



Mae Brechu yn achub bywydau Vaccination saves lives

के तपाईंले एनएचएसबाट (NHS) सित्तैमा दिइने रुघाको खोप लिनु पर्छ ?

रुघा धेरै गम्भीर हुन सक्छ, र यो जाडो मा हामी रुघा र कोभिड – १९ (Covid – 19) दुबै प्रसारित हुने आशा गर्दछौं। प्रत्येक वर्ष रुघाको खोप लिनु रुघा विरुद्ध सुरक्षाको लागि सबै भन्दा राम्रो तरिका हो। त्यसैले धेरै बिरामी हुन सक्ने जोखिम भएका मानिसहरु लाई रुघा लागेमा उनीहरुले स्वस्थ महसुस गरे पनि रुघाको खोप लिनु पर्छ ।

रुघाको खोप निः शुल्क छ (छ महिना भन्दा माथि उमेरका मानिसहरु को लागि) यदि तपाईं लाई:

- मुटुको समस्या
- छातीको सिकायत वा सास फेर्न कठिनाई, नियमित स्टेरॉयड इनहेलर वा औषधिको चक्कीको आवश्यकता पर्ने दम छ
- मृगौलाको रोग भए
- रोग वा उपचार (जस्तै स्टेरॉयड वा क्यान्सर उपचार) को कारणले प्रतिरक्षा कम भएको अथवा यस समूहमा पर्ने कसैको नजिकको सम्पर्कमा भएमा अथवा एउटै घरमा बसोबास गरेमा
- कलेजोको रोग भए
- मधुमेह भए
- मस्तिष्क घात (स्ट्रोक) वा न्यून मस्तिष्क घात (मिनी स्ट्रोक) भएको भए
- सिक्न असक्षमता भए
- स्नायु सम्बन्धी अवस्था, जस्तै मल्टिपल स्क्लेरोसिस (MS), मस्तिष्क पक्षाघात वा पोलियो पछि देखिने रोगको लक्षणहरु
- तपाईंको प्लीहामा भएको समस्या, जस्तै सिकल सेल रोग, वा तपाईंको प्लीहा निकालिएको भए
- शरीरको वजन धेरै (शरीरको मास सूचकांक (बीएमआई) ४० वा अधिक भए) (र उमेर १६ वर्ष वा माथिको भए)

यो तपाईंलाई पनि सिफारिश गरिन्छ र निः शुल्क दिइने छ यदि तपाईं:

- गर्भवती हुनुहुन्छ
- तपाईं ५० वर्ष वा ३१ मार्च २०२२ मा त्यो भन्दा बढी उमेरको भएमा
- एक आवासीय वा नर्सिंग होम मा बस्नु हुन्छ

- एक हेरचाहकर्ता हुनुहुन्छ
- समुदायको पहिलो उत्तरदाता हुनुहुन्छ
- एक मान्यता प्राप्त स्वयंसेवी संगठन को सदस्य हुनुहुन्छ र योजनाबद्ध प्राथमिक उपचार प्रदान गर्नु हुन्छ

बिरामी वा ग्राहकहरु संग सीधा सम्पर्क भएका स्वास्थ्य र सामाजिक हेरचाह कार्यकर्ताहरु लाई दृढताका साथ रुघाको खोप को लागी कडा सिफारिश गरीन्छ। यो तपाईंको अफनो र तपाईंले ख्याल राख्नेहरुको रक्षा गर्न को लागी हो।

यदि तपाईं कुनै केयर होममा काम गर्नुहुन्छ, वा उनीहरुको आफ्नै घरमा मानिसहरुको हेरचाह गर्ने काम गर्नुहुन्छ भने तपाईंले स्थानीय फार्मसी बाट निः शुल्क रुघाको खोप लिन सक्नुहुन्छ।

दुई वा तीन वर्ष उमेरका (३१ अगस्त २०२१ मा) बच्चाहरु लाई नाकबाट छरकेर (स्प्रे) दिइने रुघाको खोप दिनु पर्छ। उनीहरुले धेरै जसो क्षेत्रहरुमा आफ्नो जीपी सर्जरीबाट यो पाउँछन्। प्राथमिक विद्यालयका सबै बच्चाहरु र माध्यमिक विद्यालय का ११ बर्ष सम्मका सबै बच्चाहरु यस बर्ष नाकबाट छरकेर (स्प्रे) दिइने रुघाको खोप को लागी योग्य छन्, र सामान्यतया यो स्कूल मा दिइने छ।

रुघाको खोप रुघा लाग्न वा फैलाउन बाट बचाउने सबैभन्दा राम्रो तरिका मध्ये एक हो।

यदि तपाईं निश्चित हुनुहुन्न कि तपाईं रुघाको खोप निः शुल्क लिन सक्नुहुन्छ भने, सल्लाह को लागी तपाईंको जीपी सर्जरी वा स्थानीय औशधि पसलमा सोध्नुहोस्।

रुघा र रुघाको खोपहरु को बारे मा अधिक जानकारीका लागी यहाँ हेर्नु होस –

phw.nhs.wales/flu vaccine

यो पर्चा वेल्श मा पनि उपलब्ध छ