राष्ट्रिय खोप तालिका समावेश खोपहरु : नेपालमा हाल प्रचलित राष्ट्रिय खोप तालिकामा निम्नानुसार खोपहरु समावेश छन् :

पटक/भेट	कुन उमेरमा	कुन खोप	कुन रोगबाट बचाउँछ
१	जन्मने वित्तिकै	बि.सि.जी.	क्षयरोग
२	६ हप्तामा	रोटा, पोलियो, पि.सि.भी. एफ.आई.पि.भी., डि.पि.टी. हेप–बी–हिब (पहिलो मात्रा)	झाडापखाला, पोलियो, निमोनिया, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्–बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा–बी
३	१० हप्तामा	रोटा, पोलियो, पि.सि.भी., डि.पि.टी., हेप बी–हिब (दोस्रो मात्रा)	झाडापखाला, पोलियो, निमोनिया, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्–बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा–बी
४	१४ हप्तामा	पोलियो (पहिलो मात्रा) एफ.आई.पि.भी. (दोस्रो मात्रा) डि.पि.टी., हेप बी–हिब (तेस्रो मात्रा)	पोलियो, भ्यागुते रोग, लहरे खोकी, धनुष्टंकार, हेपाटाइटिस्–बी, हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा–बी
५	९ महिनामा	पि.सि.भी. (तेस्रो मात्रा) दादुरा–रुबेला (पहिलो मात्रा)	निमोनिया, दादुरा र रुबेला
६	१२ महिनामा	जापानिज इन्सेफलाइटिस	जापानिज इन्सेफ्लाइटिस
७	१५ महिनामा	दादुरा–रुबेला (दोस्रो मात्रा) टाइफाइड	दादुरा र रुबेला

खोपबारे जान्नैपर्ने कुराहरु

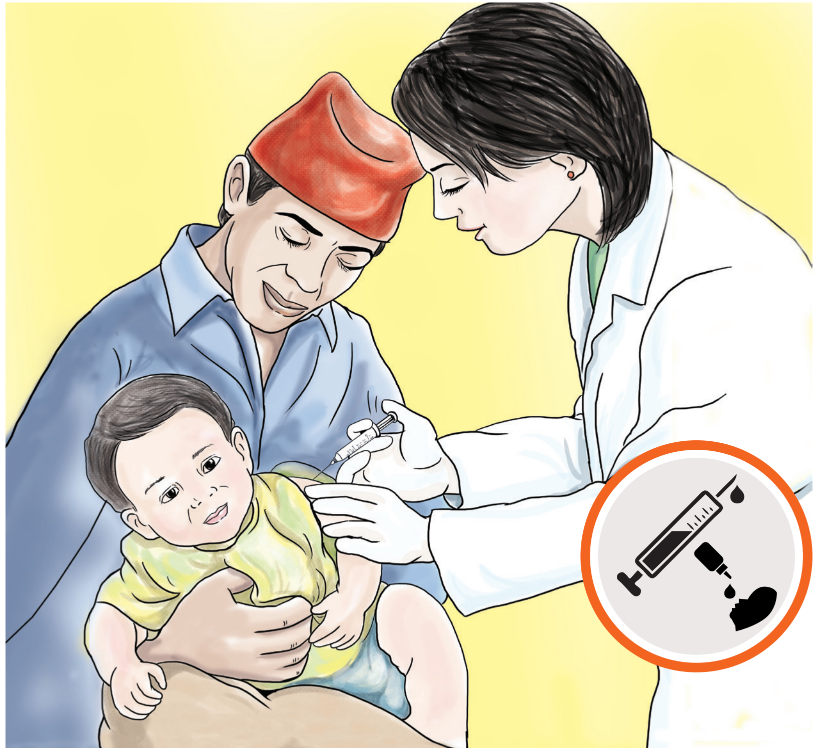
KOICA Korea International Cooperation Agency

Good Neighbors International

KIRDARC ...together for social justice

खोप भनेको के हो ?

नवजात शिशुलाई रोग लाग्नबाट बचाउन दिइने सुई (भ्याक्सिन) लाई खोप भनिन्छ । खोप लगाउँदा शरीरको रोगसँग लड्ने क्षमता बृद्धि हुन्छ । बालबालिकालाई नियमित रुपमा सम्पूर्ण खोप लगाउनाले बच्चाको शारीरिक तथा मानसिक विकास हुनुको साथसाथै विभिन्न संक्रामक रोगहरु लाग्नबाट बचाउन सकिन्छ । अधिकांश खोपहरु बच्चा जन्मेदेखि १५ महिनाको उमेर भित्रै दिई सक्नुपर्दछ ।



खोपबारे प्रत्येक अभिभावकले जान्नैपर्ने कुराहरु :

- खोप पाउनु प्रत्येक बालबालिकाको जन्मसिद्ध अधिकार हो र खोप सेवा दिलाउनु प्रत्येक अभिभावकको कर्तव्य पनि हो ।
- क्षयरोग, भ्यागुते रोग, लहरेखोकी, धनुष्टङ्कार, हेपाटाईटिस बि, हेमोफिल्स इन्फ्लुएन्जा-बीबाट हुने न्यूमोनिया र मेनेन्जाइटिस, पोलियोमाइलाइटिस, दादुरा-रुबेला, निमोनिया रोगहरुबाट बचाउन सबै बालबालिकालाई जन्मेको १५ महिना भित्रै सबै खोप अनिवार्य लगाउनु पर्दछ । जापानिज इन्सेफ्लाइटिस रोगको जोखिम भएका जिल्लाहरुमा मात्र जापानिज इन्सेफ्लाइटिस रोगहरुबाट बचाउन खोप लगाउनु पर्दछ ।
- प्रत्येक महिना वडा कार्यालयद्वारा तोकिएको खोप केन्द्रहरु वा स्वास्थ्य संस्थामा आफ्ना बालबालिकालाई लगी खोप लगाऔं ।
- राष्ट्रिय खोप कार्यक्रममा समावेश खोपहरु नेपाल सरकारबाट निःशुल्क रुपमा उपलब्ध हुन्छ ।
- जन्मेको समयदेखि १५ महिना भित्र सबै खोपको मात्रा पूरा गर्न नबिर्सिऔं ।
- बालबालिकालाई एक पटक खोप लगाइसकेपछि अर्कोपटक खोप लगाउन आउने मिति र स्थानबारे स्वास्थ्यकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकासँग राम्ररी जानकारी लिने गरौं ।
- खोप कार्ड सुरक्षित राखौं र प्रत्येक पटक बालबालिकालाई खोप लगाउन जाँदा खोप कार्ड लिएर जाऔं ।
- तोकिएको समयमा खोप लगाउन बिर्सिएमा अर्को पटक खोप लगाउन सकिन्छ । स्वास्थ्यकर्मी वा महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको सल्लाह लिएर छुटेको खोप तालिका अनुसार खोप लगाउनुपर्छ ।
- बालबालिकालाई रोग लागेर उपचारको लागि स्वास्थ्य संस्था धाउनु भन्दा बच्चा जन्मिएको १५ महिनाभित्र तोकिएको खोपको सबै मात्रा दिएमा बालबालिकालाई रोगसँग लड्ने शक्ति प्रदान हुन्छ र रोगदर, अपाङ्गदर र मृत्युदरमा कमी ल्याउन सकिन्छ ।
- बालबालिकामा रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता कम हुने हुनाले पूर्ण खोप दिएको खण्डमा सरुवा रोगहरुबाट बचाउन सकिन्छ ।
- बालबालिकालाई सामान्य बिसन्चो भए तापनि तालिका अनुसार खोप लगाउन सकिन्छ । तर कुनै पनि रोगबाट सिकिस्त भएको बेला तत्काल खोप लगाउनु हुँदैन । रोग निको भएपछि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार खोप दिन सकिन्छ ।
- खोप लगाइसकेपछि बालबालिकालाई हल्का ज्वरो आउने र सुई लगाएको ठाउँमा सुनिएमा बच्चा रुन सक्छ । यो सामान्य अवस्था हो, आत्तिनु पर्दैन ।
- खोप लगाएपछि बच्चालाई धेरै ज्वरो आएमा वा सुई लगाएको ठाउँमा संक्रमण भएमा बालबालिकालाई तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा वा स्वास्थ्यकर्मीसँग जचाउनु पर्दछ । त्यसैगरी खोप लगाएको तीन दिनसम्म बच्चा रोइरहेमा पनि स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ । बि.सि.जी. खोप लगाएको ठाउँमा हल्का पाक्न सक्छ र यो सामान्य अवस्था हो ।