इन्फ्लूएन्जा (फ्लू)
अक्सर सोधिने प्रश्नहरू

इन्फ्लूएन्जा अथवा “फ्लू” एउटा यस्तो सर्ने रोग हो जुन अमेरिका र यसको इलाकामा अक्टोबर देखि मे महिनासम्म फैलिने गर्दछ।

यहाँ साधारणतया सोधिने प्रश्न अनि त्यसको जवाफहरू दिइएको छ। यो वर्ष पनि सुरक्षित रहन यसले पक्कै मदत गर्नेछ।

फ्लू कसरी फैलिन्छ?

फ्लू लागेको व्यक्तिले बाल्दा, हाच्छ्युँ गर्दा अथवा खोक्दा उसको मुखबाट निस्केको स-साना थोपाहरूले गर्दा फ्लू फैलिने गर्छ।

फ्लू हुँदा के-कस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्?

फ्लू लागेको व्यक्तिहरूमा प्रायः तल दिइएको मध्ये कुनै अथवा सबै लक्षणहरू देखा पर्ने गर्छ: ज्वरो अथवा ज्वरो आएको महसुस हुने, खोकी, घाँटी दुख्ने, नाक बग्ने, शरीर अथवा मासु दुख्ने, टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने अनि कहिलेकाहीँ बान्ता आउने अनि पखाला लाग्ने (यो प्रायः वयस्कमा भन्दा बालबालिकामा देख्ने गरिन्छ।)

मैले फ्लूको खोप कहिले लगाउनुपर्छ?

साधारणतया फ्लू अक्टोबर देखि मे महिनामा फैलिने गर्दछ। त्यसैले फ्लू सिजनबाट जोगिने हो भने फ्लूको खोप लगाउने सबैभन्दा राम्रो समय भनेको जाडो सुरु हुनुअघि अथवा जाडो याममा हो।

मैले फ्लूको खोप किन लगाउनुपर्छ?

तपाईं र तपाईंको प्रियजनहरूलाई फ्लूबाट अनि यससँग आउन सक्ने अन्य जटिलताबाट जोगाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको फ्लूको खोप हो। यसले फ्लू सम्बन्धी रोग, अस्पताल भर्ना गर्नुपर्ने अवस्था अनि मृत्युको जोखिमलाई पनि कम गर्न मदत गर्छ। फ्लू खोपको फाइदाहरू थाह पाउन: cdc.gov/flu/prevent/vaccine-benefits.htm

फ्लूको खोप कसले लगाउनुपर्छ?

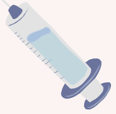
फ्लूको खोप सबैले लगाउनुपर्छ। रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (CDC) ले ६ महिना अथवा सो भन्दा बढी उमेर भएका सबैलाई हरेक फ्लू सिजनमा खोप लगाउनको लागि सिफारिस गरेको छ। अझ विशेषगरि फ्लू लाग्ने सम्भावना धेरै भएकाहरूको लागि। गर्भवती स्त्रीहरूले पनि फ्लूको खोप लगाउन सक्छन्।

फ्लूको लाग्ने जोखिम भएकाहरू को-को हुन्?

फ्लू जसलाई पनि लाग्न सक्छ। अझ विशेषगरि साना नानीबाबु, बच्चाहरू, ६५ वर्ष भन्दा बढी उमेर भएकाहरू, गर्भवती स्त्री अनि स्वास्थ्य अवस्था राम्रो नभएका अथवा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूको लागि यो अझै खतरनाक हुन्छ। फ्लूको असरले गम्भीर बिरामी हुनबाट जोगिने सबैभन्दा राम्रो तरिका भनेको हरेक वर्ष फ्लूको खोप लगाउनु हो।

फ्लूको खोप के-कस्ता प्रकारका छन्?

फ्लूको खोप प्रायः इन्जेक्सनको रूपमा अथवा हातमा फ्लू सट (flu shot) दिएर अथवा नाकमा स्प्रे हालेर दिइने गरिन्छ। फ्लू सट लगाउन ६ महिना वा सो भन्दा बढी उमेरका सबैका लागि अनुमति दिइएको छ। नाकमा स्प्रे २ देखि ४९ वर्ष उमेर भएकाहरूको लागि अनुमति दिइएको छ। उत्पादकअनुसार फरक-फरक खालका फ्लू सटहरू बजारमा उपलब्ध छन्।



CDC सिजनल फ्लू खोपको विषयमा थप जानकारी यहाँ पाउन सकिन्छ: cdc.gov/flu/prevent/flushot.htm

स्रोत: रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (cdc.gov)

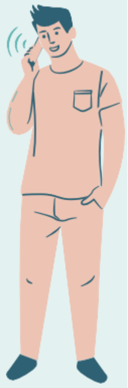
APIAHF ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM

aSIA ASIAN SERVICES IN ACTION

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.

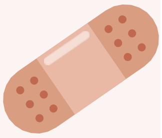
इन्फ्लूएन्जा (फ्लू)
अक्सर सोधिने प्रश्नहरू

फ्लू खोपको पैसा कति पर्छ?



फ्लू खोपको पैसा कति पर्छ भन्ने कुरा तपाईँको स्वास्थ्य सेवा कवरेजमा (coverage) निर्भर पर्छ। फ्लू खोप थोरै रकममा अथवा निःशुल्क कहाँ पाउन सकिन्छ भन्ने कुरा थाह पाउन तपाईँहरू आफ्नो बिमा कम्पनीलाई सोध्न सक्नुहुन्छ। साथसाथै, स्थानीय स्वास्थ्य विभाग र स्वास्थ्य केन्द्रहरूले पनि सित्तैंमा अथवा थोरै पैसामा खोप प्रदान गर्न सक्छन्। थप जानकारीको लागि खोप रकम र फ्लू निर्देशिका हेर्नुहोस्:
aa-nhpihealthresponse.org

खोप लगाएपछि के-कस्ता साइड इफेक्टहरू देखा पर्छ?



फ्लू खोप सुरक्षित र प्रभावकारी छन्। खोप लगाएपछि कसै-कसैलाई सानातिना साइड इफेक्टहरू देखा पर्ने गर्छ जस्तै हात दुख्ने, हल्का ज्वरो आउने अनि दुखाइ महसुस हुने। यी अवस्थाहरू केही दिनमै सुध्रिन्छन्।

के म कोभिड-१९ को र फ्लूको खोप एउटै समयमा लगाउन सक्छु?

यदि आवश्यकता पूरा गरेको छ भने, एउटै भिजिटमा फ्लू र कोभिड १९ को खोप लगाउन सकिन्छ। अनि यो कुराको सिफारिस CDC र यसको खोप अभ्यासमा सल्लाहकार समिति (ACIP) ले गरेको छ।

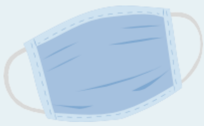
फ्लू खोप कहाँ पाउन सकिन्छ?

तल दिइएका कुनै पनि ठाउँमा तपाईंले फ्लूको खोप पाउन सक्नुहुन्छ:

- प्राथमिक हेरचाह गर्ने चिकित्सकहरू
- तत्काल हेरचाह क्लिनिक
- संघीय योग्य स्वास्थ्य केन्द्रहरू
- ग्रामीण स्वास्थ्य विभागहरू
- मूल निवासी हवाई स्वास्थ्य केन्द्रहरू
- भारतीय स्वास्थ्य सेवा
- स्थानीय स्वास्थ्य विभाग
- फार्मेसीहरू
  (जस्तै: वालमार्ट, वालग्रीन्स, CVS, Rite-Aid)

फ्लू र कोभिड-१९ बीच कस्तो फरक छ?

फ्लू र कोभिड-१९ दुवै अरूलाई सर्न सक्ने सासप्रश्वास रोग हो तर रोग लाग्ने भाइरस भने फरक हुन्छ। कोभिड-१९ कोरोना भाइरसको (सार्स-कोभ-२ भनिन्छ) सङ्क्रमणले गर्दा हुन्छ अनि फ्लू थुप्रै इन्फ्लूएन्जा भाइरसमध्ये कुनै एउटाको सङ्क्रणले गर्दा हुन्छ अनि वार्षिक रूपमा मानिसहरूमाभ फैलिन्छ।



स्रोत: रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (cdc.gov)

APIAHF ASIAN & PACIFIC ISLANDER AMERICAN HEALTH FORUM

ASIA ASIAN SERVICES IN ACTION

AA र NH/PI का थप अनुवाद गरिएका स्रोतहरू पाउनको लागि राष्ट्रिय AA र NH/PI स्वास्थ्य प्रतिक्रिया साझेदारी वेबपेज www.AA-NHPIHealthResponse.org मा जानुहोस्।

This publication was made possible by cooperative agreement CDC-RFA-IP21-2106
from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS).
Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of CDC/HHS.