

खोप प्रति बालबालिकाको आत्मविश्वास बढाउन हेरचाहकर्ताको लागि मार्गनिर्देशन

APIAHF
ASIAN & PACIFIC ISLANDER
AMERICAN HEALTH FORUM
डिसेम्बर 2024



के तपाईंलाई थाहा छ कि भाइरसका नयाँ प्रकारहरू विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्नका लागि धेरै जसो खोपहरू वार्षिक रूपमा अद्यावधिक गरिन्छन्? तपाईंको बच्चालाई गम्भीर रोग र बीमारहरूबाट बच्न खोप चाहिन्छ। एकैचोटि धेरै खोपहरू लगाउनाले बच्चाको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई हानि गर्छ भन्ने, खोपहरू खतरनाक हुन्छन् भन्ने वा एक पटक खोप लगाइसके पछि बच्चा सुरक्षित रहिरहनेछ भन्ने विश्वास जस्ता गलत धारणाहरूबाट सावधान रहनुहोस्।

खोप मार्गनिर्देशन

खोप लगाउनु अघि

- खोप लगाउने समय लिन र पर्खनु पर्ने समय घटाउनको लागि आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायक वा औषधि पसललाई सम्पर्क गर्नुहोस्। कुनै पनि प्रश्न वा सरोकारहरू भएमा आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई सोध्न नबिर्सिनु होस्।
- तपाईंको बच्चालाई भएको कुनै पनि स्वास्थ्य समस्याको बारेमा आफ्नो स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई जानकारी दिनुहोस्, केही अवस्थाहरूले खोपको मात्रा र आवृत्ति आवश्यकताहरूमा परिवर्तन ल्याउन सक्छन्।
- यदि तपाईंको बच्चा खोपका कारण आशंकित छ भने, तपाईंको स्वास्थ्यसेवा प्रदायकलाई बच्चाको लागि खोप लगाउने बेलामा राहत दिने औषधि दिन भन्नुहोस्।



खोप लगाउने समयमा

- यदि तपाईंको बच्चा खोप लगाउन जाँदा आत्तिने गर्छ भने, बच्चाको ध्यान विचलित गर्नुहोस्, हल्का प्रोत्साहन दिने उपायहरू प्रदान गर्नुहोस्, र आफ्नो आवाज, बोली, र मनोवृत्तिद्वारा शान्त व्यवहारको अनुकरण गरी आफ्नो बच्चालाई आराम दिन मद्दत गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंको बच्चा दुखाइका कारण खोप लगाउन हिचकिचाउँछ भने खोप लगाउने ठाँउमा खोप लगाउनुभन्दा ३०-६० मिनेटअघि लाईडोकेनको प्रयोग गरी छालाको संवेदनशीलता कम गर्ने प्रयास गर्नुहोस् अथवा दुखाइ कम गर्ने चीसो स्प्रे प्रयोग गर्नुहोस्।



खोप लगाएपछि

- अधिकांश खोपहरूको सामान्य साइड इफेक्टहरूमा थकान, खोप लगाइएको ठाउँमा दुखाइ वा रातोपन, टाउको दुखाइ, रुघाखोकीका लक्षणहरू, र ज्वरो समावेश छन्।यी असरहरू सामान्य हुन् र कम हुँदै जानेछन्। लक्षणहरूको लागि आइस प्याक र ओभर-द-काउन्टर दुखाइ निवारकहरू खोप लगाएपछि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ तर खोप लगाउनु अघि होइन, किनकि त्यसले तपाईंको बच्चामा खोपप्रतिको प्रभाव कम गर्न सक्छ।



थप जानकारीका लागि, कृपया हाम्रो वेबसाइट <https://www.apiahf.org> र <https://www.aa-nhpihealthresponse.org> मा जानुहोस्। हाम्रा स्रोतहरूबाट थप जात्रका लागि, कृपया [immunize.org](https://www.immunize.org) वा [cdc.gov](https://www.cdc.gov) मा जानुहोस्।