South East London Integrated Care System

NHS South East London

Nepali

बालबालिकाको स्वास्थ्यको रक्षा गर्दै वर्तमानमा र भविष्यका लागि

खोपको बारेमा थप जानकारी

selondonics.org/childrenshealth

बच्चाहरूलाई किन खोपहरू चाहिन्छ?

खोपले बच्चाहरूलाई सानो हुँदा विद्यालय जाने उमेरदेखि वयस्क हुँदासम्म गम्भीर रोगहरू र सम्भावित घातक रोगहरूबाट जोगाउँछन्। विश्वभरि, खोपहरूले लाखौँ जीवनहरू बचाएका छन्। यद्यपि, यदि मानिसहरूले खोपहरू नलगाएमा सङ्क्रामक रोगहरू छिटो फैलन सक्छन्।

खोपहरूले कसरी काम गर्छन?

खोपहरूले सङ्क्रमण (शरीरमा भाइरस वा ब्याक्टेरिया जस्तै किटाणुको आक्रमण र वृद्धि) को नक्कल गरेर र शरीरलाई रोगबाट बचाउने एन्टिबडी भनिने विशेष लडाकुहरू सिर्जना गर्न सिकाएर काम गर्दछन्।

रोग लागेर उपचार गर्न सिक्नु भन्दा खोपमार्फत यो सिक्नु शरीरका लागि धेरै सुरक्षित हुन्छ। एकपटक शरीरले खोपको माध्यमबाट रोगसँग लड्ने तरिका सिकिसकेपछि, यसले तपाईंको बच्चालाई धेरै वर्षसम्म जोगाउन सक्छ।

बच्चाहरूलाई रोग र बिमारीबाट जोगाउने

विश्व स्वास्थ्य संगठन (www.who.int) का अनुसार खोपहरूले हरेक वर्ष भ्यागुते रोग, धनुष्टङ्कार, लहरे खोकी, फ्लु र दादुरा जस्ता रोगहरूबाट 35 लाख भन्दा बढीको मृत्युलाई रोक्दछन्।

UK मा खोपहरू भित्र्याइएदेखि लाखौँ मानिसहरूलाई मार्ने वा असक्षम पार्ने बिफर र धनुष्टङ्कार जस्ता रोगहरू अहिले हराइसकेका छन् वा धेरै कम देखिएका छन्। दादुरा र भ्यागुते रोग जस्ता अन्य रोगहरू तिनीहरूका खोपहरू लागू भएदेखि 99.9% सम्म कम भएका छन्।

यद्यपि, यदि मानिसहरूले खोपहरू नलगाएमा सङ्क्रामक रोगहरू छिटो फैलन सक्छन्।

यो पुस्तिका केको बारेमा हो?

यो पुस्तिकाले NHS मा बच्चाहरूलाई दिइने नि:शुल्क खोप (भ्याक्सिन पनि भनिन्छ) को बारेमा र कहिले दिने भनेर अझै व्याख्या गर्दछ। उत्तम सुरक्षाका लागि खोपहरू समयमै दिनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर यदि तपाईंको बच्चाको खोप छुटेको छ भने उक्त खोप पूरा गर्नका लागि तपाईं आफ्नो GP लाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको बच्चालाई कुन उमेरमा नियमित खोपहरू लगाउनु पर्छ?

उमेर	खोप	निम्न रोगहरूबाट बचाउँछ।
8 हप्ता	**6 मा 1 खोप** (पहिलो डोज)	**डिपथेरिया, हेपाटाइटिस B, हिब** (हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप B), **पोलियो, टिटानस, लहरे खोकी** (पर्टुसिस)
	रोटाभाइरस खोप (पहिलो डोज)	**रोटाभाइरस**
	मेनिन्गोकोकलबी खोप (पहिलो डोज)	**मेनिन्गोकोकल समूह B ब्याक्टेरिया**
12 हप्ता	**6 मा 1 खोप** (दोस्रो डोज)	(माथि हेर्नुहोस्)
	रोटाभाइरस खोप (पहिलो डोज)	(माथि हेर्नुहोस्)
	मेनिन्गोकोकल B खोप (पहिलो डोज)	(माथि हेर्नुहोस्)
16 हप्ता	**6 मा 1 खोप** (तेस्रो डोज)	(माथि हेर्नुहोस्)
	न्युमोकोकल (PCV) खोप (पहिलो डोज)	**स्ट्रेप्टोकोकस न्युमोनी**
1 वर्ष	**MMR खोप** (पहिलो डोज)	**दादुरा, ठेउला, रुबेला**
	न्युमोकोकल (PCV) खोप (दोस्रो डोज)	**स्ट्रेप्टोकोकस न्युमोनी**
	मेनिन्गोकोकल B खोप (दोस्रो डोज)	(माथि हेर्नुहोस्)
18 महिना	**MMR खोप** (दोस्रो डोज)	**दादुरा, ठेउला, रुबेला**
	6 मा 1 खोप (जनवरी 2026 देखि)	(माथि हेर्नुहोस्)
2-16 वर्ष	**फ्लू खोप** (हरेक वर्ष)	**फ्लू** (इन्फ्लुएन्जा)
3 वर्ष र 4 महिना	**4 मा 1 खोप** (प्रि-स्कुल बुस्टर)	**डिपथेरिया, टिटानस, लहरे खोकी, पोलियो**
12-13 वर्ष	**HPV खोप**	**ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस**
14 वर्ष	**3 मा 1 खोप** (टिनएज बुस्टर)	**टिटानस, डिपथेरिया, पोलियो**
	MenACWY खोप	**मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमिया**

यी खोपहरूले कुन रोगहरूबाट मेरो बच्चाको सुरक्षा गर्छन्?

MMR
(दादुरा, हाँडे ठेउला, रुबेला)

दादुरा र रुबेला धेरैजसो रुघाजस्ता लक्षणहरूबाट सुरु हुन्छन्, त्यसपछि चिलाउने खटिरा आउँछन्। कहिलेकाहीँ दादुराले फिट्ज, अन्धोपन, निमोनिया र मेनिन्जाइटिस निम्त्याउन सक्छ र कहिलेकाहीँ घातक हुन सक्छ। रुबेला गर्भावस्था हुनेहरूका लागि बढी खतरनाक हुन्छ, जसले गर्भमा रहेको बच्चाको लागि समस्या निम्त्याउन सक्छ। हाँडेले अनुहारको छेउमा पीडादायी सूजन निम्त्याउछ र कहिलेकाहीँ भाइरल मेनिन्जाइटिस हुन सक्छ।

MenB + MenACWY

मेनिन्गोकोकल सङ्क्रमण धेरै गम्भीर हुन सक्छ, जसले मेनिन्जाइटिस र रक्त विषाक्तता (सेप्सिस) निम्त्याउन सक्छ। विरल अवस्थाहरूमा यो खतरनाक हुन सक्छ।

न्युमोकोकल

न्युमोकोकल सङ्क्रमणगम्भीर हुन सक्छ र यसले निमोनिया, सेप्सिस र मेनिन्जाइटिस पनि गराउन सक्छ।

टिटानस

टिटानस एउटा गम्भीर, जीवनलाई खतरामा पार्ने रोग हो किनभने ब्याक्टेरिया घाउमा हुन्छ। यसले जबडा कडा हुने, पीडादायी मांसपेशी ऐठन, सास फेर्न गाह्रो हुने, उच्च तापमान, पसिना आउने, मुटुको धड्कन बढ्ने र सिजर हुने गराउँछ।

लहरेखोकी
(पर्टुसिस पनि भनिन्छ)

लहरेखोकी फोक्सो र श्वासनलीको सङ्क्रमण हो र यसले शिशु र साना बच्चाहरूलाई धेरै बिरामी बनाउन सक्छ। विरल अवस्थाहरूमा यो घातक पनि हुन सक्छ।

रोटाभाइरस

रोटाभाइरस एउटा अत्यधिक सङ्क्रामक पेटको किटाणु हो जसले सामान्यतया शिशु र साना बच्चाहरूलाई असर गर्छ, जसले पखाला र बान्ता, पेट दुखाइ र उच्च तापक्रम गराउँछ।

पोलियो

पोलियोले हल्का, फ्लु जस्ता लक्षणहरू निम्त्याउन सक्छ तर विरल अवस्थामा मांसपेशीको कमजोरी (पक्षाघात) गराउन सक्छ।

भ्यागुते रोग

भ्यागुते रोग एउटा गम्भीर सङ्क्रमण हो जसले नाक र घाँटी र कहिलेकाहीँ छालालाई असर गर्छ। चाँडो उपचार नगराएमा विशेष गरी बच्चाहरूमा यो घातक हुन सक्छ।

हेपाटाइटिस बी

हेपाटाइटिस बी कलेजोको सङ्क्रमण हो जुन प्रायः 1 देखि 3 महिनासम्म रहन्छ। धेरैजसो व्यक्तिहरूमा या त कुनै लक्षण हुँदैन वा हल्का लक्षणहरू हुन्छन् तर विरल अवस्थामा यो दीर्घकालीन हुन सक्छ र 6 महिना भन्दा बढी रहन सक्छ। दीर्घकालीन हेपाटाइटिस बी को उपचार गरिएन भने गम्भीर हुन सक्छ।

Hib B

हेमोफाइलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी (Hib) एक प्रकारको ब्याक्टेरिया हो जसले जीवनलाई खतरामा पार्ने सङ्क्रमण गराउन सक्छ। शिशु र बच्चाहरू गम्भीर रूपमा बिरामी हुने जोखिममा हुन्छन्।

फ्लु

फ्लु बच्चाहरूका लागि धेरै अप्रिय रोग हुन सक्छ जसले फोक्सो र श्वासनलीमा असर गर्ने गम्भीर समस्याहरू निम्त्याउन सक्छ, जस्तै ब्रोङ्काइटिस र निमोनिया।

HPV

ह्युमन प्यापिलोमाभाइरस (HPV) भाइरसहरूको धेरै सामान्य समूहलाई दिइएको नाम हो, जसमध्ये केहीलाई "उच्च जोखिम" भनिन्छ किनभने तिनीहरू क्यान्सरको विकाससँग जोडिएका हुन्छन्, जस्तै पाठेघरको क्यान्सर, मलद्वारको क्यान्सर जनेन्द्रीयको क्यान्सर र टाउको र घाँटीको क्यान्सर। अन्य प्रकारहरूले मुसा वा भेरुकास भनिने पैतालामा आउने खटिरा जस्ता अवस्थाहरू निम्त्याउन सक्छ।

बच्चाहरूमा खोपका साइड इफेक्टहरू के-के हुन्?

10% भन्दा कम बच्चाहरूले हल्का साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्छन् जुन खोप लगाएको 2 वा 3 दिनसम्म रहन्छन्।

साइड इफेक्टहरूमा निम्न कुराहरू समावेश हुन सक्छन्:

- **खोप लगाएको स्थानवरिपरि सुन्निने, रातो हुने र दुखाइ महसुस हुने**
- **केही अस्वस्थ महसुस हुने वा उच्च तापक्रम हुने**
- **अप्ठ्यारो महसुस हुने, धेरै रुने वा चिडचिडापन हुने, बेचैन हुने**
- **बान्ता हुने र भोक हराउने**

केही बच्चाहरूले विरल साइड इफेक्टहरू पनि अनुभव गर्न सक्छन् - उदाहरणका लागि दिइएको MMR खोपको प्रत्येक 24,000 डोजमा 1 जनालाई चिलाउने दागको अनुभव हुन्छ।
विरल साइड इफेक्टहरूबारे थप जान्नका लागि आफ्नो GP सँग कुरा गर्नुहोस्।
दादुरा, हाँडे र रुबेला जस्ता सङ्क्रामक रोगहरूका सम्भावित जटिलताहरू धेरै गम्भीर हुन्छन् भन्ने कुरा याद राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

मेरो बच्चाले यस्ता वा अन्य कुनै साइड इफेक्ट महसुस गरेमा मैले के गर्नु पर्छ?

बच्चाहरूका लागि पासिटामोलले हल्का साइड इफेक्टको उपचार गर्न सकिन्छ, जस्तै क्याल्पोल। यदि तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ वा तपाईंको बच्चालाई निरन्तर साइड इफेक्टहरू भइरहेमा तपाईंको GP कुरा गर्नुहोस्।

खोपमा के छ र
के तिनीहरू सुरक्षित हुन्?

खोपहरूमा के-के कुरा समावेश हुन्छन्?

कुनै पनि खोपको प्रमुख तत्त्व भनेको रोग निम्त्याउने किटाणुको थोरै मात्रामा मारिएको, कमजोर बनाइएो वा उत्पादित संस्करण हो। यिनलाई एन्टिजेन्स भनिन्छ। केही नयाँ खोपहरूमा एन्टिजेन हुनुको सट्टा शरीरलाई एन्टिजेनहरू उत्पादन गर्न निर्देशनहरू हुन्छन्।

खोपहरूमा कहिलेकाहीँ अन्य सामग्रीहरू समावेश हुन्छन् जसले खोपलाई सुरक्षित र प्रभावकारी बनाउँछन्।

के खोपहरूमा सुँगुरको सामग्रीहरू हुनछन्?

केही खोपहरूमा सुँगुरको जिलेटिन हुन्छ ताकि खोप भण्डारणामा गरी राख्दा सुरक्षित र प्रभावकारी रहोस्। यदि तपाईं धार्मिक वा आहारको कारणले गर्दा आफ्नो बच्चालाई सुँगुरको जिलेटिनयुक्त खोप लगाउन चाहनुहुन्न भने, सम्भावित विकल्पहरूका बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य सेवा पेशाकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

खोपहरू बच्चाहरूका लागि सुरक्षित हुन्छन्?

बेलायत र संसारभरिका लाखौँ बच्चाहरूले गम्भीर रोग र बिमारीहरूका विरुद्ध खोप लगाएका छन् - र परिणाम स्वरूप सुरक्षित भएका छन्। खोप लगाएर तपाईंको परिवार, साथीहरू र बृहत्तर समुदायलाई पनि सुरक्षित हुनेछ, विशेष गरी ती जो बढी जोखिममा छन्।

सबै खोपहरू लागू गर्नुअघि कानूनद्वारा कडा सुरक्षा परीक्षणहरू पूरा गर्नु पर्छ। बेलायतमा एकपटक खोपको लागू भएपछि औषधि तथा स्वास्थ्य सेवा उत्पादन नियामक एजेन्सी (MHRA) द्वारा कुनै विरल साइड इफेक्ट छन् कि भनेर निगरानी गरिन्छ।

के मेरो बच्चाका लागि एकैपटक धेरै खोप लगाउनु सुरक्षित हो?

अध्ययनहरूले देखाएका छन् कि एकैपटकमा धेरै खोप लगाउनु सुरक्षित हो र यसले तपाईंको बच्चालाई केही गम्भीर सङ्क्रमणहरूबाट सुरक्षित गर्ने छ।

म थप जानकारीका लागि कहाँ जान सक्छु?

यदि तपाईंसँग खोपहरू र तिनीहरूको सुरक्षा वा साइड इफेक्टहरूका बारे शङ्का वा प्रश्नहरू छन् भने, कृपया GP वा अन्य NHS स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोस्।

UK र अन्य ठाउँमा विश्व स्वास्थ्य संगठन, NHS र अक्सफोर्ड विश्वविद्यालय जस्ता विश्व-अग्रणी स्वास्थ्य र हेरचाह संस्थाहरूबाट अनलाइनमा धेरै वैज्ञानिक प्रमाणहरू उपलब्ध गराइएका छन्।

खोपविरुद्धका कथाहरू प्राय: अनलाइनमा, विशेष गरी सामाजिक सञ्जालमा फैलाइन सक्छ। अफवाहहरू वैज्ञानिक प्रमाणमा आधारित नहुन सक्छन् र यसले तपाईंको बच्चालाई गम्भीर रोगको जोखिममा पार्न सक्छ।

हाम्रा बच्चाहरूलाई खराब स्वास्थ्यबाट जोगाउन सक्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा खोप हो।

तपाईं NHS को वेबसाइटमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

www.nhs.uk/vaccinations/

खोप कसरी लगाउने
पहिला पूरा नगरेका खोपहरूलगायत

कसले नि:शुल्क NHS खोपहरू प्राप्त गर्न सक्छ?

प्रत्येक बच्चा नि:शुल्क NHS खोपको हकदार हुन्छ। तपाईंको बच्चालाई उसका सबै खोपहरू लगाइएको छ कि भनी हेर्नका लागि आफ्नो GP सँग कुरा गर्नुहोस् वा आफ्नो बच्चाको रातो पुस्तिका जाँच गर्नुहोस्।

मेरो बच्चालाई नियमित खोपहरू प्राप्त गर्नका लागि GP सँग दर्ता गर्न आवश्यक छ?

यदि तपाईंको बच्चाको GP सँग दर्ता गरिएको छैन भने पनि उनीहरूले नि:शुल्क खोप प्राप्त गर्न सक्छन्। इङ्ल्यान्डमा जोकोहीले पनि GP सर्जरीमा नि:शुल्क दर्ता गर्न सक्छन्। तपाईंलाई ठेगाना वा अध्यागमन स्थिति, परिचयपत्र वा NHS नम्बरको कुनै प्रमाण चाहिँदैन। तपाईंले GP सर्जरी यहाँ फेला पार्न सक्नुहुन्छ: **www.nhs.uk/service-search/find-a-gp**

म बच्चाहरूको खोपको बारेमा थप जानकारी कहाँ प्राप्त गर्न सक्छु?

कृपया कुनै GP सर्जरीलाई सम्पर्क गर्नुहोस् वा अनलाइनमा निम्न ठेगानामा हेर्नुहोस्:

selondonics.org/childrenshealth

तपाईंको बच्चा बिरामी हुँदा स्वास्थ्यबारे सामान्य सल्लाह

साना केटाकेटीहरू प्रायः बिरामी हुन्छन् – यो हुर्कने प्रक्रियाको एक हिस्सा हो। यद्यपि, यो आमाबुबा र हेरचाहकर्ताहरूका लागि तनावपूर्ण हुन सक्छ। प्रायः रोग गम्भीर हुँदैन र बच्चालाई घरमा वा जी.GP, फार्मासिस्ट वा हेल्थ भिजिटरको सहायतामा सुरक्षित रूपमा उपचार गर्न सकिन्छ। थप जानकारीका NHS को वेबसाइट हेर्नुहोस्:
www.nhs.uk/conditions/baby/health

यो पुस्तिका ठूलो प्रकारमा र विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध छ।

कृपया यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्:
communications@selondonics.nhs.uk

दक्षिणपूर्वी लन्डन एकीकृत हेरचाह समिति (South East London Integrated Care Board) द्वारा प्रकाशित
जुलाई २०२५ मा अपडेट गरिएको

NHS
South East London

नोटहरू