1 bU¶y, tk d idki d ckj e tkfu,

, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009

1 bU¶y,tk d idki d ckj e tkfu,

चर्चा के लिए प्रश्न

आपको इन चित्रों में क्या नज़र आता है ?

क्या आपको अपने परिवार या समुदाय में इस तरह के लक्षण नज़र आते हैं ?

मुख्य बिन्दु

- इन लोगों को इन्फ्लुऐंजा हो गया है जिसे 'फ्लू' के नाम से भी जाना जाता है क्योंकि इनके समुदाय में यह बिमारी फैली हुई है।
- सामान्य इन्फ्लुऐंजा के लक्षणों में खांसी, छींकना, नाक बहना, सिर दर्द, बुखार, थकावट और शरीर में दर्द शामिल हैं। इन्फ्लुऐंजा महामारी में ये लक्षण और भी गंभीर हो सकते हैं।
- इन्फ्लुऐंजा के प्रकोप से गंभीर बीमारी और मौत तक हो सकती है।
- इन्फ्लुऐंजा का प्रकोप खासतौर पर वृद्ध लोगों, गर्भवती महिलाओं और 5 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए खतरनाक होता है क्योंकि उनमें रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है।
- जब आप ऐसे किसी व्यक्ति के पास हों जो इन्फ्लुऐंजा विषाणु से प्रभावित है तो आपको भी विषाणु प्रभावित कर सकता है विशेषकर जब वे व्यक्ति बात करते, खांसते, छींकते या थूकते हैं।
- जिस जगह या सतह को बीमार व्यक्ति ने छुआ हो, उसे छूने और फिर अपनी आंखों, नाक या मुंह को छूने से भी इन्फ्लुऐंजा फैल सकता है।

सार प्रश्न

सामान्य इन्फ्लुऐंजा की तुलना में इन्फ्लुऐंजा महामारी अधिक खतरनाक क्यों हो सकती है ?

bU¶y,tk egkekjh ls xHkhj chekjh vkj ekr rd Hkh gks ldrh gA

2 viu gkFk /kk,

, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009

2 viu gkFk /kk,

चर्चा के लिए प्रश्न

आपको इन चित्रों में क्या नज़र आता है ?
आप अपने हाथ कब धोते हैं ?
आप अपने हाथ कैसे धोते हैं ?

मुख्य बिन्दु

- साबुन और पानी से हाथ धोने से वे कीटाणु दूर होते हैं जिनके कारण सामान्य फ्लू और महामारी इन्फ्लुऐंजा होता है।
- हाथों को साबुन और पानी से धोकर साफ करना चाहिए।
- अगर आप साबुन इस्तेमाल नहीं करेंगें, तो कीटाणु दूर नहीं होंगे।
- प्रमुख समय अपने हाथों को साबुन और पानी से नीचे लिखे समय ज़रूर धोएं :
    - खाना पकाने से पहले और बाद में
    - खाना खाने से पहले और बाद में
    - इन्फ्लुऐंजा के कारण बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में
    - छींकने, खांसने या नाक साफ करने के बाद

सार प्रश्न

साबुन और पानी से अपने हाथ धोने के क्या फ़ायदे हैं ?
साबुन और पानी से हाथ धोने में क्या कठिनाईयां हो सकती हैं?
इन कठिनाईयों के कुछ समाधान क्या हैं ?

ie[k le; ij lkcu vkj ikuh l viu gkFk /kk,a !

, bMh }kjk fufer
9 fl rEcj] 2009

3 [kkl r ;k Nhdr le;
v iu eg vkj ukd dk <d y

, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009

3 [kkl r ;k Nhdr le;
viu eg vkj ukd dk <d y

चर्चा के लिए प्रश्न

आपको इन चित्रों में क्या नज़र आता है ?
क्या आपके समुदाय में खांसते या छींकते समय मुंह और नाक ढ़कना आम बात है ?
जब आप खांसते या छींकते हैं तो क्या उस समय मुंह या नाक ढ़कते हैं ?

मुख्य बिन्दु

- लोग जब खांसते या छींकते हैं तो कीटाणु हवा में फैल जाते हैं।
- सार्वजनिक स्थानों में मत थूकें क्योंकि इससे भी कीटाणु फैल सकते हैं।
- इन्फ्लुऐंजा के फैलाव को रोकने के लिए अपने मुंह और नाक को कागज़ के रूमाल (टिश्यू) या रूमाल से ढ़कें।
- अगर आपके पास कागज़ का रूमाल (टिश्यू) या रूमाल नहीं है, तो खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी के घुमाव से मुंह या नाक को ढ़कें
- फ्लू फैलाने से बचने के लिए :
  - कागज़ के रूमाल (टिश्यू) को कूड़ेदान में डालें
  - अपने रूमाल को रोजाना साबुन और पानी से धोएं
  - खांसने या छींकने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं

सार प्रश्न

खांसते या छींकते समय अपना मुंह और नाक ढ़कने के क्या फायदे हैं ?
खांसते या छींकते समय अपना मुंह और नाक ढ़कने में क्या कठिनाईयां हो सकती हैं ?
इन कठिनाईयों के कुछ समाधान क्या हैं ?

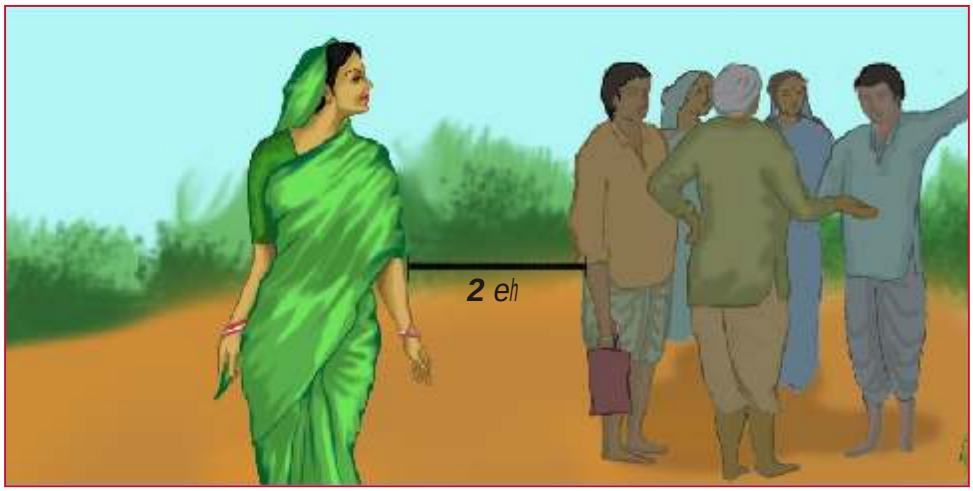
vxj vkids ikl dkxt dk :eky ¼fV';½ ;k :eky ugh g rk viuh dkguh d ?keko dk bLrseky dj !

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE H2P

, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009

4 ;fn vki chekj g] rk ?kj ij jg



, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009

4 ;fn vki chekj g] rk ?kj ij jg

चर्चा के लिए प्रश्न

आपको इन चित्रों में क्या नज़र आता है ?
जब बीमारी का प्रकोप होता है तो आप अपने समुदाय में क्या करते हैं ?

मुख्य बिन्दु

- फ्लू से पीड़ित व्यक्ति के निकट संपर्क में आने से इन्फ्लुऐंजा फैलता है
- इन्फ्लुऐंजा ऐसे स्थानों में आसानी से फैल सकता है जहां बहुत से लोग एक दूसरे के निकट संपर्क में आते हैं, जैसे बाज़ार, स्कूल, पूजा स्थल और सामाजिक समारोह।
- स्वास्थ्य अधिकारी समुदाय को सूचित करेंगे जब उन्हें :
  - स्कूल और काम पर न जाकर घर रहना चाहिए
  - सार्वजनिक सभाओं या भीड़ से बचना चाहिए
  - भोजन और आपातकालीन वस्तुओं का भंडार करना चाहिए
  - फिर से सार्वजनिक स्थानों में जाना चाहिए
- अगर आवश्यक हो तो अपने परिवार के सिर्फ़ एक व्यक्ति को बाज़ार भेजना चाहिए
- वृद्धजन, गर्भवती महिलाओं, 5 साल से कम उम्र के बच्चों और जीर्ण बीमारी (जैसे टीबी और HIV/AIDS)से प्रभावित शिकार लोगों को इन्फ्लुऐंजा होने पर गंभीर बीमारी हो सकती है।
- लोगों, खासतौर से बीमार लोगों से 2 मीटर दूर रहें

सार प्रश्न

इन्फ्लुऐंजा के प्रकोप के दौरान घर में रहने के क्या फायदे हैं ?
इन्फ्लुऐंजा के प्रकोप के दौरान घर में रहने से क्या कठिनाईयां हो सकती हैं ?
इन कठिनाईयों के कुछ समाधान क्या हैं ?

vxj vki chekj g] rk lkoZtfud lHkk&lekjkg e tku lp !

, bMh }kjk fufer
9 fl rEcj] 2009

5 n[kj[k dh ftEenkjh ifjokj d flQ ,d lnL; dk lkp

, bMh }kjk tufer

9 flrEcj] 2009

5 n[kj[k dh ftEenkjh ifjokj d fl Q ,d lnL; dk lki

चर्चा के लिए प्रश्न

आपको इन चित्रों में क्या नज़र आता है ?

क्या आपके समुदाय में बीमार व्यक्ति की देखरेख की जिम्मेदारी एक व्यक्ति को सौंपना आम बात है ?

मुख्य बिन्दु

- बीमार लोगों की देखरेख घर पर करें क्योंकि ऐसी आशंका है कि इन्फ्लुऐंजा महामारी के प्रकोप के दौरान स्वास्थ्य सुविधाएं मांग को पूरा करने में असमर्थ हो जाएंगी।
- घर के अन्य सदस्यों को इन्फ्लुऐंजा विषाणु के संपर्क में आने से बचाने के लिए परिवार के बीमार सदस्य की देखरेख की जिम्मेदारी परिवार के सिर्फ एक सदस्य को सौंपे।
- इस रोग के फैलाव को रोकने के लिए बीमार को मास्क या रूमाल से अपना मुंह ढ़कना चाहिए।
- इन्फ्लुऐंजा से बचने के लिए बीमार व्यक्ति के निकट जाते समय मास्क पहनें या मुंह और नाक पर रूमाल ढ़कें।
- इन्फ्लुऐंजा को फैलने से रोकने के लिए बीमार व्यक्ति को देखने आने वालों की संख्या सीमित करें।
- बीमार व्यक्ति के खाने–पीने के सामान, तौलिये, चद्दरों और कम्बलों को अलग रखने की कोशिश करें ताकि परिवार के अन्य सदस्य उन्हें इस्तेमाल न करें।
- जिन्हें इन्फ्लुऐंजा के कारण स्वास्थ्य संबंधी गंभीर जटिलताएं हैं, उन्हें अपना उपचार, यदि संभव हो तो स्वास्थ्य सुविधा में करवाना चाहिए। सांस लेने में तकलीफ़ होना या छाती में दर्द होना गंभीर जटिलताओं में शामिल है।

सार प्रश्न

परिवार के बीमार सदस्य की देखरेख के लिए परिवार के सिर्फ एक सदस्य को जिम्मेदारी सौंपने के क्या फायदे हैं ?

परिवार के बीमार सदस्य की देखरेख के लिए परिवार के सिर्फ एक सदस्य को जिम्मेदारी सौंपने में क्या कठिनाईयां हो सकती हैं?

इन कठिनाईयों के कुछ समाधान क्या हैं ?

chekj 0;fDr dk n[ku vku okyk dh l[;k lhfer dj !

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE H2P PREPAREDNESS

, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009

6 vkjke d fy, fd lh vyx txg tk,

, bMh }kjk tufer

9 fl rEcj] 2009

6 vkjke d fy, fd lh vyx txg tk,

चर्चा के लिए प्रश्न

आपको इन चित्रों में क्या नज़र आ रहा है ?

क्या बीमार व्यक्ति के आराम के लिए किसी अलग जगह ले जाकर देखभाल करना आपके समुदाय में आम बात है ?

मुख्य बिन्दु

- परिवार के किसी सदस्य में जैसे ही लक्षण विकसित हों तो पूरी तरह ठीक होने तक उस बीमार सदस्य को घर पर ही रखें। यदि स्वास्थ्य संबंधी जटिलताएं महसूस हों तब उन्हें डॉक्टर के पास ले जाएं। सांस लेने में तकलीफ़ या छाती में दर्द गंभीर जटिलताओं में शामिल है।
- यदि आप फ्लू से बीमार हैं तो अपने घर में और समुदाय में दूसरों के निकट संपर्क से बचें।
- बीमार व्यक्ति की देखरेख के लिए अलग जगह बनाएं।
- परिवार के सिर्फ एक व्यक्ति को बीमार की देखरेख करनी चाहिए।
- बीमार व्यक्ति के इस्तेमाल करने के बाद उसके खाने के बर्तन और कप धोएं।
- जब तक बीमार व्यक्ति पूरी तरह ठीक नहीं होता उसे अलग जगह रखें।
- जब आप फ्लू से पीड़ित हों तो दूसरे लोगों की उपस्थिति में अपना मुंह और नाक ढ़क कर रखें।

सार प्रश्न

बीमार व्यक्ति की देखभाल के लिए अलग जगह बनाना क्यों महत्वपूर्ण है ?

बीमार व्यक्ति की देखभाल के लिए अलग जगह बनाने में क्या कठिनाईयां हो सकती हैं?

इन कठिनाईयों के कुछ समाधान क्या हैं ?

chekj 0;fDr d fy, vyx txg cuk,a !

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE H2P

, bMh }kjk fufer

9 fl rEcj] 2009