खोप सम्बन्धित महत्वपूर्ण जानकारी

कक्षा ७ का खोपहरू

PublicHealth
WELLINGTON-DUFFERIN-GUELPH
Stay Well.

“प्रिय अभिभावकज्यू,”

वेलिङ्टन-डफरिन-गुएल्फका स्वास्थ्य कर्मचारीहरू तपाईंको छोराछोरीको विद्यालयमा आउनेछन् र उनीहरूलाई अहिले र भविष्यमा सुरक्षित राख्न मद्दत गर्ने तीनवटा नि:शुल्क र महत्वपूर्ण खोपहरू प्रदान गर्नेछन्।

स्वास्थ्य कर्मीहरू(नर्स)

[SCHOOL NAME] मा **[THIS DATE]** गते
आउनु हुने छ।

यी सबै खोपहरू सुरक्षित र प्रभावकारी हुनुका साथै गम्भीर रोगहरूबाट जोगाउन मद्दत गर्छन्।
खोप लगाउनका लागि तपाईंको सहमति हाम्रो लागि निकै नै महत्वपूर्ण छ। तपाईंको बच्चा र हाम्रो समुदायलाई स्वस्थ र सुरक्षित राख्न, तपाईंले सहमति दिनुहुने भन्ने आशा राख्दछौं।

“प्रदान गरिने खोपहरू”

1 Meningococcal

MenC-ACYW खोपले मेनिन्जाइटिस (Meningitis) बाट जोगाउँछ । यो गम्भीर सङ्क्रमण हो जसले मस्तिष्क र मेरुदण्डलाई असर गर्न सक्छ । यो सजिलै सर्छ र ज्यानलाई खतरा पुर्‍याउन सक्छ ।

यो खोपले मेनिन्जाइटिसका चारवटा प्रमुख प्रकारहरू (A, C, Y र W135) बाट सुरक्षा प्रदान गर्छ ।

2 Hepatitis B

यो खोपले हेपाटाइटिस बी भाइरसका कारण हुने कलेजोको क्यान्सर र कलेजोको रोगबाट जोगाउँछ ।

यो खोप प्राय: यात्राको लागि, उच्च शिक्षा (पोस्ट-सेकेन्डरी स्कुल) मा भर्ना गर्दा, र केही कामका लागि आवश्यक वा सिफारिस गरिन्छ ।

3 HPV

HPV-9 खोपले टाउको, घाँटी र प्रजनन अङ्गसँग सम्बन्धित क्यान्सरहरू तथा दाद (warts) बाट जोगाउँछ।

यो खोपले HPV का नौवटा सामान्य प्रकारहरूबाट सुरक्षा दिन्छ। धेरै मानिसहरू आफ्नो जीवनको कुनै न कुनै समयमा HPV सँग सम्पर्कमा आउँछन्।

“तपाईंले गर्नुपर्ने कुरा”

कृपया सकेसम्म चाँडै आफ्नो बच्चाका लागि अनलाइन सहमति फाराम (consent form)भर्नुहोस्।

यसले स्वास्थ्य कर्मी (नर्स) लाई जानकारी दिन्छ कि तपाईंको बच्चाले खोप लिन सक्छ वा सक्दैन।
यदि तपाईंको बच्चाले यीमध्ये कुनै खोप पहिले नै लगाइसकेको छ भने, तपाईंले त्यो जानकारी पनि फाराममा उल्लेख गर्न सक्नुहुनेछ।

“म सहमति दिन तयार छु”

थप जानकारी, तपाईंको भाषामा

प्रत्येक खोपबारे थप जान्नका लागि तलका तथ्यपत्र (fact sheets) हेर्नुहोस्, जुन विभिन्न भाषाहरूमा उपलब्ध छन् ।

- English
- français (French)
- አማርኛ (Amharic)
- عربي (Arabic)
- دری (Dari)
- हिन्दी (Hindi)
- नेपाली (Nepali)
- español (Spanish)
- tagalog
- ትግርኛ (Tigrinya)
- TiếngViệt (Vietnamese)

यदि तपाईंलाई कुनै प्रश्न छ वा सहमति फाराम (consent form) भर्न सहयोग चाहिन्छ भने, कृपया 1-800-265-7293 ext. 7006 मा फोन गरी स्वास्थ्य कर्मी (नर्स) सँग कुरा गर्न वा प्रत्यक्ष vetera सहयोग लिन सक्नुहुनेछ।

wdgpublichealth.ca/immunizegr7.

विद्यार्थीहरू र हाम्रो समुदायलाई स्वस्थ र सुरक्षित राख्न सहयोग गर्नुभएकोमा धन्यवाद |

Dr. Matthew Tenenbaum, MD, CCFP, MPH, FRCPC

Associate Medical Officer of Health

खोप लगाउने दिन तपाईंको बच्चालाई सहज महसुस गराउन मद्दत गर्नुहोस्।

स्वास्थ्य संस्था तपाईंको बच्चाको खोप अनुभव सकेसम्म सकारात्मक होस् भन्ने चाहन्छ।
तयारीका लागि, कृपया खोप दिने दिनअघि र पछि के कुराहरू अपेक्षा गर्न सकिन्छ भन्ने बारेमा आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्नुहोस्।

तपाईंले आफ्नो बच्चालाई शान्त, आत्मविश्वासी र कम चिन्तित महसुस गराउन CARD प्रणाली प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

CARD प्रणाली र CARD चेकलिस्टबारे थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

CARD को अर्थ छ:

- C **Comfort** – मनपर्ने खेलौना ल्याउनुहोस्, आरामदायक स्वेटर लगाउनुहोस्, वा खाजा दिनुहोस्।
- A **Ask** – बच्चालाई के हुने भन्ने बारेमा प्रश्न सोध्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
- R **Relax** –संगै गहिरो सास फेर्ने अभ्यास वा शान्त गर्ने विचारहरू अभ्यास गर्नुहोस्।
- D **Distract** – कुनै उपकरण प्रयोग गर्नुहोस्, पढ्नुहोस्, वा साथीहरूसँग कुरा गर्नुहोस् ताकि उनीहरूको ध्यान खोपबाट हटोस्।

HPV खोप क्यान्सरबाट जोगाउँछ

PublicHealth WELLINGTON-DUFFERIN-GUELPH *Stay Well.*

HPV-9 खोप १२ र १३ वर्षका सबै विद्यार्थीहरूलाई दिइनेछ। सानो उमेरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता धेरै हुने भएकाले, यही बेला नै यो खोप लगाउनु प्रभावकारी हुन्छ। यो खोप १२ कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीहरूका लागि निःशुल्क उपलब्ध हुनेछ।

यो खोपले के गर्छ?

धेरैजसो मानिसहरू आफ्नो जीवनकालमा मानव प्यापिलोमा भाइरस (HPV) सँग सम्पर्कमा आउँछन्।
HPV खोपले सामान्य र उच्च-जोखिम भएका ९ प्रकारबाट जोगाउँछ।यी प्रकारहरूले निम्न स्वास्थ्य समस्या ल्याउन सक्छन्:

- **टाउको र घाँटीको क्यान्सर**
- **गर्भाशयमुख (सर्भाइकल) र योनिको क्यान्सर**
- **मलद्वारको क्यान्सर**
- **लिङ्ग (पेनिस) को क्यान्सर**
- **जननेन्द्रिय वरिपरिका दानाहरू (Genital warts)**

विद्यालयमा HPV खोप लगाउने ३ कारणहरू

यो काम गर्छ!

पूरा मात्रा HPV खोपले रोक्न सक्छ:

- ९०% भन्दा बढी गर्भाशयमुख (सर्भाइकल) क्यान्सर र जननेन्द्रिय वरिपरिको दानाहरू (Genital warts)।
- अधिकांश मलद्वार, योनि, भल्भा, लिङ्ग (पेनिस), मुख र घाँटीको क्यान्सर।

यो सुरक्षित छ!

विश्वभरका करोडौं मानिसहरूले सुरक्षित रूपमा HPV खोप लगाइसकेका छन्। साइड इफेक्टहरू प्रायः हल्का हुन्छन् र यसको सुरक्षा निगरानी निरन्तर गरिन्छ ।

यो सजिलै पाईन्छ!

तपाईंको बच्चाको विद्यालयमा नर्स आएर HPV खोप दिनेछ—अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न वा कामबाट छुट्टी लिन आवश्यक छैन। केवल सहमति फर्म भर्नु पर्नेछ ।

HPV खोपका फाइदाहरू

1. **क्यान्सरबाट जोगाउँछ**
2. **सम्पर्क हुनुअघि दिँदा सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ**
3. **कक्षा १२ कक्षा समाप्तिसम्म निःशुल्क उपलब्ध**
4. **जननेन्द्रिय वरिपरिको दानाहरू (Genital warts) रोक्छ**
5. **दीर्घकालीन सुरक्षा प्रदान गर्छ**
6. **सुरक्षित र राम्रोसँग अध्ययन गरिएको**

के तपाईं सहमति फारम भर्न तयार हुनुहुन्छ?

QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा तलको लिंकमा जानुहोस्
wdgpublichealth.ca/Gr7Consent

स्क्यान गर्नु

प्रश्नहरू छन्?

1-800-265-7293 ext. 7006
wdgpublichealth.ca/HPVfacts

Hepatitis B खोप कलेजोको संक्रमणबाट जोगाउँछ

PublicHealth WELLINGTON-DUFFERIN-GUELPH *Stay Well.*

हेपाटाइटिस बी खोप १२ र १३ वर्षका सबै विद्यार्थीहरूलाई दिइनेछ। सानो उमेरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता धेरै हुने भएकाले, यही बेला नै यो खोप लगाउनु प्रभावकारी हुन्छ। यो खोप १२ कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीहरूका लागि नि:शुल्क उपलब्ध हुनेछ।

यो खोपले के गर्छ?

हेपाटाइटिस बी खोपले हेपाटाइटिस बी भाइरसबाट बचाउँछ, जसले कलेजोमा क्षति, कलेजोको क्यान्सर वा मृत्यु समेत गराउन सक्छ।
क्यानडामा कलेजोको क्यान्सर हुने प्रमुख कारण हेपाटाइटिस बी हो

विद्यालयमा हेपाटाइटिस बी खोप लगाउने ३ कारण:

यो काम गर्छ!

१०जना मध्ये १हेपाटाइटिस बी सङ्क्रमित व्यक्ति जीवनभरि यो भाइरस बोकेर बस्छन्।
दीर्घकालीन स्वास्थ्य जोखिमबाट जोगिन सबैभन्दा राम्रो उपाय खोप लगाउनु हो।
हेपाटाइटिस बी खोप अत्यन्त प्रभावकारी हुन्छ र सिफारिस गरिएको डोज दिइएमा ९८% मानिसलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ।

यो सुरक्षित छ!

हेपाटाइटिस बी खोपलाई ध्यानपूर्वक परीक्षण गरिएको छ र यसको सुरक्षालाई निरन्तर निगरानी गरिन्छ।
खोप लगाउँदा देखिने प्रतिक्रिया(side effect) प्रायः हल्का मात्र हुन्छ। हेपाटाइटिस बी लाग्नु भन्दा पहिले बच्चालाई खोप लगाउनु धेरै सुरक्षित हुन्छ।

यो सजिलै पाईन्छ!

तपाईंको बच्चाको विद्यालयमा नर्स आएर Hepatitis B खोप दिनेछ—अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न वा कामबाट छुट्टी लिन आवश्यक छैन। केवल सहमति फर्म भर्नु पर्नेछ ।

हेपाटाइटिस बी खोपका फाइदाहरू:

1. **कलेजोको रोग र कलेजोको क्यान्सरबाट जोगाउँछ।**
2. **संक्रमण हुनु अघि खोप दिइँदा सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।**
3. **कक्षा १२ को अन्त्यसम्म नि:शुल्क उपलब्ध।**
4. **दीर्घकालीन सुरक्षा प्रदान गर्छ।**
5. **सुरक्षित र राम्ररी अध्ययन गरिएको।**

के तपाईं सहमति फारम भर्न तयार हुनुहुन्छ?

QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा तलको लिंकमा जानुहोस्
wdgpublichealth.ca/Gr7Consent

के तपाईंलाई कुनै प्रश्न छ?

1-800-265-7293 ext. 7006
wdgpublichealth.ca/HepBfacts

स्क्यान गर्नु

MenC-ACYW खोप
मेङ्गोकोकल रोगबाट जोगाउँछ।

खोप १२ र १३ वर्षका सबै विद्यार्थीहरूलाई दिइनेछ। सानो उमेरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता धेरै हुने भएकाले, यही बेला नै यो खोप लगाउनु प्रभावकारी हुन्छ। यो खोप १२ कक्षासम्मका सबै विद्यार्थीहरूका लागि निःशुल्क उपलब्ध हुनेछ।

यो खोपले के गर्छ?

MenC-ACYW खोपले तपाईंको बच्चालाई मेङ्गोकोकल रोगबाट जोगाउँछ, जुन जीवन-खतरनाक ब्याक्टेरियल संक्रमण हो र यसले बधिरता, दौरा, मस्तिष्क क्षति, अंग हराउने वा मृत्यु समेत गराउन सक्छ।

विद्यालयमा यो खोप लगाउने ३ कारण:

यो काम गर्छ!

MenC-ACYW खोप मेङ्गोकोकल रोग रोक्न ८०–८५% प्रभावकारी छ।
यो खोक्दा, हाच्छ्युँ गर्दा वा जूठो खानेकुरा र पेय पदार्थ बाट सजिलै संक्रमण हुन्छ
यस रोग लागेका १०० मध्ये करिब १ जना को मृत्यु हुन्छ

यो सुरक्षित छ!

खोपलाई ध्यानपूर्वक परीक्षण गरिएको छ र यसको सुरक्षालाई निरन्तर निगरानी गरिन्छ।
खोप लगाउँदा देखिने प्रतिक्रिया प्रायः हल्का मात्र हुन्छ।
मेङ्गोकोकल रोग लाग्नु भन्दा तपाईंको बच्चाले खोप लगाउनु धेरै सुरक्षित हुन्छ।

यो सजिलै पाईन्छ!

तपाईंको बच्चाको विद्यालयमा नर्स आएर MenC-ACYW खोप दिनेछ—अपोइन्टमेन्ट बुक गर्न वा कामबाट छुट्टी लिन आवश्यक छैन। केवल सहमति फर्म भर्नु पर्नेछ ।

Meningococcal खोपका फाइदाहरू:

1. एकदम गम्भीर संक्रमणबाट जोगाउँछ।
2. संक्रमण हुनु अघि दिइँदा सबैभन्दा प्रभावकारी हुन्छ।
3. कक्षा १२ को अन्त्यसम्म निःशुल्क।
4. दीर्घकालीन सुरक्षा प्रदान गर्छ।
5. सुरक्षित र राम्ररी अध्ययन गरिएको।

के तपाईं सहमति फारम भर्न तयार हुनुहुन्छ?

QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा तलको लिंकमा जानुहोस्
wdgpublichealth.ca/Gr7Consent

स्क्यान गर्नु

के तपाईंलाई कुनै प्रश्न छ?

1-800-265-7293 ext. 7006
wdgpublichealth.ca/MenCfacts

PublicHealth
WELLINGTON-DUFFERIN-GUELPH
Stay Well.