१२ एच.पि.भी. खोप अभियान कहिले सञ्चालन हुँदैछ ?

एच.पि.भी. खोप अभियान देशैभर २०८१ **साल माघ २२ गते देखि फाल्गुण ०६ गतेसम्म** सञ्चालन हुँदैछ। तर आ-आफ्नो गाउँ/टोलमा एच.पि.भी. खोप अभियान सञ्चालन हुने दिन फरक फरक हुनसक्छ।

त्यसैले आफ्नो गाउँटोलमा एच.पि.भी. खोप अभियान कहिले सञ्चालन हुन्छ भनेर थाहा पाउन महिला सामुदायिक स्वास्थ्य स्वयंसेविका, विद्यालय नर्स, विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिका, स्वास्थ्यकर्मी, स्थानीय तहका निर्वाचित जनप्रतिनिधीहरूलाई सोध्नु पर्दछ।

१३ एच.पि.भी. खोप कत्तिको सुरक्षित खोप छ ?

एच.पि.भी. खोप अत्यन्तै सुरक्षित छ। विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले गुणस्तरयुक्त भनी प्रमाणित खोप मात्र नेपालमा खरिद/आपूर्ति गरिन्छ र यो खोप नेपालमा प्रयोग गर्नको लागि औषधी व्यवस्था विभागले समेत अनुमती प्रदान गरेको छ।

१४ यो खोप लगाएपछि कुनै नराम्रा असरहरू हुन्छन् कि ?

एच.पि.भी. खोप लगाएपछि सामान्य प्रकारका असरहरू देखिन सक्छन्। जस्तै- सुई लगाएको ठाउँमा दुख्ने, सुन्निने, रातो हुने, ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, जिउ दुख्ने, रिँगाटा लाग्ने, मांसपेशी दुख्ने, थकाई लाग्ने, पेट दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने। तर यस प्रकारका असरहरू केही समयपछि आफै ठीक हुन्छन्।

१५ एच.पि.भी. खोपले किशोरीहरूको महिनावारी (रजश्वला) लाई कुनै असर गर्छ कि गर्दैन ?

किशोरीहरूमा रजश्वला हुने नियमित जैविक प्रक्रिया हो। त्यसैले एच.पि.भी. खोप लगाउँदैमा किशोरीको महिनावारी (रजश्वला) छिटो सुरु हुने वा ढिलो सुरु हुने हुँदैन।

१६ एच.पि.भी खोप लगाउन नहुने कुनै अवस्थाहरू छन् कि ?

एच.पि.भी. खोप दिन नहुने अवस्थाहरू:

- कक्षा ६ भन्दा मुनि र कक्षा १० भन्दा माथिका छात्राहरु।
- विद्यालय नजाने १० वर्ष मुनि र १४ वर्ष भन्दा माथिका किशोरीहरु।
- गर्भवती महिला।
- पहिला कुनै खोप लगाउँदा गम्भीर एलर्जी प्रतिक्रिया भएको व्यक्ति।
- एच.पि.भी. खोपमा भएका कुनै तत्वबाट विगतमा गम्भीर एलर्जी भएको व्यक्ति

विगतमा एच.पि.भी खोप लगाएका किशोरीहरूले पनि यो खोप लगाउन जरुरी छैन।

एच.पि.भी खोप लगाउन जाँदा - विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष सम्मका किशोरीहरूले उमेर खुल्ने प्रमाणपत्र लिएर खोप लगाउन जानुपर्छ भने विद्यालय जाने कक्षा ६ देखि १० सम्मका छात्राहरूले विद्यालयको परिचय पत्र देखाउनु पर्छ।

थप जानकारीको लागि टोल फ्री नम्बर ११९५ मा अथवा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस्।

पूर्ण खोप, सुरक्षित भविष्य

राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम

पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने Human Papillomavirus विरुद्धको

एच.पि.भी. खोप अभियान २०८१ बारे बारम्बार सोधिने प्रश्नहरू

खोप नि:शुल्क पाइन्छ | खोप सुरक्षित छ | खोपले जीवन रक्षा गर्छ

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
परिवार कल्याण महाशाखा

१ एच.पि.भी. भनेको के हो ?

यो एक प्रकारको भाइरस हो । यसलाई ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (Human Papilomavirus (HPV) भनिन्छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सरको प्रमुख कारक एच.पि.भी. हो ।

एच.पि.भी. को २०० भन्दा बढी किसिमका प्रजातिहरू (serotypes) हुन्छन् र यसमध्ये कम्तिमा १२ वटा प्रजाति पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने प्रमुख कारक मानिन्छ भने यस मध्ये पनि १६ र १८ प्रजाति प्रमुख कारक हुन् । नेपालमा ८० प्रतिशत पाठेघरको मुखको क्यान्सर १६ र १८ प्रजातिबाट भएको देखिन्छ ।

२ पाठेघरको मुखको क्यान्सर कस्तो किसिमको रोग हो ?

महिलाको पाठेघरको मुखमा हुने क्यान्सरलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर भनिन्छ । यो रोगलाई सर्भाइकल क्यान्सर (Cervical Cancer) पनि भनिन्छ । यो क्यान्सर मुख्य गरेर एच.पि.भी. भाइरसको संक्रमणबाट हुन्छ । पाठेघरको मुखको क्यान्सरबाट नेपालमा हरेक दिन ४ जना महिलाहरूको मृत्यु हुन्छ भन्ने अनुमान छ । नेपालमा महिलाहरूमा हुने क्यान्सरहरू मध्ये पाठेघरको मुखको क्यान्सर दोस्रो मुख्य कारण रहेको छ भने क्यान्सरबाट महिलाको मृत्यु हुनेमा यो पहिलो मुख्य कारण देखिएको छ ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर खोपबाट रोकथाम गर्न सकिने रोग हो र शुरुको अवस्थामा यो रोगको पहिचान भयो भने उपचार गरेर निको हुनसक्छ ।

३ पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउने एच.पि.भी. कसरी सर्छ ?

एच.पि.भी. यौन सम्पर्कबाट फैलने संक्रमण हो । प्राय: सबै यौनजन्य क्रियाकलापमा सक्रिय व्यक्तिहरू कुनै न कुनै समयमा यो भाइरसबाट संक्रमित हुन्छन् तर अधिकांशमा कुनै पनि लक्षण देखिदैन । उच्च जोखिम भएका एच.पि.भी.सँगको निरन्तर संक्रमणले असामान्य कोशिकाहरूको विकास गराउन सक्छ जुन पछि क्यान्सर बन्न सक्छ ।

४ पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएमा के कस्ता लक्षण र चिन्हहरू देखिन्छन् ?

एच.पि.भी. संक्रमण पटक पटक भएर २० वर्षसम्म संक्रमण रहीरह्यो भने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनसक्छ । तर एच.पि.भी. संक्रमणको शुरुको अवस्थामा कुनै लक्षण, चिन्हहरू देखिदैनन् ।

पाठेघरको मुखको क्यान्सर भएमा यौन सम्पर्क पछि रगत आउने, तल्लो पेट दुख्ने, योनीबाट गन्हाउने पानी बग्ने, अनियमित रुपमा रगत बग्ने, धेरै रगत बग्ने, रक्तअल्पता हुने, कमजोर महसुस हुने जस्ता लक्षण, चिन्हहरू देखिन्छन् ।

५ पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट हामी कसरी सुरक्षित बन्ने ?

एच.पि.भी. संक्रमण र पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुने सम्भावनाबाट निम्न दुई तरिकाले सुरक्षित हुन सकिन्छ :

१. **एच.पि.भी. खोप लगाउने** – एच.पि.भी. खोपले एच.पि.भी. संक्रमणबाट हुने पाठेघरको मुखको क्यान्सर हुनबाट बचाउँछ । यो खोप कक्षा ६ देखि १० सम्मका छात्राहरू र विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेर सम्मका किशोरीहरूले लगाउनुपर्दछ ।

२. **पाठेघरको मुखको क्यान्सरको जाँच गराउने** – पाठेघरको मुखको क्यान्सरको पहिचान सुरुकै अवस्थामा नै भयो भने उपचार गरेर निको हुन सक्छ ।

६ पाठेघरको मुखको क्यान्सर भए नभएको कसरी पहिचान गर्न सकिन्छ ?

पाठेघरको मुखको क्यान्सरको परीक्षण गरेर यो रोगको पहिचान गर्न सकिन्छ । हरेक महिलाले पाठेघरको मुखको परीक्षण (स्क्रिनिङ्ग) निम्नानुसार गराउनुपर्दछ ।

स्क्रिनिङ्ग गर्ने विधि		VIA विधि	HPV-DNA विधि
लक्षित वर्ग	सामान्य अवस्थाको महिलाहरू	३० देखि ४९ बर्ष उमेरका	३० बर्ष उमेर माथिका
	HIV संक्रमित महिलाहरू	२५ देखि ४९ बर्ष उमेरका	२५ बर्ष उमेर माथिको
स्क्रिनिङ्ग अन्तराल	सामान्य अवस्थाको महिलाहरू	हरेक ३ बर्ष	हरेक ५ बर्ष
	HIV संक्रमित महिलाहरू	हरेक १ बर्ष	हरेक ३ बर्ष

७ के एच.पि.भी. र एच.आई.भी. भनेको एउटै हो ?

होइन । एच.पि.भी. र एच.आई.भी. सुन्दा एउटै सुनिए पनि यी दुवै एकै होइनन् । हुन चाँही दुवै भाइरसहरूनै हुन् जुन यौनसम्पर्कबाट सर्छन् । तर यी दुवैले पार्ने स्वास्थ्य असरहरू भने फरक-फरक हुन्छ ।

८ के एच.आई.भी. संक्रमित भएको व्यक्तिले एच.पि.भी. खोप लिन हुन्छ ?

हुन्छ । एच.आई.भी. संक्रमितले यो खोप लगाउन झन् जरूरी हुन्छ । किनकी उनीहरूलाई एच.पि.भी.सँग सम्बन्धित क्यान्सरहरूको जोखिम बढी हुन्छ ।

९ एच.पि.भी. खोप कुन उमेरमा लगाउनु पर्दछ ?

एच.पि.भी. खोप प्रारम्भिक किशोरावस्थामा लगाएमा बढी प्रभावकारी हुन्छ । यो खोपको लागि प्रारम्भिक किशोरावस्था भन्नाले १० देखि १४ वर्षको उमेरलाई बुझ्नुपर्दछ ।

१० एच.पि.भी. खोप लगाउन कहाँ जानु पर्दछ ?

यो वर्ष एच.पि.भी. खोप अभियानको रुपमा नेपालभरी नै सञ्चालन हुँदैछ र अभियानमा यो खोप कक्षा ६ देखि १० सम्म अध्ययन-अध्यापन हुने विद्यालयबाट प्रदान गरिँदैछ । त्यसैले अभियान सञ्चालनको समयमा आ-आफ्नो विद्यालयमा गएर कक्षा ६ देखि १० सम्म अध्ययन गर्ने छात्राहरूले एच.पि.भी. खोप लगाउनु पर्दछ । साथै विद्यालय नजाने १० देखि १४ वर्ष उमेरका किशोरीहरूले पनि अभियान सञ्चालनको समयमा नजिकैको विद्यालयमा गएर एच.पि.भी. खोप लगाउनु पर्दछ ।

छुट भएका ती किशोरीहरूले नजिकैको स्वास्थ्य संस्थाबाट पनि यो खोप लिन सक्नेछन् ।

११ एच.पि.भी. खोप कति मात्रा लगाउनु पर्दछ ?

पछिल्लो अध्ययन अनुसार यो वर्ष दिन लागिएको **एच.पि.भी. खोप एक मात्रा लगाए हुन्छ** र यो खोप करिब शत्प्रतिशत नै प्रभावकारी देखिएको छ ।