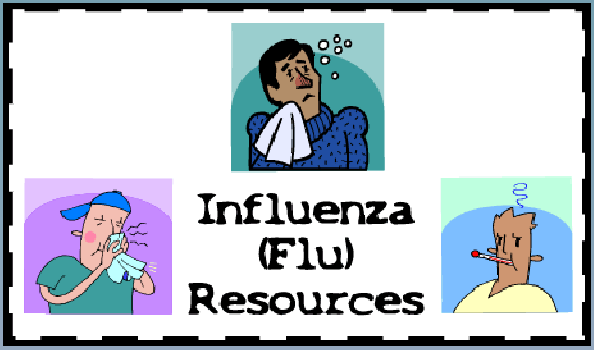
United Christian Nethersole Community Health Service

Voulme 2 **Winter 2009 (Nepali Version)**

Influenza and Flu vaccine 2009 – 2010 (Seasonal Flu)

इन्फ्लुएंजा र फ्लू वैक्सीन २००९ - २०१० (मौसमी फ्लू)

रोग को जानकारी



इन्फ्लुएञ्जा (फ्लू) एक अत्यधिक वायरल सरुवा रोग हो , यो रोग भएका मानिसले खोके को/ हाछ्छिऊ गरेको बेला नजीक भए वा हाछ्छिऊ गर्दा मुखबाट नीस्कीएको छिटाहरु सँग सम्पर्क भए यसले जो कोहीलाइ प्रभाव पार्न सक्छ । प्राय यो (फ्लू) एक मामूली बिमारी हो तर यो कमजोर र नाजुक मानीसहरु जस्तै पुरानो बिमारी भएका बूढा बूढी र सानो बच्चाहरुको लागी गंभीर र ज्यान लीने बिमारी हुन सक्छ । अन्यथने निरोगी युवाहरुमा फ्लूको कारणले नकारात्मक प्रभाव पार्छ जस्तै काममा अनुपस्थित भइ उत्पादकतामा हानी पार्नुको साथै नियमित रुपमा दैनिक कार्य गर्न असमर्थ बनाउछ । प्रत्येक वर्ष, इन्फ्लुएञ्जा (फ्लू) मौसमी महामारी संसारभरी फैलीन्छ, फलस्वरुप लाखौंको मृत्यु हुन्छ ।

हङ्गकङ्गमा (फ्लू) धेरैजसो जनवरी देखी मार्चमा फैलिन्छ । जुलाई देखी अगष्त सम्ममा पनि हल्का फैलीने गर्दछ । इन्फ्लुएञ्जा वायरस हरेक वर्ष परीर्वतण हुन सक्छ ।

इन्फ्लुएंजा को वैक्सीन/ खोप किन महत्वपूर्ण छ ?

हङ्गकङ्गमा मा इन्फ्लुएञ्जा वर्षभरी लाग्न सक्छ । इन्फ्लुएञ्जा केही जनसंख्याका मा एक महत्वपर्ण रोगको बोझ वा जटिलताको कारण बनेको छ । इन्फ्लुएञ्जा (फ्लू) वैक्सीन एकदम महत्वपर्ण र प्रभावकारी छ किनभने यो इन्फ्लुएञ्जा सँग बच्न र यसको जटिलताहरुलाई रोक्ने एक तरीका हो ।

इन्फ्लुएंजा वैक्सीन कसलाई लगाउन जरुरी छ ?

२००९ मा साइनटिफिक कमिटि अन वक्सीन प्रिभेन्टेवल डिजिज SCVPD ले हङ्गकङ्गमा निम्न समूह को लागी यो इन्फ्लुएञ्जा वैक्सीन लगाउन सिफारिश गरेको छ :

- वृद्धआश्राम मा बस्ने वृद्धरुलाई
- लामो समय सम्म अपायज संस्थामा रहने निवासिको लागी
- ६५बर्ष वा माथी उमेरका को लागी
- पुरानो वीमारी भएका व्यक्तिहरुको लागी
- स्वास्थ्यकर्मीहरुको लागी
- कुखुराको दोकानमा काम गर्नेहरुको लागी
- ६ महिना देखी ५साल सम्मको बच्चाहरुको लागी
- गर्भवती महिलाहरुको लागी

वैक्सीन कहिले लगाउनु पर्छ ?

हङ्गकङ्गमा फ्लू धेरैजसो जनवरी देखी मार्चमा र जुलाई देखी अगष्त सम्ममा फैलीने गर्दछ । SCVPD ले सिफारिश गरेको छ की इन्फ्लुएञ्जा वैक्सीन इन्फ्लुएञ्जा हुने मौसम भन्दा कम्तीमा दुई हप्ता पहिला लगाउनु पर्छ ।

कसलाई इन्फ्लुएंजा वैक्सीन लगाउनु पर्दैन ?

- जसलाई अन्डा, कुखुरा को प्वाँख, निओमाइसीन र इन्फ्लुएन्जा फ्लू को कुनै पनि दबाई मा एलर्जी हुन्छ ।
- वैक्सीन लगाउने दिन मा तीव्र ज्वरो र कुनै संक्रमण बिमारी भएमा
- विगत को इतिहास मा गुलिएन बार सिन्डोम Guillian Barre Syndrome
- ६ महिना देखी सोनो उमेरमा बच्चाहरुलाई

के गर्भवती महिलाहरुले इन्फ्लुएंजा वैक्सीन लगाउन हुन्छ ?

विश्व स्वास्थ्य संगठनको अनुसार इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) वैक्सीन गर्भवती अवस्थामा लगाउदा पनि सुरक्षित भनीएको छ, र यो वैक्सीन गर्भवती अवस्थाको पहिलो तिन महिनामा खतरा हुने भन्ने अहिले सम्म कुनै सबुत फेला परेको छैन ।

इन्फ्लुएंजा वैक्सीन को सम्भव असरहरु के हो ?

धेरैजसो इन्फ्लुएन्जा वैक्सीन लगाउदा केही असर हुदैन र सजीलै सहन सकिन्छ तर कहीलेकाँही खोप लगाएको ठाँउमा हल्का दुखाई हुन सक्छ ।

- वैक्सीन लगाएको ६ देखी १२ घण्टा पछी व्यक्तिलाई ज्वरो, मांसपेशी र आँख्लोमा दुखाई हुन सक्छ , र थकाइ लाग्न सुरु ६ देखी १२ घण्टा देखी लिएर २ दिन सम्म पनि लाग्न सक्छ। तात्कालिक कठिन एलर्जी जस्तै hives, ओठ र जिब्रो सुनीनु र सास लिनमा अप्ठ्यरो हुने एकदमै कम मात्रामा हुनसक्छ तर यस्तो भएमा तरुन्तै डाक्टर सगँ परामर्श लीन जरुरी छ ।

- पारासीटामोल लीए तापनि जोरो कम नभए वा अरु कनै लक्षण देखा परे कृपया डाक्टरलाई तरुन्तै दे खाउनुहोला ।

के इन्फ्लुएंजा वैक्सीन तुरुन्त काम गर्छ ?

गर्दैन् । यो वैक्सीन लगाएपछि, यसले हाम्रो शरीरमा एंटीबाडी बनाउनको लागी दुई हप्ता लाग्न सक्छ जसले इन्फ्लुएन्जा वायरसबाट बचाउछ ।

के हर साल इन्फ्लुएंजा वैक्सीन लगाउन जरुरी छ ?

छ । इन्फ्लुएन्जाको वायरससमय समय र अनियमित रुपमा बदलिन्छ ।

Source:
Department of Health, HKSAR
2009