रोकथाम को विस्तृत बनाने में सहायता करें!

अपने रिश्तेदारों और दोस्तों से इन सरल नियमों का अनुसरण करने को कहें। यदि आपके बच्चे हों, तो उनके लिए हमेशा अच्छा उदाहरण बनें। जब वे हाथ धो रहे हों, तो उन्हें 20 तक गिनती करना सिखाएं, और उन्हें दिखाएं कि खांसते या छींकते समय उन्हें अपने मुँह और नाक किस तरह से ढक लेने चाहिए।

स्वाइन फ्लू के बारे में, बीमार हो जाने पर क्या करना चाहिए, या वाइरस को फैलने से रोकने के लिए, या (स्वाइन और मौसमी फ्लू के लिए) निःशुल्क टीकाकरण कार्यक्रमों के बारे में जानकारी के लिए:

निःशुल्क फोन नंबर
एमिलिया रोमान्या प्रादेशिक
आरोग्य सेवा

निःशुल्क
800 033033

सप्ताह के दिनों में सुबह 8.30 से शाम 5.30 बजे तक
शनिवारों को सुबह 8.30 से दोपहर 1.30 बजे तक ए
ऑपरेटर आपके स्थानीय स्वास्थ्य देखभाल बोर्ड
के सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग से
आपका संपर्क करायेंगे।

एमिलिया–रोमान्या प्रादेशिक
स्वास्थ्य सेवा का
इंटरनेट पोर्टल

www.saluter.it

जारीकर्ताःरू स्वास्थ्य नीति विभाग (मार्टा फिन, पियेरलुइगी माचिनी, अल्बा केरोला फिनारेली, क्लोडियो पो)
मुद्रकः कोपटिप एंड्युस्त्री ग्राफिष, मोडेना – गृाफिक्सः ट्राच मोडेना

RegioneEmilia-Romagna

रेपिनेल अक्तूबर 2009

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

स्वाइन फ्लू

रोकथाम आपके हाथों में है

आपकी सुरक्षा में मदद करने के लिए और वाइरस को फैलने से रोकने के लिए उपयोगी जानकारी

RegioneEmilia-Romagna

स्वाइन फ्लू (H1N1 फ्लू) क्या है?
यह श्वसन तंत्र का एक तीव्र वाइरल संक्रमण है। यह एक नये फ्लू वाइरस, H1N1 के कारण होता है, जो कि विश्वभर में तेजी से फैल रहा है। इसके हल्के चिकित्सकीय लक्षण होते हैं। मौसमी फ्लू की तरह इससे जटिलताएं हो सकतीं हैं और मौजूदा चिरकालिक स्थितियाँ बिगड़ सकतीं हैं।

यह कैसे प्रेषित होता है?
मौसमी फ्लू की तरह यह व्यक्ति से व्यक्ति को लगता है, किसी सवंमित व्यक्ति के छींकने या खांसने पर हवा में फैलने वाली थूक की बुँदों से, सवंमित पदार्थों (जैसे कि इस्तमाल किये गये टिश्यू) से संपर्क में आने से, आप के हाथ पर साँस लेते समय निकले संक्रमित हुए पदार्थो से छूने पर दूषित हुई सतहों को छूने पर, या बीमार व्यक्ति से नजदीकी संपर्क बनाने (जैसे चूमने, गले लगाने...) पर।

अपनेआप को और दूसरों को कैसे सुरक्षित रखें
आप व्यवहार के कुछ साधारण कायदों को अपना कर संक्रमण के जोखिम को कम कर सकते हैं।

अपने हाथ धोएं
सावधानी से और दिन में कई बार, हमेशा साबुन और पानी का प्रयोग कर, खास कर खाँसने, छींकने या नाक साफ करने के बाद।

हमेशा किसी टिश्यू पर खाँसें या छींकें
जब आप खाँसते या छींकते हैं, तो हमेशा अपने नाक और मुँह के सामने एक टिश्यू पेपर पकड़े रहें।

अपना टिश्यू फेंक दें
उपयोग के बाद हमेशा अपना टिश्यू कचरे के डब्बे में फेंकें और अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।

हायजीन मास्क्स (नकाब) उपलब्ध रखें
ताकि बीमार होने पर या बीमार व्यक्ति की मदद करते समय उनका प्रयोग किया जा सके। हायजीन मास्क्स दुकानों में बड़ी मात्रा में उपलब्ध हैं।

सतहें साफ रखें
दरवाजों के हैन्डल, लाइट के स्वीच, टेलिफोन, कीबॉर्ड, मेज और अन्य सतहें विभिन्न प्रकार के बैक्टिरिया और वाइरस से दूषित हो सकतीं हैं। उन्हें नियमित रूप से साफ और संक्रमणमुक्त रखें।

स्वाइन फ्लू
रोकथाम आपके हाथों में है

इसके लक्षण क्या हैं?
फ्लू के लक्षणों में निम्नलिखित चीज़ें शामिल हैं: अचानक बुखार आना, सामान्यत: 38 डिग्री से ज्यादा, श्वसनतंत्र की समस्याएं (खाँसी, गले में दर्द, जुकाम) जो कि इन में से कम से कम एक समस्या से संबंधित है: कांपना, मांसपेशियों का दर्द, जोडों में दर्द, और खास कर बच्चों में, पेट में दर्द, दस्त या वमन करना।

यदि आपको लक्षण हों तो क्या करें:

घर पर रहें
ज्यादातर किस्सों में स्वाइन फ्लू के लक्षण बहुत हल्के होते हैं। आप को घर पर रहना चाहिए, आराम करना चाहिए और रोग को फैलने से रोकने के लिए दूसरों से संपर्क सीमित करना चाहिए। जब दूसरों से संपर्क में आएं तो हायजीन मास्क पहनें। यदि ऐसा करना आवश्यक न हो और आप इमरजैन्सी विभाग में या डॉक्टर की सर्जरी में जाएं, तो इससे भी रोग फैल सकता है।

अपने फैमिली डॉक्टर या बच्चों के डॉक्टर की सलाह लें
यदि फ्लू के लक्षण कई दिनों तक जारी रहें, या बुखार तेज रहे, या अधिक गंभीर श्वसन संबंधी लक्षण दिखाइ दें, तो अपने डॉक्टर से फोन पर संपर्क करें।
छोटे बच्चों या फ्लू का संक्रमण होने से पहले जिन्हें गंभीर बीमारी हुई हो ऐसे व्यक्तिओं को संभव उतना जल्दी अपने डॉक्टर या पिडियाट्रिश्यन को दिखाया जाना चाहिए।
इन्फ्लूएन्ज़ा पीक (वह कालावधि जब वाइरस सब से ज्यादा फैला होता है) के दौरान एमिलिया रोमान्या क्षेत्र ने जीपीओं और पिडियाट्रिश्यन्स को अपने मरीजों की आवश्यकताओं को बेहतर प्रतिभाव देने के लिए अतिरिक्त संकटकालीन चिकित्सा सेवाएं प्रदान करने का आयोजन किया है।

स्वाइन फ्लू के खिलाफ टीकाकरण
टीकाकरण फ्लू के वाइरस से स्वयं को सुरक्षित रखने और फ्लू के वाइरस को फैलने से रोकने का एक बुनियादी तरीका है। इस साल सामान्य मौसमी फ्लू टीकाकरणों के साथ H1N1 वाइरस के लिए एक खास टीका उपलब्ध है।
यह पता करने के लिए कि कौनसे गुटों के लिए मुफ्त टीकाकरण उपलब्ध हैं (मौसमी और स्वाइन फ्लू दोनों के खिलाफ), और ये टीके किस तरह दिये जाते हैं, **क्षेत्रीय आरोग्य देखभाल सेवा के निःशुल्क फोन नंबर** 800 033 033 पर फोन करें (सोमवार से शुक्रवार सुबह 8.30 से शाम 5.30 बजे तक, और शनिवार को सुबह 8.30 से दोपहर 1.30 बजे तक कार्यान्वित)।