वयस्कहरूको लागि सूचना शृङ्खला

वयस्कहरूले खोप लगाउनु पर्ने
३ महत्त्वपूर्ण कारणहरू

तपाईंलाई आफ्नो वयस्क जीवनमा खोपहरू चाहिन्छ। खोपहरू तपाईंको स्वास्थ्यको लागि महत्वपूर्ण छन् र यहाँ तीनवटा कारणहरू छन्।

१. तपाईं गम्भीर रोगहरूको लागि जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ जुन अमेरिकामा अझै पनि सामान्य छ।

संयुक्त राज्य अमेरिकामा प्रत्येक वर्ष हजारौं वयस्कहरू खोपहरूले रोक्न सक्ने रोगहरूबाट बिरामी हुन्छन्—केही मानिसहरू अस्पतालमा भर्ना हुन्छन्, र केहीको मृत्यु समेत हुन्छ।

यदि तपाईंले बच्चामा आफ्ना सबै खोपहरू लिनु भएको छ भने पनि, केही खोपहरूबाट सुरक्षा समयसँगै समाप्त हुन सक्छ। तपाईं आफ्नो उमेर, काम, जीवनशैली, यात्रा, वा स्वास्थ्य अवस्थाका कारण अन्य रोगहरूको जोखिममा पनि हुन सक्नुहुन्छ।

२. तपाईं बिरामी हुने जोखिम उठाउन सक्नुहुन्न।

स्वस्थ मानिसहरू पनि काम वा विद्यालय छुटाउन पर्ने गरि बिरामी हुन सक्छन्। यदि तपाईं बिरामी हुनु भयो भने, तपाईंले आफ्नो परिवार वा अन्य जिम्मेवारीहरू सम्हाल्न सक्षम नहुन सक्नुहुन्छ।

३. तपाईंले सिफारिस गरिएका खोपहरू प्राप्त गरेर आफ्नो स्वास्थ्य र आफ्नो वरपरका मानिसहरूको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्न सक्नुहुन्छ।

खोपहरूले बिरामी हुने सम्भावना कम गर्छ। खोपहरूले तपाईंको शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षासँग काम गर्छ र यी रोगहरूबाट हुने जटिलताहरू र केही रोगहरू हुने सम्भावनाहरूलाई कम गर्छ।

भ्याक्सिनले केही रोगहरू फैलाउने सम्भावना कम गर्छ। धेरै चीजहरू छन् जुन तपाईं आफ्ना प्रियजनहरूलाई दिन चाहनुहुन्छ होला; तर खोपबाट बच्न सकिने रोग ती मध्ये एक होइन। शिशुहरू, वृद्धवृद्धाहरू, र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरू (जस्तै क्यान्सर उपचार गराइरहेकाहरू) विशेष गरी भ्याक्सिनबाट बच्न सकिने रोगहरूको जोखिममा हुन्छन्।

खोपहरू तपाईंको स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्ने सबैभन्दा सुरक्षित तरिकाहरू मध्ये एक हो। भ्याक्सिनका साइड इफेक्टहरू सामान्यतया हल्का हुन्छन् र आफैं हट्छन्। गम्भीर साइड इफेक्ट धेरै दुर्लभ छन्।

तपाईंलाई कुन खोप चाहिन्छ?

सबै वयस्कहरूले निम्न खोप प्राप्त गर्नुपर्छ:

- **जाडोमा लाग्ने फ्लू विरुद्ध जोगिन प्रत्येक वर्ष फ्लू खोप लगाउनु होस्**
- **टिटानस, डिप्थेरिया, र पर्टुसिस (लहरे खोकी) बाट जोगिन Td/Tdap खोप लगाउनु**

तपाईंको उमेर, स्वास्थ्य अवस्था, तपाईंले बच्चाको रूपमा प्राप्त गर्नुभएको खोपहरू र अन्य कारकहरूको आधारमा, तपाईंलाई थप खोपहरू आवश्यक पर्न सक्छ जस्तै:

- Chickenpox (चिकनपक्स) Hepatitis A
- (हेपाटाइटिस ए) Hepatitis B
- (हेपाटाइटिस बी)
- ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (Human Papillomavirus) (HPV)
- MMR (दादुरा)
- Meningococcal (मेनिन्गोकोकल)
- Pneumococcal (न्यूमोकोकल)
- Shingles (शिंगल्स)

खोप लगाउनु होस्

वयस्कहरूले डाक्टरको कार्यालय, फार्मेसी, कार्यस्थल, सामुदायिक स्वास्थ्य क्लिनिक, स्वास्थ्य विभाग र अन्य स्थानहरूमा खोपहरू प्राप्त गर्न सक्छन्। आफ्नो नजिकैको खोप प्रदायक खोज्नको लागि, http://vaccine.healthmap.org मा जानुहोस्।

धेरैजसो स्वास्थ्य बीमा योजनाहरूले सिफारिस गरिएका खोपहरूको लागत कभर गर्छन्। विवरणहरू र खोप प्रदायकहरूको सूचीको लागि आफ्नो बीमा प्रदायकसँग सोध्नु होस्। यदि तपाईंसँग स्वास्थ्य बीमा छैन भने, स्वास्थ्य कवरेज विकल्पको बारेमा थप जान्नको लागि www.healthcare.gov मा जानुहोस्।

THECENTER

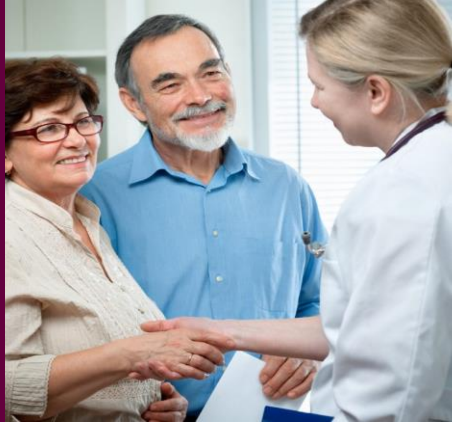
प्रतीक्षा नगर्नुहोस्।
खोप लगाउनुहोस्!

थप जानकारीको लागि,
www.cdc.gov/vaccines/adults **मा जानुहोस्**

मार्च २०२०

वयस्कहरूको लागि सूचना शृङ्खला

वयस्कहरूले खोप लगाउनु पर्ने
३ महत्त्वपूर्ण कारणहरू



रोगहरू र तिनीहरूलाई रोक्न मद्दत गर्ने खोपहरू	रोगले तपाइँलाई कसरी असर गर्न सक्छ
Influenza (इन्फ्लुएन्जा) "फ्लु" जाडोमा लाग्ने फ्लू खोप	ज्वरो आउने/चिसो लाग्ने, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, मांसपेशी वा शरीरको दुखाइ, र थकान (धेरै थाकेको) र केही मानिसहरूलाई बान्ता र पखाला लाग्न सक्छ, यद्यपि यो वयस्कहरू भन्दा बालबालिकाहरूमा बढी हुन्छ। **रोगको जटिलताहरू:** निमोनिया (फोक्सोमा संक्रमण), पुरानो स्वास्थ्य अवस्था बिग्रनु, अस्पताल भर्ना, सम्भवतः अशक्तता, वा मृत्यु पनि
Hepatitis A (हेपाटाइटिस ए) Hep A (हेप ए) भ्याक्सिन	ज्वरो, थकान, पेट दुख्ने, भोक नलाग्नु, बान्ता हुनु, जन्डिस (छाला र आँखा पहेलो हुनु), र कालो पिसाब हुनु; यद्यपि, कसैमा कुनै पनि लक्षणहरू नहुन सक्छ। **रोगको जटिलताहरू:** कलेजो विफलता; जोर्नी दुखाइ; र मृगौला, प्यान्क्रियाटिक र रगत विकारहरू
Hepatitis B (हेपाटाइटिस बी) Hep B (हेप बी) भ्याक्सिन	फ्लू जस्तो रोग जस्तै भोक नलाग्ने, ज्वरो, थकान, कमजोरी, वाकवाकी, बान्ता, जन्डिस, र जोर्नी दुख्ने ; यद्यपि, कसैमा कुनै पनि लक्षणहरू नहुन सक्छ। **रोगको जटिलताहरू:** दीर्घकालीन कलेजो संक्रमण, कलेजो फेल, र कलेजोको क्यान्सर
Human Papillomavirus (ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस) (HPV) HPV खोप	प्रायः, क्यान्सर नदेखिएसम्म वर्षौंसम्म कुनै लक्षण हुँदैन। **रोगको जटिलताहरू:** महिलाहरुमा पाठेघर, योनी, र भल्भा क्यान्सर; पुरुषहरुमा लिंगको क्यान्सर; र दुवै महिला र पुरुषमा जननांगमा मुसा, मलद्वार र ओरो फ्यारेंजिल (oropharyngeal)को क्यान्सर।
Measles (दादुरा) MMR खोप	ज्वरो आउने, नाक बग्ने, खोकी लाग्ने र शरीरभरि दाग आउने। **रोगको जटिलताहरू:** कानमा संक्रमण, निमोनिया, संक्रमणका कारण मस्तिष्क सुन्निने वा मृत्यु समेत हुन सक्छ
Meningococcal (मेनिन्गोकोकल) रोग Meningococcal खोपहरू	वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, घाँटी अकडा हुने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, उज्यालोप्रति संवेदनशीलता बढ्ने, अलमल हुने, थकान र दाग आउने। **रोगको जटिलताहरू:** मस्तिष्कको क्षति, हात वा खुट्टा गुमाउन सक्ने, सुनुवाइमा कमी, दौरा, स्ट्रोक, वा मृत्यु पनि
Pneumococcal (न्युमोकोकल) रोग Pneumococcal खोपहरू	ज्वरो, रुघाखोकी, सास फेर्न गाह्रो हुने, छाती दुख्ने, घाँटी अकडा हुने, कान दुख्ने, उज्यालोप्रति संवेदनशीलता बढ्ने र खोकी लाग्ने। **रोगको जटिलताहरू:** फोक्सो, मध्य कान, वा साइनसको संक्रमण, मुटुको समस्या, मस्तिष्कमा क्षति, श्रवणशक्ति हानि, हात वा खुट्टा गुमाउन सक्ने, वा मृत्यु पनि
Shingles (शिङ्गल) Zoster (जोस्टर) खोप	अनुहार वा शरीरको एक छेउमा पीडादायी दागहरू आउने, जुन पहिले छालामा घाउ जस्तो हुन्छन् र त्यसपछि सामान्यतया दाग बन्छ, टाउको दुखाइ, ज्वरो, चिसो हुने र पेट खराब हुने। **रोगको जटिलताहरू:** चर्को दुखाइ जुन महिनौं वा वर्षसम्म रहन सक्छ दाग गए पछि पनि, निमोनिया, आँखा र श्रवण गुमाउन सक्ने, वा मृत्यु पनि
Tetanus (टिटानस) Td/Tdap खोपहरू	गम्भीर, पीडादायी ऐंठन र सबै मांसपेशिहरुको कठोरता, मुख खोल्न कठिनाई, निल्न वा सास फेर्न कठिनाई, मांसपेशी ऐंठन, र ज्वरो। **रोगको जटिलताहरू:** हड्डी भाँचिने, सास फेर्न गाह्रो, वा मृत्यु पनि
लहरे खोकी **Pertussis (पर्टुसिस)** Tdap खोपहरू	लामो समयसम्म रुघाखोकीका लक्षणहरू (खोकी र नाक बग्ने) हिंसक खोकी लाग्ने वा निसास्सिएर सास फेर्न, पिउन वा खान गाह्रो हुने गर्दछ। **रोगको जटिलताहरू:** करंग भाचिने (फ्र्याक्चर), निमोनिया, वा मृत्यु पनि

खोपद्वारा रोकथाम गर्न सकिने सबै रोगहरूको पूर्ण सूचीको लागि, यहा जानुहोस्: www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac

विदेश यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ? तपाईंलाई थप खोपहरू आवश्यक पर्ने हुन सक्छन्।
www.cdc.gov/travel मा गएर जान्नुहोस्

तपाइँको लागि सिफारिस गरिएका खोपहरु सबै खोपहरु लगाउनु भएको छ कि छैन भनेर सुनिश्चित गर्न तपाइँको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसंग कुरा गर्नुहोस्।

खोपहरू बारे थप जानकारीको लागि, भ्रमण गर्नुहोस् www.cdc.gov/vaccines/adults वा तपाईलाई कुन खोप चाहिन्छ भनेर पत्ता लगाउन वयस्क-खोप मूल्याङ्कन उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्। www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/

THECENTER

प्रतीक्षा नगर्नुहोस्।
खोप लगाउनुहोस्!

थप जानकारीको लागि,
www.cdc.gov/vaccines/adults **मा जानुहोस्**

मार्च २०२०