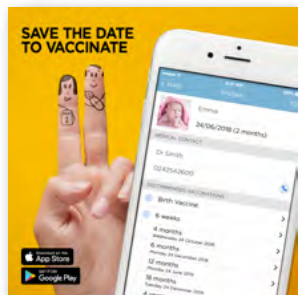


एनएसडब्ल्यू प्रतिरक्षा तालिका

वर्तमान एनएसडब्ल्यू प्रतिरक्षा तालिका हेर्नको निम्ति एनएसडब्ल्यू स्वास्थ्यको वेबसाइट www.health.nsw.gov.au/schedule मा जानु होस्।

‘सेभू दू डेट टु भ्याक्सिनेट’

समयमा नै दिइएको खोप तपाईंको बच्चाको लागि गम्भीर रोगहरु विरुद्ध सर्वोत्तम सुरक्षा हो। ‘सेभू दू डेट टु भ्याक्सिनेट’ (Save the Date to Vaccinate) एप ले तपाईंलाई बच्चाको खोपारोपण समयमा नै निश्चित गराउन मद्दत गर्न सक्दछ।



यो एप डाउनलोड गर्न र आफ्नो परिवारको लागि सिफारिस गरिएको खोप तालिका बनाउन ‘सेभू दू डेट टु भ्याक्सिनेट’ वेबसाइटमा जानुहोस्: www.health.nsw.gov.au/immunisation



मेरे व्यक्तिगत स्वास्थ्य बिबरण (ब्लू बुक)

चिकित्सक/नर्स बाट बच्चाको खोपारोपणको जानकारी दर्ता गर्न, प्रत्येक भेटमा बच्चाको ब्लू बुक साथमा ल्याउन जरुरि छ।

वयस्कको लागि खोप विवरणको फारम

वयस्कको लागि खोप प्रबन्ध अभिलेखको फारम

www.health.nsw.gov.au/recordvaccines मा उपलब्ध छ, जसले तपाईंलाई खोपहरुको पुरा जानकारी राख्न मद्दत गर्न सक्छ।

थप जानकारीहरु

एनएसडब्ल्यू स्वास्थ्य

www.health.nsw.gov.au/immunisation

अष्ट्रेलियाली खोप रजिष्टर

<https://www.humanservices.gov.au/individuals/services/medicare/australian-immunisation-register>

अष्ट्रेलियाली सरकार स्वास्थ्य विभाग

<https://beta.health.gov.au/health-topics/immunisation>

एनएसडब्ल्यू एनटेनाटल पर्टिसिस खोपारोपण कार्यक्रम

www.health.nsw.gov.au/protectnewborns

गर्भावस्था

गर्भ रहनु अघि देखि जन्म सम्मको संरक्षण एवं खोपारोपण



तपाईं गर्भवती हुनु भन्दा पहिला

तपाईं गर्भवती हुनु भन्दा पहिला यो जरुरी हुन्छ कि तपाईंले आवश्यक सबै खोपहरु पुरा गर्नु भएको छ किनकि तपाईंको प्रतिरक्षा शक्ति बच्चामा सर्दछ र यसले बच्चा जन्मेपछि उसको खोप तालिका प्रारम्भ नहोउन्जेलसम्म शुरुको हप्ताहरुमा सुरक्षा प्रदान गर्दछ। केही रोगहरुले तपाईंको गर्भावस्थालाई हानी पुर्याउन सक्दछ त्यसैले तपाईं गर्भवती हुनुभन्दा पहिले नै सुरक्षित हुनु सबैभन्दा राम्रो हुन्छ। एक साधारण रगत परीक्षणले तपाईं सुरक्षित हुनुहुन्छ या हुनुहुन्न भन्ने देखाउन सक्दछ।

दादुरा, कण्ठमाला र रूबेला (एम एम आर)

यदि तपाईंलाई गर्भावस्थामा दादुरा, कण्ठमाला वा रूबेला लागेमा तपाईंको गर्भपतन हुने, समय अघि नै बच्चा जन्मने या त तपाईंको बच्चा गम्भिर कमी कमजोरीहरु लिएर जन्मन सक्छ। यदि तपाईं सुरक्षित हुनु हुन्न भने, तपाईंले खोपारोपण गराउनु पर्दछ। यो जरुरि छ कि खोपारोपण गरेको २८ दिन सम्म तपाईं गर्भवती नहुनु होला।

भ्यारिसेला (ठेउला)

यदि तपाईंलाई गर्भावस्थामा ठेउला लागेमा यसले जन्मने बच्चामा गम्भिर कमी कमजोरीहरु गराउन सक्दछ। यदि तपाईं सुरक्षित हुनु हुन्न भने, तपाईंले खोपारोपण गराउनु पर्दछ। **खोपारोपण २८ दिन पश्चात् सम्म तपाईं ले गर्भवती हुनु बाट बच्नु पर्दछ।**

तपाईं गर्भवती हुनुहुँदा

हेपाटाइटिस बि

सबै गर्भवती महिलाहरुलाई हेपाटाइटिस बि को संक्रमणको लागि परीक्षण गरिन्छ किनभने यो जन्मजात बच्चामा सर्न सक्छ। यदि तपाईंलाई उक्त रोग लागेको छ भने तपाईं विशेषज्ञकोमा जानुपर्ने हुनसक्छ र तपाईंको बच्चालाई जन्म भएको १२ घण्टाभित्र दुईवटा इन्जेक्सनहरु दिनु पर्दछ। यो उपचार बिना, तपाईंको बच्चामा हेपाटाइटिस बि को संक्रमण लामो समयसम्म रहन सक्दछ, जसले गम्भीर स्वास्थ्य समस्याहरु जस्तै कलेजोको खराबी वा कलेजोको क्यान्सरको समेत जोखिम बढाउन सक्छ।

लहरे खोकी (पर्टुसिस)

लहरे खोकीको खोप गर्भवती महिलाहरुलाई साधारणतया गर्भाधानको २८ हप्तामा (२० देखि ३२ हप्ताभित्र कुनैपनि समयमा दिन सकिने) दिइन्छ र समयपूर्व नै बच्चा हुने उच्च जोखिममा रहेको भनि पहिचान गरिएका महिलाहरुलाई भने सकेसम्म चाँडो (२० हप्तादेखि) दिनुपर्दछ। यसले तपाईंलाई र एन्टीबडीहरु गर्भमा रहेको बच्चामा पुग्नेहुँदा तपाईंको बच्चालाई समेत सुरक्षा प्रदान गर्नेछ। गर्भवती भएको बेला लहरे खोकीको खोप आमा र उनको गर्भमा रहेको बच्चा दुवैको लागि सुरक्षित छ।

तपाईंले आफ्नो जीवन साथीलाई पनि सोध्नुपर्छ, आफ्नो बच्चाको बाजेबज्यै वा अन्य कुनै पनि नजिकका वयस्क हेरविचारकर्ताहरुलाई यदि तिनीहरुले पछिल्लो १० वर्षमा लहरे खोकीको खोप नलगाएको भए, उनीहरुले तपाईंको बच्चाको जन्मको कम से कम दुई सप्ताह भित्र मा खोप लिनु पर्दछ।

फलू (इन्फ्लुएन्जा)

गर्भवती अवस्थामा फलूबाट हुने बिमारीले समयपूर्व नै प्रसव हुने र अन्य समस्याहरु हुने जोखिम बढाउने हुँदा यो गम्भीर हुनसक्छ। गर्भवती भएको बेला फलूको खोप सुरक्षित एवं प्रभावकारी छ र सबै गर्भवती महिलाको लागि यो दृढतापूर्वक सिफारिस गरिन्छ। फलूको खोप गर्भवती महिलाहरुका लागि सितैमा उपलब्ध छ र यसले तपाईंको बच्चालाई गर्भमा रहँदा तथा जन्मपछिका प्रारम्भिक महिनाहरुमा पनि सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

जन्म पछि

बच्चाको जन्मको तुरुन्तै पछि तपाईं स्तनपान गराई रहनु भएको छ भने पनि नियमित खोप दिनु सुरक्षित छ। यदि तपाईंले गर्भवती अवस्थामा लहरे खोकीको खोप लिनु भएको थिएन भने तपाईंले अस्पताल छोड्नु अघि सो खोप लिनु पर्दछ।

तपाईंको बच्चाको पहिलो खोप, हेपाटाइटिस बि, जन्मेको लगत्तै सिफारिस गरिएको छ र त्यसपछिका निर्धारित खोपहरु बच्चाको उमेर ६ हप्ता पुगेपछि दिनुपर्दछ।

हेपाटाइटिस बि बाट संक्रमित आमाद्वारा जन्मिएका शिशुहरुको हेपाटाइटिस बि को खोपारोपणको क्रम सकिएको ३ महिना पछि उनीहरु सुरक्षित छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नको लागि रगत जाँच गराईनु पर्दछ। एनएसडब्ल्यू हेल्थ (NSW Health) ले तपाईं र तपाईंको चिकित्सकलाई स्मरण पत्र पठाउने छ।

यो महत्वपूर्ण छ कि तपाईं आफ्नो खोपहरुसँग अद्यावधिक हुनुहुन्छ किनकि तपाईंको प्रतिरक्षा शक्ति आफ्नो बच्चामा सर्दछ।

