



## मौसमी इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

कुछेक मौसमी इन्फ्लुएन्जा के मामले रिपोर्ट किए गए हैं। आप स्वयं को तथा अपने परिवार के सदस्यों को मौसमी फ्लू से बचा सकते हैं।

### लक्षणों को पहचानिए :

- बुखार एवं खांसी, खराब गला, बहती या बंद नाक, सांस लेने में तकलीफ, अन्य लक्षण बदन दर्द, सिर दर्द, थकान, ठिठुरन, अतिसार, उलटी, बलगम में खून आना भी हो सकते हैं।

#### इन बातों को जानें :

- मौसमी फ्लू (पूर्व नाम स्वाइन फ्लू) हवा के संप्रदूषित कणों द्वारा मानव से मानव में फैलता है और यह सुअरों द्वारा नहीं फैलता है।
- कुछ असाध्य चिकित्सा अवस्थाओं वाले लोगों, 65 वर्ष या इससे अधिक आयु वाले बुजुर्गों, 5 वर्ष की आयु से छोटे बच्चों तथा गर्भवती महिलाओं को गंभीर बीमारी का अधिक खतरा होता है।
- सरकार द्वारा निर्धारित किए गए अस्पतालों में आवश्यक दवाइयां उपलब्ध हैं।
- यदि डॉक्टर ने सलाह दी हो तो घर पर रहें। रोग के लक्षण (तेज बुखार, सांस लेने में तकलीफ, त्वचा या होंठों का नीला पड़ना, बलगम में खून आना या व्यवहार में बदलाव) बढ़ने पर निकट के सुविधा केन्द्र में जाएं। छोटे बच्चों, यदि उन्हें बुखार हो, चिड़चिड़ापन हो, तरल पदार्थ न लें तथा भोजन न करें तो उन्हें अस्पताल ले जाएं।

### क्या करें और क्या न करें

#### ये करें -

- छींकते और खांसते वक्त अपने मुंह और नाक को रुमाल या कपड़े से अवश्य ढकें।
- प्रायः अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।
- नाक, आंख या मुंह को न छुएं।
- भीड़भाड़ वाली जगह से बचें, फ्लू से संक्रमित लोगों से एक हाथ से अधिक की दूरी पर रहें।
- बुखार, खांसी और गले में खराश हो तो सार्वजनिक जगहों से दूर रहें।
- खूब पानी पिएं और पौष्टिक आहार लें।
- पूरी नींद लें।

#### ये न करें -

- हाथ न मिलाएं, गले न लगे या दैहिक संपर्क में आने वाले अन्य अभिवादन न करें।
- सार्वजनिक जगह पर न थूकें।
- फिजिशियन के परामर्श के बिना दवाई न लें।

#### अधिक सूचना के लिए संपर्क करें :

011-23921401; आउटब्रेक मॉनीटरिंग सेल, राष्ट्रीय रोग नियंत्रण केन्द्र, दिल्ली



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार द्वारा जनहित में जारी