

## इन्फ्लुएन्जा के हो ?

इन्फ्लुएन्जा महामारी फैलाउन सक्ने भाइरसजन्य रोग हो । यो भाइरसले समयसमयमा आफ्नो रूप परिवर्तन गर्ने भएकोले हरेक वर्ष महामारीको रूप लिन सक्ने हुन्छ । यो रूप परिवर्तन गरेको भाइरसविरुद्ध मानिसमा प्रतिरोधात्मक शक्तिको विकास भएको हुँदैन । त्यसैले यो रोग मानिसबाट मानिसमा सजिलै सर्न सक्छ । यो रोगका सामान्य लक्षणहरू के के हुन्छन् ?

- ज्वरो आउने,
- घाँटी दुख्ने,
- खोकी लाग्ने,
- नाकबाट सिंगान बग्ने,
- टाउको दुख्ने,
- श्वास फेर्न कठीनाई हुने,
- कसै-कसैमा भाडापखाला र बान्ता हुने समेत पाइएको छ ।

## यो रोग कसरी सर्छ ?

यो रोग सामान्य रुघाखोकी जस्तै प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्ने गर्दछ । प्रत्यक्ष रूपमा यो रोगबाट संक्रमित व्यक्तिको श्वासप्रश्वास खासगरी खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा यो रोग अर्को व्यक्तिलाई सर्दछ । अप्रत्यक्ष रूपमा यो रोगबाट संक्रमित भएको हात, रुमाल, लुगाफाटा र ओछ्यानको माध्यमबाट यो रोगको भाइरस सर्ने गरेको पाइएको छ ।

## यो रोग विरुद्ध औषधी तथा खोप के के छन् ?

यो भाइरसजन्य रोग भएकोले यसको खास उपचार छैन । तसर्थ एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा रोग सर्न नदिनु नै रोगको रोकथाम र नियन्त्रणको मुख्य उपाय हो । यो रोगविरुद्ध खोप भए तापनि यसको भाइरसले आफ्नो स्वरूप परिवर्तन गर्ने भएकोले एक पटक लगाएको खोपले अर्को किसिमको भाइरसको संक्रमणमा प्रतिरोध गर्न सक्दैन ।

## यो रोगका लक्षणहरू देखापरेमा के गर्ने त ?

इन्फ्लुएन्जा रोगीका सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूलाई ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, खोकी लाग्ने जस्ता लक्षणहरू देखापरेमा :

- नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्ने ।
- स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार बिरामीहरूले घरमै बसी आराम गर्ने ।
- बिरामी र बिरामीको हेरचाह गर्ने व्यक्तिले रुमालले नाकमुख छोप्ने ।
- बिरामीले पोषिलो खाना, प्रशस्त पानी तथा भोल पदार्थहरू पिउने, खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा नाकमुख रुमालले छोप्ने र त्यसपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने । नाकमुख छोप्दा प्रयोग भएका रुमाल राम्ररी धोएर मात्र पुनः प्रयोग गर्ने ।

## यो रोगबाट बच्न जनमानसले अपनाउनु पर्ने रोकथाम र सुरक्षाका उपायहरू के के हुन् ?

खोक्दा र हाच्छिउँ गर्दा नाक र मुख सफा रुमालले छोप्ने र त्यसपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने र नाकमुख छोप्दा प्रयोग भएको रुमाल राम्ररी धोएर मात्र पुनः प्रयोग गर्ने ।

- इन्फ्लुएन्जाका बिरामीबाट १ मिटरभन्दा टाढै रहने ।
- फ्लु भएको व्यक्तिसँग हात नमिलाउने र अंकमाल नगर्ने ।
- फ्लु भएको व्यक्ति वा अरूले प्रयोग गरेको रुमाल प्रयोग नगर्ने ।
- आफ्नो हात अनावश्यक रूपमा आँखा, नाक र मुखमा नलैजाने ।
- जथाभावी सार्वजनिक ठाउँमा थुक वा सिंगान नफाल्ने ।
- फ्लुको प्रकोप फैलिएको समयमा सकेसम्म मानिसहरूको भीडभाड हुने ठाउँमा नजाने र अनावश्यक यात्रा नगर्ने ।

## गर्न हुने कुराहरू



साबुनपानीले मिचीमिची हात धुनुहोस् ।



फ्लु लागेको मानिसबाट एक मिटरभन्दा परै बस्नुहोस् ।



सकेसम्म भिडबाट टाढै बस्नुहोस् ।

## गर्न नहुने कुराहरू



फ्लु लागेको व्यक्तिसँग हात मिलाउने वा अँगालो मार्ने नगर्नुहोस् ।



सार्वजनिक स्थानमा नथुक्नुहोस् र सिंगान नफाल्नुहोस् ।



डाक्टरको सल्लाह बिना औषधि नखानुहोस् ।

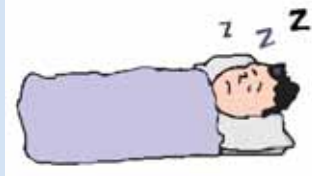
## यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने



खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा नाकमुख छोप्नुहोस् ।



फ्लु लागेको बेला घर बस्नुहोस् र अरु मानिसहरूसँग सकेसम्म कम सम्पर्क गर्नुहोस् ।



प्रशस्त मात्रामा आराम गर्नुहोस् ।

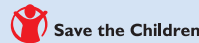


पौष्टिक खाना खानुहोस्, प्रशस्त मात्रामा भोलिलो खानेकुरा तथा पानी पिउने गर्नुहोस् ।

यस रोगको बारेमा थप जानकारी इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा, टेकुको टेलिफोन नं. ४२५५७५६ बाट प्राप्त हुन्छ र [www.nheicc.gov.np](http://www.nheicc.gov.np) मा पनि हेर्न सकिन्छ ।



नेपाल सरकार  
स्वास्थ्य तथा जनसङ्ख्या मन्त्रालय  
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र  
टेकु, काठमाडौं  
२०६७/०६८



## इन्फ्लुएन्जा सम्बन्धी सामान्य जानकारी



साबुनपानीले राम्ररी मिचीमिची हात धोऔं  
इन्फ्लुएन्जा रोग लाग्नबाट बचाँ ।