फ्लूलाई कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ?

इन्फ्लुएन्जा साउथ डेकोटामा वर्षेनी आउने एउटा समस्या हो–तर खुशीको कुरा तपाईंलाई यो हरेक वर्ष नलाग्न सक्छ। मौसमी खोप लगाएर तपाईंले आफूलाई, आफ्ना प्रिय व्यक्तिहरूलाई र आफ्नो समुदायलाई बचाउन सक्नुहुन्छ।

फ्लू खोप बारेका तथ्यहरू के के हुन्?

यो सबै उमेरका मानिसहरूका लागि हो।

रोगको रोकथामका निम्ति फ्लू खोप ६ महिनाभन्दा कम उमेरका शिशुहरूलाई समेत सिफारिश गरिन्छ। 65 वर्ष वा बढी उमेरका व्यक्तिहरूका लागि समेत सिफारिश गरिने विशेष खोपहरू पनि छन्।

यो प्रभावकारी छ।

हरेक प्रकारका मौसमी फ्लूबाट खोपले रक्षा गर्न सक्दैन, तर यसले तपाईं सङ्क्रमित हुने सम्भावनालाई घटाउँछ, अस्पतालमा भर्ना गर्नु पर्ने र विद्यालय वा काम छोड्नु पर्ने स्थिति आउनबाट रोक्छ र यसले साउथ डेकोटाका समुदायहरूमा फ्लूबाट हुने मृत्युहरू घटाउँछ।

यसलाई हरेक वर्ष लिनु पर्दछ।

इन्फ्लुएन्जाका प्रकारहरू वर्षेनी परिवर्तन भइरहन्छन्–त्यसैले आफ्नो रक्षा गर्ने सर्वोत्तम तरिका भनेको एउटा वार्षिक खोप हो। Center for Disease Control and Prevention (रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र) ले सर्वाधिक प्रभावकारिताका निम्ति शिशिर ऋतुको शुरुवातमा खोप लिन सुझाव दिन्छ।

यो विभिन्न प्रकारमा आउँछ।

सबै फ्लू खोपहरू शट (इन्जेक्सन) का रूपमा आउँदैनन्। केही विशेष मेडिकल आवश्यकतामा पर्ने व्यक्तिहरूका लागि नेजल-स्प्रे (नाकमा छर्ने औषधी) खोप पनि उपलब्ध हुन्छन्।

फ्लूका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ?
एउटा खोप लिनुहोस्!
खोप केन्द्र कसरी भेटाउने भन्ने कुरा FluBug.org मा गएर थाहा पाउनुहोस्।

SOUTH DAKOTA DEPARTMENT OF HEALTH

South Dakota Department of Health
(साउथ डेकोटा स्वास्थ्य विभाग) को सहयोगमा