इन्फ्लुएन्जाको संक्रमणबाट हुने जोखिमहरुको तुलना गर्नुहोस्

सामान्य लक्षणहरु

- ज्वरो, गला दुख्ने, सिंगान बगिरहने, सुक्खा खोकी, टाउको दुख्ने र मांशपेशीहरु दुख्ने (१ हप्ता अथवा त्यो भन्दा बढी)
- बच्चाहरुमा गला तथा स्वाशनलीमा समस्या देखिने

सामान्य जटिलताहरु

- निमोनिया
- कान र पिनास सम्वन्धी संक्रमणहरु
- मुटुको मांशपेशीहरु सुन्निने र मुटुको वरिपरि रहेको पातलो झिल्ली सुन्निने
- जीर्ण चिकित्सकीय अवस्था खराब हुँदै जाने (जस्तै कन्जेस्टीव हार्ट फेलर, सि ओ पि डी)

दुर्लभ जटिलताहरु

- रगत विषालु हुने
- मष्तिष्कमा असर
- मृत्यु

फ्लु खोपबाट हुने सामान्य प्रतिकूल घटनाहरु

सामान्य प्रतिकूल नतिजाहरु

- पीडा/दुखाइ, रातो हुने र/सुई लगाएको ठाउँ वरिपरि सुन्निने
- छोटो समयको लागि ज्वरो आउने, थकाई लाग्ने र अथवा मांशपेशी दुख्ने (१ – २ दिन)

दुलर्भ प्रतिकूल नतिजाहरु

- अर्टिकरिआ (छाला रातो हुने, चिलाउने)

अति दुलर्भ प्रतिकूल नतिजाहरु

- अनाफाइलेक्सिस (एलर्जिक प्रतिक्रियाबाट हुने संवेदनशीलता)
- झन्झन् हुने
- गिलन बार सिण्ड्रोम (१ मिलियन डोसेसमा १ भन्दा कम)

खोप कहाँ गएर लगाउने

पहिले आफ्नो कार्यस्थलमा सम्पर्क गर्नुहोस् किनभने धेरैजसो स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरुले आफ्ना कर्मचारीहरुलाई इन्फ्लुएन्जाको खोप उपलब्ध गराउँछन्।

वैकल्पिक रुपमा, मौसमी इन्फ्लुएन्जा तपाईको जी.पी. (डाक्टर) मार्फत र केही सामुदायिक औषधि पसलहरुमा उपलब्ध हन्छ।

थप जानकारीको लागि

तपाईको स्थानिय सार्वजनिक स्वास्थ्य एकाई (Public Health Unit): 1300 066 055

एन.एस.डब्ल्यु स्वास्थ्य इन्फ्लुएन्जा पृष्ठ (NSW Health influenza page): www.health.nsw.gov.au/flu

इम्युनाइज अष्ट्रेलिया प्रोग्राम (Immunise Australia Program): www.immunise.health.gov.au

नेशनल सेन्टर फर इम्युनाइजेशन रिसर्च एण्ड सर्भेयलेन्स (National Centre for Immunisation Research and Surveillance): www.ncirs.edu.au

NSW GOVERNMENT | Health

SHPN (CHP) 160294 March 2016 © NSW Ministry of Health

कर्मचारी इन्फ्लुएन्जा (कडा रुघाखोकी) खोप

तपाई आफैलाई र तपाईका रेजिडेन्टस्हरुलाई बचाउनुहोस्।

NSW GOVERNMENT | Health

तपाई आफैलाइ र तपाईका रेजिडेन्टस्हरुलाई बचाउनुहोस्।

आवासिय स्याहार सुविधा केन्द्रहरुमा बस्नेहरुलाई फ्लु (रुघाखोकी) को कारणले उल्लेखनीय जोखिम पुग्नसक्छ। त्यहाँ बस्नेहरुलाई स्याहार गर्ने मानिसहरुले प्रत्येक वर्ष फ्लुको खोप लिन आवश्यक छ।

खोपले निम्न कुराहरु कम गर्न सक्छ:

- कर्मचारीहरुले रेजिडेन्टस्हरुलाई भाइरस सार्नमा
- रेजिडेन्टस्हरुमा मृत्यु र रोगहरुको संख्यामा
- स्वास्थ्य सेवाहरुको मागमा
- घरपरिवार र साथीहरुमा फ्लु सार्नमा

फ्लु सम्वन्धी तथ्यहरु

के तपाईलाई थाहा थियो:

- प्रत्येक वर्ष तीनजना स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुमध्ये एक जनालाईफ्लु लाग्नेछ
- चारजनामध्ये तीनजना स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरु बिरामी हुँदा हुँदै पनि काममा उपस्थित हुन्छन्
- रेजिडेन्टस्हरुको लागि संक्रमणको श्रोत प्रायजसो स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरु नै हुन्छन्
- लक्षण देखिनुभन्दा एक दिन पहिले र सात दिन पछिसम्म फ्लु सर्न सक्छ
- तपाईमा फ्लु को लक्षण नदेखिए तापनि तपाईले अरुलाई यो सार्न सक्नुहुन्छ

कसले खोप लिनु पर्छ

रेजिडेन्टस्हरुको स्याहार गर्न प्रत्यक्षरुपमा संलग्न हुने सबै स्वास्थकर्मी कर्मचारीहरुले खोप लिनु पर्छ।

- बिरामीको सम्पर्कमा आउने प्रशासनिक कर्मचारीहरुले
- डाक्टरहरुले
- परिचारिका (नर्स) र स्याहारकर्ताले
- थेरापिस्ट (उपचार गर्ने) हरुले
- धार्मिक कार्यकर्ताहरुले
- सरसफाई गर्ने र भान्सामा काम गर्नेहरुले
- स्वयंसेवकहरुले
- अस्थायी तथा आशिंक समय काम गर्ने कर्मचारीहरुले

कहिले खोप लिनुपर्छ

खोप उपलब्ध हुनासाथै यसको सुइ लिई हाल्नुहोस्। फ्लु मौसमको बारेमा केही भन्न सकिदैन र यो अप्रिलको प्रारम्भदेखि नै शुरु हुनसक्छ र अक्टोबरको अन्तिमसम्म रहन सक्छ। फ्लु मौसम शुरु हुनुभन्दा पहिले यसको सुई लिएमा निकै प्रभावकारी हुन्छ र यसले असर देखिन करीब २ हप्ता लाग्छ तर जतिबेला पनि यो सुइ लगाउन सकिन्छ।

तन्दुरुस्त र स्वस्थ मानिसलाई पनि फ्लु लाग्न सक्छ।

प्रत्येक वर्ष फ्लु खोप दिन आवश्यक पर्छ

वार्षिक रुपमा खोप लगाउनाले तपाई र अरुहरुलाइ फ्लुबाट बच्न रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको स्तर बढाउँछ। नयाँ किसिमको भाइरसहरुको असरहरुबाट बच्न प्रत्येक वर्ष अद्यावधिक खोप लगाउन आवश्यक छ किनभने फ्लु भाइरस बर्षै पिच्छे बदलिरहन सक्छ।

इन्फ्लुएन्जा सर्नबाट कम गर्नलाई:

- नियमित रुपमा साबुन र पानीले अथवा हात सफा गर्ने अल्कोहलले हात धुनुहोस्
- खोक्दा अथवा हाछ्यु गर्दा टिस्युले आफ्नो मुख र नाक छोप्नुहोस्
- तपाईले प्रयोग गर्नु भएको टिस्यु उत्तिनैखेर बिनमा फ्याक्नुहोस्