

## मौसमी इन्फ्लुएन्जाका लागि खोप

### इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू

### खोपको स्ट्रेनको निरन्तर अद्यावधिक

### खोपको छनौट

### खोप: कसलाई र कहिले?

### इन्फ्लुएन्जा खोपका लागि सावधानी र साइड इफेक्टहरू

### सामान्य सल्लाह

### तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी

### इन्फ्लुएन्जा खोपको बनावट र रूप

### भण्डारण र शेल्फ-लाइफ

### इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू

मौसमी इन्फ्लुएन्जा ("फ्लू") इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट हुने तीव्र श्वासप्रश्वासको संक्रमण हो। यसको प्रकोप विश्वव्यापी रूपमा हुन्छ र मुख्यतया श्वासप्रश्वासका थोपाहरू मार्फत फैलिन्छ। सामान्य लक्षणहरूमा अस्वस्थता, तीव्र ज्वरो आउने रोग, नाकबाट पानी बग्ने, खोकी लाग्ने, टाउको दुख्ने, मांसपेशी दुख्ने र घाँटी दुख्ने समावेश छन्। गम्भीर अवस्थामा, श्वासप्रश्वास विफलता वा मृत्यु जस्ता जटिलताहरू हुन सक्छन्।

मानिसहरूलाई संक्रमित गर्ने तीन मुख्य प्रकारका इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू छन्: A, B र C। हड्कडमा, इन्फ्लुएन्जा सामान्यतया दुई अवधिहरूमा बढी सामान्य हुन्छ: जनवरीदेखि मार्च/अप्रिल र जुलाईदेखि अगस्तसम्म।

इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको वर्गीकरण र नामकरण विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) द्वारा स्थापित दिशानिर्देशहरू पालना गर्दछ। टाइप ए इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूलाई दुई सतह एन्टिजेनहरूको आधारमा उपप्रकारहरूमा थप वर्गीकृत गरिएको छ: हेमाग्लुटिनिन (H) र न्यूरामिनिडेज (N)। टाइप बी इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूलाई "H" र "N" उपप्रकारहरूमा वर्गीकृत गरिएको छैन तर फरक वंशहरूमा विभाजित गरिएको छ: बी/यामागाटा वा बी/भिक्टोरिया वंश।

इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूले निरन्तर आनुवंशिक परिवर्तनहरू पार गर्छन्। प्रत्येक वर्ष, WHO ले आगामी इन्फ्लुएन्जा सिजनको लागि निगरानी डेटा समीक्षा गर्न र इन्फ्लुएन्जा खोपहरूको संरचना सिफारिस गर्न बैठक गर्दछ। उत्तरी गोलार्ध र दक्षिणी गोलार्ध बीच इन्फ्लुएन्जा सिजनको समयमा भिन्नताका कारण, WHO ले प्रत्येक क्षेत्रको लागि छुट्टाछुट्टै सिफारिसहरू प्रदान गर्दछ।

उत्तरी गोलार्धको लागि, WHO ले सामान्यतया फेब्रुअरी/मार्चमा सिफारिस गरिएका स्ट्रेनहरूको घोषणा गर्छ, जसले गर्दा जाडो इन्फ्लुएन्जा मौसम अगाडि खोप उत्पादनको लागि पर्याप्त समय मिल्छ, जुन सामान्यतया सोही वर्षको अन्त्यमा सुरु हुन्छ। अर्को वर्षको जुन वा जुलाई महिना तिर हुने जाडो इन्फ्लुएन्जा मौसमको तयारीमा दक्षिणी गोलार्धको लागि, सिफारिस गरिएका स्ट्रेनहरू सामान्यतया सेप्टेम्बरमा घोषणा गरिन्छ।

WHO को एक विशिष्ट सिफारिसमा त्रिसंयोजक र चतुष्पाद खोप दुवैका लागि सूत्रहरू समावेश छन्। त्रिसंयोजक खोपमा सामान्यतया दुई इन्फ्लुएन्जा A भाइरस स्ट्रेनहरू हुन्छन् - एउटा H1N1 उपप्रकार र एउटा H3N2 उपप्रकार, र एउटा इन्फ्लुएन्जा B भाइरस स्ट्रेन। त्रिसंयोजक खोपमा वैकल्पिक

वंशबाट थप इन्फ्लुएन्जा B भाइरस स्ट्रेन समावेश छ।

यी सिफारिसहरू विश्वव्यापी निगरानी र अनुगमन प्रणालीमा आधारित छन् जसले परिसंचरण हुने इन्फ्लुएन्जा स्ट्रेनहरू ट्र्याक गर्दछ, साथै अघिल्लो सिजनबाट खोपको प्रभावकारिताको मूल्याङ्कन गर्दछ। WHO को घोषणा पछि, खोप निर्माताहरूले सिफारिस गरिएका स्ट्रेनहरू अनुसार उत्पादन सुरु गर्छन्। मौसमी इन्फ्लुएन्जाको प्रभावलाई कम गर्न विश्वव्यापी जनस्वास्थ्य प्रयासहरूमा WHO को मार्गदर्शन एक महत्वपूर्ण घटक हो।

### **खोपको स्ट्रेनको निरन्तर अद्यावधिक**

इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू बारम्बार र द्रुत परिवर्तनहरूबाट गुज्रन्छन्। यी भाइरसहरूको सतहमा एन्टिजेनहरू हुन्छन्, जसले "औँठाछाप" जस्तै काम गर्दछ जसले मानव प्रतिरक्षा प्रणालीलाई आक्रमणकारी जीवलाई चिन्न र लड्न मद्दत गर्दछ। यी एन्टिजेनहरू भाइरस स्ट्रेनहरू पहिचान गर्न आवश्यक छ।

प्रकृतिमा, भाइरस एन्टिजेनहरू परिवर्तनको लागि प्रवण हुन्छन्, जसले समुदायलाई असर गर्न सक्ने नयाँ भाइरस भेरियन्टहरूलाई जन्म दिन्छ। यी मध्ये धेरैजसो परिवर्तनहरू तुलनात्मक रूपमा सानो हुन्छन् र एन्टिजेनिक ड्रिफ्ट भनेर चिनिन्छन्। यद्यपि, जब ठूलो परिवर्तन हुन्छ, जसलाई एन्टिजेनिक शिफ्ट भनिन्छ जसलाई यसले उल्लेखनीय रूपमा फरक भाइरसको उदय निम्त्याउन सक्छ, सम्भावित रूपमा इन्फ्लुएन्जा महामारी (विश्वव्यापी प्रकोप) निम्त्याउन सक्छ। यो निरन्तर विकास इन्फ्लुएन्जा खोप स्ट्रेनहरू नियमित रूपमा अद्यावधिक गर्नुको प्राथमिक कारण हो।

रोकथाम उपचार भन्दा राम्रो हो। इन्फ्लुएन्जा संक्रमणले प्रायः अचानक प्रहार गर्छ र गम्भीर हुन सक्छ। यस्ता आक्रमणहरूबाट बच्न, मानव शरीरले प्रतिरक्षा प्रणालीमा सिपाहीहरू जस्तै पर्याप्त एन्टिबडीहरू उत्पादन गर्न आवश्यक छ। खोपले निरन्तर विकसित हुँदै गइरहेको इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू विरुद्ध शरीरलाई प्रतिरक्षा निर्माण गर्न मद्दत गर्न सक्रिय उपायको रूपमा काम गर्दछ।

त्यसकारण, वार्षिक इन्फ्लुएन्जा खोप प्राप्त गर्न कडा सिफारिस गरिन्छ। खोपले पूर्व सुरक्षा प्रदान गर्दछ, गम्भीर रोगको जोखिम कम गर्दछ, र इन्फ्लुएन्जा संक्रमणसँग सम्बन्धित गम्भीर जटिलताहरू र मृत्युलाई रोक्न मद्दत गर्दछ।

### **खोपको छनौट**

खोप रोकथाम रोगहरूको वैज्ञानिक समितिद्वारा हडकडमा हाल दर्ता गरिएका र प्रयोगको लागि सिफारिस गरिएका तीन प्रकारका इन्फ्लुएन्जा खोपहरू छन्:

- (a) निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जा खोप (संक्षिप्त: IIV) - इन्जेक्शनद्वारा प्रशासित  
निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जा खोप (IIV) उत्पादन प्रक्रियाको क्रममा निष्क्रिय (मारिएका) इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू प्रयोग गरेर तयार पारिन्छ।
- (b) पुनः संयोजक इन्फ्लुएन्जा खोप (संक्षिप्त: RIV) - इन्जेक्शनद्वारा प्रशासित  
पुनः संयोजक इन्फ्लुएन्जा खोप (RIV) इन्फ्लुएन्जा भाइरस वा कुखुराको अण्डाको प्रयोग बिना उत्पादन गरिन्छ। यसको सट्टा, यसमा हेमाग्लुटिनिन हुन्छ - इन्फ्लुएन्जा भाइरसको सतह प्रोटीन जुन पुनः संयोजक प्रविधिद्वारा उत्पादन गरिन्छ।

फलस्वरूप, IIV वा RIV दुवैले इन्फ्लुएन्जा गराउन सक्दैनन्।

- (c) लाइभ-एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा खोप (संक्षिप्त: LAIV) - नाकमा लगाइने स्प्रेको रूपमा दिइन्छ। लाइभ-एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा खोप (LAIV) मा कमजोर (एटेन्युएटेड) इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरू हुन्छन् जुन इम्युनोकम्पेटेन्ट व्यक्तिहरूमा इन्फ्लुएन्जा रोग निम्त्याउनबाट रोक्नको लागि प्रशोधन गरिएको हुन्छ।

### **खोप: कसलाई र कहिले?**

ज्ञात विरोधाभासहरू भएकाहरू व्यक्तिहरू बाहेक 6 महिना वा सोभन्दा माथिका सबै व्यक्तिहरूलाई इन्फ्लुएन्जा खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ। यो विशेष गरी संक्रमण वा जटिलताको उच्च जोखिममा रहेकाहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ, जस्तै वृद्धवृद्धा, बालबालिका, गर्भवती महिलाहरू, दीर्घकालीन रोग भएका बिरामीहरू (जस्तै मुटु, फोक्सो, मृगौला रोग, चयापचय रोग र प्रतिरक्षा अपर्याप्तता), स्वास्थ्य सेवा प्रदायकहरू, कुखुरा कामदारहरू, सुँगुर पालनकर्ताहरू र अन्य व्यक्तिहरू जसको कामले उनीहरूलाई इन्फ्लुएन्जा हुने उच्च जोखिममा राख्छ। थप रूपमा, वृद्धवृद्धा वा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि आवासीय हेरचाह गृहका बासिन्दाहरू, साथै मोटोपना भएका व्यक्तिहरू (अर्थात् बडी मास इन्डेक्स (BMI) मान > 30 भएकाहरू), लाई पनि इन्फ्लुएन्जाबाट जटिलताहरूको बढ्दो जोखिमको कारणले खोप लगाउन सल्लाह दिइन्छ।

जाडो इन्फ्लुएन्जा मौसम सुरु हुनुभन्दा पहिले इन्फ्लुएन्जा खोप लिनु उचित हुन्छ। शरीरलाई प्रतिरक्षा विकास गर्न पर्याप्त समय दिनुपर्छ, जुन सामान्यतया खोप लगाएको लगभग दुई हप्ता लाग्छ।

पहिलो पटक इन्फ्लुएन्जा खोप प्राप्त गर्ने 6 महिनादेखि 9 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूका लागि, दोस्रो खुराक आवश्यक पर्दछ। स्वास्थ्य सेवा पेशेवरले तोकिएको खोप तालिकाको आधारमा, दोस्रो खुराक प्रारम्भिक खुराकको कम्तिमा चार हप्ता पछि दिनुपर्छ।

### **निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जा खोप (IIV)**

IIV सुईद्वारा दिइन्छ र सामान्यतया 6 महिना वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरूलाई, विशेष ब्रान्डको आधारमा संकेत गरिन्छ। यो खोपको लागि ज्ञात विरोधाभास भएका व्यक्तिहरूमा प्रयोग गर्नु हुँदैन।

### **लाइभ-एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा खोप (LAIV)**

LAIV नाकको स्प्रेको रूपमा दिइन्छ र 2 वर्षदेखि 49 वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूको लागि संकेत गरिएको छ। यद्यपि, यो निम्न मध्ये कुनै पनि अवस्था भएका व्यक्तिहरूलाई दिइनु हुँदैन:

- कुनै पनि खोपको घटक वा कुनै पनि इन्फ्लुएन्जा खोपको अघिल्लो खुराक पछि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाको इतिहास भएको;
- एस्पिरिन वा स्यालिसिलेट युक्त थेरापी लिने बालबालिका र किशोरकिशोरीहरू;
- दम भएका वा विगत 12 महिनामा घरघराहटको इतिहास भएका 2 देखि 4 वर्ष उमेरका बालबालिकाहरू;
- इम्युनोसप्रोमाइज भएका व्यक्तिहरू;
- गम्भीर रूपमा इम्युनोसप्रेस गरिएका व्यक्तिहरूको नजिकको सम्पर्क र हेरचाहकर्ताहरू जसलाई सुरक्षात्मक वातावरण चाहिन्छ;
- गर्भवती महिलाहरू; र
- अघिल्लो 48 घण्टा भित्र इन्फ्लुएन्जा एन्टिभाइरल औषधिहरू लिएका व्यक्तिहरू।

### पुनः संयोजक इन्फ्लुएन्जा खोप (RIV)

RIV सुईद्वारा दिइन्छ र ज्ञात विरोधाभास भएकाहरू बाहेक 18 वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरूलाई संकेत गरिन्छ।

### इन्फ्लुएन्जा खोपका लागि सावधानी र साइड इफेक्टहरू

इन्फ्लुएन्जा खोपको अधिल्लो खुराक वा यसको कुनै पनि घटक प्रति गम्भीर अतिसंवेदनशीलताको ज्ञात इतिहास भएका व्यक्तिहरूले खोप लिनु हुँदैन। प्रत्येक विशिष्ट खोपका घटकहरू सम्बन्धित उत्पादन पुस्तिकाहरूमा सूचीबद्ध छन् र प्रशासन अधि समीक्षा गर्नुपर्छ।

### IIV का प्रतिकूल प्रभावहरू

IIV को प्रयोग पछि, केही व्यक्तिहरूले निम्न साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्न सक्छन्:

स्थान	विवरण	आवृत्ति
इंजेक्शन साइट	दुखाइ	धेरै सामान्य
	रातोपन, सुन्निने र कडा हुनु	सामान्य
	चिलाउने	असामान्य
सामान्यीकृत	मांसपेशी दुखाइ, थकान	धेरै सामान्य
	ज्वरो आउनु, टाउको दुख्नु, पसिना आउनु, काँप्नु, जोर्नी दुख्नु, आन्द्रा दुख्नु (जस्तै वाकवाकी, बान्ता, पखाला, पेट दुख्नु)	सामान्य
	रिंगटा	असामान्य
सामान्यीकृत	एनाफिल्याक्सिस, गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम (GBS), अकोलो-रेस्पिरेटोरी सिन्ड्रोम (ORS)	धेरै दुर्लभ

धेरै सामान्य	( $\geq 1/10$ )
सामान्य	( $\geq 1/100$ to $< 1/10$ )
असामान्य	( $\geq 1/1,000$ to $< 1/100$ )
दुर्लभ	( $\geq 1/10,000$ to $< 1/1,000$ )
धेरै दुर्लभ	( $< 1/10,000$ )

बालबालिका जस्ता व्यक्तिहरू, जसले पहिले कहिल्यै इन्फ्लुएन्जा खोप लगाएका छैनन्, ज्वरो, मांसपेशी दुख्ने र सामान्य असुविधा हुन सक्छ। यी लक्षणहरू सामान्यतया खोप लगाएको 6 देखि 12 घण्टा भित्र देखा पर्दछन् र सामान्यतया 1 देखि 2 दिनसम्म रहन्छन्। यदि ज्वरो वा असुविधा रहरह्यो भने, थप मूल्याङ्कनको लागि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नु उचित हुन्छ।

दुर्लभ तर गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू, जस्तै पित्त, ओठ वा जिब्रो सुन्निने, र सास फेर्न गाह्रो हुने, जसलाई तत्काल आपतकालीन चिकित्सा ध्यान आवश्यक पर्दछ।

### LAIV का प्रतिकूल प्रभावहरू

LAIV को प्रयोग पछि हुने सबैभन्दा सामान्य साइड इफेक्टहरूमा समावेश निम्न छन्: नाकबाट पानी बग्ने वा बन्द हुने (सबै उमेरका व्यक्तिहरूमा); ज्वरो (विशेष गरी बालबालिकाहरूमा); र घाँटी दुख्ने (मुख्यतया वयस्कहरूमा)। यी साइड इफेक्टहरू सामान्यतया हल्का र आफैँ सीमित हुन्छन्।

स्थान	विवरण	आवृत्ति
स्थानीयकृत (नाक)	नाकबाट पानी बग्ने वा बन्द हुने	धेरै सामान्य
	नाकबाट रगत बग्ने	असामान्य
सामान्यीकृत	भोक कम लाग्ने, कमजोरी, चिडचिडापन, टाउको दुख्ने	धेरै सामान्य
	ज्वरो, घाँटी दुख्ने, खोकी, मांसपेशी दुख्ने, चिसो लाग्ने	सामान्य
	खटिरा, एलर्जी	असामान्य
सामान्यीकृत	गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू (जस्तै अनुहार र जिब्रो सुन्निने, सास फेर्न गाह्रो हुने), गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम	धेरै दुर्लभ

धेरै सामान्य	( $\geq 1/10$ )
सामान्य	( $\geq 1/100$ to $< 1/10$ )
असामान्य	( $\geq 1/1,000$ to $< 1/100$ )
दुर्लभ	( $\geq 1/10,000$ to $< 1/1,000$ )
धेरै दुर्लभ	( $< 1/10,000$ )

"रेय सिन्ड्रोम" भनेर चिनिने दुर्लभ तर गम्भीर अवस्थाको जोखिमको कारणले गर्दा 2 देखि 17वर्ष उमेरका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूले LAIV प्रयोग गरेको कम्तिमा 4 हप्तासम्म एस्पिरिन वा स्यालिसिलेट्स भएको औषधि खानु हुँदैन।

#### RIV का प्रतिकूल प्रभावहरू

RIV को प्रयोग पछि, केही व्यक्तिहरूले निम्न साइड इफेक्टहरू अनुभव गर्न सक्छन्:

स्थान	विवरण	आवृत्ति
इंजेक्शन साइट	स्थानीय दुखाइ	धेरै सामान्य
	सुन्निने, रातो हुनु	सामान्य
	चिलाउने	असामान्य
सामान्यीकृत	टाउको दुख्ने, थकान, मांसपेशी दुख्ने, जोर्नी दुख्ने	धेरै सामान्य
	वाकवाकी लाग्ने, ज्वरो आउने, काँप्ने/चिसो हुने	सामान्य
	खोकी लाग्ने, ओरोप्यारिङ्गियल दुखाई, पखाला, छालाको रोग, खटिरा, फ्लू जस्तो लक्षणहरू	असामान्य
	चक्कर लाग्ने, पित्त पोल्ने	दुर्लभ
	एनाफिलेक्टिक प्रतिक्रिया, गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम	फ्रिक्वेन्सी थाहा नभएको

धेरै सामान्य	( $\geq 1/10$ )
सामान्य	( $\geq 1/100$ to $< 1/10$ )
असामान्य	( $\geq 1/1,000$ to $< 1/100$ )

दुर्लभ (≥1/10,000 to <1/1,000)  
धेरै दुर्लभ: (<1/10,000)

फ्रिक्वेन्सी थाहा नभएको(मार्केटिङ पछिको अनुभवबाट प्रतिकूल प्रतिक्रियाहरू; उपलब्ध डेटाबाट अनुमान गर्न सकिँदैन)

### एलर्जी प्रतिक्रियाहरू

#### एग प्रोटीन (ओभलबुमिन):

70 वर्षभन्दा बढी समयदेखि अण्डामा आधारित प्रक्रियाहरू प्रयोग गरेर इन्फ्लुएन्जा खोपहरू उत्पादन गरिँदै आएको छ। यो विधिले राम्रोसँग स्थापित सुरक्षा र प्रभावकारिता भएका खोपहरू उत्पादन गर्ने फाइदा राख्छ। यद्यपि, अण्डाको एलर्जी भएका व्यक्तिहरूलाई खोप लगाउनु अघि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श लिन सल्लाह दिइन्छ। यद्यपि खोपमा अवशिष्ट अण्डाको प्रोटीनको मात्रा मात्र रहन सक्छ, यसले सम्भावित रूपमा एलर्जी प्रतिक्रियाहरू निम्त्याउन सक्छ। यसो भनिएको छ, अवशिष्ट मात्रा अत्यन्तै कम छ र प्रायः धेरैजसो व्यक्तिहरूले राम्रोसँग सहन सक्छन्। यदि तपाईंलाई अण्डाबाट ज्ञात एलर्जी छ भने कृपया आफ्नो डाक्टरलाई सूचित गर्नुहोस्।

#### थायोमर्सल र एल्युमिनियम लवणहरू

थायोमर्सल, एक पारामा आधारित संरक्षक हो जुन सामान्यतया बहु-डोज खोपहरूमा थपिन्छ। यो एकल-डोज खोपहरूमा वा प्रत्यक्ष-एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा खोपहरूमा प्रयोग गरिँदैन। प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बढाउन कहिलेकाहीं केही खोपहरूमा एल्युमिनियम लवणहरू सहायकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

हडकडमा हाल उपलब्ध मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोपहरू एकल-डोज तयारीहरू हुन् र यसमा थायोमर्सल वा एल्युमिनियम हुँदैन।

नोट: माथि प्रदान गरिएको जानकारीले सबै सम्भावित साइड इफेक्टहरू, एलर्जी प्रतिक्रियाहरू, प्रतिकूल प्रभावहरू वा सावधानीहरू समेट्न सक्दैन।

### **सामान्य सल्लाह**

- तपाईंको डाक्टरले सिफारिस गरेको खोप तालिका पालना गर्नुहोस्। **प्रत्येक इन्फ्लुएन्जा सिजन सुरु हुनुभन्दा पहिले** इन्फ्लुएन्जा खोप लिनु उचित हुन्छ।
- खोपको अतिरिक्त, इन्फ्लुएन्जाबाट बच्नको लागि **राम्रो व्यक्तिगत सरसफाइ** कायम राख्नु आवश्यक छ:
  - विशेष गरी आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि र ढोकाको ह्यान्डल वा रेलिङ जस्ता सार्वजनिक सतहहरू छुएपछि तरल साबुन र पानीले बारम्बार हात धुनुहोस्;
  - यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन र हातहरू देखिने गरी फोहोर छैन भने, प्रभावकारी विकल्पको रूपमा **70-80% अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड रब** प्रयोग गर्नुहोस्।
- राम्रो इनडोर भेन्टिलेसन** सुनिश्चित गर्नुहोस्। इन्फ्लुएन्जा गतिविधि बढेको समयमा:
  - भीडभाड भएको वा कम हावा आवतजावत हुने सार्वजनिक स्थानहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
  - उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले यस्तो वातावरणमा सर्जिकल मास्क लगाउने विचार गर्नुपर्छ।
- स्वस्थ जीवनशैली कायम राख्नुहोस्:

- सन्तुलित आहार खानुहोस्।
- नियमित व्यायाम गर्नुहोस्।
- पर्याप्त आराम लिनुहोस्।
- धूम्रपान नगर्नुहोस् र तनावको स्तर व्यवस्थापन गर्नुहोस्।

(e) अरूप्रति विचारशील हुनुहोस्:

- खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुख टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्।
- प्रयोग गरिएका टिस्यु पेपरहरूलाई ढक्कन भएको भाँडोमा फाल्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू देखा पर्छन् भने सर्जिकल फेस मास्क लगाउनुहोस्।

इन्फ्लुएन्जा बाहेक, अन्य इन्फ्लुएन्जा जस्ता देखिने अरु रोगहरू (ILI) पनि हुन्छन् जुन सर्ने सम्भावना हुन्छ। उचित निदान र उपचारको लागि चिकित्सा सल्लाह लिन नबिर्सनुहोस्। इन्फ्लुएन्जा र अन्य पठनहरूको बारेमा थप विवरणहरू [Centre for Health Protection](#) वेबसाइट मार्फत पनि पहुँचयोग्य छन्।

### तपाईंको डाक्टरसँग कुराकानी

इन्फ्लुएन्जा खोप लिनु अघि, कृपया आफ्नो डाक्टरलाई निम्न कुराहरू बारे जानकारी दिनुहोस्:

- **हालका रोगहरू:** यदि तपाईंलाई ज्वरो आएको छ वा हालसालै संक्रमणबाट निको हुनुभएको छ भने, पूर्ण रूपमा निको नभएसम्म खोपलाई ढिलाइ गर्नु उचित हुन सक्छ।
- **एलर्जीहरू:** यदि तपाईंलाई कुनै पनि पदार्थबाट एलर्जी छ भने, आफ्नो डाक्टरलाई विशिष्ट एलर्जीहरूको बारेमा जानकारी दिनुहोस्। यसले तपाईंलाई सुरक्षित रूपमा खोप लिन सकिन्छ कि सकिँदैन भनेर निर्धारण गर्न मद्दत गर्नेछ।

### विशिष्ट चिकित्सकीय पक्षहरू

- **निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जा खोप (IIV) र पुनः संयोजक इन्फ्लुएन्जा खोप (RIV):**  
यदि तपाईंलाई रक्तस्राव विकार छ वा रगत पातलो गर्ने औषधि लिइरहुनुभएको छ भने, सुई लगाउनु अघि आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- **लाइभ-एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा खोप (LAIV):**  
सुई लगाउनु अघि तपाईंले आफ्नो डाक्टरलाई निम्न कुराहरू सूचित गर्नुहोस्:
  - हालसालै घरघराहट भएको अनुभव भएको छ वा दमको इतिहास छ
  - मधुमेह, मुटु, मिर्गौला वा फोक्सोको रोग जस्ता दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याहरू छन्
  - कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली छ
- **समवर्ती औषधिहरू:**
  - खोप लगाउनु अघि कृपया आफ्नो डाक्टरसँग कुनै पनि निरन्तर औषधिहरूको बारेमा छलफल गर्नुहोस्।

- **गर्भावस्था:**

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ भने आफ्नो डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्। **गर्भवती महिलामा लाइभ एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा भ्याक्सिन (LAIV) प्रयोग गर्नु हुँदैन।**

### **इन्फ्लुएन्जा खोपको बनावट र रूप**

इन्फ्लुएन्जा खोपहरू औषधि उत्पादनहरू हुन् जुन स्थानीय रूपमा बेच्नु वा वितरण गर्नु अघि **हडकडको फार्मसी र विष बोर्डमा दर्ता हुनुपर्छ**। प्रत्येक दर्ता गरिएको खोपले यसको प्याकेजिङमा **HK-XXXXX (पाँच अंक) ढाँचामा हडकड दर्ता नम्बर** प्रदर्शित गर्नेछ।

तपाईंले फार्मसी र विष बोर्डको आधिकारिक वेबसाइटमा रहेको "**औषधि डाटाबेस खोज्नुहोस्**" प्रकार्य प्रयोग गरेर खोपको दर्ता प्रमाणित गर्न सक्नुहुन्छ:

[!\[\]\(96cc62f861fdd6e50510c0224a756dff\_img.jpg\) औषधि डाटाबेस खोज्नुहोस्](#)

**नोट:** हडकडमा इन्फ्लुएन्जा खोपहरूलाई **प्रिस्क्रिप्शन-मात्र औषधिको** रूपमा वर्गीकृत गरिएको छ।

### **हडकडमा दर्ता गरिएका इन्फ्लुएन्जा खोपका रूपहरू**

- **निष्क्रिय इन्फ्लुएन्जा खोप (IIV)**

- स्वरूप: तरल पदार्थ
- मार्ग: इन्ट्रामस्क्युलर र/वा सबकुटेनियस इन्जेक्सन (प्रायः इन्ट्रामस्क्युलर)
- प्याकेजिङ: सामान्यतया एकल-डोज पूर्व-भरिएको सिरिन्जमा
- उपलब्ध प्रकारहरू: **ट्राइभ्यालेन्ट** (2 इन्फ्लुएन्जा ए + 1 इन्फ्लुएन्जा बी भाइरस स्ट्रेन) र **क्वाड्रिभ्यालेन्ट** (2 इन्फ्लुएन्जा ए + 2 इन्फ्लुएन्जा बी भाइरस स्ट्रेन)

- **लाइभ एटेन्युएटेड इन्फ्लुएन्जा खोप (LAIV)**

- स्वरूप: तरल पदार्थ
- मार्ग: इन्ट्रानाजल स्प्रे
- प्याकेजिङ: एकल-डोज पूर्व-भरिएको स्प्रेयर
- उपलब्ध प्रकारहरू: **ट्राइभ्यालेन्ट** र **क्वाड्रिभ्यालेन्ट**

- **पुनः संयोजक इन्फ्लुएन्जा खोप (RIV)**

- स्वरूप: घोल
- मार्ग: इन्ट्रामस्क्युलर इन्जेक्सन मात्र
- प्याकेजिङ: एकल-डोज पूर्व-भरिएको सिरिन्ज
- उपलब्ध प्रकारहरू: **ट्राइभ्यालेन्ट** र **क्वाड्रिभ्यालेन्ट**

### **भण्डारण र शेल्फ-लाइफ**

इन्फ्लुएन्जा खोपहरू **2°C र 8°C** बीचको फ्रिजमा **भण्डारण र ढुवानी गर्नुपर्छ**। खोपहरू **फ्रिज नगर्नुहोस्**। फ्रिज गरिएका खोपहरू तुरुन्तै खारेज गर्नुपर्छ।

सिफारिस गरिएको तापक्रम दायरा बाहिर भण्डारण गरिएका खोपहरू **प्रयोग गर्नु हुँदैन**, किनकि अनुचित भण्डारणले तिनीहरूको शक्ति र प्रभावकारितामा सम्झौता गर्न सक्छ।

**स्वीकृति: औषधि कार्यालयले यस लेखको तयारीमा बहुमूल्य योगदान पुऱ्याएकोमा स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्र (CHP) र व्यावसायिक विकास तथा गुणस्तर आश्वासन (PD&QA) लाई धन्यवाद दिन चाहन्छ।**

**औषधि कार्यालय  
स्वास्थ्य विभाग  
अगस्ट 2025**