

वयस्कहरूका लागि खोपहरू

तपाईं खोप लगाउन कहिल्यै पनि बूढो हुनुहुन्न!

खोप लगाउनु भनेको आजीवन, जीवन रक्षा गर्ने काम हो। तपाईंलाई चाहिने सबै खोप छन् भनी सुनिश्चित नगरी आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको कार्यालयबाट बाहिर ननिस्कनुहोस्।

खोप	तपाईंलाई आवश्यक छ?
कोभिड-19	छ! सबै वयस्कलाई कोभिड-19 खोपको बारेमा अद्यावधिक हुन आवश्यक छ। आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
हेपाटाइटिस ए (HepA)	हुन सक्छ। तपाईंसँग हेपाटाइटिस ए* का लागि विशिष्ट जोखिम कारक छ वा यस रोगबाट सुरक्षित हुन चाहनुहुन्छ भने मात्र तपाईंलाई यो खोप चाहिन्छ। खोप सामान्यतया 2 डोजमा दिइन्छ, 6-18 महिनाको फरकमा।
हेपाटाइटिस बी (HepB)	हुन्छ! 60 वर्षभन्दा कम उमेरका खोप नलगाइएका सबै मानिसलाई ब्रान्डको आधारमा हेपाटाइटिस बी भ्याक्सिनको 2 वा 3-डोज श्रृंखला पूरा गर्न सिफारिस गरिन्छ। तपाईं 60 वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र विशेष जोखिम कारक छ भने* वा तपाईं संक्रमणबाट सुरक्षित हुन चाहनुहुन्छ भने पनि तपाईंलाई यो खोप चाहिन्छ। सबै वयस्कलाई कम्तीमा पनि एक पटक रात परीक्षण गरेर हेपाटाइटिस बी संक्रमणका लागि जाँच गर्नुपर्छ; आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
Hib (हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी)	हुन सक्छ। केही उच्च जोखिम अवस्था भएका केही वयस्कहरूलाई Hib खोप लगाउन आवश्यक हुन्छ। तपाईंलाई यो खोप चाहिन्छ कि चाहिँदैन भनेर थाहा पाउन आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
मानव प्यापिलोमा भाइरस (HPV)	हो! तपाईं 26 वा सोभन्दा कम उमेरको हुनुहुन्छ भने तपाईंले यो खोप लगाउनुपर्छ। 27 देखि 45 वर्षका वयस्कहरूले पनि आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग छलफल गरेपछि खोप लगाउने छनौट गर्न सक्छन्।* यो खोप सामान्यतया 2 वा 3 डोजमा दिइन्छ, जुन पहिलो डोज दिइएको उमेरको आधारमा हुन्।
इन्फ्लुएन्जा (फ्लु)	हो! तपाईंले प्रत्येक शरद् वा जाडोमा इन्फ्लुएन्जा विरुद्धको खोप लगाउन आवश्यक छ।
दादुरा, गलफुलो, रुबेला (MMR)	हुन सक्छ। तपाईं 1957 मा वा यसपछि जन्मनुभएको हो भने तपाईंलाई MMR को कम्तीमा पनि 1 डोज चाहिन्छ। तपाईंलाई दोस्रो डोज पनि चाहिन्छ।* गर्भवती महिला र गम्भीर रूपमा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूलाई MMR लगाउनुहुँदैन।*
मेनिनोकोकल ACWY (MenACWY, MenABCWY)	हुन सक्छ। तपाईंसँग धेरै स्वास्थ्य अवस्थाहरू छन्* र तपाईंको जोखिम जारी छ भने तपाईंलाई MenACWY खोप चाहिन्छ। तपाईं निवास हलमा बस्ने प्रथम वर्षको कलेज विद्यार्थी हुनुहुन्छ र (1) तपाईंले 16 वर्षको भएदेखि डोज लगाउनुभएको छैन वा (2) तपाईंको अन्तिम डोज लगाएको 5 वर्षभन्दा बढी भइसकेको छ भने पनि तपाईंलाई यो खोप चाहिन्छ। 19 देखि 21 वर्ष उमेरका जो कोहीले पनि 16 वर्षको भएदेखि लिएको छैन भने क्याच-अप डोज लिन सक्छन्। MenB र MenACWY दुवै खोपहरू आवश्यक हुँदा संयोजन MenABCWY एक विकल्प हो।
मेनिनोकोकल B (MenB, MenABCWY)	हुन सक्छ। तपाईंसँग धेरै स्वास्थ्य अवस्थाहरूमध्ये एक छ भने तपाईंलाई MenB आवश्यक हुन सक्छ* र तपाईंको जोखिम जारी छ भने बूस्टरहरू आवश्यक हुन सक्छ। तपाईं 16 देखि 23 वर्षको उमेरमा हुनुहुन्छ भने, तपाईंसँग उच्च जोखिमको अवस्था नभए पनि तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग MenB खोप लगाउने बारेमा छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। MenACWY र MenB दुवै खोपहरू आवश्यक हुँदा संयोजन MenABCWY एक विकल्प हो।
Mpox	हुन सक्छ। तपाईं Mpox भएको व्यक्तिको ज्ञात वा शंकास्पद एक्सपोजरको कारण जोखिममा हुनुहुन्छ वा तपाईंसँग Mpox को एमपोक्सको जोखिमको जोखिम बढाउने केही यौन अभ्यासहरू छन् भने तपाईंलाई एमपोक्स भ्याक्सिन (Jynneos) को 2-डोज श्रृंखला चाहिन्छ।* तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
निमोकोकल (PCV, PPSV23)	हो! 50 वर्ष र माथिका सबै वयस्कहरूलाई निमोकोकल खोप चाहिन्छ। निश्चित अन्तर्निहित स्वास्थ्य अवस्था वा अन्य जोखिम कारकहरू* भएका 50 वर्षभन्दा कम उमेरका वयस्कहरूलाई पनि निमोकोकल खोप आवश्यक पर्दछ। विगतमा खोप लगाएका मानिसहरूका लागि अहिले नयाँ खोपहरू सिफारिस गर्न सकिन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंलाई चाहिने कुनै खोप छ भने निर्धारण गर्न सक्नुहुन्छ।
रेपिरेटरी सिन्सेटिअल भाइरस (RSV)	हो! यदि तपाईं 75 वर्ष वा माथिको हुनुहुन्छ भने, वा यदि तपाईं 60 र 74 वर्ष उमेरको बीचमा हुनुहुन्छ र गम्भीर RSV को बढ्दो जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईंले यो एक-पटक लगाइने खोप पाउनुपर्छ। शिशुहरूलाई RSV (Respiratory Syncytial Virus) बाट बचाउन या त गर्भवती व्यक्तिलाई Abrysvo (Pfizer) RSV खोप लगाउनुपर्छ वा शिशुलाई RSV निवारक एन्टिबडी (nirsevimab) दिनुपर्छ।
टिटानस, डिप्थेरिया, पेर्टुसिस (Tdap, Td)	हो! तपाईंले कहिल्यै Tdap को डोज लगाउनुभएको छैन भने, तपाईंले अहिले Tdap खोप लगाउन आवश्यक छ। त्यसपछि, तपाईंलाई प्रत्येक 10 वर्षमा Tdap वा Td बूस्टर डोज चाहिन्छ। तपाईंले कहिल्यै पनि कम्तीमा पनि 3 वटा टिटानस र डिप्थेरिया-टक्सोइड भएको खोपहरू लगाउनुभएको छैन वा तपाईंको गहिरो वा फोहोर घाउ छ भने तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श लिनुहोस्।
भेरिसेला (चिकनपोक्स)	हुन सक्छ। तपाईंलाई कहिल्यै चिकनपोक्स भएको छैन भने, कहिले खोप लगाइएको थिएन वा खोप लगाइएको थियो तर 1 डोज मात्र लगाइएको थियो भने, तपाईंलाई यो खोप चाहिन्छ कि चाहिँदैन भनेर पत्ता लगाउन आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्। गर्भवती महिला र गम्भीर रूपमा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूले भेरिसेला खोप लगाउनुहुँदैन।
जोस्टर (शिंगल्स)	हो! तपाईं 19 वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर छ वा 50 वा सोभन्दा बढी उमेरको हुनुहुन्छ भने, तपाईंले शिंगल्स भ्याक्सिनको Shingrix ब्रान्डको 2-डोज श्रृंखला लगाउनुपर्छ।

*संक्रमणको जोखिमको स्तर र यो खोपका लागि तपाईंको आवश्यकता निर्धारण गर्न आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकको परामर्श लिनुहोस्।

तपाईं संयुक्त राज्य अमेरिका बाहिर यात्रा गर्ने योजना बनाउँदै हुनुहुन्छ? यात्रा जानकारीको लागि रोग नियन्त्रण र रोकथाम केन्द्र (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) को वेबसाइट wwwnc.cdc.gov/travel/destinations/list मा जानुहोस् वा यात्रा क्लिनिकको परामर्श लिनुहोस्।

Nepali translation provided by Fargo Cass Public Health
Immunize.org

FOR PROFESSIONALS www.immunize.org / FOR THE PUBLIC www.vaccineinformation.org

"Vaccinations for Adults"
www.immunize.org/catg.d/p4030-nep.pdf
Item #P4030-nep Nepali (10/30/2024)



Scan for PDF