基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE

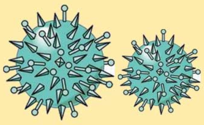
South Asian Health Support Programme

नेपाली संस्करण (Nepali Version)

■ मौसमी इन्फ्लूएन्जा अर्थात् रुघा-खोकीबाट स्वयंलाई अनि अरुहरुलाई बचाउनुहोस् -फ्लूको खोप लगाउनुहोस्

फ्लू के हो?

- फ्लूले ग्रस्त मानिसहरुले खोक्दा, हाचछिउँ गर्दा वा बोल्दा निसकिने अति सूक्ष्म कणहरुद्धारा फैलाइने संक्रमण
- यसका लक्षणहरुमा ज्वरो, घाँटीमा जलन, खोकी, टाउको दुख्नु, मांसपेशीहरुमा पीड़ा, नाकबाट सिँगान चुहुनु अनि थकान आदि सामेल छन्



फ्लूले गर्दा आउने ज्वरो कति तीब्र हुनसक्छ ?

- साधारणतः फ्लू सीमित अवधिको लागि हुन्छ अनि दुईदेखि सात दिनहरुभित्रमा यो निको भइहाल्छ। तथापि, ससाना केटाकेटीहरु तथा बूढो(पाकोहरु जस्ता कमजोर र दुर्बलहरुको लागि यो एक गम्भीर बिमारी सिद्ध हुनसक्छ

फ्लू हुनबाट स्वयंलाई बचाउनको लागि मैले के गर्नसक्छु ?

- स्वस्थ जीवन-शैलीको पालन तथा व्यक्तिगत स्वास्थ्यप्रति ध्यान र स्वास्थ्यकर परिवेश कायम राख्नु
- फ्लूको खोप लगाउनुहोस् जो खोप र फैलिएका विषाणूहरु बीच सही तालमेल भएको खण्डमा, स्वस्थ व्यस्कहरुमा यो रोगको रोकथाम गर्नमा 70% देखि 90% प्रभावकारी हुन्छ

मैले फ्लूको सुई कहाँ पाउनसक्छु ?

तपाईंले आफ्नो पारिवारिक डक्टरसित परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। यसै बीच, सित्तैंमा अथवा कम्ती दरमा फ्लूको खोप उपलब्ध गराउनको लागि सरकारले कैयौं कार्यक्रम वा परियोजनाहरु शुरु गरेको छ:

1. सरकारी खोप कार्यक्रम (GVP) - 01 नोभेम्बर 2012-देखि शुरु

GVP अर्न्तगत त्यस वर्गका मानिसहरुलाई फ्लूको खोप सित्तैंमा उपलब्ध गराइन्छ जसलाई यसको खाँचो हुन्छ, उदाहरणको लागि:

- व्यापक सामाजिक सुरक्षा सहायता (CSSA) प्राप्त गरिरहेका परिवारहरुका 6 महिनादेखि 6 वर्षभन्दा कम्ती उमेर भएका शिशुहरु
- CSSA प्राप्त गरिरहेका 50 वर्ष वा अधिक उमेर भएका व्यक्तिहरु
- CSSA प्राप्त गरिरहेका गर्भवती महिलाहरु
- CSSA प्राप्त गरिरहेका दीर्घकालिक चिकित्सकीय समस्याहरुले ग्रस्त व्यक्तिहरु

2.बाल्यावस्था इन्फ्लूएन्जा खोप सब्सिडी परियोजना (CIVSS) अनि वृद्धवस्था खोप सब्सिडी परियोजना (EVSS) - 24 सेप्टेम्बर 2012 देखि शुरु

नामांकित निजी डक्टरहरुबाट फ्लूको खोप लगाएको खण्डमा निम्न हङकङवासीहरुले सरकारबाट सब्सिडी अर्थात् उपदान प्राप्त गर्नसक्छन्। क्लिनिक अर्थात् स्वास्थ्य केन्द्रहरुमा CIVSS अनि EVSS का परियोजना सम्बन्धी लोगोहरु अर्थात् शब्द चिन्ह प्रर्दशित गरिएको हुन्छ:

- 6 महिनादेखि 6 वर्षभन्दा कम्ती उमेर भएका शिशुहरु; अथवा 6 वर्ष वा अधिक उमेर भएका ती शिशुहरु जो हङकङमा स्थित किण्डरगाँटन स्कूल वा शिशु हेरचाह केन्द्रमा गइरहेका छन्
- यस वर्ष 65 वर्ष वा अधिकको उमेर पुग्ने बुद्धहरु

GVP, CIVSS अनि EVSS बारे अधिक विस्तृत जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट http://www.chp.gov.hk हेर्नुहोस्। सोधपुछ: 2125 2125