फ्लू खोप गर्भावस्थाको समयमा तपाईंलाई बचाउने उत्तम तरिका हो।

तपाईंले आफ्नो गर्भावस्थाको कुनै पनि चरणमा र वर्षको कुनै पनि समयमा फ्लू खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

मैले फ्लू खोप कहाँ पाउन सक्छु?

तपाईंले निम्न माध्यमबाट खोप अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न सक्नुहुन्छ:

- डाक्टर
- प्रसूति हेरचाह प्रदायक, जस्तै मिडवाइफ
- फार्मासिष्ट, वा
- आदिवासी चिकित्सा सेवा।

चिकित्सा सहायता लिन

यदि तपाईंको बच्चाको गर्भभित्र चलबलाउने गतिविधिमा परिवर्तन हुन्छ भने, तुरुन्तै आफ्नो मिड्वाइफ, डाक्टर वा स्थानीय प्रसूति सेवालाई सम्पर्क गर्नुहोस्। अर्को दिन कल गर्छु भनेर **नसोच्नुहोस्**।

यदि तपाईंलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ, छातीको चाप वा दुखाइ महसुस हुन थाल्छ वा टाउको दुख्ने वा चक्कर आउने समस्या छ भने तुरुन्तै तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस्। एम्बुलेन्स कर्मचारीलाई तपाईं गर्भवती भएको बताउनुहोस्।

अन्य मामिलाहरूको लागि, healthdirect लाई **1800 022 222** मा फोन गर्नुहोस् (नि:शुल्क र 24/7 उपलब्ध)।

सम्पर्क नम्बर र स्रोतहरू

Healthdirect

मातृ बाल स्वास्थ्य नर्ससँग **1800 882 436** (गर्भावस्था, जन्म र शिशु हेल्पलाइन) मा कुरा गर्नुहोस्। हरेक दिन बिहान ७ बजेदेखि मध्यरातसम्म उपलब्ध छ।

Mothersafe (मातृ सुरक्षा)

Mothersafe ले खोप सम्बन्धी जानकारी लगायत एक्सपोजरको बारेमा चिन्तित गर्भवती महिलाहरूलाई सहयोग प्रदान गर्दछ।

सिड्नी महानगरीय क्षेत्र **9382 6539**
गैर - महानगरीय क्षेत्र **1800 647 848**

खोपको बारेमा ज्ञान बाँड्न

skai.org.au/pregnancy-and-newborn/diseases-and-vaccines/influenza

थप जानकारीको लागि,
QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा
health.nsw.gov.au/respiratory

NSW GOVERNMENT

May 2024 © NSW Health.
SHPN (HPNSW) 240340-11.

NSW GOVERNMENT

तपाईं र तपाईंको बच्चालाई इन्फ्लूएन्जा (फ्लू) बाट बचावट

Protecting you and your baby from influenza (flu) Nepali

इन्फ्लुएन्जा गम्भीर हुन्छ, विशेष गरी जब तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ

मैले फ्लू खोप किन लगाउनुपर्छ?

तपाईंलाई इन्फ्लूएन्जा (फ्लू) र गर्भावस्थाको समयमा यसको जटिलताहरूबाट बचाउनका निम्ति फ्लू खोप लगाउनु उत्तम उपाय हो।

यसले तपाईंको बच्चालाई पहिलो 6 महिनामा उनीहरूको आफ्नै फ्लू खोप प्राप्त गर्नु अघि सुरक्षा गर्न पनि मद्दत गर्दछ।

गर्भवती महिलाहरू फ्लूबाट बिरामी हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यसले तपाईं र तपाईंको बच्चालाई अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने बनाउन सक्छ।

फ्लूका कारण अस्पताल जानुपर्ने सम्भावना ठूला बच्चाहरू भन्दा, 6 महिना भन्दा कम उमेरका बच्चाहरूमा बढी हुन्छ।

फ्लू खोप तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि सुरक्षित र प्रभावकारी छ।

तपाईंले प्राय: भेट्ने मानिसहरू, जस्तै नजिकका परिवार र साथीहरूलाई पनि फ्लू खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ।

फ्लूका लक्षणहरू के के हुन्?

- ज्वरो र काम ज्वरो
- खोकी
- घाँटी दुख्ने
- नाकबाट सिंगान बग्ने वा नाक बन्द हुने
- मांसपेशी दुख्ने वा जोर्नी दुख्ने
- टाउको दुख्ने
- थकान (धेरै थकान महसुस हुनु)

फ्लूका लक्षणहरू एक हप्ता भन्दा बढी समयसम्म रहन सक्छन्। यदि तपाईंलाई फ्लूका लक्षणहरू छन् भने, तुरुन्तै आफ्नो डाक्टर वा प्रसूति हेरचाह प्रदायकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, जस्तै मिडवाइफ।

यदि म गर्भवती भएको बेलामा फ्लू भयो भने के हुन्छ?

यदि तपाईं सामान्यतया स्वस्थ हुनुहुन्छ भने पनि, गर्भावस्थाको समयमा प्रतिरक्षा, मुटु र फोक्सोको कार्यमा परिवर्तनले तपाईंलाई फ्लू भएमा गम्भीर रोगको जोखिम बढाउँछ।

गर्भावस्थाको समयमा सुरक्षित उपचारहरू उपलब्ध छन्, त्यसैले आफ्नो डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले निम्न कुराहरू गर्नुपर्छ:

- प्रशस्त मात्रामा तरल पदार्थहरू पिउनुहोस्
- यदि तपाईंले अस्वस्थ महसुस गर्नुभएको छ भने प्यारासिटामोल लिनुहोस्
- रगत जम्ने जोखिम कम गर्नका लागी नियमित रूपमा हिँडडुल गर्नुहोस् किनकि गर्भावस्थामा यस्तो धेरै हुन्छ*

सुरक्षित रहनका लागि अन्य उपायहरु :

- यदि तपाई बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमा बस्नुहोस्
- ढाकेर खोक्ने र हाँच्छ्यु गर्ने गर्नुहोस्
- आफ्नो हात बारम्बार धुनुहोस्
- बारम्बार छुने सतहहरू सफा गर्नुहोस्
- बिरामी मान्छेहरुको नजिक सम्पर्कमा नबस्नुहोस्। यदि तपाई भीडभाड भएको भवनको भित्री ठाउँहरूमा शारीरिक दूरी कायम गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ भने मास्क लगाउनुहोस्

* बढ्दो सम्भावना फ्लूले होइन, हिँडडुल नगर्नुले हुन्छ

बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

प्र: मैले खोप कहिले लगाउन सक्छु?

तपाईंले आफ्नो गर्भावस्थाको कुनै पनि चरणमा फ्लू खोप लगाउन सक्नुहुन्छ।

प्र: के फ्लू खोप सुरक्षित छ?

छ। फ्लू खोप तपाई र तपाईंको बच्चा दुवैको लागि सुरक्षित छ। गर्भावस्थामा महिलालाई इन्फ्लुएन्जा खोप दिँदा महिला वा उनीहरूका बच्चाहरूमा जोखिम भएको कुनै प्रमाण छैन। रोयल अष्ट्रेलियन एण्ड न्युजिल्याण्ड कलेज अफ ओब्स्टेट्रिशियन्स् र गायनोकोलोजिस्ट्स् (RANZCOG) ले आमा र बच्चा दुवैलाई बचाउन गर्भवती महिलाहरूलाई फ्लू खोपको कडा सिफारिश गर्दछ।

प्र: फ्लू खोपले कसरी काम गर्छ?

तपाईंले खोप लगाएपछि, गर्भमा रहेको तपाईंको बच्चामा तपाईंको एन्टिबडीहरू सर्नेछ।

प्र: के फ्लू खोपबाट मलाई कुनै साइड इफेक्टहरू हुनसक्छ?

तपाईंमा हल्का साइड इफेक्टहरू देखिन सक्छ। यसमा हल्का ज्वरो, थकान र मांसपेशी दुखाइ हुनसक्छ। तपाईंको पाखुराको सुई लगाएको ठाउँमा रातोपन र सुन्निने हुन पनि सक्छ।

प्र: फ्लू खोप लगाउँदा के मलाई फ्लू हुनसक्छ?

सक्दैन। फ्लू खोपमा कुनै जीवित भाइरस समावेश हुँदैन। यसको मतलब फ्लू खोपले तपाईंलाई फ्लू दिन सक्दैन।

प्र: यदि मलाई गत जाडोमा फ्लू भएको थियो भने के मलाई फ्लू खोप चाहिन्छ?

चाहिन्छ। प्रत्येक वर्ष जाडोमा अपेक्षित फ्लूको सबैभन्दा सामान्य प्रजातिहरूबाट जोगाउन नयाँ फ्लू खोप विकास गरिन्छ। प्रत्येक वर्ष फ्लू खोप लगाउँदा तपाईंलाई बचाउन मद्दत गर्दछ।

प्र: यदि मलाई फ्लू छ भने के म अझै पनि स्तनपान गराउन सक्छु?

हो, यदि तपाईंलाई फ्लू छ भने पनि तपाईंले स्तनपान गराउन सक्नुहुन्छ।

प्र: के मैले फ्लू खोपको लागि पैसा तिर्नुपर्छ?

पर्दैन। फ्लू खोप नि:शुल्क छ, यद्यपि केही प्रदायकहरूले प्रशासन वा परामर्श शुल्क लिन सक्छन्। यसो भएमा आफ्नो डाक्टर, मिड्वाइफ, वा फार्मासिष्टलाई सोध्नुहोस्।