# एच वान एन वान खोपले जोखिम समुहका मानिसहरू र ती व्यक्तिहरूको हेरविचार र उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई रोगलाग्नबाट बचाउँछ ।

**प्यान्डेमिक एच वान एन वान इन्फ्लुयन्जा** उच्च जोखिम समुहहरूमा पर्ने मानिसहरूको लागि खतरनाक हुनसक्छ । यस रोगको खोप हाम्रो देशमा धैरै थोरै उपलब्ध भएको छ । स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयले यो खोप अत्यधिक प्रभावित स्थानका सर्वसाधारण र उनीहरूको उपचार र हेरचाहमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई लगाउनको लागि सुझाव दिएको छ ।

## स्वास्थ्यकर्मीहरू

बिरामीको उपचारमा संलग्न हुने स्वास्थ्यकर्मीहरू स्वस्थ हुनुपर्दछ र उनीहरूले अन्य निरोगी व्यक्तिहरूलाई यो रोग सार्नु हुँदैन । बिरामीको उपचार र हेरचाहमा संलग्न चिकित्सकहरू, नर्सहरू र अन्य स्वास्थ्यकर्मीहरूले यो रोगविरुद्धको खोप पाउनु पर्दछ । विश्व स्वास्थ्य संगठनले माथि उल्लेख गरिएका स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई उच्च प्राथमिकता प्राप्त समुहमा राखेको छ ।

## गर्भवती महिलाहरू

विश्वमा एच वान एन वान इन्फ्लुयन्जाबाट धैरै गर्भवती महिलाहरू सिकिस्त बिरामी भएका र ती मध्ये केहीको मृत्यु समेत भएको छ । भावी आमाहरूले आफ्नो र नवजात शिशुहरूको स्वास्थ्य सुरक्षित राख्नको लागि यो खोप पाउनु पर्दछ ।

## दीर्घ रोगीहरू

एच वान एन वान इन्फ्लुयन्जाबाट एच आई भी, फोक्सोसम्बन्धी रोगहरू, मधुमेह (चिनीरोग) लगायतका अन्य दीर्घ रोगहरूबाट प्रभावित धैरै व्यक्तिहरू सिकिस्त बिरामी हुने गरेका छन् । दीर्घ रोगहरूबाट प्रभावित व्यक्तिहरूले यो रोग लाग्नबाट बच्नको लागि खोप पाउनु पर्दछ ।

**यहाँहरू जस्तै समुदायका अगुवाहरूले मानिसहरूलाई एच वान एन वान विरुद्धको खोप पाउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ ।**

एच वान एन वान फ्लु खोप **प्रभावकारी** र **सुरक्षित** छ । यो खोप अन्य वर्षौंदेखि प्रयोगमा ल्याइएका खोपहरू निर्माण गरे जसरी नै निर्माण गरिएको हुन्छ । २००९ अक्टोबरदेखि विश्वका धेरै देशहरूका दशौं लाख मानिसहरूले एच वान एन वान फ्लु खोप लिइसकेका छन् । यो खोपको एक मात्रा लगाउनु पर्दछ । खोप लगाएपछि खोप लगाएको पाखुरामा १, २ दिनसम्म सामान्य दुखाइ हुन सक्दछ । यो खोपको अन्य प्रतिअसरहरू भने हुँदैनन् ।

जोखिम समुहका परिवारका सस्यहरू र खोप नलिएका व्यक्तिहरू **स्वस्थ बानी व्यवहार अपनाएमा** र बिरामीहरूबाट अलग बसेमा यो रोग लाग्नबाट बच्न सक्छन् ।

**सफा**
हात पटकपटक
धुने गरौं ।

**छोप्नु**
कुहिनाको भित्री
भागमा खोक्ने वा
हाच्छ्यू गरौं ।