

यदि मैं फ्लू से बीमार हो जाऊँ, तो मुझे  
क्या करना चाहिए?

- ◆ बुखार ठीक होने के बाद कम से कम 24 घंटे तक घर में रहें।
- ◆ खूब आराम करें।
- ◆ ढेर सारा द्रव पीएँ।
- ◆ यदि एंटीवायरल दवा आवश्यक हो, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

फ्लू महामारी के बारे में मुझे क्या पता  
होना चाहिए?

- ◆ फ्लू महामारी (वैश्विक प्रकोप) एक नए फ्लू वायरस के कारण होता है जो दुनिया भर के लोगों को प्रभावित करता है। अधिकांश लोगों की प्रतिरक्षा (संरक्षण) वायरस से नहीं होगी।
- ◆ फ्लू महामारी विरल होते हैं। पिछले 100 वर्षों में केवल चार बार फ्लू महामारी हुई है - लेकिन वे बहुत ही गंभीर थे।
- ◆ मौसमी फ्लू के टीके से शायद आपको फ्लू महामारी से नहीं बचा पाएँगे। एक नए वैक्सीन को बनाने की आवश्यकता होगी, जिसमें समय लग सकता है।
- ◆ महामारी के दौरान, अपने स्वास्थ्य संबंधी आदतों के लिए सुनिश्चित रहें और यदि आपके देखभाल प्रदाता कोई एंटीवायरल दवाएँ लिखते हैं, तो उन्हें लें।

## अतिरिक्त संसाधन

न्यू जर्सी स्वास्थ्य विभाग

<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

रोग नियंत्रण एवं निवारण केंद्र (सीडीसी)

[www.cdc.gov/flu](http://www.cdc.gov/flu)

हमें सोशल मीडिया पर फॉलो करें

फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर: @NJDeptofHealth

स्नैपचैट: @NJDOH



न्यू जर्सी स्वास्थ्य विभाग

संचारी रोग सेवा

वैक्सीन निवारणीय रोग कार्यक्रम

पी ओ बॉक्स 369

ट्रेनटन, एन जे

फोन: 609-826-4861

## फ्लू से संबंधित मूल बातें

फ्लू के मौसम में स्वस्थ  
रहने की युक्तियाँ

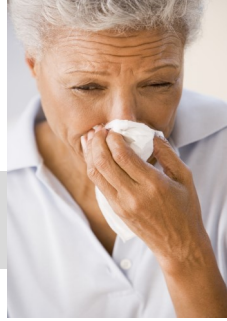


**NJ Health**  
New Jersey Department of Health



## फ्लू क्या है?

फ्लू वायरस के कारण होता है, जो आपके नाक, गले और फेफड़ों को संक्रमित करता है। जब कोई फ्लू से पीड़ित कोई व्यक्ति खांसता, छींकता या बात करता है, तो यह आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के शरीर में फैल जाता है। किसी ऐसी सतह या वस्तु को स्पर्श करने, जिस पर फ्लू वायरस मौजूद है, और बाद में उसी हाथ से अपने मुँह, नाक या आँख को स्पर्श करने से भी फ्लू होने की संभावना होती है।



## लक्षण कौन-कौन से हैं?

- ◆ बुखार
- ◆ खांसी
- ◆ गले में खरास
- ◆ नाक का बहना या बार-बार नाक भर जाना
- ◆ मांसपेशियों या शरीर में दर्द
- ◆ सिरदर्द
- ◆ थकावट (थकान)
- ◆ उल्टी और दस्त

## फ्लू के होने का खतरा किन-किन लोगों को होता है?

किसी को भी फ्लू हो सकता है, यहाँ तक कि स्वस्थ व्यक्ति को भी। कुछ लोगों में गंभीर जटिलताओं के विकसित होने का बहुत अधिक खतरा होता है, यदि वे फ्लू होने से बीमार हो जाते हैं, जैसे कि:

- ◆ 5 वर्ष से कम आयु के बच्चे
- ◆ 65 वर्ष या अधिक आयु के व्यस्क
- ◆ गर्भवती महिलाएँ
- ◆ पुरानी स्वास्थ्य स्थितियों से पीड़ित लोग (दमा, डायबिटीज या कमजोर प्रतिरक्षा तंत्र)



## फ्लू से लड़ने के लिए 3 कार्य करें

1. **वार्षिक फ्लू टीका लगवाएँ**  
छः महीने या इससे अधिक आयु वाले प्रत्येक लोगों के लिए यह टीका अनुशंसित है।
2. **स्वस्थ आदतों को अपनाएँ**  
खांसते और छींकते समय मुँह पर रूमाल रखें या अपने ऊपर के आस्तीन (केहूनी) का उपयोग करें, हर बार अपने हाथों को धोएँ, बीमार लोगों के बीच जाने से बचें, आमतौर पर स्पर्श किए गए वस्तुओं और सतहों को साफ करें।
3. **यदि आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता एंटीवायरल दवाएँ लिखते हैं, तो उन्हें लें**  
बीमार होने के दो दिनों के भीतर एंटीवायरल दवाइयाँ अच्छे से कार्य करती हैं; हालांकि, यदि बाद में आरंभ किया गया, तो वे अभी भी लक्षणों की गंभीरता को कम कर सकते हैं। इन दवाओं को लेने के लिए निर्देशों का पालन करना सुनिश्चित करें।

## मुझे प्रति वर्ष टीका क्यों लगवाना चाहिए?

- ◆ फ्लू टीके की समीक्षा हर वर्ष की जाती है तथा कभी-कभी फ्लू के वायरस में होने वाले बदलाव के अनुसार अद्यतित होते रहते हैं।
- ◆ फ्लू के टीके के द्वारा प्रदत्त सुरक्षा समय के साथ घटती रहती है, इसलिए वार्षिक टीका आपका सर्वश्रेष्ठ बचाव है।

## मुझे फ्लू का टीका कब लगवाना चाहिए?

टीका लगवाने के बाद, फ्लू से सुरक्षा को विकसित करने के लिए आपके शरीर को लगभग दो सप्ताह लगते हैं, इसलिए यदि आपको टीका लगवाना हो, तो अक्टूबर के अंत में टीका लगवाना बहुत ही अच्छा होता है। फ्लू का मौसम मई के अंत तक रह सकता है। इस मौसम में बाद में टीका लगवाने से भी आपकी सुरक्षा हो सकती है।

## लोग संक्रामक कब होते हैं?

लोग बीमार पड़ने से पहले 24 घंटे तक और लक्षण आरंभ होने के एक सप्ताह बाद तक फ्लू फैला सकते हैं। बच्चे लंबे समय अवधि के बाद भी दूसरों को संक्रमित करने में सक्षम हो सकते हैं।

