पैनडेमिक इन्फ्लुऐंजा

लोगों को क्या मालूम होना चाहिए

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

9 सितम्बर, 2009

आवरण

पैनडेमिक इन्फ्लुऐंजा

लोगों को क्या मालूम होना चाहिए

पैनडेमिक इन्फ्लुऐंजा के लक्षण

पैनडेमिक इन्फ्लुऐंजा के लक्षण

आपको पैनडेमिक इन्फ्लुऐंजा हो सकता है यदि आपको

- खांसी / गले में दर्द है
- बुखार है
- सिर में दर्द या बदन में दर्द है
- ठंड लग रही है
- थकावट हो रही है
- दस्त या उल्टी हो रही है (विशेष कर बच्चों में)
- छींके आ रही हैं या नाक बह / भर रहा है

अधिकतर लोगों में इनमें से सब नहीं केवल कुछ ही लक्षण होते हैं।

इन्फ्लुऐंजा कैसे फैल सकता है

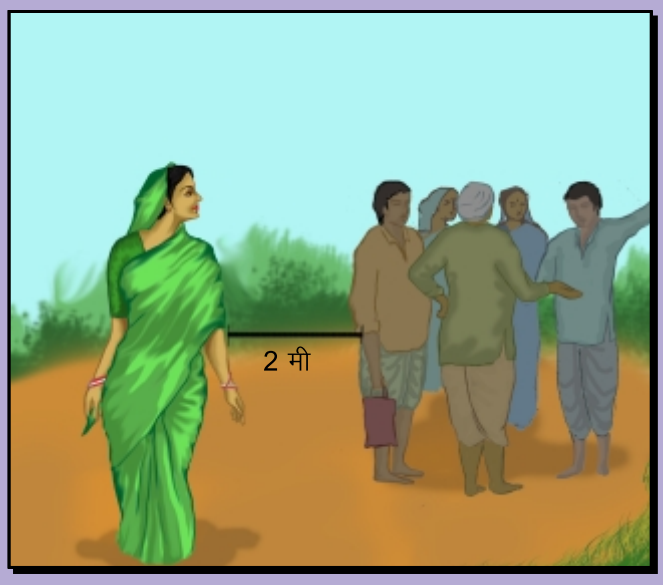
इन्फ्लुऐंजा कैसे फैल सकता है

इन्फ्लुऐंजा निम्नप्रकार फैल सकता है :

- बीमार व्यक्ति के छींकने, खांसने, सांस लेने या थूकते समय उसकी नाक और मुंह से निकले वाली बूंदों से युक्त हवा को सांस में लेने से।
- उन चीजों को छूने से – जैसे कप, टेलीफोन, या दरवाजे की घुंडी– जिन्हें बीमार व्यक्ति ने छुआ हो।
- ऐसी जगह पर होने से जहां पर बहुत सारे लोग एक–दूसरे के निकट हों, जैसे बाजार, स्कूल, पूजा स्थल और सामाजिक समारोह।

किसी व्यक्ति को लक्षण होने से पहले भी इन्फ्लुऐंजा फैल सकता है। ऐसा व्यक्ति जो बीमार नहीं दिखता परन्तु बीमार है, वह भी बीमारी फैला सकता है।

इन्फ्लुएंजा के फैलाव को कैसे रोकें



इन्फ्लुऐंजा के फैलाव को कैसे रोकें

आप नीचे दिए गए चार मुद्रांक अपना कर इन्फ्लुऐंजा को फैलने से रोक सकते हैं।

1. खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को कपड़े या कागज़ के रूमाल से ढ़क लें। यदि आपके पास कपड़ा या कागज़ का रूमाल नहीं हैं तो आप खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी के घुमाव से मुंह और नाक को ढ़कें ।

2. अपने हाथों को साबुन और पानी से समय–समय पर अच्छी तरह धोकर साफ रखें।

3. जब घर में काई बीमार हो, तो उसे घर के अन्य लोगों से अलग रखें।

4. बीमार व्यक्ति से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाकर रखें।

अपने हाथ को
साबुन और पानी से समय–समय पर धोएं

अपने हाथ को साबुन और पानी से समय–समय पर धोएं

हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोने से किटाणु मर जाते हैं। इन चरणों का पालन करें:

1. हाथों को पानी से गीला करें
2. हाथों पर साबुन मलें
3. दोनों हाथों को आपस में रगड़ें
4. प्रत्येक हाथ के पिछले भाग को दूसरे हाथ से रगड़ें
5. सभी उंगलियों के बीच की जगह को धोएं
6. नाखूनों को अच्छी तरह धोएं
7. अपनी कलाईयों को धोएं
8. पानी से अच्छी तरह धोएं

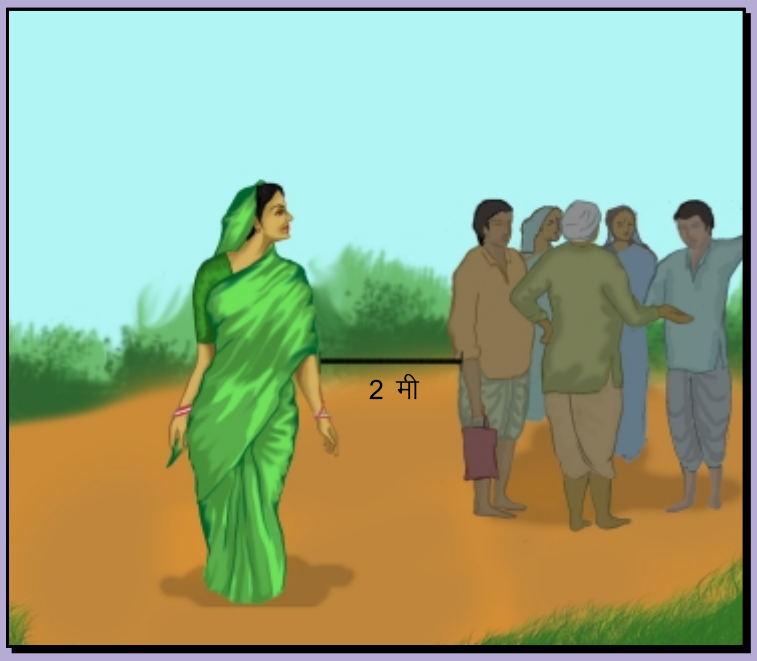
अपने हाथों को साबुन और पानी से समय–समय पर धोएं

- खाना बनाने के पहले और बाद में
- खाना खाने से पहले और बाद में
- इंफ्लुऐंजा से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में
- ऐसा कुछ छूने के बाद जिसे बीमार व्यक्ति ने छुआ हो
- छींकने, खांसने या अपनी नाक बहाने के बाद
- शौचालय का उपयोग करने से पहले और बाद में

जिन चीजों को फ्लू से पीड़ित व्यक्ति ने छुआ है, उन्हें साफ करें

ये दरवाजे की घुंडी, लैम्प, टेलीफोन, सिंक, मेज, चद्दर–गिलाफ और खाने–पीने के बर्तन हो सकते हैं।

अपने आप को और दूसरों को बीमार होने से बचाएं



अपने आप को और दूसरों को बीमार होने से बचाएं

जब आप खांसें या छींके तो अपने मुंह और नाक को कागज़ के रूमाल या कपड़े से ढ़क लें

यदि आपके पास कागज़ का रूमाल या कपड़ा नहीं है, तो खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी के घुमाव से मुंह और नाक को ढ़कें।

लोगों के समूह से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाएं रखें

यदि आप बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं तो

- बीमार व्यक्ति की देखभाल के लिए अलग स्थान की व्यवस्था करें। यह कम से कम लोगों से 2 मीटर की दूरी पर हो।
- घर में बीमार व्यक्ति की देखभाल की जिम्मेदारी परिवार के सिर्फ एक सदस्य को सौपें जिससे कि घर के दूसरे सदस्य बीमार होने से बच सकें।
- बीमार व्यक्ति को मिलने वालों की संख्या सीमित करें।
- बीमार व्यक्ति के निकट जाते समय मास्क पहनें या मुंह और नाक को कपड़े से ढ़कें।
- बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में अपने हाथों को पानी और साबुन से अच्छी तरह धोएं।

यदि आप बीमार हैं तो क्या करें

यदि आप बीमार हैं तो क्या करें

यदि आपको फ्लू के लक्षण हैं, **तो घर पर ही रहें**

- काम पर या स्कूल न जाएं। सार्वजनिक समारोह में जाने से बचें।
- एक अलग कमरे में तबतक आराम करे जबतक कि आप पूरी तरह से ठीक नहीं हो जाते। इस प्रकार आप दूसरों तक इस बीमारी को फैलने से रोक सकते हैं।

बीमारी को फैलने से रोकने के लिए अन्य व्यक्ति के निकट आते समय मास्क पहनें या **मुँह और नाक को कपड़े से ढ़कें**।

अपने हाथों को साबुन और पानी से समय–समय पर धोएं विशेषकर खांसने और/या छींकने के बाद।

शरीर में जल की कमी से बचने के लिए **पानी या अन्य तरल पदार्थ समय–समय पर लेते रहें।**

फ्लू लक्षणों का उपचार कैसे करें

फ्लू लक्षणों का उपचार कैसे करें

फ्लू लक्षणों का उपचार कैसे करें

बुखार

- बीमार व्यक्ति को साफ, सूखे और ढीले वस्त्र पहनने को दें
- यदि व्यक्ति को ठंड लग रही है, तो उसे ओड़ने के लिए कंबल दें
- यदि व्यक्ति को बहुत गर्मी लग रही है, तो वस्त्र ढीले कर दें।
- प्रत्येक छह घण्टे पर आईबुप्रोफीन, पेरासिटामोल, या एक्टेमिनॉफेन दवा दें।
- बीमार व्यक्ति को हल्के गर्म पानी (हाथ से छूने लायक पानी से) से पोछें। एल्कोहल से न पोछें।

पानी की कमी

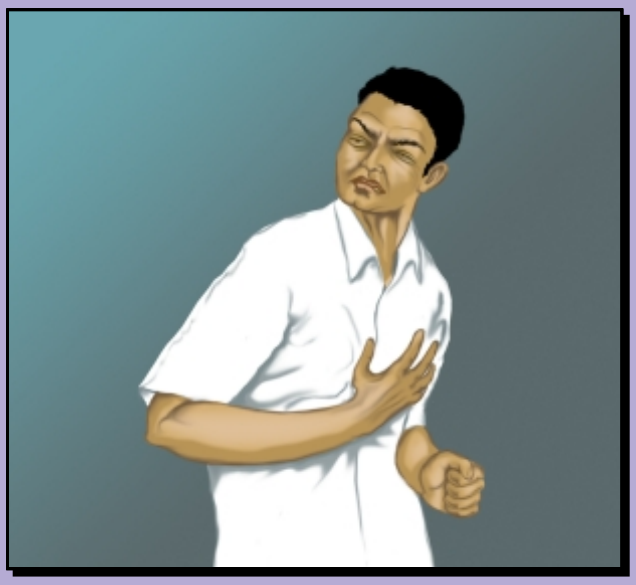
बीमार व्यक्ति को खूब खिलाएं और पिलाएं ताकि उसके शरीर में पानी की कमी न हो पाए।

- यदि बीमार व्यक्ति को पेशाब कम आ रहा है या फिर पेशाब गाढ़ा है, तो उसके शरीर में पानी की कमी हो सकती है और उसे पानी की आवश्यक्ता है।
- पानी की कमी की जांच के लिए छोटे बच्चे के पेट की त्वचा पर या फिर वयस्क व्यक्ति के ऊपर सीने पर धीरे चुटी मारकर जांच करें। यदि व्यक्ति में पर्याप्त तरल पदार्थ है, तो त्वचा फिर से सपाट हो जायेगी। परन्तु यदि कमी है, तो त्वचा कुछ क्षणों के बाद सपाट होगी।

यदि व्यक्ति बहुत कमजोर है, और उसमें पानी की कमी के लक्षण दिख रहं हैं, तो पैकेट पर दिए गए निर्देशानुसार ORS घोल देना चाहिए या फिर घर पर उपलब्ध साफ पेय पिलाना चाहिए।

माँ का दूध पीने वाले शिशुओं को माँ अपना दूध पिलाती रहे।

स्वास्थ्य सलाहकर्ता से कब मिलें



स्वास्थ्य सलाहकर्ता से कब मिलें

स्वास्थ्य सलाहकर्त्ता से तब ही मिलें जब आपको इस प्रकार की गम्भीर शिकायतें हों:

- सांस लेने में दिक्कत आना
- सीने में दर्द होना
- खांसने पर खून आना
- होठों या त्वचा का नीला होना
- तेज उल्टी या दस्त होना
- नींद से न उठना
- परेशानी या भ्रम होना (जैसे परिवार या दोस्तों को पहचान न पाना)
- कंपकंपी पर नियंत्रण न हो पाना

दो महीने की आयु से कम बीमार शिशु जो स्तनपान मना करता हो, उसे हमेशा स्वास्थ्य सलाहकर्त्ता के पास ले जाना चाहिए।

यदि आप मलेरिया प्रभावित क्षेत्र में रहते हैं, तो बुखार होने पर आपको स्वास्थ्य सलाहकर्त्ता से अवश्य मिलना चाहिए।

समाचार सुनना

समाचार सुनना

स्थानीय नेताओं, रेडियों और टेलिविजन, या हॉटलाईन की उद्घोषणाओं पर ध्यान दें ताकि आपके द्वारा की जाने वाली कार्यवाई से आप अवगत रहें।

सूचनाएं निम्न वेबसाईट पर भी उपलब्ध हैं।

www.pandemicpreparedness.org,
www.who.int