इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) खोप (जीवित, इन्ट्रानेजल)

इन्फ्लुएन्जा ("फ्लू") एउटा सरुवा रोग हो जुन हरेक वर्ष प्राय: अक्टोबर र मे महिनाको बीचमा फैलिने गर्छ।

फ्लू इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको कारण लाग्छ र यो मुख्यत: खोक्दा, हाछ्युँ गर्दा र नजिकको सम्पर्कबाट सर्छ।

फ्लू जोकोहीलाई पनि लाग्न सक्छ; यो तुरुन्तै लाग्न सक्छ र धेरै दिनसम्म निको नहुनसक्छ। लक्षणहरू उमेर अनुसार फरकहुन्छन्, तर निम्न लक्षणहरू समावेश हुनसक्छन्:

- ज्वरो आउने/जाडो हुने
- घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने
- मांसपेशी दुख्ने
- थकाइ लाग्ने,
- टाउको दुख्ने र नाकबाट पानी बग्ने वा नाक बन्द हुने

फ्लू नाबालक र साना बालबालिका, 65 वर्ष र सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू, गर्भवती महिलाका लागि बढी खतरापूर्ण हुन्छ र निश्चित स्वास्थ्य अवस्थाहरू वा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरू उच्च जोखिममा हुन्छन्। फ्लू खोपले:

- तपाईंलाई फ्लू लाग्नबाट र तपाईंको परिवार र अन्य व्यक्तिहरूमा फ्लू फैलिनबाट बचाउँछ
- तपाईंलाई फ्लू लागिहाले पनि यसले फ्लूलाई कमगम्भीर बनाउँछ

जीवित, कमजोर इन्फ्लुएन्जा खोप (LAIV भनिने) स्वस्थ बालबालिकालाई लगाउन सकिनेछ।
यसलाई नाकमा स्प्रे गरिन्छ, यसले कुनै दुखाइ हुँदैन र फ्लू लाग्न दिंदैन। फ्लू विरूद्धको सुरक्षा विकास हुनलाई लगभग2 हप्ता जति लाग्छ र सुरक्षा फ्लू मौसमभरि रहन्छ।

केही मानिसले उमेर, स्वास्थ्य अवस्था वा अन्य कारणहरूका लागि LAIV लगाउनुहुँदैन। कृपया बच्चामा निम्न अवस्थाहरू छन् भने यसमञ्जुरी फाराममा जानकारी उपलब्ध गराउनुहोस्:

- अण्डा सहित कुनै कुराको एलर्जी छ वा फ्लू खोप लगाउँदा एलर्जिक प्रतिक्रिया भएको छ।
- दीर्घकालीन मुटु रोग, श्वासप्रश्वास, मृगौला, कलेजो वा स्नायु प्रणाली सम्बन्धी समस्याहरू छन्।
- दम वा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्याहरू छ वा श्रृंखलाबद्ध रूपमा हाँच्छ्यु हुने समस्या छ।
- एस्पिरिन वा एस्पिरिन समावेश उत्पादनहरूको सेवन गरिरहेको बच्चा वा किशोर हो।
  कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली छ।
- अबको 7-14 दिनभित्रमा सुरक्षित वातावरण आवश्यक हुने (उदाहरणका लागि, केमोथेरापी गराइरहेको) कोही व्यक्तिलाई भेट्दैछ

कहिलेकाहीं LAIV विलम्ब गर्नुपर्छ। तपाईंको बच्चालाई सन्चो नहुँदा

- प्राय: यस्तो गरिन्छ। तिनीहरूलाई निको नहुँदासम्म खोप लगाउन विलम्ब गर्न सकिन्छ।
- बितेको 4 हप्तामा कुनै जीवित खोपहरू लगाएको छ।

खोपको प्रतिक्रियाको जोखिम

कुनै पनि औषधिले प्रतिक्रिया दिने सम्भावना हुन्छ। सामान्यत: यिनीहरू मध्यम खालका हुन्छन् र आफैं हराएर जान्छन् तर गम्भीर प्रतिक्रियाहरू पनि सम्भव हुन्छन्।

LAIV **लगाउने धेरैजसो मानिसहरूलाई यसले समस्या गर्दैन।** LAIV **का प्रतिक्रियाहरूले फ्लूको सामान्य अवस्था दर्शा**उन **सक्छन्,रिपोर्ट गरिएका समस्याहरूमा**

- **नाकबाट पानी बग्ने/नाक बुझिने**
- **खोकी लाग्ने**
- **ज्वरो आउने**
- **टाउको दुख्ने** र **मासंपेशी दुख्ने**
- **स्वाँस्वाँ हुने**
- **पेट दुख्ने, वान्ता हुने वा झाडापखाला लाग्ने समस्या समावेश छन्**

कुनै पनि खोप प्राप्त गरिसकेपछि देखा पर्न सक्ने समस्याहरू

कुनै पनि औषधिले गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया गराउन सक्छ, यो एकदमै दुर्लभ हुन्छ, एक**मिलियन डोजमा करिब** 1 **जनामा देखिन सक्ने अनुमान गरिन्छ** र **यो प्रतिक्रिया खोप लगाएपछि केही मिनेटदेखि केही घण्टाभित्र हुनेछ। कुनै पनि औषधिको हकमा जस्तै, खोपले गम्भीर चोटपटक वा मृत्यु हुनसक्ने सम्भावना अत्यन्तै** कम**हुन्छ।**

कुनै गम्भीर प्रतिक्रिया भएमा के गर्ने

तपाईंलाई चिन्तित पार्ने कुनै पनि लक्षणप्रति होसियार हुनुहोस्, जस्तै, गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया, अत्यन्तै उच्च ज्वरो वा अ**सामान्य व्यवहार। गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियामा बिबिरा आउने, अनुहार** र **घाँटी सुनिने, सास फेर्न गाह्रो हुने, मुटुको धड्कन छिटो-छिटो चल्ने, रिगटा लाग्ने,** र **कमजोर हुने लक्षणहरू समावेश हुनसक्छन्। यी लक्षणहरू खोप लगाएको केही मिनेटदेखि केही घण्टाभित्र सुरु हुनेछन्।**

मैले के गर्नुपर्छ?

यदि तपाईंलाई यो गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया हो भन्ने लाग्छ वा प्रतीक्षा गर्न नसकिने अन्य आपतकालीन समस्या हो भने 999 **मा फोन गर्नुहोस्।**

मैले थप**कुरा कसरी जान्न सक्छु?**

हामीलाई 0300 123 5205 **मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा हाम्रो वेबसाइट** www.kentcht.nhs.uk/imms **मा हेर्नुहोस्।**