स्वस्थ बच्चाहरूका लागि खोपहरू

प्रस्तुतकर्ता: *[तपाईंको संस्थाको नाम वा तपाईंको नाम यहाँ राख्नुहोस्]*

बालबालिकाका लागि Language and Immunization for Kids Survey (LINKS) Team द्वारा बनाइएको प्रस्तुति।

यस परियोजनाका बारेमा थप जान्नका लागि यो QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

खोपहरूका बारेमा जानकारी

खोपहरूले हाम्रो शरीरलाई कीटाणुहरूसँग लड्न सिकाउँछन्

खोपहरूले काम गर्ने तरिका?

- खोपहरूले नियन्त्रित तरिकाले कीटाणुहरू परिचय गराउँछन् जसले गर्दा बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणालीले कीटाणु चिन्न सिक्छ।
- प्रतिरक्षा प्रणालीले कीटाणु पहिचान गरिसकेपछि बच्चा आफ्नो समुदायमा कीटाणुसँग सम्पर्कमा आएको खण्डमा यसले यसबाट बचाउन सक्छ।
- यी कीटाणुहरू गम्भीर सङ्क्रमण निम्त्याउन सक्ने ब्याक्टेरिया वा भाइरस हुन सक्छन्।

खोपले हाम्रो स्वास्थ्यको सुरक्षा गर्छ

खोपबिना, दादुरा, मेनिन्जाइटिस र लहरे खोकीजस्ता सङ्क्रमणहरूले गम्भीर जटिलता, अस्पताल भर्ना वा मृत्यु निम्त्याउन सक्छ।

खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी छन्

- अनुसन्धानकर्ताहरूले प्रत्येक खोपले विशेष रोगहरूबाट बचाउन मद्दत गर्न सक्छ कि सक्दैन भनेर प्रयोगशालामा परीक्षण गर्न धेरै वर्ष बिताउँछन्।

- खोपले आशाजनक नतिजा देखाएको खण्डमा यसलाई मानिसहरूमा ठुला अध्ययनहरूमा परीक्षण गरिने छ। यसलाई क्लिनिकल परीक्षण भनिन्छ।

सबै खोप परीक्षण गरिएका छन्

- प्रत्येक खोप क्लिनिकल परीक्षणका तीन वटा चरणबाट गुज्रन्छ। प्रत्येक चरणमा ठुलो संख्यामा मानिसहरू समावेश हुन्छन्, जसमा खोप प्रयोगका लागि अनुमोदन हुनुभन्दा पहिले हजारौँ वा दशौँ हजार मानिसहरू समावेश हुन्छन्।
- क्लिनिकल परीक्षणहरूले खोपको सुरक्षा, खुराक, सामान्य साइड इफेक्टहरू र प्रभावकारिता (कीटाणुविरुद्ध सुरक्षा गर्ने क्षमता) को अध्ययन गर्छन्।
- खोपले काम गर्छ र क्लिनिकल परीक्षणका तीन वटा चरणपछि सुरक्षित छ भने यसलाई मानिसहरूमा प्रयोगका लागि अनुमोदन गरिने छ।

खोप तालिका पालना गर्नु महत्त्वपूर्ण छ

खोपहरू खुराक तालिकाको आधारमा दिइन्छ।

- केही खोपलाई एकभन्दा बढी खुराक चाहिन्छ। यी खोपहरू कसरी उत्तम संरक्षण र सुरक्षाका लागि निर्धारिण गरियो भन्ने कुरामा आधारित छ।
- खोप अनुसूचीले निम्न कुराहरूलाई ध्यान दिन्छ:
  - कुन उमेरमा बच्चालाई यो रोग लाग्ने जोखिम बढी हुन्छ
  - खोप लगाएपछि कुन उमेरमा बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणालीले सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा प्रदान गर्दछ

- खोप लगाइएको **उमेर** देखाउँछ
- संरक्षणका लागि **खोपको कति मात्रा** आवश्यक छ भनेर देखाउँछ

यो अनुसूची हेर्न यो QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

अनुसूची 1 18 वर्ष वा सोभन्दा कम उमेरका बालबालिका र किशोरकिशोरीका लागि सिफारिस गरिएको खोप अनुसूची, संयुक्त राज्य अमेरिका, 2025

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

यी सिफारिसहरू तल दिइएका नोटहरूसँग पढ्नुपर्छ। ढिलो हुने वा ढिलो सुरु गर्नेहरूका लागि अनुसूचीमा सङ्केत गरिएअनुसार सकेसम्म चाँडो खोप प्रदान गर्नुहोस् ( )। खुराकहरूबीचको न्यूनतम अन्तराल निर्धारण गर्न समकक्ष अनुसूची हेर्नुहोस् (अनुसूची 2)।

खोप र अन्य खोप लगाउने पदार्थहरू	जन्म	1 महिना	2 महिना	4 महिना	6 महिना	8 महिना	9 महिना	12 महिना	15 महिना	18 महिना	23–19 महिना	3–2 वर्ष	6–4 वर्ष	10–7 वर्ष	12–11 वर्ष	15–13 वर्ष	16 वर्ष	18–17 वर्ष
श्वासप्रश्वास सिनसिटियल भाइरस (RSV-mAb) निरसेभिमाब, क्लेस्रोभिमाब	RSV सिजनमा आमाको RSV खोपको स्थितिअनुसार खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्)					RSV सिजनमा 1 खुराक निरसेभिमाब (नोटहरू हेर्नुहोस्)												
हेपाटाइटिस बी (HepB)	पहिलो खुराक	दोस्रो खुराक			तेस्रो खुराक													
रोटाभाइरस (RV21-खुराक शृङ्खला, RV35-खुराक शृङ्खला)			पहिलो खुराक	दोस्रो खुराक	नोटहरू हेर्नुहोस्													
डिप्थेरिया, टिटानस र एसेल्युलर पेर्टुसिस (DTaP <7 वर्ष)			पहिलो खुराक	दोस्रो खुराक	तेस्रो खुराक				चौथो खुराक				पाँचौं खुराक					
हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी (Hib)			पहिलो खुराक	दोस्रो खुराक	नोटहरू हेर्नुहोस्			तेस्रो वा चौथो खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्)										
न्युमोकोकल कन्जुगेट (PCV15, PCV20)			पहिलो खुराक	दोस्रो खुराक	तेस्रो खुराक			चौथो खुराक										
निष्क्रिय पोलियोभाइरस (IPV)			पहिलो खुराक	दोस्रो खुराक	तेस्रो खुराक								चौथो खुराक					नोटहरू हेर्नुहोस्
कोभिड-19 (1v-COV-mRNA, 1vCOV-aPS)					2026-2025 खोपको 1 वा बढी खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्)							2026-2025 खोपको 1 खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्) 2026-2025 खोपको 1 खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्)						
इन्फ्लुएन्जा					वार्षिक 1 वा 2 खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्)									वार्षिक 1 खुराक (नोटहरू हेर्नुहोस्)				
दादुरा, मम्प्स र रुबेला (MMR)					नोटहरू हेर्नुहोस्			पहिलो खुराक					दोस्रो खुराक					
भेरिसेला (VAR)								पहिलो खुराक					दोस्रो खुराक					
हेपाटाइटिस ए (HepA)					नोटहरू हेर्नुहोस्			2-खुराक श्रृंखला (नोटहरू हेर्नुहोस्)										
टिटानस, डिप्थेरिया र एसेल्युलर पेर्टुसिस (Tdap ≥7 वर्ष)															पहिलो खुराक			
ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (HPV)														2-खुराक श्रृंखला		नोटहरू हेर्नुहोस्		
मेनिन्गोकोकल (MenACWY-CRM ≥2 महिना, MenACWY-TT ≥2 वर्ष)			नोटहरू हेर्नुहोस्												पहिलो खुराक		दोस्रो खुराक	
मेनिन्गोकोकल बी (MenB-4C, MenB-FHbp)																नोटहरू हेर्नुहोस्		
श्वासप्रश्वास सिन्सिटियल भाइरस खोप (RSV)															पहिले खोप नलगाएको भए गर्भावस्थामा मौसमी रूपमा खोप लगाइने			
डेङ्गु (DEN4CYD: 16–9 वर्ष)														स्थानीय डेङ्गु भएका क्षेत्रहरूमा सेरोपोजिटिभ (नोटहरू हेर्नुहोस्)				
एमपक्स																		

- सबै बालबालिकाका लागि सिफारिस गरिएका उमेरहरूको दायरा
- समकक्ष खोपका लागि सिफारिस गरिएका उमेरहरूको दायरा
- निश्चित उच्च जोखिम समूह वा जनसंख्याका लागि सिफारिस गरिएको उमेरको दायरा
- सुरक्षा चाहनेहरूका लागि सिफारिस गरिएको खोप
- साझा क्लिनिकल निर्णय लिने प्रक्रियामा आधारित सिफारिस गरिएको खोप

समयमै खोपले समुदायहरूलाई स्वस्थ राख्छ

खोप अनुसूची पालना गर्ने बालबालिकाको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता त्यति नै बढी हुन्छ (रोगबाट सुरक्षा) समुदायमा त्यति नै बढी हुन्छ।

यसले समुदायहरूलाई स्वस्थ राख्छ।

खोप नलगाएका बालबालिकाले छुटेका खोपहरू पूरा गर्न सक्छन्

- कुनै बालबालिकाले अघिल्लो समयमा संयुक्त राज्य अमेरिकामा सिफारिस गरिएका सबै खोपहरू पाउन पाएका छैनन् भने, तिनीहरूको चिकित्सकले खोपहरूका लागि **छुटेका खोपहरू लिाउने अनुसूची (catch-up schedule)** को अनुसरण गर्न सक्छन्।
  - यो अनुसूचीले खोपसम्म पहुँच नभएका बालबालिकालाई संयुक्त राज्य अमेरिकामा उही उमेरका बालबालिकासँग बराबरीमा पुग्न सहायता गर्ने भएकोले छुटेका खोपहरू लगाउने अनुसूची भनिन्छ।
- छुटेका खोपहरू लगाउने अनुसूचीको अध्ययन गरिएको छ र विभिन्न उमेरका बालबालिकालाई संरक्षण गर्न सुरक्षित छ।

तपाईंको अपोइन्टमेन्टको समयमा के आशा गर्ने

तपाईंको बच्चालाई खोप दिनुअघि:

- स्वास्थ्य सेवा पेशेवरहरूले बच्चाको खोपको विवरण, उनीहरूको उमेरका आधारमा सिफारिस गरिएका खोपहरू र मौसमी खोपहरू (seasonal vaccines) का लागि वर्षको समय समीक्षा गरेर खोपहरूको आवश्यकताको मूल्याङ्कन गर्ने छन्।
- बिरामीहरूलाई खोपका लागि सुरक्षित हुनबाट रोक्न सक्ने स्वास्थ्य अवस्थाहरूका लागि जाँच गरिन्छ। बच्चालाई खोप लगाउनबाट रोक्ने स्वास्थ्य अवस्था धेरै कम हुन्छन्।
- बिरामीहरूलाई खोपको फाइदा र जोखिमहरू बताउने **खोप जानकारी विवरण (VIS)** कागजातहरू प्रदान गरिन्छ।

★ **तपाईंसँग हुन सक्ने कुनै पनि प्रश्नहरू सोध्नुहोस्।**

प्रशिक्षित स्वास्थ्य सेवाकर्मीहरूले खोप लगाउँछन्

बालबालिकालाई सुरक्षित रूपमा खोप दिन व्यापक तालिम प्राप्त गरेका स्वास्थ्यकर्मीहरूद्वारा खोपहरू दिइन्छ।

- यी कामदारहरू प्रायः चिकित्सा सहायक, नर्स, नर्स व्यवसायी, चिकित्सक सहायक, चिकित्सक वा औषधि विशेषज्ञ हुन्छन्।

खोप लगाएपछि के आशा गर्ने

- खोप लगाएपछि बालबालिकाहरूले हल्का प्रतिक्रियाहरू अनुभव गर्न सक्छन्।
  - सबैभन्दा सामान्य प्रतिक्रियाहरू भनेका खोप लगाएको भागमा दुखाइ, दाग वा ज्वरो हुन्।
- तपाईंसँग पछि के आशा गर्ने भन्ने बारेमा कुनै प्रश्नहरू भएका खण्डमा तपाईंले निम्न कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:
  - खोप दिने स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्न
  - खोप लगाउँदा तपाईंले प्राप्त गर्नुभएको खोप जानकारी विवरण पढ्न
  - आफ्नो चिकित्सकको कार्यालयमा फोन गर्न

साधारण प्रश्नहरू

के खोपमा भएका सबै सामग्री सुरक्षित छन्?

हो, खोपका सामग्रीहरू सुरक्षित छन्।

खोपहरूमा यस्ता तत्वहरू हुन्छन् जसले खोप स्थिर र काम गर्ने कुरा सुनिश्चित गर्दछ।

क्लिनिकल परीक्षणहरूको क्रममा यसको व्यापक रूपमा परीक्षण गरिन्छ।

खोपहरूमा भएका तत्वहरू प्राकृतिक वातावरणमा पनि पाइन्छन्। प्राकृतिक वातावरणमा पाइने मात्राको तुलनामा खोपहरूमा पाइने मात्रा थोरै हुन्छ।

के खोपले अटिजम निम्त्याउँछ?

होइन, खोपले अटिजम निम्त्याउँदैन।

अटिजमका धेरै कारण पत्ता लागेका छन् तर वैज्ञानिकहरूलाई अझै पनि सबै कारण थाहा छैन।

तर खोपहरू धेरै पटक धेरै तरिकाले परीक्षण गरिएका छन् र कहिल्यै पनि अटिजम निम्त्याउने पत्ता लागेको छैन।

के मेरो बच्चालाई खोपबाट रोग लाग्न सक्छ?

खोपबाट बच्चालाई रोग लाग्ने सम्भावना अत्यन्तै कम हुन्छ।

खोपहरूले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कीटाणुहरू चिन्न सिकाउँछन्।

यसको अर्थ खोप लगाइएका बालबालिकालाई समुदायमा कीटाणुहरूको सम्पर्कमा आएपछि लाग्न सक्ने गम्भीर रोगहरू लाग्दैनन्।

मेरो बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई खोप लगाउनुको सट्टा यो रोग लाग्नु राम्रो हो?

रोग लाग्नुभन्दा खोप लिनु सुरक्षित हुन्छ।

खोपबाट बच्न सकिने रोगहरूमा धेरै गम्भीर जटिलताहरू हुन्छन् जुन खोपमार्फत बच्न सकिन्छ।

खोपहरूले रोग निम्त्याएविना नै प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया निम्त्याउँछ।

कोभिड-19 खोप (COVID-19 vaccine) स्वीकृत हुनुभन्दा पहिले परीक्षण गरिएको थियो?

हो, कोभिड-19 खोप स्वीकृत हुनुभन्दा पहिले यसको परीक्षण गरिएको थियो।

कोभिड-19 महामारी हुनुभन्दा पहिले, वैज्ञानिकहरूले धेरै वर्ष कोरोनाभाइरसका लागि विभिन्न खोपहरू विकास र परीक्षण गर्न बिताए जुन कोभिड-19 निम्त्याउने खोपसँग मिल्दोजुल्दो छ।

यो अघिल्लो अनुसन्धानले वैज्ञानिकहरूलाई नयाँ खोप विकास गर्दा कहाँबाट सुरु गर्ने भन्ने बारेमा एक विचार दियो।

सुरुमा खोपको सुरक्षाका लागि प्रयोगशालामा परीक्षण गरिएको थियो। त्यसपछि खोप हजारौं स्वयंसेवकहरूसँग मानव परीक्षणको तीन चरणहरू पार गऱ्यो। खोपले काम गर्ने र सुरक्षित भएको प्रमाणित भएपछि, यसलाई सार्वजनिक प्रयोगका लागि अनुमोदन गरिएको थियो।

तपाईंको बच्चालाई खोप लगाउनुहोस्

तपाईंको समुदायमा खोपहरू उपलब्ध छन्

- तपाईंको बच्चाको चिकित्सकको कार्यालय
- जनस्वास्थ्य विभाग
- खोप क्लिनिकहरू
- केही विद्यालयहरू
- केही औषधि पसलहरू
  - आफ्नो स्थानीय औषधि पसलहरूमा फोन गर्नुहोस् वा जानुहोस् र तिनीहरूले बच्चाहरूलाई खोप दिन्छन् कि दिँदैनन् भन्ने बारेमा सोध्नुहोस्

खोपहरू पत्ता लगाउनका लागि स्थानीय नक्साको उदाहरण

- खोपहरू कहाँ पहुँच गर्ने भन्ने नक्सा अनलाइन पाउन सकिन्छ।

खोपका लागि भुक्तानी गर्ने धेरै तरिका छन्

- निजी बीमा
- सार्वजनिक बीमा (Medicaid)
- 20 वर्ष मुनिका व्यक्तिहरूले निम्न अवस्थामा **बालबालिकाका लागि खोप (Vaccines for Children, VFC)** बाट निःशुल्क खोप लिन सक्छन्:
    - स्वास्थ्य बीमा छैन
    - Medicaid का लागि योग्य वा दर्ता भएको
    - अमेरिकी भारतीय वा अलास्का मूल निवासी
    - तपाईंको बीमाले तपाईंको बच्चाको हेरचाहको पर्याप्त मात्रा कभर गर्दैन ("कम बीमा गरिएको")
- **U.S. का हरेक बच्चाले खोप लगाउन सक्छन्।**

तपाईंसँग खोपहरूका बारेमा प्रश्नहरू भएको खण्डमा तपाईंले निम्न कुरा सोध्न सक्नुहुन्छः

- नर्सहरू (विद्यालय वा क्लिनिकहरूमा)
- तपाईंको परिवारको चिकित्सक
- जनस्वास्थ्य पेशेवरहरू
- औषधि व्यवसायीहरू
- सामुदायिक स्वास्थ्यकर्मीहरू

तपाईंलाई खोपहरूका बारेमा थप जानकारी चाहिएको खण्डमा यी स्रोतहरूमा जानुहोस्:

- **खोपहरूका बारेमा सबै कुरा:** https://www.chop.edu/vaccine-education-center
- **सिफारिस गरिएको खोप अनुसूचीबारे बताउँदै:** https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
- **खोप कार्यक्रमहरू खोज्दै:** https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/vaccines-for-children-program-free-immunizations-when-cost-is-a-barrier.aspx
- **साना बालबालिकाका लागि खोपहरू:** https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Your-Babys-First-Vaccines.aspx
- **ट्वीन, किशोरकिशोरी र युवा वयस्कहरूका लागि खोपहरू:** https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Immunizations-for-Teenagers-and-Young-Adults.aspx

जनस्वास्थ्य विशेषज्ञहरूद्वारा सिफारिस गरिएका बहुभाषिक खोप शिक्षा स्रोतहरू (Multilingual Vaccine Education Resources)

हाम्रा धेरै अध्ययन सहभागीहरूले बहुभाषी समुदायहरूमा पुग्न प्रयोग गर्ने बहुमूल्य स्रोतहरू सिफारिस गरेँ।

यी स्रोतहरूको सूची LINKS वेबसाइटमा फेला पार्नुहोस्।

साइट भ्रमण गर्न यो QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

- खोपका लागि पैसा तिर्दै
  - https://www.cdc.gov/vaccines-adults/recommended-vaccines/how-to-pay-adult-vaccines.html
  - VaccinesInformation.Org
  - https://www.vaccineinformation.org/vaccine-basics/health-coverage-vaccines/
- खोप तथ्य र सुरक्षा
  - https://www.cdc.gov/vaccines-children/reasons/index.html
  - https://www.aaaai.org/tools-for-the-public/conditions-library/allergies/vaccine-myth-fact
  - https://www.chop.edu/vaccine-education-center/vaccine-safety/other-vaccine-safety-concerns/are-vaccines-safe
- खोप अनुसूचीहरू
  - https://www.cdc.gov/vaccines/hcp/imz-schedules/child-adolescent-age.html
  - https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/immunizations/Pages/Recommended-Immunization-Schedules.aspx
  - https://downloads.aap.org/AAP/PDF/AAP-Immunization-Schedule.pdf