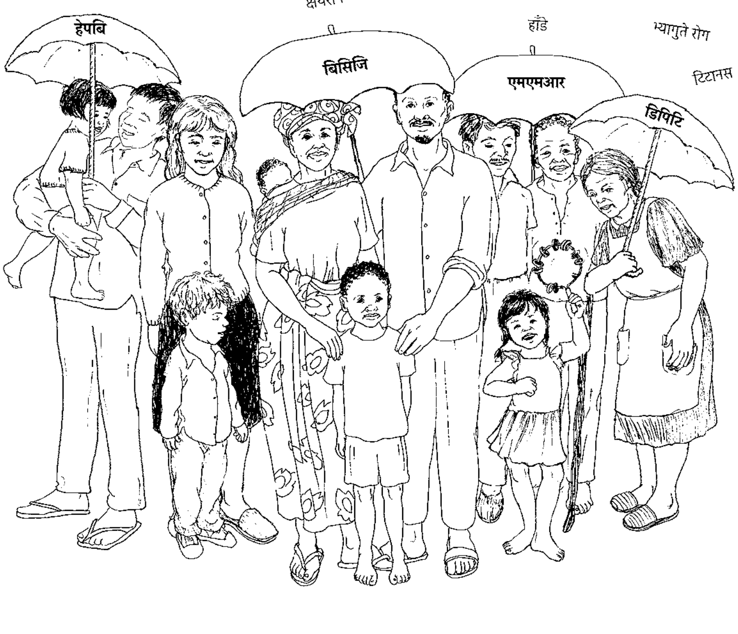
# खोपहरु

खोपहरुले कसरी काम गर्छन् ? खोप सौम्य (Mild) वा निष्क्रिय किटाणुबाट बनेको हुन्छ । यसको प्रयोगले रोगसँग लड्न शरिरले विशेष प्रकारको तत्व अर्थात “एन्टिबडिज” उत्पादन गर्छ । यही “एन्टिबडिज” ले विभिन्न रोगबाट बचाउँछ ।

**खोपहरुले कसरी काम गर्छन् ?** खोप सौम्य (Mild) वा निष्क्रिय किटाणुबाट बनेको हुन्छ ।यसको प्रयोगले कसरी रोगसँग लड्न शरिरले विशेष प्रकारको तत्व अर्थात “एन्टिबडिज” उत्पादन गर्छ । यही“एन्टिबडिज”ले विभित्र रोगबाट बचाउँछ ।

शिशुहरुलाई चाहिने केहि एन्टिबडिज त जन्मजात आमाबाट नै पाउँछन् । स्तनपान गराउँदा शिशुको रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति झनै बलियो हुन्छ ।

बिफर, प्लेगजस्तो डरलाग्दा रोगहरु निर्मूल भईसकेका छन् । अब तिनको लागि खोप दिइन्न ।




धेरै मानिसहरुलाई खोप दिँदा तिनको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताले अन्य व्यक्तिलाई पनि सुरक्षा दिन्छ । यसैलाई नै सामूहिक प्रतिरोध भनिन्छ ।

# खोपहरु र तिनको आवश्यकताको बारेमा

खोपहरुले वालवच्चाहरुलाई लहरे खोकि, धनुष्टकांर (टिटानस), निमोनिया, दादुरा, हेपाटाइटिस बि, क्षयरोग र रोटाभाइसको संक्रमणबाट हुने झाडापखाला लगायतका धेरै खतरनाक रोगहरुबाट बचाउँछ ।

नपालमा स्वस्थ्य चौकी अस्पतालमा कहिले कुन खोप लगाउने भनेर खोप तालिका पनि छ । उनीहरु स्वस्थ रहनका लागि आबश्यक खोपहरु दिनका लागि नियमित तालिका अनुसार स्वास्थ्य कार्यकर्ता हरु जाने गर्दछन् ।

कुनै विशेष रोगका बिरुद्ध हाम्रो शरिरलाइ जुध्ने शक्ति निर्माण गर्नका लागि कुनै खोप एक पटकभन्दा बढी दिइन्छन् । कुनै खोप चाँही एकचोटी मात्र दिइन्छ । जस्तो बुस्टर डोज ।

**? खोप लगाउन समय तोकिएको बेलामा बच्चा बिरामी परे के गर्ने ?**

➡ रुघाखोकि जस्तो सामान्य बिरामी हुँदा खोप लगाउन सकिन्छ । बच्चालाई गम्भिर स्वास्थ्य समस्या भए स्वास्थ्य कार्यकर्ताले पछि ल्याउन सल्लाह दिन्छन ।

**? के खोपहरु सुरक्षित हुन्छन् ?**

➡ खोपहरु सुरक्षित हुन्छन् । खोपहरु लगाएपछि केहि दुख्ने वा सामान्य ज्वरो आउन सक्छ । तर निको भइहाल्छ ।

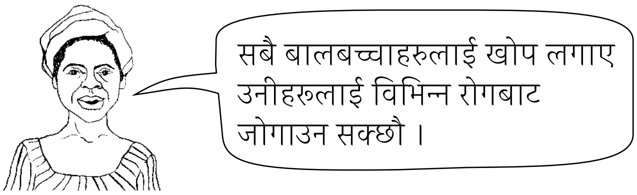
**? खोप ठूला मान्छेलाई पनि जरुरत पर्छन् ?**

➡ सबै बालबच्चाहरुलाई खोप जरुरी हुन्छन् । तर केहि रोगहरुबाट सुरक्षित हुन ठूला बच्चा र वयस्कहरुलाई “बुष्टर”खोप चाहिन्छ । आमा र बच्चा दुबैको स्वास्थ्य रक्षाको लागि गर्भवती महिलालाई पनि खोप लगाउने गरिन्छ ।

# खोपहरु कसलाइ र किन लगाउने?

हरेक क्षेत्र, देश र कहिंलेकाहिं देशभित्रपनि जिल्लाका चाहिए अनुसारका खोपहरुको आफ्नै सूचि हुने गर्दछः

- केहि खोपहरु नवजात शिशु, वालबच्चालाई दिइन्छन् । शिशु अवस्थामा खोप नलगाएका ठूला बच्चाहरु वा वयस्कहरुलाई पनि पछि दिन सकिन्छ ।
- केहि खोपहरु कुनै निश्चित क्षेत्रको लागि मात्र उपयोगि हुने भएकोले त्यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने वा भ्रमण गर्नेलाई मात्र प्रयोग गरिन्छन् । एलो फिबर अफ्रिकाको देशमा मात्र लगाइन्छ ।
- कुनै क्षेत्रमा नयाँ रोग देखा परेमा त्यसका बिरुद्धको खोप सबैलाई लगाउनुपर्ने हुनसक्छ ।




## नियमित रुपमा लगाए खोप शिशु र बालबच्चाहरुको सुरक्षित हुन्छन् ।

शिशु जन्मे पछिको १ वर्षसम्म विभिन्न खोपहरु लगाइन्छन् । कहिले कुन खोप लगाउने भन्ने कुरा देशको स्वास्थ्य नीतिमा भर पर्दछ । नेपालमा पनि खोप सम्बन्धी नीति छ ।

शिशु एवं बालबच्चाहरु स्वस्थ हुन खोपको साथै रोगको रोकथाम गर्न सफा र स्वस्थ वातावरण पनि महत्वपूर्ण हुन्छ । सुरक्षित पिउने पानी, कम्तिमा पहिलो ६ महिनासम्म शिशुलाई स्तनपान र पोषणयुक्त खानेकुराले धेरै रोगहरुबाट सुरक्षा दिन्छ ।

## बालबालिकाले सबै खोपहरु नलिए अनेक समस्या पर्न सक्छ ।

नेपालमा स्वास्थ्य सम्बन्धि निकायहरुले शिशु एवं बालबच्चाको लागि चाहिने खोप तालिका बनाएको छ ।यसले कुन खोपहरु सँगै प्रयोग गर्न सकिन्छ र कुन उमेरमा कुन खोप प्रयोग गर्ने भन्ने देखाउँछ ।

**खोप तालिका**

| खोप | पहिलो मात्रा | दोस्रो मात्रा | तेस्रो मात्रा | चौथो मात्रा | पाँचौ मात्रा |
|---|---|---|---|---|---|
| बिसिजि | जन्ममा | | | | |
| हेपाटाइटिस बि | जन्ममा अथवा डिपिटि सँगै | दोस्रो महिना | तेस्रो महिना | | |
| डिपिटि (डिप्थेरिया, धनुष्टंकार, लहरेखोकी) | ६ साता | १० साता | १४ साता | थप (बुष्टर) १८ महिना | थप (बुष्टर) ५ बर्ष |
| पोलियो | ६ साता | १० साता | १४ साता | थप (बुष्टर) १८ महिना | थप (बुष्टर) ५ बर्ष |
| हिब | २ महिना | ४ महिना | ६ महिना | १२-१५ महिना | |
| दादुरा + रुबेला | ९ महिना | | | | |
| JE | जापानिज इन्सेफलिटस – १३ महिना | | | | |
| एम एम आर दादुरा, हाडे, रुबेला | १५ महिना | | | | |
| ठेउला | १८ महिना | | | | |
| मेनिङ्गो (ए. सी.) | ३ बर्ष (त्यसपछि हरेक ३ बर्षमा) | | | | |
| हेपाटाइटिस ए | १ बर्षपछि | | | | |

खोप तालिका लगभग यस्तै हुन्छ । यद्यपि खोपहरुको प्रत्येक समूहको लागि उमेर भने देश अनुसार फरक पर्न सक्छ । साथै सबै देशमा एकै किसिमकोमिस्रित खोपहरु (combination vaccines) को पनि प्रयोग हुँदैन र सबैतिर जम्मै खोपहरु चाहिन्छन् भन्ने पनि हुँदैन ।

# खोप र एचआइभी

साधाणतया एचआईभी भएका शिशु एवं वयस्कलाई अरु मानिसहरुलाई चाहिने जस्तै खोपहरु चाहिन्छन् । केहि अवस्थाहरुमा एचआईभी भएका बच्चा वा वयस्कलाई अतिरिक्त डोज आबश्यक पर्न सक्छ । जस्तोकी दादुराको खोप ।

केहि खोपहरु (बिसिजि, एमएमआर, वपिभि) लागाउनुपूर्व शिशु स्वस्थ छ कि छैन हेर्नुपर्छ ।  तर खोप लिनुपूर्व नै एचआईभि उपचारको औषधि सुरु गरिसकेको हुनुपर्छ । एचआईभिको उपचारले शरिरको रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीलाई बलियो बनाउँछ । आमालाई एच आई भि भएपनि बिसिजि खोप जन्मनासाथ नै दिनु सुरक्षीत हुन्छ । तर पनि बच्चा ठूलो भईसकेको छ र उसलाई एचआईभि छ भने पहिला एचआईभिको उपचार गर्नुपर्छ ।

# खोप र गर्भाबस्था

नेपालमा प्रत्येक गर्भवती महिलाले धनुष्टंकारको खोप लगाउँछिन् ।

- रुबेला (German measles) खोप बच्चा वा गर्भाबस्था अघि महिलालाई दिनुपर्छ किनकी गर्भवती महिलाको रुबेला शिशुको लागि खतरनाक हुन्छ ।
- बर्षदिनमा दोहर्याउने गरी सबैलाई धनुष्टंकार (टिटानस) को खोप एक्लै वा मिस्रित खोप (combination vaccine) को रुपमा दिइन्छ ।  महिलाले हालसालै धनुष्टंकार बिरुद्धको खोप पहिले नलगाएको भए उनलाई गर्भाबस्थामा खोप दिनु पर्छ ।
- बिसिजि वा दादुराको खोप जस्ता केहि खोपहरु गर्भाबस्थामा लगाईंदैनन् । त्यसकारण खोप लगाउनुपुर्व महिला गर्भवती भए नभएको जानकारी लिनुपर्छ ।

किशोरी अवस्थामै धनुष्टंकार लगाइसकेमा पछि गर्भाबस्था र सुत्केरी अबस्थामा धनुष्टंकारबाट हुँदैन र शिशु पनि धनुष्टंकारबाट बच्छ ।

# अभिलेख राख्ने

खोपहरुको नाम र लगाएको मिति देखाउने खोप कार्ड वा कुनै कागजपत्र सम्बन्धित ठाउँ (खोप केन्द्र, अस्पताल) बाट लिनुपर्छ र त्यसलाई सुरक्षित साथ राख्नुपर्छ । आजकल बच्चाहरुलाई यस्तो अभिलेख विद्यालयमा भर्ना गर्दा चाहिन्छ । ठूलालाई काममा विदेश भ्रमण गर्दा चाहिनसक्छ । त्यसैगरी स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई पहिले लिईसकेको र अब लिन बाँकि खोपहरुको बारेमा देखाउनुपर्दा पनि चाहिन्छ । नेपालमा प्रत्येक शिशुलाई यस्तो कार्ड दिइन्छ ।

| खोप अभिलेख | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **खोप** | **खोप दिएको मिति** | | | **सही** |
| बि सि जि BCG | | | | |
| डिपिटि + हिब + हेपाटाइटिस बि DPT + HIB + Hep B | | | | |
| पि सि भि – १० PCV - 10 | | | | |
| पोलियो OPV | | | | |
| दादुरा + रुबेला Measles | | | | |
| एम एम आर MMR | | | | |
| ठेउला Chickenpox | | | | |
| मेनिङ्गो ए सि Meningo AC | | | | |
| टाईफाइड Typhoid | | | | |
| हेपाटाइटिस ए Hep A | | | | |
| जापानिज इन्सेफलाइटिस JE | | | | |
| न्यूमो – १० Pneumo - 10 | | | | |
| अन्य | | | | |

# प्रचलित खोपहरु

## धेरैजसो देशहरुमा यि रोगहरु बिरुद्धका खोपहरु उपलब्ध छन्:

- क्षयरोग (टिबि)
- टिटानस
- भ्यागुते रोग
- लहरेखोकी (पर्टुसिस)
- हेपाटाइटिस बि
- हेमोफिलस ईन्फ्लुएन्जा टाईप बि, जसले धेरै रोगहरु लगाउंछ
- पोलियो
- रोटाभाइरस, नवजात शिशु र साना वालबच्चाहरुमा झाडापखालाको कारक
- निमोकोकस, जसले निमोनिया र अन्य संक्रमणहरु गराउंछ
- दादुरा
- रुवेला (German measles)
- ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस (एचपिभि), जसले पाठेघरको मुखको क्यान्सर गराउँछ

## निम्न रोग बिरुद्धका खोपहरु उपलब्ध छन्:

- हैजा– नेपालमा अहिले यो दिइन्न ।
- मेनिन्जोकोकल संक्रमण
- पहेंलो ज्वरो (यलो फिवर)– नेपालमा चाहिन्न ।
- जापानिज इन्सेफलाइटिस
- Tick-borne encephalitis
- हेपाटाइटिस ए
- ठेउला
- इन्फ्लुएन्जा
- टाइफाइड
- रेबिज (कुकुरले टोकेपछि दिने)

| | |
|---|---|
| **डिपिटि (DTaP, Tdap समेत) ले भ्यागुते रोग, लहरेखोकि, धनुष्टंकारबाट बचाउँछ ।** | |
| डिपिटि खोपले ३ वटा रोग लाग्नबाट जोगाउँछ ।<br>ठूला बच्चाहरुलाई प्रायः डिपिटिको ३ वटा बुष्टर सुईहरु वा भ्यागुते रोग र धनुष्टंकार (Td, Dt) बाट जोगाउने मिस्रित खोप लगाईन्छ ।<br>डिपिटिका ६ वटै डोजहरु (३ वटाको शृङ्खला र ३ वटा बुष्टर) लगाएमा धनुष्टंकारबाट दश वर्षसम्म सुरक्षा हुन्छ । | भ्यागुतेरोगले बिषेशगरी बच्चाहरुलाई असर गर्छ र सास फेर्न नै नसकिने गरी घाँटी सुन्निन्छ ।<br>लहरेखोकीमा सास फेर्दागाह्रो हुन्छ । धेरैखोकि लाग्छ । बच्चाहरुको लागि त खतरनाक हुन्छ ।<br><br>धनुष्टंकार (टिटानस) पनि घातक हुन्छ । शरिरमा काटिएर वा घाउबाट यो कसैलाई पनि हुनसक्छ । आमालाई खोप नलगाईए नवजात शिशुलाई यो हुनसक्छ । तर आजकल नेपालमा सबै गर्भवतीलाई धनुष्टंकार विरुद्ध सुइ लगाइन्छ । |
| **हेपबि (HBV पनि) ले हेपाटाईटिस बिबाट सुरक्षा दिन्छ** | |
| ६ महिनाको उमेरसम्ममा शिशुलाई सुईहरुको ३ वा ४ वटाको शृङखला (सिरिज) दिईन्छ ।<br>• शिशुअबस्थामा नलगाईएको खन्डमा ठूला बच्चा र वयस्कहरुलाई हेपबि सुई ३ वटा लगाउनु पर्छ । | हेपाटाईटिस बि ले कलेजोमा गम्भिर समस्याहरु ल्याउँछ र कहिलेकाँहि कलेजोको क्यान्सर समेत हुन्छ । शिशु जन्मिदा आमाबाट बच्चामा वा असुरक्षित यौनसम्मर्कबाट वा संक्रमित सुईहरुबाट यो सर्नसक्छ । |
| **दादुरा, एमआर, एमएमआर खोपहरुले दादुरा लाग्नबाट जोगाउँछ्** | |
| यस खोपलाई मिश्रित खोप अर्थात एमआर (Measles, Rubella) वा एमएमआर (Measles, Mumps, Rubella) को रुपमा दिईन्छ । बच्चाहरुलाई कम्तिमा २ वटा डोजहरु दिईन्छन् ।<br>• दादुराको प्रकोपको समयमा ६ महिनासम्मका शिशुहरुलाई पनि खोप दिईन्छ । त्यसपछि उनीहरुलाई सामान्य २ डोजहरु दिईन्छ ।<br>• एचआईभि संक्रमित बच्चालाई पनि २ वा कहिलेकाहिं ३ वटा सुईहरु चाहिन्छ । यसको बारेमा स्वास्थ्यकर्मीले सल्लाह दिन्छन् । | बच्चाहरुमा दादुरा सजिलै फैलन सक्छ र त्यसको कारणले फोकाहरु देखा पर्ने, ज्वरो आउने र खोकि लाग्ने हुन्छ । उपचार नगरेको खण्डमा यसले झाडापखाला लाग्ने, आँखा वा कानको संक्रमण हुने, अन्धोपन हुने वा ज्यान नै जानसक्ने हुन्छ । |
| **एचपिभि खोपले ह्युमन प्यापिलोमा भाईरसबाट जोगाउँछ** | |
| उमेर अनुसार किशोरीहरुलाई २ वा ३ वटा सुईहरु चाहिन्छन् ।<br>• पहिलो सुई ९ वा १० बर्षको उमेरमा दिईन्छ र त्यसको ६ महिनापछि दोस्रो दिईन्छ । १५ बर्ष वा सोभन्दा माथिका महिलाहरुको हकमा पहिलो सुई दिईसकेपछि दोस्रो सुईको लागि ४ हप्ता कुर्नुपर्छ भने तेस्रोको लागि १२ हप्तासम्म कुर्नुपर्छ ।<br>(नेपालमा केही ठाउँमा यो खोपको शुरुवात गरिएको छ ।) | यस खोपले महिलाहरुलाई पाठेघरको मुखको क्यान्सर र पुरुषहरुलाई पनि केहि क्यान्सरबाट सुरक्षा दिन्छ । यो विशेषगरी किशोरीहरुलाई दिइन्छ । |

# केहि क्षेत्रमा मात्रै प्रयोग हुने एवं केहि मानिसहरुलाई मात्रै आबश्यक खोपहरु

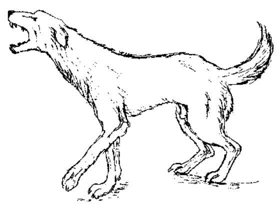
## जापानिज इन्सेफलाइटिस

जापानिज इन्सेफलाइटिस लामखुट्टे मार्फत सर्ने एक किसिमको भाईरस हो जुन एशियाका केहि क्षेत्रमा फैलिने गरेको छ । खोप अभियानहरुले शुरुमा १५ बर्ष उमेर मुनिका सबै बालबालिकालाई सामावेश गर्नुपर्छ । त्यसपछि नयाँ शिशुहरुलाई मात्रै खोप दिए पुग्छ । बच्चालाई १ वा २ वटा सुईहरु लगाउनुपर्ने हुन्छ ।

## ठेउला

यसको खोप लिएपछि कहिलेकाहिं बढी उमेरका बच्चा र वयष्कहरुलाई पनि यो सुइ दिईन्छन् ।

## रेबिज



रेबिज जनावरहरु विशेषगरि कुकुर वा चमेरोहरुबाट सर्ने घातक भाइस हो । नेपालमा यसको कारणले वर्षमा १००० जना जति मानिस मर्छन् । सबै कुकुरहरुलाई एन्टी रेबिज बिरुद्धको खोप दिएमा मानिसहरुलाइ यसको जोखिम कम हुन्छ तर गल्लीका भुस्याहा कुकुरलाई कसैले पनि सुई दिदैन । रेविज प्रभावित जनावरले कसैलाई टोकेमा उसलाई तुरुन्तै रेविज खोपको सुई दिनुपर्छ । टोकेको ठाउँमा कम्तिमा १५ मिनेटसम्म साबुनपानीले राम्रोसँग पखाल्नु महत्वपूर्ण हुन्छ । नेपालमा अहिले विभिन्न जिल्ला अस्पतालमा यो सुई सित्तैमा दिइन्छ ।

# स्वास्थ्य कार्यकर्ताः दायित्व ब्यक्ति

बच्चाको लागि उपयोगि खोप लगाउने अभियानमा महत्वपूर्ण भूमिका स्वास्थ्य कार्यकर्ताले खेल्छन् । गाउँघरमा स्वास्थ्य कार्यकर्ताको सल्लाह सबैले सुन्छन् । स्थानियहरुले खोप कार्यक्रम कहिले हुन्छ भन्ने कुरा स्वास्थ्य कार्यकता र महिला स्वयं सेविकाबाट र रेडियोबाट पनि थाहा पाउँछन् ।

## स्वास्थ्य केन्द्र वा क्लिनिकमा कार्यरत स्वास्थ्य कार्यकर्ताः

- बालबालिकाका आमाबाबुसँग राम्रो ब्यवहार गर्नुपर्छ । उनीहरुले प्रश्न सोध्दा नम्र भएर जानकारी दिनुपर्छ ।
- सुई लगाउँदा शिशु रुन्छ । सुई लगाउँदा शिशुलाई फकाउनु पर्छ ।
- स्वास्थ कार्यकर्ताले खोप लगाउनु अघि खोपको र त्यसको आबश्यकताको बारेमा परिबारलाई भन्नुपर्छ । सुई लगाएपछि सामान्य ज्वरो आउने वा पाखुरा दुख्न सक्छ । भने त्यसको बारेमा भन्नुपर्छ ताकि बच्चाको आमाबाबुले चिन्ता नलिउन् । एलर्जि वा अन्य कुनै खतराको लक्षण देखा परेमा के गर्ने भन्ने बारेमा आमाबाबुलाई भन्नुपर्छ ।

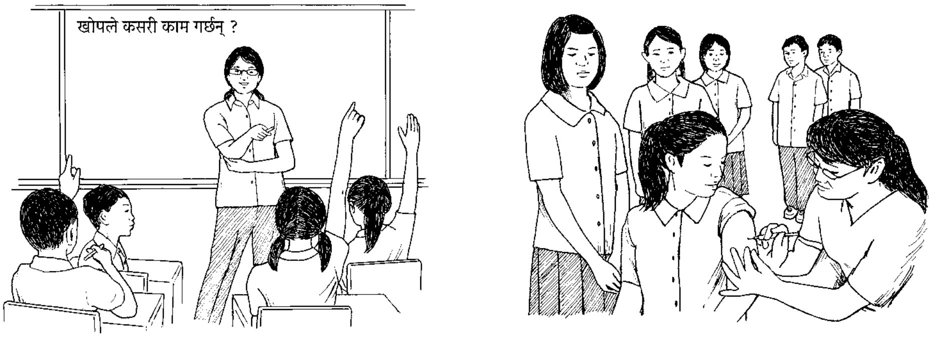
- क्लिनिकमा आबश्यक खोपहरु सकिए परिवारलाई फेरी कहिले आउने सल्लाह दिनुपर्छ । क्लिनिकमा सूचना टाँस गर्नुका साथै खोप कार्डमा पनि लेखिदिनुपर्छ ।
- खोप कार्डलाई नहराओस भनेर आमाबुबालाई सचेत गराउनु पर्छ ।

स्वास्थ्य क्लिनिकमा खोप लगाउँदा चाहिने साधनश्रोतहरु पर्याप्त नभए मानिसहरु खोपको लागि पछि फर्केर नआउन सक्छन् । त्यसकारण सरकारबाट जनशक्ति र साधनश्रोतमाग्नु पर्छ ।

## समूदायमा परिवारलाई खोप लगाउन प्रोत्साहित गर्नेः

- नेपालमा अहिले धेरै ठाउँमा खोप लगाउँने व्यवस्था छ ।
- तर शिशुले खोप लगाउन नआए त्यसको कारण पत्ता लगाउने कोशिश गर्नुपर्छ । नेपालमा अहिले
- शिशुको घरमा गएर स्वास्थ्य कार्यकर्ताले नआएको कारण सोधेर खोप लगाउन प्रेरणा दिन्छन् ।
- बालबालिकाहरुलाई खोपको फाईदाको बारेमा विद्यालयमा पनि जानकारी दिनुपर्छ । उनीहरुले सिकेमा घरमा आफ्ना भाईबहिनी, परिवारका अन्य सदस्यलाई पनि सिकाउँछन् ।

स्वास्थ्य कार्यकर्तालाई समूदायको बारेमा राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ । सबै बालबालिकाहरुले आबश्यक खोपहरु पाउन भनेर समुदायमा छलफल गर्ने र विभिन्न आम सञ्चारबाट पनि यसको बारेमा जानकारी दिनुपर्छ । नेपालमा बालबालिकालाई खोप लगाउँदा आम सञ्चारबाट खबर दिने चलन छ ।




**खोपको उपयोगिताको बारेमा र तिनले काम गर्ने तरिकाको बारेमा विद्यालयले आफ्ना विद्यार्थीहरुलाई सिकाउनुपर्छ । खोप कार्यक्रमहरु पनि विद्यालयमा आयोजना गर्न सकिएमा बालबालिकाहरुलाई समेट्न सहज हुन्छ ।**

## जनसहभागिताः समानताको लागि खोप

पहिले अनेक रोगले मानिसहरू मर्थे तर अहिले कतिपय रोगहरु खोपहरुको कारणले निकै कम भईसकेका वा उन्मुलन नै भईसकेका छन् । जस्तो शितला (विफर) । खोपहरु नेपालमा निशुल्क पाइन्छ । नेताहरुले पनि समुदायले असुरक्षित पिउने पानी, सरसफाईको समस्या र खोपहरुको अभाव जस्ता स्वास्थ्य कमजोर बनाउने समस्याहरु नहोस् भनेर समाधानको लागि निरन्तर दवाव दिईरहनुपर्छ ।

# खोपको ब्यवस्थापन

## खोपहरुको लागि उपयुक्त तापक्रम (चिस्यान) कायम राख्ने

खोपहरुलाई उपयुक्त तापक्रममा राख्नु जरुरी हुन्छ, नत्र ती विग्रन्छन् ।

खोपहरु लगाउँदा प्रयोग गरिने तरल पदार्थहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा लैजाँदा कुन खोपलाई कति तापक्रममा राख्नुपर्छ भन्ने कुरा जान्नुपर्छ । साधारणतया खोपहरुलाई ८ डिग्रि सेन्टिग्रेड भन्दा कम र २ डिग्रि सेन्टिग्रेड भन्दा बढी तापक्रममा राखिन्छ ।

बिसिजि र एमएमआर जस्ता केहि खोपहरु सूर्यको प्रकाश र घरभित्रकै चम्किलो प्रकाशबाट जोगाउनुपर्छ ।।

खोप लगाउन तालिम प्राप्त ब्यक्तिहरुलाई त्यसरी मिसाईएको खोप कति घन्टासम्म उपयोग गर्ने बारेमा थाहा हुन्छ ।

### ज गर्न सकिने खोपहरुः

दादुरा

एमआर

एमएमआर

बिसिजि

जापानिज इन्सेफलाइटिस

### धेरै चिसोमा राख्न पर्ने तर फ्रिज गर्न नमिल्ने खोपहरुः

हेपाटाइटिस बि (हेप बि)

हिब (झोल)

एचपिभि (ह्युमन प्यापिलोमा भाइरस)

आईपिभि (इनएक्टिवेटेड पोलियो भाइरस)

न्युमोकोकल

टिटानस (DT, Td)

## खोप लगाएपछि फोहरको उत्तरदायित्व

फोहरमैलाको उपयुक्त तरिकाले विसर्जन गर्ने कुरामा कहिलेकाहिं खोप अभियानको ध्यान पुग्दैन । प्लाष्टिकको खोल, सुई र अन्य सामग्रिहरु बालबालिकाहरुले टिप्न सक्ने ठाउँमा राख्नु हुँदैन । त्यतिकै छोडेमा अथवा जलाएमा वा असुरक्षित तवरले गाडेमा जनस्वास्थ्य एवं वातावरणको लागि समस्या हुन्छ । तसर्थ खोप कार्यक्रमले फोहरमैलाको सुरक्षित विसर्जनको योजना समेत बनाउनुपर्छ ।