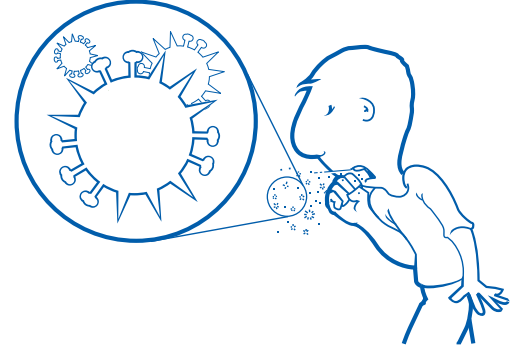


इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

भनेको के हो ?

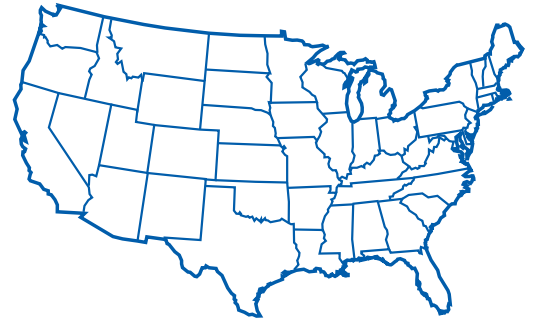
फ्लू भनेको फ्लूका भाइरसहरूबाट सरेको एक प्रकारको रोग हो । फ्लूले मानिसलाई खोकी लाग्छ, घाँटी दुख्छ र जोरो आँउछ । उनीहरूको नाक बग्ने र बन्द हुने, थकाइ लाग्ने, जीउ दुख्ने, अथवा बिरामीका अन्य लक्षण देखिने पनि हुनसक्छ । फ्लू हरेक वर्ष हुन्छ र संयुक्त राज्यमा हिउँद लाग्दा र जाडो मौसममा यो सामान्य हो । शिशुदेखि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



मानिसमा फ्लू

के संयुक्त राज्यका मानिसलाई फ्लू लाग्न सक्छ ?

हो । फ्लूको भाइरस संसारभरि फैलिन्छ । 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 ।

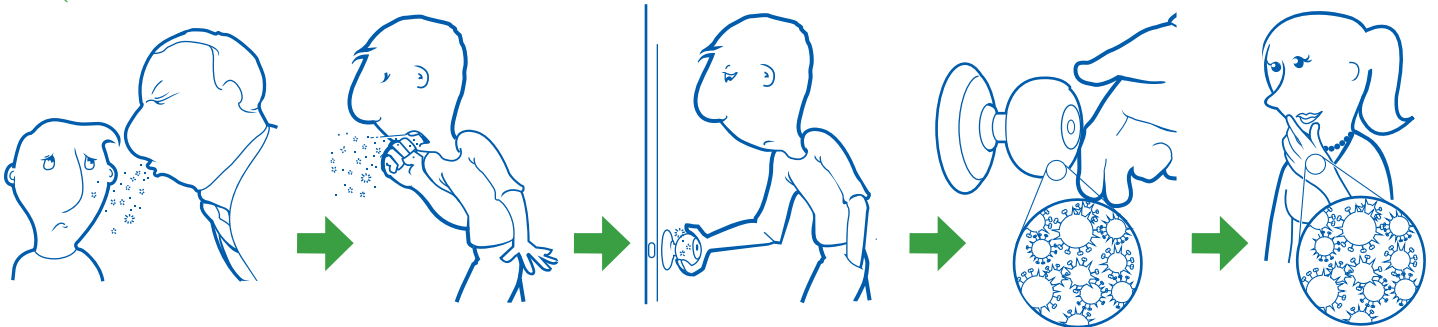


फ्लू कसरी सर्छ ?

फ्लू भएका मानिसले खोकदा र हाँछिउँ गर्दा भाइरस सार्न सक्छन् । बिरामीले खोकदा, हाँछिउँ 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 :



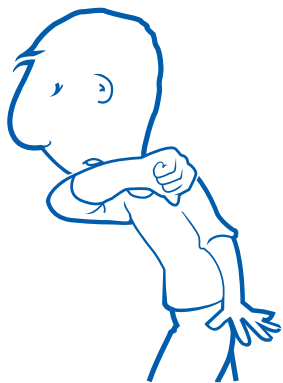
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

तपाईंलाई फ्लू लागेको छ भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउने ?

फ्लूका संकेतहरू निम्न हुन सक्छन् :



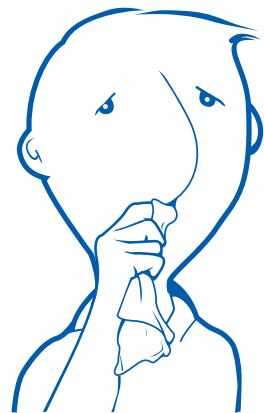
जरो



खोकी



घाँटी दुख्नु



नाक बग्ने वा बन्द हुने



कमजोरी हुने वा सामान्य भन्दा धेरै थकाइ लाग्ने



टाउको दुख्ने

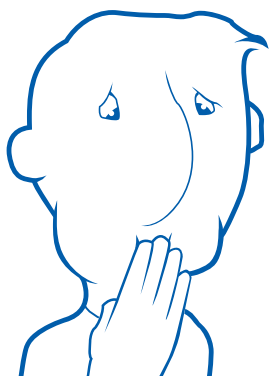


रुघा लाग्ने



जीउ दुख्ने

फ्लूका दुई असामान्य लक्षण :



बान्ता आउनु



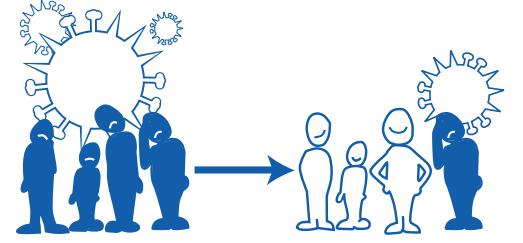
पखाला लाग्नु

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 वर्षभन्दा 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 ?

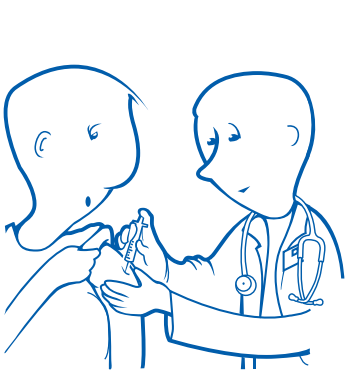
धेरैजसो मानिसले फ्लूको संकेत देखिनु १ दिनअघि देखि संकेत देखिएको ५ देखि ७ दिनसम्म फ्लू सार्न सक्छन् । गम्भीर बिरामी अथवा साना केटाकेटीले फ्लू लामो समयसम्म सार्न सक्छन् ।

	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			

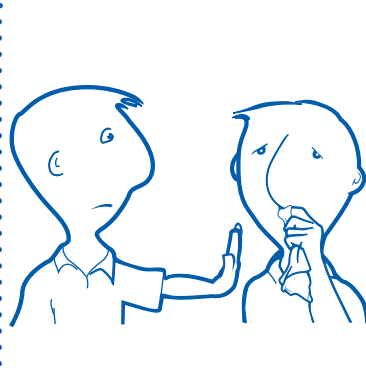
रोकथाम र उपचार

बिरामी हुनबाट बच्न मैले के गर्नुपर्छ ?

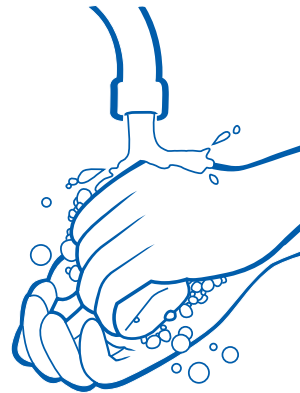
सीडीसी (CDC) ले फ्लूसँग लड्नका लागि तपाईंलाई यी उपाय अपनाउने सल्लाह दिन्छ :



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 :



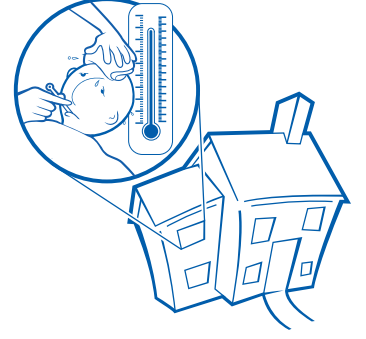
खोकदा र हाछिउँ गर्दा कागतको रुमाल वा पाखुराले आफ्नो नाक र मुख छोप्नुहोस् । कागतको रुमाल प्रयोग गरिसकेपछि त्यसलाई फोहरको भाँडो मा फ्याँक्नुहोस् ।



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 सछ्छन् ।



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

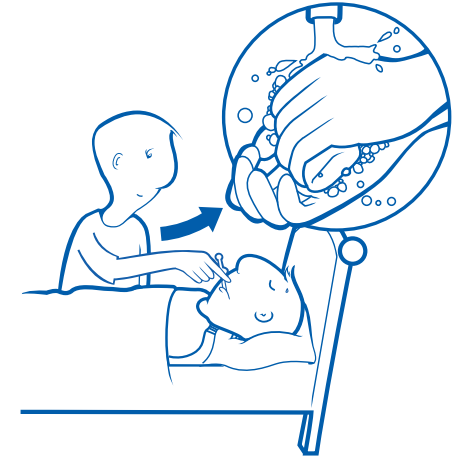
** तपाईंको जरो, जरो घटाउने औषधि नखाई निको हुनुपर्छ । घरमा बस्ने भन्नाले उपचार गर्न जानुबाहेक अरू काममा घरबाट बाहिर ननिस्कने भन्ने हो । अरू मानिसबाट सकेसम्म टाढा रहनुहोस्, जसले गर्दा तपाईंले अरूलाई बिरामी पार्नुहुने छैन ।*

फ्लूको मौसममा, बिरामी भएमा केही दिन घरमा बस्नका लागि तैयार हुनुहोस् । केही डाक्टर को पुर्जा 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 सधैं 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 ।



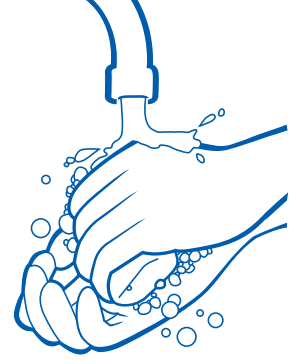
इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

कीटाणुमुक्त हुनेगरी हात धुने उत्तम तरिका के हो ?

पटक-पटकको हात धुवाइले तपाईंलाई कीटाणुवाट मुक्त गर्छ ।
आफ्नो हात धुँदा :

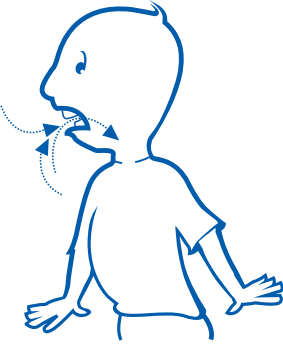
- साबुन र मनतातो पानी प्रयोग गर्नुहोस् ।
- १५ देखि २० सेकेण्ड धुनुहोस् ।

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

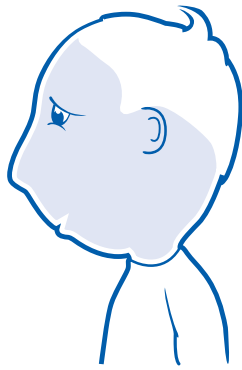


तपाईं वा तपाईंले चिनेको कुनै व्यक्ति बिरामी भएमा र निम्नलिखित कुनै चेतावनीपूर्ण संकेत देखिएमा, **आपतकालीन** उपचार गरिहाल्नुहोस् :

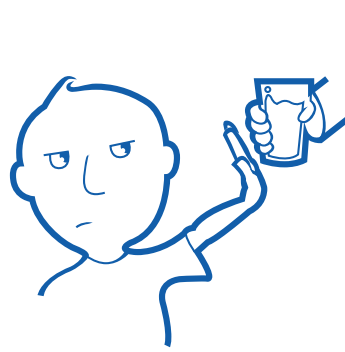
केटाकेटीमा :



छिटो-छिटो साँस फेर्नु वा साँस फेर्न अछेरो हुनु



छाला नीलो वा खैरो देखिनु



पर्याप्त भोलकुरा नखानु



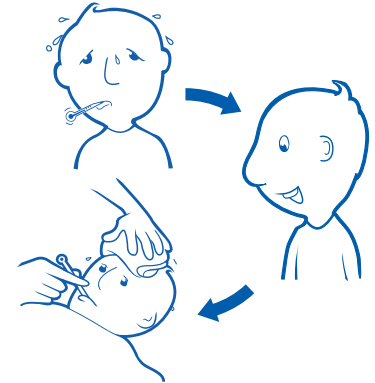
लगातार र चिन्ताजनक रूपमा बान्ता गर्नु



नविउँभनु वा कुराकानी नगर्नु



फुल्याउन नसकिनेगरी बच्चाले भर्को-फर्को गरीरहनु



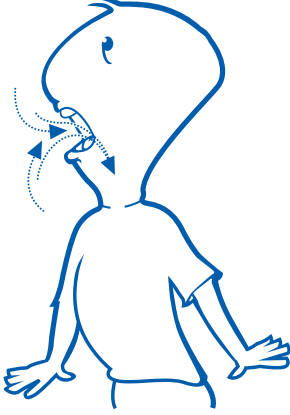
फ्लूका लक्षणमा सुधार आएपनि जरो र नराम्रो खोकी लागिरहनु

शिशुमा :

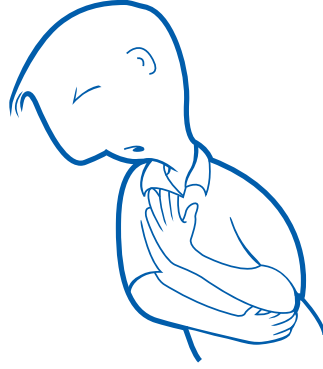
तपाईंले यी चेतावनीपूर्ण संकेतपट्टि पनि ध्यान दिनुपर्छ : खान नसक्नु, रुँदा आँसु नआउनु, र सामान्यभन्दा धेरै कम थड्ना भिजाउनु ।

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फ्लू र तपाईं

वयस्कमा :



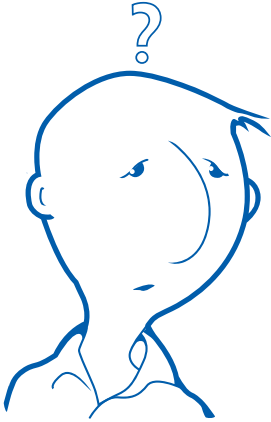
साँस फेर्न गाह्रो हुनु र छोटो-छोटो साँस फेर्नु



छाति वा पेटमा दुखाइ वा दबाव



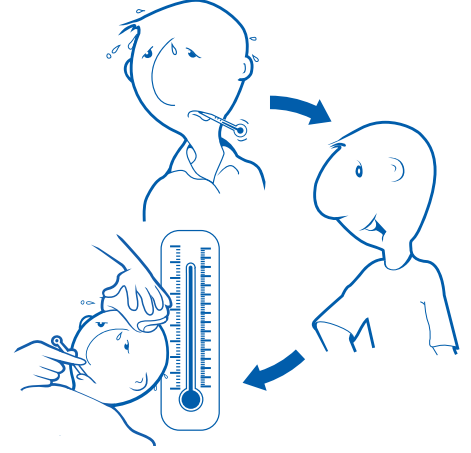
एककासि रिंगटा लाग्नु



दोधार हुनु



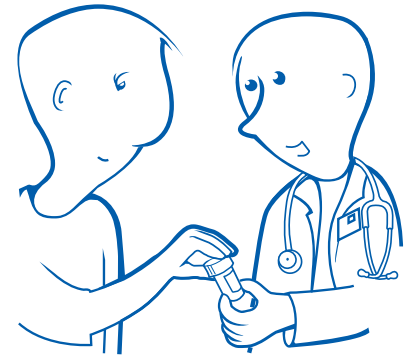
लगातार र चिन्ताजनक रूपमा बान्ता गर्न



फ्लूका लक्षणमा सुधार आएपनि जरो र नराम्रो खोकी लागि रहनु

के फ्लूको उपचारका लागि औषधि छ ?

हो । एन्टिभाइरल भनिने पुर्जिले 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 एन्टिभाइरल 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