अप्रिल 2023 संस्करण

खोपको समय तालिका

आफ्ना बालबच्चाहरुलाई VPD (भ्याक्सिनबाट रोक्न सकिने बिमारी) बाट जोगाउनको लागि, लगाउन मिल्ने समय भएपछि सकेसम्म सबैभन्दा राम्रो टाइमिङ्गमा, नबिर्सिकन खोप लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ | यो, KNOW*VPD, बालबालिका जोगाउने NPO संस्थाले सक्दो चाँडो प्रतिरक्षा शक्ति वृद्धि गराउनको लागि प्रस्ताव गरेको समयतालिका हो | बालबच्चाहरुलाई खोप लगाउने सम्बन्धमा, क्षेत्रानुसारको खोप लगाउने बिधि या VPD को फैलिन सक्ने परिस्थितिको अनुरुप, नियमित-डाक्टरसँग परामर्श गरेर मात्र समयतालिका तयार गरौँ |

उमेर: 0 बर्ष, 1 महिना, 2 महिना, 3 महिना, 4 महिना, 5 महिना, 6 महिना, 7 महिना, 8 महिना, 9 महिना, 10 महिना, 11 महिना, 1 बर्ष, 1 महिना … 11 महिना, 2 बर्ष, 3 बर्ष, 4 बर्ष, 5 बर्ष, 6 बर्ष, 7 बर्ष, 8, 9, 10, 11, 12, 13 (बर्ष उमेर पुगेको)

भ्याक्सिनको नाम	प्रकार	वर्ग	लगाइसकेको ☑	समय तालिका / टिप्पणी
नयाँ कोरोना	mRNA भ्याक्सिन	अस्थायी	□□□	लगाउने तालिका परिवर्तन हुन सक्छ	अग्रिम रुपमा पछिल्लो जानकारीको निधो गर्नुहोस्	पहिलो पटकको सामान्यता 3 हप्तापछि दोश्रो पटक, दोश्रो पटकको 8 हप्तापछि तेश्रो पटक लगाउने
हेपाटाइटिस B (मातृशिशु बीचको संक्रमण रोकथाम बाहेक)	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□□	① ② ③ — 1 बर्ष पुग्नु अघि सम्ममा 3 पटक लगाउने	तेस्रो पटक लगाउँदा दोस्रो पटक लगाएको समयबाट 4-5 महिनाको फरक राखेर लगाउने	1 बर्ष नाघिसकेपछि पनि लगाउन बाँकी भएको खण्डमा, सकेसम्म चाँडो लगाउनु हुन सल्लाह दिन्छौं	(ऐच्छिक खोप) — सामान्यतया पहिलो २ डोज ३ हप्ताको अन्तरालमा लगाउने। अघिल्लो पटक लगाएको कम्तीमा 3 महिनाको फरकमा थप लगाउने	
रोटाभाइरस (पिउने भ्याक्सिन)	कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिन	नियमित	रोटारिक्स □□ / रोटाटेक □□□	1 2 ③ — रोटाभाइरस भ्याक्सिनमा १ थरी भाइरसको भ्याक्सिन र ५ थरी भाइरसको भ्याक्सिन हुन्छन। ढिलोमा पनि जन्मे पश्चात् 14 हप्ता 6 दिन सम्ममा लगाउन सुरु गरेर, ती हरेक खोपको लगाउनु पर्ने पटक सङ्ख्या पुरा गरेर लगाउने	
हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□□□	① ② ③ ④
पेडीयाट्रिक निउमोकोक्कल निमोनिया	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□□□	① ② ③ ④
चार प्रकार मिश्रित खोप (DPT-IPV) तीन प्रकार मिश्रित खोप, पोलियो	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□□□	① ② ③ ④ ⑤ ① — लहरे खोकीको सङ्क्रमण रोकथाम गर्ने उदेश्यले तीन प्रकारका मिश्रित भ्याक्सिन एक पटक लगाउने	(ऐच्छिक खोप) WHO ले पनि यस समयको थप खोप लगाउन सिफरिश गरेको छ	— दुई प्रकारका मिश्रित खोप (DT): 11 बर्षमा थप खोप लगाउने (खोप लगाउने उमेर 11-12 बर्षका बालबालिका) — बिदेशमा भने सामान्यतया 4 बर्ष नाघेपछि पोलियो भ्याक्सिन लगाइन्छ	(ऐच्छिक खोप) — बिदेशमा भने सामान्यतया तीन प्रकारका मिश्रित भ्याक्सिन लगाइन्छ	(ऐच्छिक खोप)
BCG (बि सी जी)	कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□	①
MR (दादुरा र रुबेलाको मिश्रित खोप)	कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□	① ② — किन्डरगार्टेन, नर्सरी स्कुलको उमेर (5 देखि 6 बर्ष) पुगेपछिको अप्रिल देखि जुनको लागि सिफारिश गर्दछौं	
ठेउला	कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□	① ②
हाँडे	कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिन	ऐच्छिक	□□	① ② — कहिल्यै पनि हाँडे नलागेको व्यक्तिले 2 पटक लिऔं (*)
जापानिज इन्सेफलाइटिस	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□□□	① ② ③ ④ — सामान्यतया 3 बर्षको भएदेखि लगाउने गरिन्छ तर, जन्मेको 6 महिना देखि पनि लगाउन सकिन्छ	— 9 बर्षको उमेरमा थप खोप लगाउने (खोप लगाउने दायराको उमेर 9-12 बर्षका)
इन्फ्लुएन्जा	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	ऐच्छिक	प्रत्येक शरद	प्रत्येक बर्ष, अक्टोबर देखि नोभेम्बर तिर लगाऔं	
HPV (2 थरि, 4 थरि, 9 थरि) (ह्युमन पापिलोमा भाइरस)	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	□□□	पुरुषले 4 थरिको भ्याक्सिन लगाउन सक्छ	(ऐच्छिक खोप) — 9 थरिको भ्याक्सिनको हकमा पहिलो पटक लगाउदा 15 बर्ष मुनिको भएमा 2 वा 3 पटक लगाउने, 15 बर्ष वा सोभन्दा माथिको भएमा 3 पटक लगाउने	— प्राथमिक स्कुल तहको छैठौं बर्ष भएपछि लगाऔं	(नियमित खोपको दायरामा पर्ने प्राथमिक तह छैठौं बर्षका देखि उच्च माद्यामिक तह पहिलो बर्षका केटी)
नाईसेरिया मेनिन्जीटिडीस	कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	ऐच्छिक	□	2 बर्ष उमेरको भएदेखि लगाउन सकिन्छ	बिदेशमा अध्ययन गर्ने या होस्टेलमा बस्ने व्यक्तिलाई लगाउन सिफारिश गरिएको छ	
ट्राभल भ्याक्सिन			□	विदेश भ्रमणमा जाँदा माथि उल्लेखित अलावा, जण्डिस, हेपाटाइटिस A, रेबिज आदिका भ्याक्सिनहरु लगाउनु पर्ने हुनसक्छ	भ्रमणमा जाने पक्का भएपछि, सक्दो चाँडो खोप लगाउनको लागि ट्राभल क्लिनिकहरुबाट परामर्श लिऔं	

रोटाभाइरस/हेमोफिलस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी/पेडीयाट्रिक निउमोकोक्कल निमोनिया/चार प्रकारका मिश्रित खोपको लगाउन आवश्यक-सङ्ख्या सक्दो चाँडो पुरा गर्नको लागि, एकै समयमा लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ |

पहिलो बर्षको जन्मदिन आउँदा त्यहि एकै समयमा लगाऔं | हेमोफिलिस इन्फ्लुएन्जा टाइप बी/पेडियाट्रिक निउमोकोक्कल निमोनिया/चार प्रकारका मिश्रित खोप/MR/ठेउला/हाँडे गरी 6 ओटा खोप एकै समयमा लगाउन सकिन्छ |

mRNA भ्याक्सिन	अस्थायी	नि:शुल्क (सम्पूर्ण रकम सरकारी खर्चमा)		अस्थायी रोकथाम भ्याक्सिनको लक्षित उमेर
कीटाणु निष्क्रिय भ्याक्सिन	नियमित	तोकिएको समयावधि भित्र लगाएको खण्डमा सिद्धान्तत: निशुल्क (सरकारी खर्चमा)		नियमित खोपको दायरामा पर्ने व्यक्तिको उमेर
कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिन	ऐच्छिक	धैरेजसो सशुल्क (स्वयंले खर्च गर्नुपर्ने	स्थानीय स्वायत्त निकाय अनुसार सरकारी अनुदान रहेको ठाउँ पनि छ	ऐच्छिक रुपमा लगाउने भ्याक्सिनको आवश्यकता पनि नियमित लगाउने भ्याक्सिनसँग केहि फरक पर्दैन		ऐच्छिक खोपहरु लगाउन सक्ने व्यक्तिको उमेर

←○→ खोप लगाउन सिफारिश समय (अङ्कले खोपको पटक सङ्ख्यालाई जनाउँछ)

←○→ (बिन्दुरेखा) संलग्न कागजातमा उल्लेख नगरिएको खोप सिफारिश समय

(*) संलग्न कागजातमा उल्लेख छैन तर, खोप लगाउनु हुन सिफारिश

● फरक-फरक सुइवाला कीटाणु सक्रिय भ्याक्सिनहरु लगाउँदाको अन्तराल, कम्तिमा पनि 4 हप्ताको हुनु पर्छ (4 हप्ता पछिको सोहि बारदेखि खोप लगाउन)

एकै समयमा लगाउने: एकै समयमा धैरे सङ्ख्याको भ्याक्सिन लगाउन सकिन्छ | सुरक्षाको दृष्टिकोणबाट पनि सिङ्गल भ्याक्सिन लगाएको अवस्थासँग फरक हुँदैन | सरकार तथा जापान बालबालिका सम्बन्धि अध्ययन समाजले समेत दुधे बालकलाई खोप लगाउँदा तिघ्रा (तिघ्राको तल्लो अगाडिको भाग) मा भनि सिफरिश गरेको छ | बिस्तृतमा नियमित डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोला |

बिस्तृत जानकारीको लागि https://www.know-vpd.jp/ VPD सर्च गर्ने

सन् 2023 मार्चमा तयार पारिएको

KNOW*VPD, बालबालिका जोगाउने NPO संस्था