पोर्चुगलको बाल खोप तालिका (PNV)

पोर्चुगलमा, PNV (राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम) ले सबै बासिन्दाहरूलाई उनीहरूको राष्ट्रियता वा SNS दर्ता/रेसिडेन्सी कार्डको पर्वाह नगरी निःशुल्क खोपहरू प्रदान गर्दछ। यी खोपहरूले गम्भीर रोगहरूको रोकथाम गर्छन् र स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रहरू (centros de saúde) मा खोपहरु दिइन्छ । PNV मा समावेश नगरिएका खोपहरूलाई प्रिस्क्रिप्शनको आवश्यकता पर्न सक्छ र सामान्यतया फार्मेसी वा स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा सम्बन्धित लागतमा उपलब्ध हुन्छन् ।

सावधानी पूर्वक तयारी गरिएको

NIALP
INTERCULTURAL ASSOCIATION LISBOA
(AN IMMIGRANT ASSOCIATION)
www.nialp.pt

खोप किन लगाउने?

- तपाईंको बच्चालाई दादुरा र पोलियो जस्ता रोगहरूबाट बचाउँछ ।
- खोप लगाउन नसक्ने व्यक्तिहरूलाई सुरक्षित राख्छ ।
- दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुनिश्चित गर्छ: रोकथाम गर्न सकिने रोगहरूबाट हुने जटिलताको जोखिम घटाउँछ ।

कसरी पहुँच गर्ने

यदि तपाईं पोर्चुगलमा नयाँ हुनुहुन्छ भने, आफ्नो खोप रेकर्ड र परिचयपत्र स्वास्थ्य केन्द्रमा ल्याउनुहोस् । SNS दर्ता वा रेसिडेन्सी कार्ड बिना पनि, तपाईंले खोप लिन सक्नुहुन्छ । नवजात शिशुहरूले आफ्नो पहिलो खोप अस्पतालमा लिन्छन्, त्यसपछि स्वास्थ्य केन्द्रहरूमा जारी राख्नुहोस् ।

खोप कहीले लगाउने?

२०२५-२०२६ को शरद-जाडो महिना देखि, १० महिनासम्मका बच्चाहरूलाई RSV (रेस्पिरेटरी सिन्सिटियल भाइरस) विरुद्ध खोप लगाइनेछ ।

जन्म
→ हेपाटाइटिस बी (HBV)

२ र ४ महिना
→ हेक्साभ्यालेन्ट भ्साक्सिन (पहिलो र दोस्रो -DTPa
→ HBV-IPV-Hib
→ न्युमोकोकल (पहिलो र दोस्रो - Pn13
→ मेनिन्गोकोकल B (पहिलो र दोस्रो - MenB

६ र १८ महिना
→ DTPa - HB - IPV - Hib (तेस्रो र चौथो)

१२ महिना
→ Pn13
→ मेनिन्गोकोकल B
→ मेनिन्गोकोकल C
→ दादुरा, मम्प्स, रुबेला (MMR)

५ बर्ष
→ DTPa-IPV (पाँचौं)
→ MMR (दोस्रो)

१० बर्ष
→ HPV (केटा र केटी) २ डोज, ६ महिनाको फरकमा
→ टिटनस, डिप्थेरिया
→ Td (पाँचौं)

संकेत:
DTPa = (डिप्थेरिया, टिटानास र पर्टुसिस)
IPV = पोलियोभाइरस
Hib = हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा संक्रमण

सोधिने प्रश्न

→ **हल्का रोग:** रुघाखोकी वा कम ज्वरो भएका बालबालीकाहरुलाई पनि खोप लगाउन सकिन्छ ।

→ **प्रासम्भिक खोप:** विशेष अवस्थामा (यात्रा वा रोगको सम्पर्कमा) सम्भव छ: आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग सल्लाह गर्नुहोस् ।

→ **छुटेको खोपको मात्र:** तालिका समायोजन गर्न सकिन्छ, तर तुरुन्तै गर्नुपर्छ ।

भ्रम:

खोपले अटिजम निम्त्याउँछ

खोपहरूले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता (इम्युनिटी) लाई बढी भार दिन्छन् ।

खोपहरूमा हानिकारक तत्वहरू हुन्छन् ।

तथ्य:

अध्ययनहरुले देखाउँछन् कि खोपहरूले अटिजम निम्त्याउँदैन् । मूल दाबी गलत अध्ययनबाट आएको थियो ।

बालबालिकाको प्रतिरक्षा प्रणालीले एकै पटकमा धेरै खोपहरू सम्हाल्न सक्छन् । यो सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ ।

खोपका सामग्रीहरू सुरक्षित छन्, माइक्रोचिप्स वा खतरनाक विषाक्त पदार्थहरू समावेश हुदैन ।