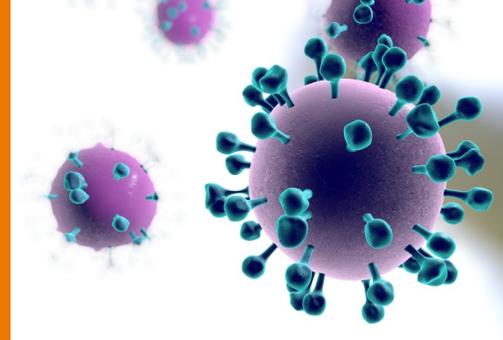


इन्फ्लूएंजा (फ्लू)

(INFLUENZA (FLU))



फ्लू एक बीमारी है जो इन्फ्लूएंजा वायरस के कारण होती है। फ्लू हर साल होता है, जहां कुछ साल अन्य सालों की तुलना में बदतर होते हैं। अमेरिका में यह पतझड़ और सर्दी के मौसम में अधिक आम होता है। शिशुओं और युवा वयस्कों से लेकर बुजुर्गों तक, सभी उम्र के लोगों को फ्लू हो सकता है। कुछ लोग गंभीर रूप से बीमार होते हैं जबकि अन्य लोग नहीं होते।

गंभीर रूप से बीमार होने वाले अधिकांश लोग 65 वर्ष से अधिक उम्र के होते हैं या उनकी कोई चिकित्सीय अवस्था होती है (जैसे मधुमेह, हृदय रोग, दमा, गुर्दे की बीमारी, या गर्भावस्था)। जो लोग दीर्घकालिक देखभाल सुविधाओं में रहते हैं और 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों को भी जोखिम अधिक होता है। यहां तक कि युवा, स्वस्थ लोग भी गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं।

यह कैसे फैलता है?

- ▶ फ्लू से ग्रस्त लोग खांसते या छींकते समय इसे अन्य लोगों में फैला सकते हैं। यह वायरस गले और नाक से निकली छोटी बूंदों में पाया जाता है। जब कोई व्यक्ति खांसता है या छींकता है, तो उसके निकट मौजूद अन्य लोग उन बूंदों को सांस द्वारा ग्रहण कर सकते हैं।
- ▶ जब कोई व्यक्ति वायरस युक्त किसी वस्तु को छूता है, तब भी यह वायरस फैल सकता है। इसके बाद यदि वह व्यक्ति अपने हाथों से अपने चेहरे, मुंह या आंखों को छूता है, तो यह वायरस उसे बीमार कर सकता है।

इसके संकेत और लक्षण क्या हैं?

लक्षण आमतौर पर फ्लू वायरस की मौजूदगी वाली बूंदों को सांस में लेने के 1 से 4 दिन बाद शुरू होते हैं। फ्लू से उत्पन्न गंभीर जटिलताओं में निमोनिया, अस्पताल में भर्ती होना और मृत्यु शामिल हैं।

- ▶ बुखार
- ▶ बहती या बंद नाक
- ▶ गला खराब होना
- ▶ सिरदर्द
- ▶ शरीर में दर्द
- ▶ थकान

इसके उपचार विकल्प क्या हैं?

- ▶ एंटीबायोटिक्स फ्लू के खिलाफ काम नहीं करते हैं। फ्लू से पीड़ित अधिकांश लोग बिना किसी दवा के अपने आप ठीक हो जाते हैं। दर्द निवारक दवा लेने, अतिरिक्त आराम करने और अधिक मात्रा में तरल पदार्थ पीने से लक्षणों को कम करने में मदद मिल सकती है।
- ▶ इन्फ्लूएंजा एंटीवायरल नामक प्रिस्क्रिप्शन दवाएं फ्लू के इलाज में मदद कर सकती हैं। इन दवाओं से आपको तेजी से बेहतर महसूस करने और लक्षणों की तीव्रता को कम करने में मदद मिल सकती है। ये दवाएं सबसे अच्छा काम करें, इसके लिए फ्लू से बीमार होने के दो दिनों के भीतर ही उन्हें लेना शुरू करना आवश्यक होता है।

इसकी रोकथाम कैसे की जा सकती है?

- ▶ हर पतझड़ के मौसम में फ्लू का टीका लगवाना, फ्लू से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है। यह टीका 6 महीने और उससे अधिक उम्र के लोगों के लिए सुरक्षित है।
- ▶ अपने हाथों को साबुन और पानी से अक्सर धोएँ। यदि आपके पास साबुन और पानी ना हो, तो हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- ▶ खांसते या छींकते समय अपनी नाक और मुंह को टिशू पेपर से ढकें और फिर टिशू को फेंक दें। यदि आपके पास टिशू ना हो, तो अपनी आस्तीन में खांसें या छींकें।
- ▶ जो कुछ भी आप अपने मुंह में डालते हैं, जैसे पीने का प्याला, स्ट्रॉ या खाने के बर्तन, उसे साझा न करें।
- ▶ यदि आप बीमार महसूस कर रहे हैं तो काम पर या स्कूल न जाएं और घर पर रहें ताकि फ्लू आप से दूसरों तक न फैले।

BUREAU OF COMMUNICABLE DISEASES

