Our Healthier South East London
Integrated Care System

NHS

बच्चाको अपेक्षा गर्दै हुनुहुन्छ ?

आफू र आफ्नो सानो बच्चालाई जोगाउनुहोस् । निःशुल्क कोभिड्-१९ र फ्लूको खोपहरू लगाएर

तपाईको कारण जे भए पनि तपाईको खोप नछुटाउनुहोस्

REASON DON'T MISS YOUR VACCINE

गर्भवती महिला र गर्भवती बन्न खोज्नेहरूका लागि जानकारी

८१,००० भन्दा बढी गर्भवती महिलाहरुले खोप लगाएका छन्।

बेलायतमा ५१,०००,००० भन्दा बढी मानिसहरूले कोभिड्-१९ को पहिलो खोप लगाईसकेका छन्, जसमा ८१,००० भन्दा बढी गर्भवती महिलाहरू छन् । . अप्रेल २०२१ देखि गर्भवती महिलाहरूलाई कोभिड्-१९ खोपको प्रस्ताव गरिएको छ। तपाईंले पाउँने निःशुल्क कोभिड्-१९ र फ्लूको खोपहरू मार्फत आफू र आफ्नो बच्चालाई जोगाउनुहोस्।

यो खोप गर्भवती महिला र स्तनपान गराउनेहरूका लागि सुरक्षित र प्रभावकारी छ। यदि तपाईं १८ वर्ष वा माथिको हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो कोभिड्-१९ खोप बुक गर्न सक्नुहुन्छ वा केन्द्रमा जान सक्नुहुन्छ। एक पटक तपाईंले पहिलो र दोस्रो खोप दुवै लगाईसकेपछि, तीन महिना पछि तपाई बूस्टर खोप लगाउँनको लागि पनि योग्य हुनुहुनेछ । .

यदि तपाईं १२-१७ वर्षको हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नो कोभिड-१९ को खोप बुक गर्न सक्नुहुन्छ र दुबै खोपहरू लिन सक्नुहुन्छ। .

हुन सक्ने नकारात्मक असरहरु (साइड इफेक्टहरू) निम्न हुन्:

- इंजेक्शनले हात दुख्नु
- थकान महसुस हुनु
- टाउँको दुख्नु
- दुखाइ महसुस हुनु
- उल्टी आउनु वा महसुस हुनु।

अधिक गम्भीर नकारात्मक असरहरु(साइड इफेक्टहरू) जस्तै एलर्जी प्रतिक्रियाहरू वा रगत जम्नु धेरै दुर्लभ छन्। कोभिड-१९ को खोपहरूमा अण्डा वा पशुजन्य उत्पादनहरू हुँदैनन्। शाकाहारी वा शाकाहारी जीवनशैली पछ्याउने मानिसहरूका लागि यो सुरक्षित छ। अक्सफोर्ड / एस्ट्राजेनेका खोपमा थोरै

रक्सिको मात्रा हुन्छ, तर यो दैनिकी खाईने कुनै रोटीमा पाईने मात्रा भन्दा कम हुन्छ। .

मलाई किन खोप चाहिन्छ?

कोभिड्-१९ संक्रमण अझै पनि फैलिरहेको छ र गर्भवती महिलाहरूको लागि गम्भीर हुन सक्छ । तपाईं र तपाईंको गर्भमा रहेको बच्चालाई जोगाउनको लागि तपाईंले कोभिड्-१९ को दुवै खोप लगाउँन महत्त्वपूर्ण छ।

के गर्भवती महिलाहरुका लागि खोप सुरक्षित छ ?

कोभिड्-१९ खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी छन्। बेलायत र विश्वव्यापी रूपमा हजारौं गर्भवती महिलाहरूलाई सुरक्षित रूपमा खोप लगाइएको छ। बेलायतमा सबै खोपहरू स्वतन्त्र औषधि र स्वास्थ्य सेवा उत्पादनहरू नियामक निकाय (MHRA) द्वारा अनुमोदित हुनुपर्छ। MHRA एक कार्यकारी निकाय हो, स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाह विभाग द्वारा प्रायोजित। MHRA ले खोपहरुले सुरक्षा, प्रभावकारिता र गुणस्तरका लागि कडा अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डहरू पूरा गरेको सुनिश्चित गर्दछ। एक पटक खोप स्वीकृत भइसकेपछि, यो सुरक्षित र प्रभावकारी छ भनी सुनिश्चित गर्न यसलाई नजिकबाट निगरानी गरिन्छ।

के कोभिड-१९ खोपले मेरो प्रजनन क्षमता र मेरो बच्चालाई असर गर्छ ?

कोभिड-१९ को खोपहरूले तपाईंको गर्भवती हुने सम्भावनाहरूमा प्रभाव पारेको कुनै प्रमाण छैन। खोपहरूले तपाईंलाई वा तपाईंको बच्चालाई कोभिड्-१९ दिन सक्दैनन्।

कोभिड-१९ को खोप गर्भवती महिला र उनीहरूका गर्भमा रहेका बच्चाहरूका लागि पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ। खोपले गर्भपात, समयपूर्व जन्म वा मृत जन्मको जोखिम बढाउँदैन।

OFFICIAL-SENSITIVE - COMMERCIAL

कुनै पनि खोपमा प्रत्यक्ष विषाणु (भाइरस) हुँदैन, त्यसैले तपाईं वा तपाईंको बच्चालाई कोभिड्-१९ हुने कुनै जोखिम हुँदैन।

कति जना महिलाले कोभिड-१९ को खोप लगाएका छन् ?

हालसम्म ८१,००० भन्दा बढी गर्भवती महिलाहरुले कोभिड-१९ को खोप लगाएका छन्।

के कोभिड्-१९ खोपले मेरो महिनावारिलाई असर गर्छ ?

MHRA ले बेलायतमा कोभिड्-१९ को खोप लगाएपछि महिनावारी सम्बन्धी विकारहरू(अवधि समस्याहरू) र अप्रत्याशित योनिबाट रक्तस्रावको शंकास्पद असर (साइड इफेक्टहरूको) रिपोर्टहरूको समीक्षा गरिरहेको छ। रिपोर्ट गरिएको महिनावारि परिवर्तन स्थायी छैन।

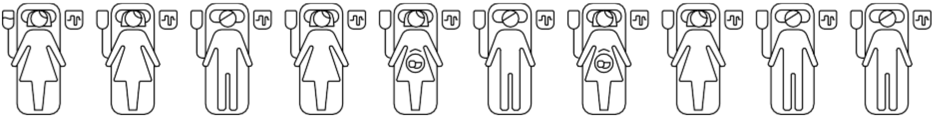
MHRA ले मासिक धर्म (महिनावारी) विकार र अप्रत्याशित योनि रक्तस्राव को संदिग्ध साइड इफेक्ट को रिपोट्को नजिकबाट समीक्षा गरिरहेको छ।

मद्दत चाहेमा वा प्रश्नहरू भएमा म कहाँ जाउँ ?

यदि तपाईं कोभिड्-१९ खोप लगाउँने बारे अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले जवाफहरूको लागि विश्वसनीय ठाउँहरूमा जानुपर्छ। । NHS (राष्ट्रिय स्वास्थ्य सेवा) , रोयल कलेज अफ मिडवाइफ (Royal College of Midwives) र प्रसूति र स्त्री रोग विशेषज्ञको महाविद्यालय (Royal College of Obstetrics & Gynaecologists) ले तपाईंलाई निर्णय गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

गर्भवती महिलाले के खोप लगाउनु पर्छ ?

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ र अहिलेसम्म कोभिड्-१९ को खोप लगाउँनु भएको छैन भने, यो तपाईंको लागि उपयुक्त हुन्छ



बेलायतमा लगभग २०% गम्भीर हेरचाह गर्नुपर्ने बिरामीहरु खोप नलगाएका गर्भवती महिलाहरु छन्।

OFFICIAL-SENSITIVE - COMMERCIAL

फाइजर / बायोएनटेक या मडर्ना खोप ।

यो किनभने अन्य देशहरूमा गर्भावस्थाको समयमा यी खोपहरू व्यापक रूपमा प्रयोग गरिएको छ र कुनै सुरक्षा चिन्ताहरू पहिचान भएको छैन।

यदि तपाइँले पहिलो खोप अक्सफोर्ड /एस्ट्राजेनेका लगाईसक्नु भएको छ भने दोस्रो खोप लगाउँदा अर्को फरक खोप लिगाउँन मिल्ने विकल्प छ।

खोपहरूले तपाईंलाई वा तपाईंको बच्चालाई कोभिड्-१९ दिन सक्दैनन्।

यदि मैले मेरो पहिलो खोप अक्सफोर्ड / एस्ट्राजेनेका लगएको छ भने के दोस्रो पटकमा मैले अर्कै खोप लगाउँनुपर्छ ?

पहिलो पटकमा एस्ट्राजेनेका खोप लगाएको गर्भवती महिलाहरूले उनीहरूको दोस्रो पटकमा फरक खोप लगाउँन सक्छन्। दोस्रो खोप कोभिड्-१९ विरुद्ध दीर्घकालीन सुरक्षाको लागि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंले दोस्रो पटक फरक खोप लगाउनु सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ ।

> "फाइजर / बायोएनटेक या मडर्ना खोप गर्भवती महिलाहरुको लागी अनुशंसित गरिएको छ। यदि तपाइँको पहिलो खोप एस्ट्राजेनेका थियो भने तपाइँले दोस्रो खोपको रूपमा फाइजर वा मडर्ना"

र यो हालको निर्देशन अनुरूप छ।

यदि तपाइँले दोस्रो पटक खोप लगाउँदा फरक खोप लगाउँने बारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, मिडवाइफ, प्रसूति विशेषज्ञ वा सामान्य चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईंले आफ्नो छनोटलाई समर्थन गर्न गर्भावस्थामा खोप लगाउने सम्बन्धमा रोयल कलेज अफ ओब्स्टेट्रिशियन र स्त्री रोग विशेषज्ञ निर्णय सहायता पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

OFFICIAL-SENSITIVE - COMMERCIAL

के मैले कोभिड्-१९ खोप र फ्लूको खोप दुबै लगाउँन सक्छु ?

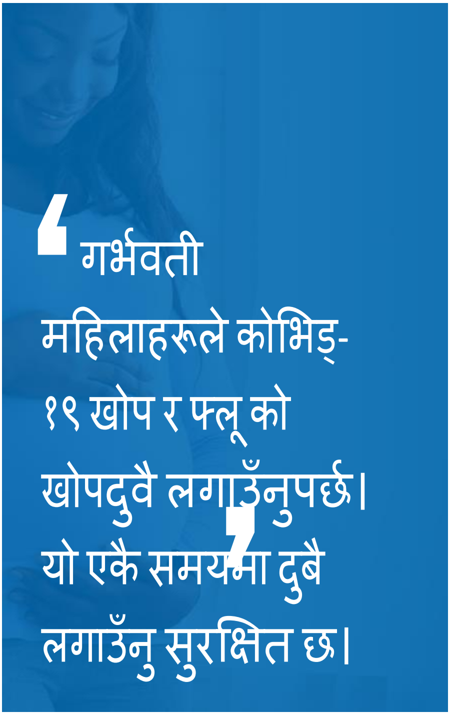
हो, तपाईंले दुबै कोभिड्-१९ र फ्लूको खोपहरू लगाउँन सक्नुहुन्छ। यो एकै समयमा दुबै लगाउँनु सुरक्षित छ।

के मलाई कोभिड्-१९ खोप र फ्लूको खोप दुवै चाहिन्छ ?

हो । यो जाडोमा धेरै मानिसहरूलाई फ्लू लाग्ने सम्भावना छ
किनभने कोभिड-१९ महामारीको समयमा थोरै मानिसहरूले यसको लागि प्राकृतिक प्रतिरोधात्मक क्षमता निर्माण गरेका छन्। यदि तपाइँलाई एकै समयमा फ्लू र कोभिड्-१९ लाग्यो भने, अनुसन्धानले देखाउँछ कि तपाइँ गम्भीर रूपमा बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। फ्लू र कोभिड-१९ विरुद्ध खोप लगाउनाले
तपाईं र तपाईंको वरपरका मानिसहरूलाई यी दुवै गम्भीर रोगहरूबाट सुरक्षा प्रदान गर्नेछ।

के गर्भवती महिलाहरुका लागि फ्लूको खोप सुरक्षित छ ?

हो । गर्भावस्थाको कुनै पनि चरणमा फ्लूको खोप लगाउनु सुरक्षित रहेको अध्ययनले देखाएको छ।



‘ गर्भवती महिलाहरूले कोभिड्-१९ खोप र फ्लू को खोपदुवै लगाउँनुपर्छ। ’ यो एकै समयमा दुबै लगाउँनु सुरक्षित छ।

गर्भवती हुँदा फ्लू को खोप लगाएका महिलाहरूले आफ्ना बच्चाहरूलाई केही सुरक्षा दिन्छन्, जुन उनीहरूको जीवनको पहिलो केही महिनासम्म रहन्छ।
स्तनपान गराइरहेका महिलाहरूले फ्लूको खोप लगाउँनु सुरक्षित छ।

मैले फ्लूको खोप कहाँ लगाउँन सक्छु ?

अफ्नो मिड्वाइफ या जीपी सर्जरीसँग फ्लूको खोप कहाँ पाउन सकिन्छ भनी

OFFICIAL-SENSITIVE - COMMERCIAL

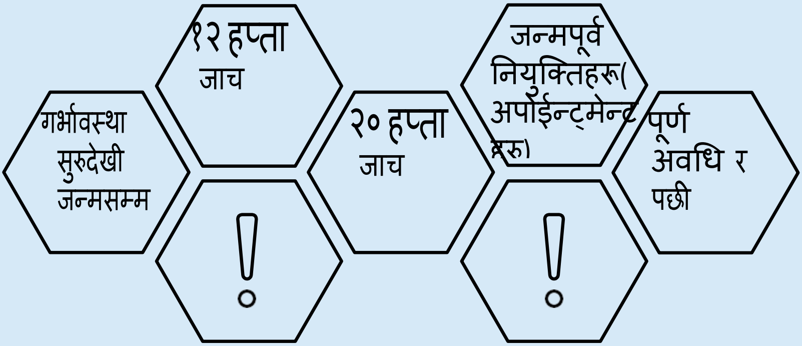
पत्ता लगाउन सम्पर्क गर्नुहोस्। केही क्षेत्रहरूमा, मिड्वाइफहरुले प्रसवपूर्व केन्द्रमा फ्लूको खोप दिन सक्छन्। अरूमा, तपाईंले आफ्नो जिपिसँग नियुक्ति (अपोइन्टमेन्ट) लिनुपर्नेहुन्छ।

फ्लूको खोप लगाउँनको लागि सबैभन्दा राम्रो समय कहिले हो ?

फ्लूको खोप लगाउनको लागि सबैभन्दा राम्रो समय सेप्टेम्बर र मार्च बीचको महिना हो। यो बेला फ्लू सबैभन्दा बढी फैलिने वा लाग्ने गर्छ। तपाइँले तपाइँको गर्भावस्थाको कुनै पनि समयमा फ्लूको खोप लगाउँन सक्नुहुन्छ। मिडवाइफद्वारा तपाइँलाई दिईनेछ।

फ्लू खोपको साथसाथै मैले अन्य कुन खोपहरू लगाउन सक्छु ?

तपाईं एकै समयमा लहरे खोकीको खोप लिन सक्नुहुन्छ। आफ्नो फ्लू खोप एकै समयमा लगाउँन ढिला नगर्नुहोस्।



फ्लूको खोप गर्भावस्थाको कुनै पनि चरणमा

प्रभावित छ, यदि तपाईं स्तनपान गर्दै हुनुहुन्छ

आफ्नो खोप बुक गर्न वा दक्षिण पूर्वी लन्डनमा आफ्नो स्थानीय वाक-इन क्लिनिकमा उपस्थित हुन, सम्पर्क nhsselvax.com

NHS

Our Healthier South East London
Integrated Care System

तपाईको जे होस्

REASON

DON'T MISS YOUR VACCINE