

# आर एस भी बाट कमजोर स्वास्थ्य भएकालाई कसरी जोगाउने

## रेस्पिरेटरी सिन्सिटियल भाइरस

### शिशु र साना बच्चाहरू

### वृद्ध (६०+)

#### वार्षिक शङ्ख्याहरू

आर एस भी यूएसमा शिशुको अस्पतालमा भर्ना हुनुको प्रमुख कारण हो जसले गर्दा र ५ वर्न मुनिका ५८,००० देखि ८०,००० सम्म बच्चाहरू अस्पतालमा भर्ना हुने गरेका छन्।

#### वार्षिक शङ्ख्याहरू

आर एस भीले वृद्धहरूमा गम्भीर रोग निम्त्याउँछ जसको परिणामस्वरूप अस्पतालमा ६०,०००-१६०,००० जना भर्ना हुन्छन् र वार्षिक रुपमा ६,०००-१०,००० को मृत्यु हुन्छ।

#### शिशु/बच्चा हरूका लागि सुरक्षा

- गर्भवती अभिभावकले गर्भमा सुरक्षा प्रदान गर्नको लागि **आर एस भी विरुद्ध खोप** प्राप्त गर्न सक्छन् (गर्भावस्थाको ३२-३६ हप्ताको अवधिसम्म सिफारिस गरिएको छ)
  - सामान्यतया सेप्टेम्बर देखि जनवरी सम्म
- बालबालिकाले सीधै **आर एस भी एन्टिबडी** प्राप्त गर्न सक्छन्; जुन ८ महिना भन्दा कम उमेरमा सिफारिस गरिन्छ
  - सामान्यतया अक्टोबर देखि मार्च सम्म

#### वृद्धहरूका लागि सुरक्षा

- ६० वर्ष वा सोभन्दा बढि उमेर भएकाले आर एस भी विरुद्ध खोप प्राप्त गर्न सक्छन्
  - संयुक्त राज्य अमेरिकाका केही भागहरूमा जुलाई शुरु हुनु देखि नै आर एस भी का केसहरू बढ्दो देखिन्छन्
  - तपाईंको समुदायमा उपलब्ध हुने बित्तिकै खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ

#### विशेष ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुराहरू

आर एस भीको दोस्रो सिजनमा प्रवेश गरेका ८-१९ महिनाका निम्न बच्चाहरूको लागि आर एस भी एन्टिबडी (इंजेक्शन) को एक खुराक सिफारिस गरिन्छ:

- अमेरिकी इन्डियन वा अलास्का मूलका निवासी
- गम्भीर रूपमा प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका
- समय अगावै जन्मिएकाले दीर्घकालीन फोक्सोको रोग लाग्ने जोखिम भएका
- गम्भीर सिस्टिक फाइब्रोसिस भएका

#### विशेष ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुराहरू

आर एस भीले निम्न कुराहरू निम्त्याउन सक्छ:

- निमोनिया (फोक्सो संक्रमण)
- अस्पताल भर्ना
- क्रोनिक अब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजिज (सी ओ पी डी, COPD) वा कन्जेस्टिभ हार्ट फेलियर भएका मानिसहरूका लागि थप गम्भीर लक्षणहरू

#### दैनिक रोकथामका उपायहरू

- बिरामी हुँदा घरमै बस्नुहोस्
- आफ्नो खोकी र हाछ्युँ टिस्यु वा कमीजको बाहुलाले छोप्नुहोस् - हात होइन
- आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म धुनुहोस्
- नधोइएका हातले आफ्नो अनुहार नछुनुहोस्
- अरूसँग नजिकको सम्पर्क कम गर्नुहोस् (उदाहरणका लागि: चुम्बन गर्ने, हात मिलाउने, खाँदा एउटै भाँडाकुँडाको र चम्चाकाँटाहरूको प्रयोग)
- ढोकाका चाँबीहरू वा मोबाइल फोनहरू जस्ता बारम्बार छोइने सतहहरू सफा गर्नुहोस्