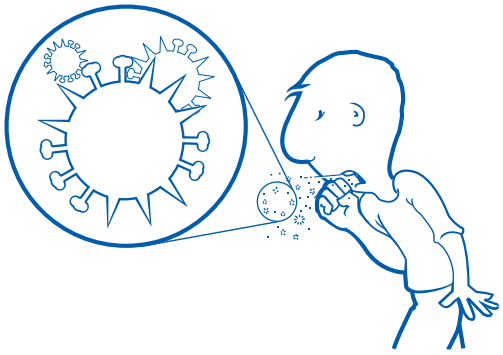
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाइँ

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

भनेको के हो ?



फ्लू भनेको फ्लूका भाइरसहरूबाट सर्ने एक प्रकारको रोग हो । फ्लूले मानिसलाई खोकी लाग्छ, घाँटी दुख्छ र जोरो आँउछ । उनीहरूको नाक बग्ने र बन्द हने, थकाइ लाग्ने, जीउ दुख्ने, अथवा बिरामीका अन्य लक्षण देखिने पनि हुनसक्छ । फ्लू हरेक वर्ष हुन्छ र संयुक्त राज्यमा हिउँद लाग्दा र जाडो मौसममा यो सामान्य हो । शिशुदेखि जवान, अधबैंसे र बूढा-बूढीसमेत सबै उमेरका मानिसलाई फ्लू लाग्न सक्छ ।

मानिसमा फ्लू

के संयुक्त राज्यका मानिसलाई फ्लू लाग्न सक्छ ?

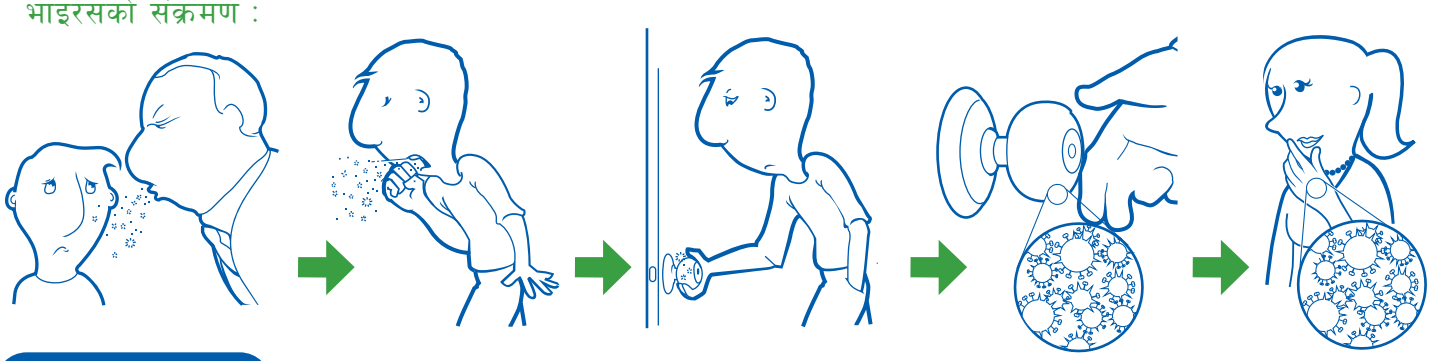
हो । फ्लूको भाइरस संसारभरि फलिन्छ । संयुक्त राज्यमा धेरैजसो हिउँदको शुरु र जाडो महिनामा फ्लू देखिन्छ । धेरै मानिसहरूलाई हरेक वर्ष फ्लू लाग्छ । संसारका अन्य भागमा पनि फ्लू पाइन्छ । तर वर्षको कुन समयमा फ्लू लाग्ने हो त्यो ठाउँ अनुसार फरक पर्न सक्छ ।

फ्लू कसरी सर्छ ?

फ्लू भएका मानिसले खोक्दा र हाछिउँ गर्दा भाइरस सार्न सक्छन् । बिरामीले खोक्दा, हाछिउँ गर्दा, बोल्दा आएका छिटा अर्को नजिकको मानिसको नाक वा मुखमा पर्न सक्छ । ती छिटा साँसबाट फोक्सोमा पनि जान सक्छन् ।

भाइरस भएको कुनै सामान छोएर आफ्नो मुख वा नाक छुँदा पनि मानिसलाई फ्लू लाग्न सक्छ, जस्तै ढोकाको चुकुल, टेबुल, अथवा संक्रमित व्यक्तिको फोहर हात ।

भाइरसको संक्रमण :



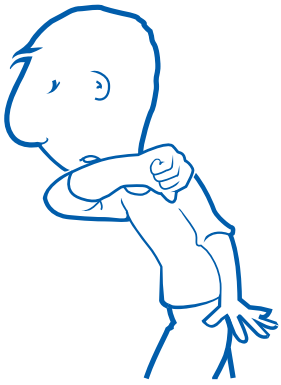
U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

तपाईंलाई फ्लू लागेको छ भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउने ?

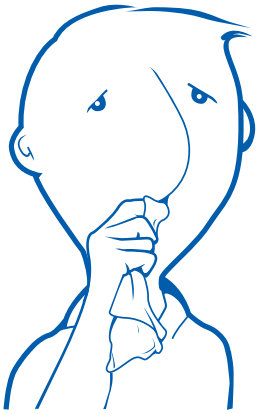
फ्लूका संकेतहरू निम्न हुन सक्छन् :

जरो



खोकी

घाँटी दुख्नु



नाक बग्ने वा बन्द हुने

कमजोरी हुने वा सामान्य भन्दा धेरै थकाइ लाग्ने

टाउको दुख्ने

रुघा लाग्ने

जीउ दुख्ने

फ्लूका दुई असामान्य लक्षण :

बान्ता आउनु

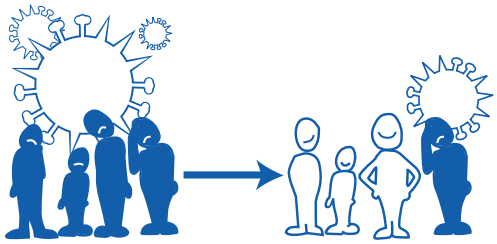
पखाला लाग्नु

फ्लूले बिरामी भएका सबैमा फ्लूका यी सबै लक्षण एकसाथ देखा पर्दैनन् । फ्लू लागेका कुनै मानिसलाई जरो आउँदैन । धेरै जसो फ्लू लागेका मानिसहरू डाक्टरलाई नदेखाइ अथवा औषधि नखाइ निको हुन्छन् ।

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

फ्लूले मानिसलाई कति बिरामी बनाउँछ ?

कोही धेरै नै बिरामी हुन्छन् भने कोही हुँदैनन्। धेरैजसो फ्लू लागेका मानिसहरू डाक्टरलाई नदेखाइ अथवा औषधि नखाइ निको हुन्छन्। तर कुनै मानिस फ्लूका कारणले धेरै नै बिरामी भएर मर्न पनि सक्छन्। बिरामी पर्नेमा धेरैजसो ६५ वषभन्दा माथिका अथवा स्वास्थ्य अवस्था राम्रो नभएका जस्तै मधुमेह, हृदय-रोग, दम, अथवा मृगौला सम्बन्धी रोग लागेका वा गर्भवती महिलाहरू पर्छन्। ५ वर्ष मुनिका केटाकेटी पनि जोखिम समूहभित्र पर्छन्।



फ्लू भएको मानिस ले कति समयसम्म अरूलाई भाइरस सार्न सक्छ ?

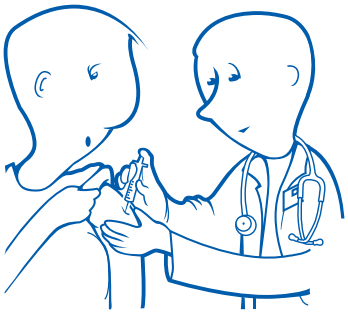
धेरैजसो मानिसले फ्लूको संकेत देखिनु १ दिनअघि देखि संकेत देखिएको ५ देखि ७ दिनसम्म फ्लू सार्न सक्छन्। गम्भीर बिरामी अथवा साना केटाकेटीले फ्लू लामो समयसम्म सार्न सक्छन्।

	①	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

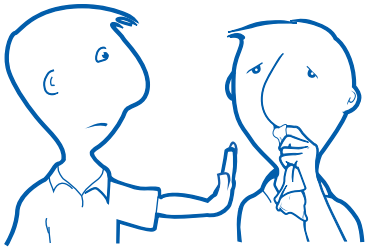
रोकथाम र उपचार

बिरामी हुनबाट बच्न मैले के गर्नुपर्छ ?

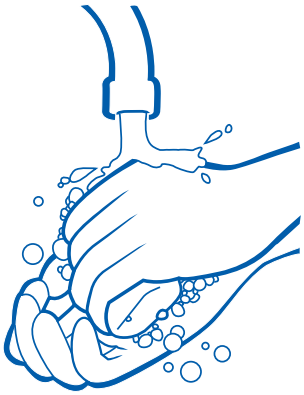
सीडीसी (CDC) ले फ्लूसँग लड्नका लागि तपाईंलाई यी उपाय अपनाउने सल्लाह दिन्छ :



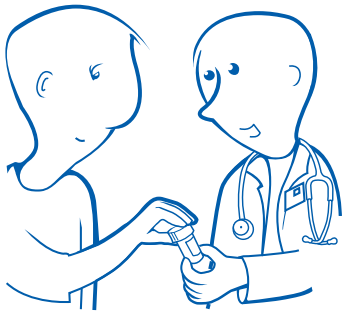
खोप



बिरामीबाट टाढा रहनुहोस्।



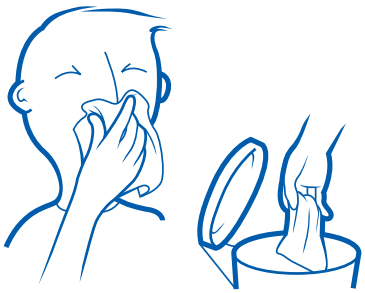
साबुन र मनतातो पानीले पटक-पटक हात धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, अल्कोहल भएको हात सफा गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस्।



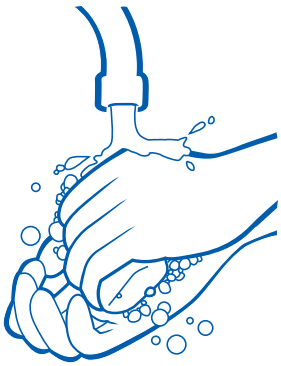
डाक्टरले बताए अनुसारको औषधि प्रयोग गर्नुहोस्।

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

आफ्नो र अरूको स्वास्थ्यका लागि अपनाउनुपर्ने दैनिक स्वस्थ बानीहरू :

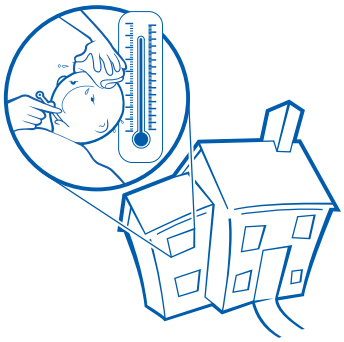


खोक्दा र हाछिउँ गर्दा कागतको रुमाल वा पाखुराले आफ्नो नाक र मुख छोप्नुहोस् । कागतको रुमाल प्रयोग गरिसकेपछि त्यसलाइ फोहरको भाँडो मा फ्याँक्नुहोस् ।



साबुन-पानीले पटक-पटक हात धुनुहोस् । साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, अल्कोहल भएको हात सफा गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस् ।

आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्, किनभने कीटाणु यसरी नै सर्छन् ।



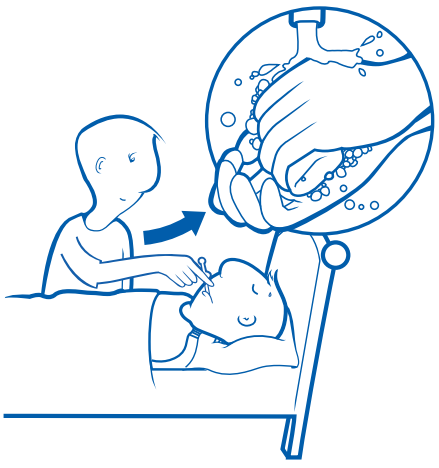
तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ र फ्लूका लक्षण पनि देखिएका छन् भने, जरो निको भएको २४ घण्टासम्म घर मै बस्नुहोस् ।*

**तपाईंको जरो, जरो घटाउने औषधि नखाई निको हुनुपर्छ । घरमा बस्ने भन्नाले उपचार गर्न जानुबाहेक अरू काममा घरबाट बाहिर ननिस्कने भन्ने हो । अरू मानिसबाट सकेसम्म टाढा रहनुहोस्, जसले गर्दा तपाईंले अरूलाई बिरामी पार्नुहुने छैन ।*

फ्लूको मौसममा, बिरामी भएमा केही दिन घरमा बस्नका लागि तैयार हुनुहोस् । केही डाक्टर को पुर्जी नचाहिने औषधी राख्नुहोस्, अल्कोहल भएको हात धुने पदार्थ, कागतको रुमाल, र अन्य आवश्यक चीजहरूको जोहो गर्नुहोस् जसले गर्दा तपाईंलाई बिरामी अवस्थामा बाहिर निस्कन नपरोस् । तपाईं धेरै नै बिरामी भएमा वा अन्य रोग लागेको अवस्था र उपचार आवश्यक भएमा डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस् । तपाईंको डाक्टरले फ्लू जाँच, फ्लूको उपचार अथवा अन्य उपचार गर्ने वा नगर्ने बारे तपाईंलाई बताउने छन् ।

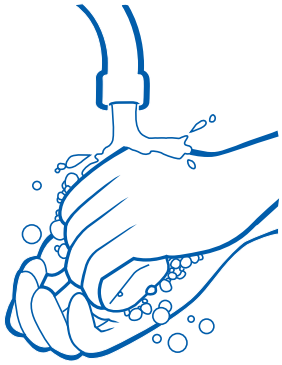
घरमा मेरो परिवारको सदस्य फ्लूको बिरामी भएमा, म काममा जानसक्छु ?

जो आफू बिरामी छैनन् तर घरमा परिवारको कुनै सदस्य फ्लूको बिरामी छ भने ऊ सँधै जस्तो काममा जान सक्छ । पटक-पटक साबुन र मनतातो पानीले हात धुने जस्तो सामान्य पहल गर्नुहोस् । साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, अल्कोहल भएको हात सफा गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस् । परिवारको बिरामी सदस्यबाट फ्लू सर्नबाट रोक्न यी उपाय अपनाउनुहोस् ।



इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

कीटाणुमुक्त हुनेगरी हात धुने उत्तम तरिका के हो ?



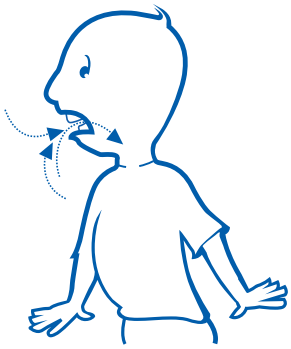
पटक-पटकको हात धुवाइले तपाईँलाई कीटाणुबाट मुक्त गर्छ ।
आफ्नो हात धुँदा :

- साबुन र मनतातो पानी प्रयोग गनुहोस् ।
- १५ देखि २० सेकेण्ड धुनुहोस् ।

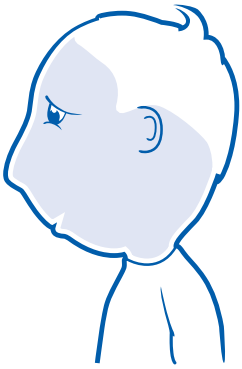
साबुन र पानी उपलब्ध नभएमा, अल्कोहल भएको माडेर हात सफा गर्ने पदार्थ प्रयोग गर्नुहोस् ।
यो हात माड्ने पदार्थ प्रयोग गर्दा, हात सुखा नहुँदासम्म माड्नुहोस् ।

तपाईं वा तपाईंले चिनेको कुनै व्यक्ति बिरामी भएमा र निम्नलिखित कुनै चेतावनीपूर्ण संकेत देखिएमा, आपतकालीन उपचार गरिहाल्नुहोस् :

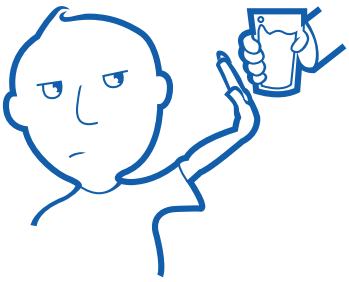
केटाकेटीमा :



छिटो-छिटो साँस फेर्नु वा साँस फेर्न अप्ठेरो हुनु



छाला नीलो वा खैरो देखिनु

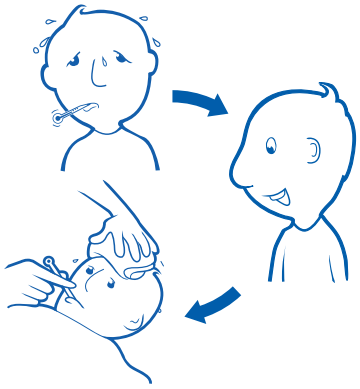


पर्याप्त झोलकुरा नखानु

लगातार र चिन्ताजनक रूपमा बान्ता गर्नु

नबिउँझनु वा कुराकानी नगर्नु

फुल्याउन नसकिनेगरी बच्चाले झर्को-झर्को गरीरहनु



फ्लूका लक्षणमा सुधार आएपनि जरो र नराम्रो खोकी लागिरहनु

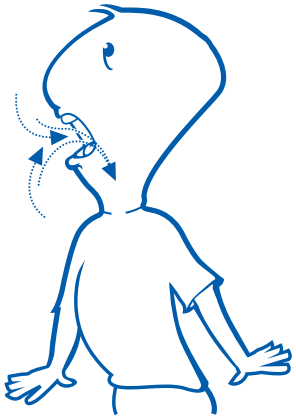
शिशुमा :

तपाईंले यी चेतावनीपूर्ण संकेतपट्टि पनि ध्यान दिनुपर्छ : खान नसक्नु, रुँदा आँसु नआउनु, र सामान्यभन्दा धेरै कम थड्ना भिजाउनु ।

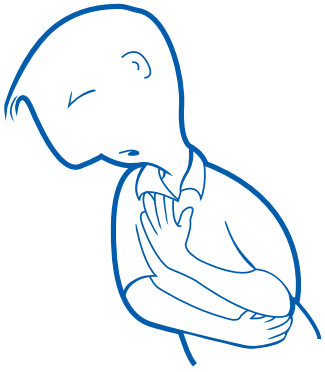
U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

वयस्कमा :

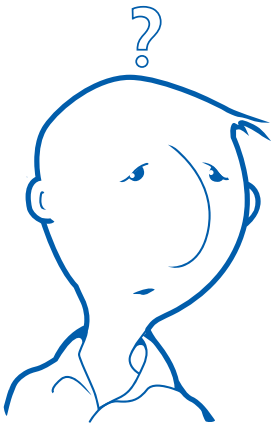


साँस फेर्न गाह्रो हुनु र छोटो-छोटो साँस फेर्नु

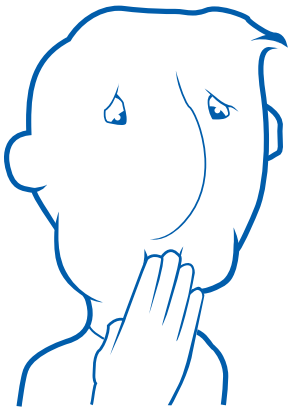


छाति वा पेटमा दुखाइ वा दवाब

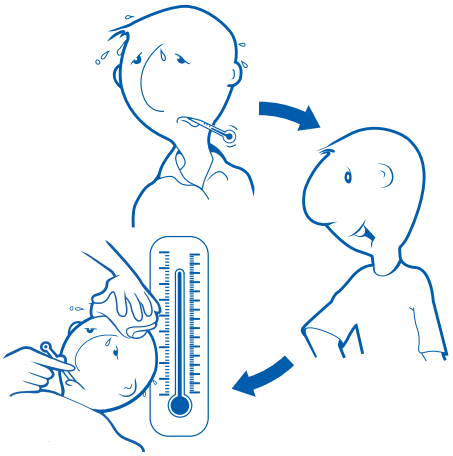
एक्कासि रिँगटा लाग्नु



दोधार हुनु



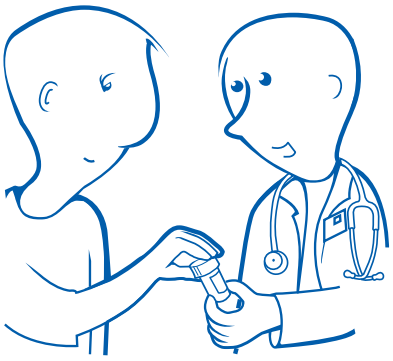
लगातार र चिन्ताजनक रूपमा बान्ता गर्नु



फ्लूका लक्षणमा सुधार आएपनि जरो र नराम्रो खोकी लागिरहनु

के फ्लूको उपचारका लागि औषधि छ ?

हो । एन्टिभाइरल भनिने पुर्जीले किन्न सकिने औषधिले फ्लूको उपचार गर्न सक्छ । तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने, ती औषधिले छिट्टै तपाईंलाई केही आराम दिन सक्छन् र फ्लूको प्रभाव कम गर्न सक्छन् । धेरैजसो बिरामी मानिसहरूलाई निको हुन यी औषधिको आवश्यकता पर्दैन । तर, तपाईंलाई निको हुन सहयोग चाहिएमा, तपाईंका डाक्टरले तपाईंलाई एन्टीभाइरल औषधि दिने वा नदिने कुराको निर्णय गर्नेछन् ।



अन्य थप जानकारीको लागि सीडीसी जानकारी केन्द्रको 1–800–CDC–INFO (232–4636) नं. मा फोन गर्नहोस् वा www.cdc.gov/flu वेबसाइटमा जानुहोस् ।

संयुक्त राज्यको स्वास्थ्य तथा मानवीय सेवा विभाग

रोगनियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र