

## कक्षा ७ खोपको बारेमा महत्वपूर्ण जानकारी

प्रिय /अभिभावक,

पब्लिक हेल्थले कक्षा ७ का विद्यार्थीहरूलाई शरद र वसन्त ऋतुमा विद्यालयहरूमा निःशुल्क खोप उपलब्ध गराउँछ।

कक्षा ७ का विद्यार्थीहरूलाई निम्न कुराहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्ने तीनवटा महत्वपूर्ण खोपहरू प्रस्ताव गरिन्छः

- **मेनिन्गोकोकल रोग** (मेनिन्जाइटिसको कारण) \* विद्यालय हाजिरीको लागि आवश्यक
- **हेपाटाइटिस बी** (कलेजोमा क्षति र कलेजोको क्यान्सर निम्त्याउँछ)
- **मानव प्यापिलोमाभाइरस** (HPV; पूर्व क्यान्सर घाउहरू गराउछ, मुख, जननांग र गुदाको क्यान्सर; र जननांग मुसाहरू)

म दृढतापूर्वक सुझाव दिन्छु कि तपाईं तपाईंको बच्चालाई यी रोगहरू विरुद्ध खोप लगाउनुहोस्। यी खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी छन् र पूर्ण शृङ्खला प्राप्त भएपछि सम्भावित ज्यानको खतरा हुने रोगहरूको जोखिमलाई निकै कम गर्छ।

म हजूरलाई के सोध्छु भने :

• [wdgpublichealth.ca/immunizeGr7](http://wdgpublichealth.ca/immunizeGr7) मा भ्याक्सिन जानकारीको समीक्षा गर्नुहोस्।

• आफ्नो बच्चाको लागि जति सक्दो चाँडो अनलाइन सहमति फारम भर्नुहोस् [wdgpublichealth.ca/gr7consent](http://wdgpublichealth.ca/gr7consent)

यदि तपाईंको बच्चाले माथि सूचीबद्ध एक वा बढी खोपहरू प्राप्त गरिसकेका छन् भने, कृपया सहमति फारम भर्नुहोस् र फारममा खोपहरूको मितिहरू संकेत गर्नुहोस्। यदि खोप अझै आवश्यक छ भने मात्र सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्सले तपाईंको बच्चालाई खोप दिनेछन ।

सार्वजनिक स्वास्थ्य (पब्लिक हेल्थ) विद्यालय खोपहरू विद्यार्थीहरूको लागि सकारात्मक अनुभव होस् भन्ने चाहन्छ। यदि तपाईंसँग यस कार्यक्रमको बारेमा प्रश्नहरू छन् वा सहमति फारम पूरा गर्न सहयोग चाहिन्छ भने, कृपया वेलिंगटन-डफरिन- गुएल्फ पब्लिक हेल्थको १-८००-२६५-७२९३ ext ७००६ मा सार्वजनिक स्वास्थ्य नर्ससँग कुरा गर्नसम्पर्क गर्नुहोस्। ।

भवदीय,

डा. म्याथ्यू टेनेनबम, MD, CCFP, MPH, FRCPC

स्वास्थ्यको सहयोगी चिकित्सा अधिकारी

# हेपाटाइटिस बी भ्याक्सिन

## हेपाटाइटिस बी भाइरस विरुद्ध सुरक्षा गर्दछ।

### हेपाटाइटिस बी के हो?

हेपाटाइटिस बी एउटा भाइरस हो जसले गम्भीर कलेजोको संक्रमण निम्त्याउँछ र स्थायी कलेजो क्षति, सिरोसिस र/वा कलेजोको क्यान्सर निम्त्याउन सक्छ। हेपाटाइटिस बी क्यान्डामा कलेजोको क्यान्सरको प्रमुख कारण हो। हेपाटाइटिस बी संक्रमित व्यक्तिको रगत र शरीरको तरल पदार्थको सम्पर्कबाट सछ। यो यौन गतिविधि, सुई साझेदारी, ट्याटु र छेड्नको लागि दूषित उपकरण प्रयोग गरेर, र टूथब्रस वा रेजर ब्लेड साझा गरेर फैलिन सक्छ। यो प्रसवको समयमा आमाबाट बच्चाको पनि सर्न सक्छ।

### खोप किन लगाइन्छ ?

खोप भन्नेको तपाईं र तपाईंको परिवारलाई गम्भीर रोगहरूबाट जोगाउने उत्तम उपाय हो। यो खोप सबैभन्दा प्रभावकारी तब हुन्छ जब रोगको सम्पर्कमा आउनु अघि दिइन्छ।

हेपाटाइटिस बीको कुनै उपचार छैन। साथै, भाइरसबाट संक्रमित १० मध्ये एक जनाले आफ्नो जीवनभर यो भाइरस बोक्न सक्छन्। यी व्यक्तिहरूमा प्रायः लक्षणहरू हुँदैनन् र यसलाई अरुमा फैलाउन सक्छन्।

जब खोप सिफारिस गरिएको संख्यामा दिइन्छ, यसले ९८ प्रतिशत मानिसहरूलाई बचाउँछ।

### खोप लगाउन को योग्य छ ?

यो खोप नियमित रूपमा कक्षा ७ देखि कक्षा १२ को अन्त्यसम्म योग्यता बाँकी रहेका विद्यार्थीहरूलाई दिइन्छ। यो खोप ११ देखि १५ वर्षका विद्यार्थीहरूलाई ४-६ महिनाको फरकमा दुई-डोज श्रृंखलाको रूपमा दिइन्छ। १६ वर्ष र माथिका विद्यार्थीहरूले आफ्नो खोप श्रृंखलाको शुरू वा पूरा गर्नका लागि खोपको तीन डोज आवश्यक पर्दछ।

हेपाटाइटिस बी खोप पनि उच्च जोखिममा रहेका शिशु, बालबालिका र वयस्कहरूलाई निःशुल्क उपलब्ध गराइन्छ। योग्यताको बारेमा थप जानकारीको लागि अन्टेरियोको लागि सार्वजनिक रूपमा अनुदान प्राप्त खोप तालिका ३ हेर्नुहोस्।

यो खोप पेशागत जोखिम भएकाहरूका लागि, तर निःशुल्क उपलब्ध गराइँदैन; हेपाटाइटिस बीको उच्च स्तर भएको देशमा बसोबास गर्ने, यात्रा गर्ने वा चिकित्सा प्रक्रिया/हेरचाह गर्नेहरू; र हेपाटाइटिस बी को जोखिम कम गर्न चाहने जो कोहीको लागि सिफारिस गरिएको छ।

नोट: यदि खोपको श्रृंखला पूरा भइसकेको छ भने रूटिन बूस्टरहरू सिफारिस गरिँदैन।

### कसले खोप लगाउनु हुँदैन?

- खोप वा यसको कन्टेनरको कुनै पनि भागमा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको जो कोही।
- विगतमा यो खोपको लागि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको जो कोही।
- उच्च ज्वरो वा गम्भीर संक्रमण भएको जो कोही जसलाई चिसोले गारो बनाउछ।
- जो कोहीले हेपाटाइटिस बी वा हेपाटाइटिस बी (Twinrix®, Infanrix Hexa®) भएको संयोजन खोप श्रृंखला पूरा गरेको छ।

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, स्तनपान गर्दै हुनुहुन्छ, वा अघिल्लो खोपको छ हप्ता भित्र गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम (GBS) को इतिहास छ भने, कृपया यो खोप प्राप्त गर्ने बारे स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

### खोप पछि के आशा गर्ने?

हेपाटाइटिस बी भ्याक्सिन सुरक्षित र राम्रोसँग सहन सकिन्छ। यदि साइड इफेक्टहरू देखा पर्छन् भने सामान्यतया हल्का हुन्छन् र केही दिनमा हट्छन्।

सामान्य साइड इफेक्टहरूमा रातोपन, सुन्निले र/वा इंजेक्शन साइटमा दुखाइ समावेश छन्।

टाउको दुखाइ, ज्वरो, थकान, चक्कर, वाकवाकी र मांसपेशी दुखाइ पनि हुन सक्छ, तर कम सामान्य छन्।

गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू (अर्थात् एनाफिलेक्सिस), दुर्लभ भए पनि, कुनै पनि खोपको प्रयोगमा जोखिम हुन्छ। के सिफारिस गरिन्छ भने तपाईं खोप पछि १५ मिनेट को लागि एक क्लिनिक सेटिङ मा रहनु होला किनभने यो सबै भन्दा सामान्य समय सीमा हो जब एनाफिलेक्सिस हुन्छ।

### आफ्नो खोप संग अद्यावधिक रहनुहोस्

तपाईंले खोप प्राप्त गरेपछि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको व्यक्तिगत खोप रेकर्ड (पहेंलो कार्ड) अद्यावधिक गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो रेकर्ड सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा इजाजतपत्र प्राप्त बाल हेरचाह वा विद्यालयमा जान्छ भने, जब खोप दिइन्छ कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्यलाई सूचित गर्नुहोस्। तपाईंले निम्न तरिका मध्ये कुनै एकमा खोपहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ:

- **अनलाइन:** [immunizewdg.ca](http://immunizewdg.ca) मा उपलब्ध The Immunization Connect Ontario (ICON) टूल/ उपकरणले तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको खोप रेकर्ड रिपोर्ट गर्न र हेर्न अनुमति दिन्छ।
- **इमेल:** [vaccine.records@wdgpublichealth.ca](mailto:vaccine.records@wdgpublichealth.ca)
- **फोन:** १-८००-२६५-७२९३ ext ४३९६
- **फ्याक्स:** १-५१९-८३६-२९८६

### थप जानकारीको लागि भ्रमण गर्नुहोस्:

- **वेलिंगटन -डफरिन -गुएलफ सार्वजनिक स्वास्थ्य :** [wdgpublichealth.ca](http://wdgpublichealth.ca)
- **अन्टेरियो स्वास्थ्य मन्त्रालय :** [www.ontario.ca/page/vaccines](http://www.ontario.ca/page/vaccines)
- **खोप क्यानाडा:** [www.immunize.ca](http://www.immunize.ca)
- **अन्टेरियोका लागि सार्वजनिक रूपमा अनुदान प्राप्त प्रतिरक्षा तालिकाहरू**

# मानव पापिलोमा भाइरस खोप (HPV-9)

नौ प्रकारका HPV - ६, ११, १६, १८, ३१, ३३, ४५, ५२, र ५८ विरुद्ध सुरक्षा गर्छ।

## HPV भनेको के हो?

HPV एक सामान्य भाइरस हो जसले पाठेघर, भल्भर, योनि, गुदा, टाउको, घाँटी, लिंगको क्यान्सर निम्त्याउँछ र जननांग मुसा पनि निम्त्याउन सक्छ। यो यौन सम्पर्क, या त संभोग वा यौन स्पर्श मार्फत फैलिन्छ। खोप बिना, अधिकांश मानिसहरूले आफ्नो जीवनकालमा HPV पाउनेछन्। प्रायजसो, एक HPV संक्रमण आफैं ठीक भएर जान्छ। केही मानिसहरूको लागि HPV जाँदैन, HPV-सम्बन्धित क्यान्सरहरू वा जननांग मुसाहरू निम्त्याउँछ। HPV बाट संक्रमित अधिकांश मानिसहरूले कुनै लक्षण वा लक्षणहरू देखाउँदैनन् र यो थाहा नदिई पनि भाइरस अरुलाई सर्न सक्छ।

## खोप किन लगाइन्छ?

खोप भनेको तपाईं र तपाईंको परिवारलाई गम्भीर रोगहरूबाट जोगाउने उत्तम उपाय हो। यो खोप सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ जब रोगको सम्पर्कमा आउनु अघि दिइन्छ।

पूर्ण शृङ्खलाको साथ, HPV-9 खोप निम्नसँग सम्बन्धित HPV संक्रमणको सबैभन्दा सामान्य प्रकारलाई रोक्नको लागि प्रमाणित भएको छ:

- पाठेघरको मुखको क्यान्सरको ९०% भन्दा बढी
- लगभग ८०-९०% गुदा क्यान्सरहरू
- योनि र भल्भर क्यान्सरहरूको ४०%
- ४०-५०% पेनाइल क्यान्सरहरू
- २५-३५% मुख र घाँटीको क्यान्सर (मौखिक र ओरोफरिन्जियल प्लास्टिक)
- ९०% भन्दा बढी जननांग मुसाहरू

HPV खोप हुँदा पनि सर्बिकल (पाठेघरको मुखको), भल्भर, योनि, गुदा, पेनाइल र निश्चित टाउको र घाँटीको जाँच गर्न सकिन्छ। महिलाहरूले नियमित रूपमा सर्बिकल (पाठेघरको मुखको) क्यान्सरको नियमित जाँच गराउनु पर्छ।

## खोप लगाउन को योग्य छ ?

यो खोप नियमित रूपमा कक्षा ७ देखि कक्षा १२ को अन्त्यसम्म योग्यता बाँकी रहेका विद्यार्थीहरूलाई दिइन्छ।

यो खोप ९ देखि १४ वर्षका विद्यार्थीहरूलाई ६ महिनाको फरकमा दुई-डोज शृङ्खला, १५ वर्ष र माथिका लागि ६ महिना भन्दा माथिको फरकमा (०, २, ६) तीन-डोज शृङ्खलाको रूपमा दिइन्छ।

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरूले जसमा ९-१४ वर्षका उमेरकाहरू पनि पर्दछन् तीन डोजहरू लिनुपर्छ।

## कसले खोप लगाउनु हुँदैन?

- खोप वा यसको कन्टेनरको कुनै पनि भागमा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको जो कोही।
- विगतमा यो खोपको लागि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको जो कोही।
- उच्च ज्वरो वा गम्भीर संक्रमण भएको जो कोहीलाई जस्ताई चिसोले खराब गर्छ।

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, स्तनपान गर्दै हुनुहुन्छ, वा अघिल्लो खोपको छ हप्ता भित्र गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम (GBS) को इतिहास छ भने, कृपया यो खोप प्राप्त गर्ने बारे स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

## खोप पछि के आशा गर्ने?

HPV-9 भ्याक्सिन सुरक्षित र राम्रोसँग सहन सकिन्छ।

यदि साइड इफेक्टहरू देखा पर्छन् भने सामान्यतया हल्का हुन्छन् र केही दिनमा हट्छन्। सामान्य साइड इफेक्टहरूमा रातोपन, सुन्निने र/वा इंजेक्शन साइटमा दुखाइ समावेश छन्।

टाउको दुखाइ, ज्वरो, थकान, चक्कर, वाकवाकी र मांसपेशी दुखाइ पनि हुन सक्छ, तर कम सामान्य छन्।

गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू (अर्थात् एनाफिलेक्सिस), दुर्लभ भए पनि, कुनै पनि खोपको प्रयोगमा जोखिम हुन्छ। के सिफारिस गरिन्छ भने तपाईं खोप पछि १५ मिनेट को लागी एक क्लिनिक सेटिडमा रहनु होला किनभने यो सबै भन्दा सामान्य समय सीमा हो जब एनाफिलेक्सिस हुन्छ।

## आफ्नो खोप संग अद्यावधिक रहनुहोस्

तपाईंले खोप प्राप्त गरेपछि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको व्यक्तिगत खोप रेकर्ड (पहेंलो कार्ड) अद्यावधिक गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो रेकर्ड सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा इजाजतपत्र प्राप्त बाल हेरचाह वा विद्यालयमा जान्छ भने, जब खोप दिइन्छ कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्यलाई सूचित गर्नुहोस्। तपाईंले निम्न तरिका मध्ये कुनै एकमा खोपहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ:

• **अनलाइन:** [immunizewdg.ca](http://immunizewdg.ca) मा उपलब्ध The Immunization Connect Ontario (ICON) टूल/ उपकरणले तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको खोप रेकर्ड रिपोर्ट गर्न र हेर्न अनुमति दिन्छ।

• **इमेल:** [vaccine.records@wdgpublichealth.ca](mailto:vaccine.records@wdgpublichealth.ca)

• **फोन:** १-८००-२६५-७२९३ ext ४३९६

• **फ्याक्स:** १-५१९-८३६-२९८६

## थप जानकारीको लागि भ्रमण गर्नुहोस्:

• वेलिंगटन -डफरिन -गुएलफ सार्वजनिक स्वास्थ्य :

[wdgpublichealth.ca](http://wdgpublichealth.ca)

• अन्टेरियो स्वास्थ्य मन्त्रालय :

[www.ontario.ca/page/vaccines](http://www.ontario.ca/page/vaccines)

• खोप क्यानाडा: [www.immunize.ca](http://www.immunize.ca)

• अन्टेरियोका लागि सार्वजनिक रूपमा अनुदान प्राप्त प्रतिरक्षा तालिकाहरू

[www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/immunization/schedule.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/immunization/schedule.aspx)

# मेनिङ्गोकोकल भ्याक्सिन (Men-C-ACYW-135)

सेरोगुप्स A, C, Y, र W-135 को कारणले गर्दा हुने आक्रामक मेनिङ्गोकोकल रोग विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

## मेनिङ्गोकोकल रोग के हो?

मेनिङ्गोकोकल रोग निसेरिया मेनिङ्गाइटिस ब्याक्टेरियाबाट हुने संक्रमण हो। त्यहाँ पाँचटा सामान्य स्ट्रेनहरू छन् जसले गम्भीर रोग निम्त्याउँछ: A, B, C, Y र W-135। यी ब्याक्टेरियाले मेनिङ्गाइटिस निम्त्याउन सक्छ, मस्तिष्कको लाईनिंग/झिल्ली र ईस्पाईनल कर्डको संक्रमण; र/वा सेप्सिस, रगतको संक्रमण जसले अक्सर अंगलाई क्षति पुऱ्याउँछ।

यो ब्याक्टेरिया खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा वा संक्रमित व्यक्तिको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट हावामा रहेका थोपाहरू मार्फत सजिलै फैलिन्छ। यसमा खाना, कटलरी, पेय पदार्थ, लिप च्याप वा चुरोट/भेप जस्ता साझा वस्तुहरूको प्रयोग वा चुम्बन समावेश छन्।

लगभग १० प्रतिशत स्वस्थ व्यक्तिहरूले बिरामी नभई आफ्नो नाक वा घाँटीमा ब्याक्टेरिया बोक्छन् तर तिनीहरू अझै पनि यसलाई अरुमा फैलाउन सक्षम छन्।

मेनिङ्गोकोकल रोगका जटिलताहरूमा लामो समयसम्म श्रवणशक्तिमा कमी, मानसिक कमजोरी र हातखुट्टा काट्ने कामहरू समावेश हुन सक्छन्। मेनिङ्गोकोकल रोगले संक्रमित प्रत्येक १०० मध्ये एक जनालाई मार्छ।

## खोप किन लगाइन्छ ?

खोप भनेको तपाईं र तपाईंको परिवारलाई गम्भीर रोगहरूबाट जोगाउने उत्तम उपाय हो। यो खोप सबैभन्दा प्रभावकारी तब हुन्छ जब रोगको सम्पर्कमा आउनु अघि दिइन्छ।

यो खोपले मेनिङ्गोकोकल रोगका चारटा सबैभन्दा सामान्य र गम्भीर स्ट्रेनहरू - A, C, Y, र W-135 विरुद्ध सुरक्षा गर्छ। यो ८०-८५ प्रतिशत प्रभावकारी छ।

यदि तपाईंको बच्चाले शिशुको रूपमा Meningococcal Conjugate C (Men-C-C) खोप प्राप्त गरेको छ भने, उनीहरूले अझै पनि Men-C-ACYW-135 खोप प्राप्त गर्नुपर्छ किनभने यसले थप स्ट्रेनहरू विरुद्ध सुरक्षा प्रदान गर्दछ।

## खोप लगाउन को योग्य छ?

कक्षा १२ को अन्त्यसम्म योग्यता बाँकी रहेका कक्षा ७ का विद्यार्थीहरूलाई यो खोप नियमित रूपमा दिइन्छ। यो खोप नियमित रूपमा कक्षा ७ देखि कक्षा १२ को अन्त्यसम्म योग्यता बाँकी रहेका विद्यार्थीहरूलाई दिइन्छ। यो खोप एक डोजको रूपमा दिइन्छ।

यो मेनिङ्गोकोकल रोगको उच्च जोखिममा रहेका बालबालिका र वयस्कहरूलाई पनि निःशुल्क उपलब्ध गराइन्छ, जस्तै निश्चित चिकित्सा अवस्था भएकाहरू वा केससँग नजिकको सम्पर्कमा रहेकाहरूलाई। योग्यताको बारेमा थप जानकारीको लागि, अन्टेरियोको लागि [सार्वजनिक रूपमा अनुदान प्राप्त खोप तालिकाको तालिका](#) ३ हेर्नुहोस्।

यो खोप सिफारिस गरिएको छ तर निःशुल्क उपलब्ध गराइँदैन, पेशागत जोखिम भएकाहरू, मेनिङ्गोकोकल रोगको लागि उच्च जोखिम भएको क्षेत्रमा बस्ने वा यात्रा गर्नेहरू र



मेनिन्गोकोकल A, C, Y र W-135 स्ट्रेनहरूबाट सुरक्षित हुन चाहने जो कोहीलाई।

यो ध्यान दिन महत्वपूर्ण के छ भने प्रभावकारिता समय संग घट्छ। निरन्तर जोखिममा रहेकाहरूका लागि प्रत्येक ५ वर्षमा बूस्टर डोज पनि सिफारिस गर्न सकिन्छ।

### कसले खोप लगाउनु हुँदैन?

- खोप वा यसको कन्टेनरको कुनै पनि भागमा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको जो कोही।
- विगतमा यो खोपको लागि गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको जो कोही।
- उच्च ज्वरो वा गम्भीर संक्रमण भएको जो कोहीलाई चिसो भन्दा खराब छ।
- विगत चार हप्ताभित्र अर्को Men-C-C खोप लगाएर खोप लगाइएको जो कोही।

यदि तपाईं गर्भवती हुनुहुन्छ, स्तनपान गर्दै हुनुहुन्छ, वा अघिल्लो खोपको छ हप्ता भित्र गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम (GBS) को इतिहास छ भने, कृपया यो खोप प्राप्त गर्ने बारे स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

### खोप पछि के आशा गर्ने?

हेपाटाइटिस बी भ्याक्सिन सुरक्षित र राम्रोसँग सहन सकिन्छ।

Men-C-ACYW-135 खोप सुरक्षित र राम्रोसँग सहन सकिन्छ।

यदि साइड इफेक्टहरू देखा पर्छन् भने सामान्यतया हल्का हुन्छन् र केही दिनमा हट्छन्। सामान्य साइड इफेक्टहरूमा रातोपन, सुन्निले र/वा इंजेक्शन साइटमा दुखाइ समावेश छ।

सामान्य साइड इफेक्टहरूमा रातोपन, सुन्निले र/वा इंजेक्शन साइटमा दुखाइ समावेश छ।

टाउको दुखाइ, ज्वरो, थकान, चक्कर, वाकवाकी र मांसपेशी दुखाइ पनि हुन सक्छ, तर कम सामान्य छन्।

गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रियाहरू (अर्थात् एनाफिलेक्सिस), दुर्लभ भए पनि, कुनै पनि खोपको प्रयोगमा जोखिम हुन्छ। के सिफारिस गरिन्छ भनेतपाईं खोप पछि १५ मिनेट को लागि एक क्लिनिक सेटिङ मा रहनु होला किनभने यो सबै भन्दा सामान्य समय सीमा हो जब एनाफिलेक्सिस हुन्छ।

### आफ्नो खोप संग अद्यावधिक रहनुहोस्

तपाईंले खोप प्राप्त गरेपछि तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले तपाईंको व्यक्तिगत खोप रेकर्ड (पहेंलो कार्ड) अद्यावधिक गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस्। आफ्नो रेकर्ड सुरक्षित स्थानमा राख्नुहोस्। यदि तपाईंको बच्चा इजाजतपत्र प्राप्त बाल हेरचाह वा विद्यालयमा जान्छ भने, जब खोप दिइन्छ कृपया सार्वजनिक स्वास्थ्यलाई सूचित गर्नुहोस्। तपाईंले निम्न तरिका मध्ये कुनै एकमा खोपहरू रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ:

**अनलाइन:** [immunizewdg.ca](http://immunizewdg.ca) मा उपलब्ध The Immunization Connect Ontario (ICON) टूल/ उपकरणले तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको खोप रेकर्ड रिपोर्ट गर्न र हेर्न अनुमति दिन्छ।

• **इमेल:** [vaccine.records@wdgpublichealth.ca](mailto:vaccine.records@wdgpublichealth.ca)

• **फोन:** १-८००-२६५-७२९३ ext ४३९६

• **फ्याक्स:** १-५१९-८३६-२९८६

### थप जानकारीको लागि भ्रमण गर्नुहोस्:

• वेलिंगटन -डफरिन -गुएलफ सार्वजनिक स्वास्थ्य : [wdgpublichealth.ca](http://wdgpublichealth.ca)

• अन्टेरियो स्वास्थ्य मन्त्रालय :

[www.ontario.ca/page/vaccines](http://www.ontario.ca/page/vaccines)

• खोप क्यानाडा: [www.immunize.ca](http://www.immunize.ca)

• अन्टेरियोका लागि सार्वजनिक रूपमा अनुदान प्राप्त प्रतिरक्षा तालिकाहरू

[www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/immunization/schedule.aspx](http://www.health.gov.on.ca/en/pro/programs/immunization/schedule.aspx)