक हेरचाह परिवेशमा खोप लगाउन सकिन्छ ● गम्भीर एलर्जी: गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रियाहरू पहिचान र व्यवस्थापन गर्ने क्षमता भएका उपयुक्त चिकित्सा स्थलमा स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मीद्वारा खोप लगाइनु पर्छ		● यसमा अण्डाको प्रोटिन समावेश नहुने भएकाले सामान्यतया लगाउन सुरक्षित हुन्छ
मतभेदहरू (SIV का लागि उपयुक्त नभएका परिस्थितिहरू)**	● खोपको कुनै पनि अवयवमा वा कुनै पनि इन्फ्लुएन्जाको खोपको पहिले लगाएको डोजपछि गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रियाहरूको इतिहास ● रक्तश्रावसम्बन्धी विकार भएका वा एन्टिकोएगुलेन्ट सेवन गर्ने व्यक्तिहरूले सल्लाहका लागि डाक्टरसँग परामर्श गर्नु पर्छ	● खोपको कुनै पनि अवयवमा वा कुनै पनि इन्फ्लुएन्जाको खोपको पहिले लगाएको डोजपछि गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रियाहरूको इतिहास ● बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूमा कन्कोमिटेन्ट एस्पिरिन वा स्यालिसाइलेटयुक्त उपचार ● विगतको 12 महिनामा दम भएका वा घ्यारघ्यार भएको इतिहास भएका 2 वर्षदेखि 4 वर्षसम्मका बालबालिका ● कुनै पनि कारणले प्रतिरक्षा प्रणाली जोखिममा भएका व्यक्तिहरू ● सुरक्षित वातावरण आवश्यक पर्ने प्रतिरक्षा प्रणाली गम्भीर रूपमा कमजोर भएका व्यक्तिका निकटतम सम्पर्क र हेरचाहकर्ताहरू ● गर्भावस्था ● अघिल्लो 48 घण्टाभित्र इन्फ्लुइन्जाको एन्टिभाइरस औषधि लिएको	● खोपको कुनै पनि अवयवमा वा कुनै पनि इन्फ्लुएन्जाको खोपको पहिले लगाएको डोजपछि गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रियाहरूको इतिहास ● रक्तश्रावसम्बन्धी विकार भएका वा एन्टिकोएगुलेन्ट सेवन गर्ने व्यक्तिहरूले सल्लाहका लागि डाक्टरसँग परामर्श गर्नु पर्छ
	**ज्वरो आएका व्यक्तिहरूले निको नभएसम्म खोप लगाउनु हुँदैन।		
सम्भावित साइड इफेक्टहरू***	● स्थानीय प्रतिक्रियाहरू: ○ दुखाइ ○ रातो हुने र सुन्निने ● अन्य लक्षणहरू: ○ ज्वरो ○ ठण्डी ○ थकान ○ मांशपेशी दुख्ने	● नाक बन्द हुने वा नाकबाट पानी बग्ने ● ज्वरो ● घाँटी दुख्ने ● घ्यारघ्यार हुने बढ्दो जोखिम (घ्यारघ्यार हुने समस्या दोहोरिएका पाँच वर्षमुनिका बालबालिका वा दम भएका कुनै पनि उमेरका व्यक्तिहरू)	● स्थानीय प्रतिक्रियाहरू: ○ दुखाइ ○ रातो हुने र सुन्निने ● अन्य लक्षणहरू: ○ ज्वरो ○ ठण्डी ○ थकान ○ मांशपेशी दुख्ने
	***SIV का साइड इफेक्टहरू सामान्यतया मध्यम र अस्थायी हुन्छन्। तपाईंले SIV लगाएपछि लगातार ज्वरो, गम्भीर एलर्जीजन्य प्रतिक्रिया (जस्तै सास फेर्न गाह्रो हुने, ओठ वा जिब्रो सुन्निने, चिलाउने बिमिराहरू आउने, आदि) वा अन्य प्रतिकूल घटनाहरू अनुभव गर्नुभएमा कृपया तत्काल डाक्टरसँग परामर्श लिनुहोस्।		

माथिको जानकारी सन्दर्भका लागि मात्र हो।
आम जनताले इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउनुअघि आफ्ना पारिवारिक डाक्टरसँग परामर्श लिनु पर्छ।