

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य भ्रमणका लागि तयारी गर्दै: **MMR खोप**



भ्रमण गर्नु अघि

दादुरा, मम्पस र रुबेला बारे तपाईंलाई जान्नुपर्ने कुराहरू

MMR खोपले निम्न तीन रोगहरूबाट बचाउँछ:

दादुरा:

- श्वासनली अवरुद्ध
- मुटु र मृगौलामा क्षति
- पक्षाघात

दादुरा लागेका 16 मध्ये 1 जना बालबालिकालाई निमोनिया हुने छ - यो बालबालिकामा दादुरासँग सम्बन्धित मृत्युको सबैभन्दा सामान्य कारण हो।

मम्पस:

- मांसपेशी कडा हुनु वा ऐंठन भएमा
- मुख र घाँटीको मांसपेशी कसिलो हुनु र निम्न समस्या हुनु
- दौराहरू

मम्पस भएका 7 मध्ये एक बच्चाहरूलाई भाइरल मेनिन्जाइटिस हुन्छ।

रुबेला:

- निमोनिया
- सास फेर्न ढिलो वा बन्द हुनु
- आघात

रुबेला भएका आमाहरूबाट जन्मेका 80% बच्चाहरूमा जन्मजात दोषहरू हुन्छन्।

MMR खोपका बारेमा द्रुत तथ्यहरू



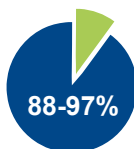
MMR खोप
2-डोजको खोप हो



पहिलो डोज:
12 - 15 mos



दोस्रो खुराक
4-6 वर्ष



2 डोजका लागि
MMR प्रभावकारिता:
दादुरा 97%
मम्पस 88%
रुबेला 97%

MMR खोपको साथसाथै अन्य खोपहरू पनि दिन सकिन्छ।

तपाईंको बच्चाको स्वस्थ बच्चाको भ्रमणमा अरु कुन खोपहरू लगाउने छ भनेर आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सोध्नुहोस् ताकि तपाईं तयार हुन सक्नुहुन्छ।

भ्रमणको क्रममा



यसलाई राम्रो राख्नुहोस्। राम्रो कुराले पीडा कम गर्न सक्ने अध्ययनहरूले देखाएको छ। आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई खोप लगाउनुभन्दा एक देखि दुई मिनेट अगाडि आफ्नो बच्चाहरूलाई सुक्रोज वा ग्लुकोजको मीठो घोल दिन भन्नुहोस्।



स्तन सबैभन्दा राम्रो हो। स्तनपानले तपाईंको बच्चाहरूलाई शान्त बनाउँछ र ध्यान भंग गर्न मद्दत गर्छ। साथै, नजिकको सम्पर्क धेरै आरामदायी हुन्छ। त्यसैले, यदि सक्नुहुन्छ भने, खोपको समयमा आफ्नो बच्चाहरूलाई स्तनपान गराउने विचार गर्नुहोस्।



स्प्रे हटाउनुहोस्। खोप लगाउनुभन्दा ठीक अगाडि तपाईंको बच्चाको हात वा खुट्टामा लगाइने चिसो स्प्रे वा दुखाइ कम गर्ने मलम माग्नुहोस्। भ्रमण गर्नुभन्दा पहिले आफ्नो प्रदायकलाई यो चाहेको बताउनुहोस् ताकि तिनीहरू तपाईंका लागि तयार रहन्छन्।



साथी ल्याउनुहोस्। खोप भ्रमणको समयमा सकारात्मक कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न आफ्नो बच्चाको मनपर्ने खेलौना, ब्याङ्केट वा किताब साथमा ल्याउनुहोस्।



आफ्नो बच्चाहरूलाई ध्यान भंग गर्नुहोस्। खोपको सट्टा तपाईंमा ध्यान केन्द्रित गर्न बच्चाहरूलाई गीत गाउनुहोस् वा पढेर सुनाउनुहोस्।

तपाईंको बच्चाहरूलाई तनावमुक्त खोप भ्रमण गराउन सानो योजनाले ठुलो परिवर्तन ल्याउन सक्छ।



तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य र भविष्य सुरक्षित गर्नुभएकोमा बधाई छ! हामीलाई थाहा छ कि तपाईंको बच्चाको लागि उत्तम स्वास्थ्य निर्णयहरू गर्नु कहिलेकाहीँ भारी हुन सक्छ। हामी तपाईंको लागि यहाँ छौं। तपाईंलाई थप जानकारी चाहिन्छ भने कृपया www.VoicesForVaccines.org मा जानुहोस्।

voices
for vaccines
आमाबुवाबाट, आमाबुवाका लागि
विश्वसनीय खोप जानकारी

खोप लगाएपछि के आशा गर्ने?

सामान्य प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाहरू बनाम गम्भीर प्रतिकूल घटनाहरू बुझ्दै

सामान्य प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाहरू (कहिलेकाहीँ साइड इफेक्टहरू पनि भनिन्छ) भनेको खोपले आफ्नो काम गरिरहेको छ भनेर तपाईंलाई थाहा हुने तरिका हो: तपाईंको बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणालीले "आक्रमणकारी" लाई चिन्दैछ र त्यससँग लड्न तयारी गरिरहेको छ। तर खोपको साथ, यो एक अभ्यास अभ्यास हो र वास्तविक कुरा होइन त्यसैले प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया सामान्यतया हल्का हुने छ र केही दिनमा आफैं हट्ने छ। MMR खोपका लागि केही सामान्य प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:



खोप लगाइएको ठाउँको दुखाइ



थकान वा लठ्ठ हुने



हल्का रातो दाग संक्रामक छैन



टाउको दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, खोकी लाग्ने वा आँखा सुन्निने



खोप दिइएको क्षेत्र वरिपरि रातोपन वा सुन्निने



ज्वरो



र्याल ग्रन्थीहरू सुन्निने।

सामान्य प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाहरूको उपचार कसरी गर्ने

खोपको सामान्य प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाको उपचार गर्ने उत्तम तरिकामा निम्न समावेश छन्:

- 1) रातोपन र सुन्निने समस्याका लागि इन्जेक्शन साइटमा चिसो कम्प्रेस लगाउनु।
- 2) आफ्नो बच्चालाई दुखाइ कम गर्ने औषधि (एनाल्जेसिक) जस्तै शिशु/बालबालिकाहरूको Motrin® वा Tylenol® वा सो सरहको जेनेरिक दिनुहोस्। डोजका लागि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्।

आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले कल गर्ने?

गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू सेकेन्ड वा मिनेटहरू भित्र हुन्छन्, त्यसैले तपाईंको बच्चाको गम्भीर प्रतिक्रिया भएको अत्यन्त दुर्लभ अवस्थामा, तपाईं सम्भवतः डाक्टरको कार्यालयमा नै हुनु हुने छ। तर खोप लगाएको केही घण्टा पछि (र विरलै 24 घण्टा पछि सम्म) हल्का एलर्जी प्रतिक्रियाहरू हुन सक्छन्। तपाईंले एलर्जी प्रतिक्रिया देख्नुभयो भने, तपाईंले तुरुन्तै आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुपर्छ।

खोप लगाएको एक हप्ता भित्र सामान्य प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाहरू सामान्यतया गायब हुने छन्। तर तपाईं चिन्तित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई फोन गर्नुपर्छ।

तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकका लागि प्रश्नहरू

खोप लगाइसकेपछिका नोटहरू

गम्भीर प्रतिकूल घटनाहरू

गम्भीर समस्याहरू धेरै दुर्लभ हुन्छन् (लगभग 10 लाखमा 1) र निम्न जस्तै एलर्जी प्रतिक्रियाहरू समावेश छन्:

- पित्तहरू
- अनुहार र घाँटी सुन्निने
- सास फेर्न गाह्रो हुनु
- छिटो मुटुको धड्कन
- चक्कर लाग्नु
- कमजोरी



दाग जस्तो नभई, पित्तहरू सामान्यतया उठेका हुन्छन् र कम परिभाषित किनारहरू भएका "धब्बा" हुन्छन्।



IOWA
MEDICAL
SOCIETY

खोपका बारेमा थप जानकारीका लागि VoicesForVaccines.org मा जानुहोस्।