HINDI EDITION

इंफ़्लुएंज़ा (फ़्लू)... गंभीर रोग उत्पन्न कर सकता है

इंफ़्लुएंज़ा क्या है?

इंफ़्लुएंज़ा (**'फ़्लू'** के नाम से भी जाना जाने वाला रोग) विषाणु के द्वारा होने वाला एक संक्रामक रोग है। खांसने व छींकने, और हस्त स्पर्श के द्वारा यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

इंफ़्लुएंज़ा को **जुकाम** के तौर पर नहीं समझा जाना चाहिए। इंफ़्लुएंज़ा गंभीर रोग पैदा कर सकता है और इसके परिणामस्वरूप कुछ मामलों में रोगी को अस्पताल में भर्ती कराना आवश्यक हो सकता है या कुछ मामलों में उसकी मृत्यु भी हो सकती है।

जुकाम के विपरीत, फ़्लू से पूर्णत: ठीक होने में कई सप्ताह लग सकते हैं।

इसके लक्ष्ण क्या हैं?

यदि आप फ़्लू से ग्रस्त हैं, तो आपमें निम्नलिखित लक्ष्ण हो सकते हैं:

- बुख़ार
- खांसी
- मांसपेशियों व जोड़ों में दर्द
- अत्यधिक थकान
- सिरदर्द
- गले में ख़राश

बच्चों को फ़्लू के कारण दस्त व उल्टियां लग सकते/सकती हैं।

सबसे अधिक खतरा किन लोगों को होता है?

कोई भी व्यक्ति फ़्लू से ग्रस्त हो सकता है, युवा और स्वस्थ लोग भी।

यद्यपि कुछ लोगों में गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

निम्नलिखित लोगों को सबसे अधिक खतरा होता है:

- 65 या इससे अधिक की आयु वाले लोग; और नर्सिंग होम या दीर्घावधि के आवासीय घरों (residential care) में रहने वाले लोग
- जनजातीय लोग (Aboriginal) और टोरस स्ट्रेट (Torres Strait) द्वीप के मूल वासी
- गर्भवती महिलाएं
- मौजूदा चिकित्सीय अवस्थायों से ग्रस्त व्यक्ति, जैसे कि:
    - हृदय रोग
    - फेफड़ों की समस्याएं, जैसे कि दमा या COPD
    - ऐसे रोग जिनके लिए बार-बार डाक्टर के पास जाने की जरूरत पड़े, जैसे कि मधुमेह रोग
    - MS जैसी स्थायी न्यूरोमस्कलर अवस्थायों (नसों व मांसपेशियों दोनों को प्रभावित करने वाली अवस्थायों) से ग्रस्त लोग
- कम उन्मुक्ति (low immunity) वाले लोग

यदि आप इनमें से किसी समूह से संबंधित हैं, तो सम्भवत: आप ऑस्ट्रेलियन सरकार के राष्ट्रीय असंक्रमीकरण कार्यक्रम (NIP) के तहत नि:शुल्क टीकाकरण के लिए योग्य हैं।

isg
Influenza Specialist Group

क्या इंफ़्लुएंज़ा से बचाव किया जा सकता है?

हाँ, फ़्लू से बचाव किया जा सकता है। फ़्लू से बचने का सबसे प्रभावशाली तरीका टीकाकरण है।

यदि आप फ़्लू से **ग्रस्त हो जाते** हैं, तो आपको इस बात से बचाव करने का प्रयास करना चाहिए कि यह अन्य लोगों तक न फैले। आप निम्नलिखित का अनुसरण करके ऐसा कर सकते हैं:

- हर बार प्रयोग के बाद टिशुओं को फेंकना
- नियमित तौर पर अपने हाथों को धोना
- दूसरे लोगों के साथ मिलने-जुलने से बचाव करना
- पूर्णत: ठीक हो जाने के बाद ही विद्यालय या कार्य पर वापस जाना
- खांसी करते या छींकते समय अपना मुँह ढक कर रखना (अपनी कोहनी का प्रयोग करें, न कि अपने हाथ का!)।

क्या टीकाकरण से फ़्लू हो सकता है?

नहीं ऐसा नहीं हो सकता। टीके में कोई जीवित विषाणु नहीं होता है और इसलिए इनके द्वारा फ़्लू नहीं हो सकता है।

क्या टीकाकरण के कोई पक्षीय-प्रभाव होंगे?

सबसे सामान्य पक्षीय-प्रभाव उस स्थान का लाल होना और/या सूजना है जहाँ टीका लगाया गया हो।

अन्य पक्षीय प्रभावों में सिरदर्द, हल्का बुख़ार या मांसपेशियों में दर्द होना शामिल हो सकता है।

अंडे से गंभीर एलर्जी वाले लोगों में एलर्जी संबंधी प्रभाव हो सकते हैं, इसलिए उन्हें फ़्लू का टीका नहीं लगवाना चाहिए।

क्या फ़्लू का इलाज किया जा सकता है?

वायरसरोधी (antiviral) दवायों के द्वारा इंफ़्लुएंज़ा का इलाज किया जा सकता है। हालांकि, असर करने के लिए लक्ष्ण उत्पन्न होने के **48 घंटों के भीतर** इनका लिया जाना आवश्यक है।

इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि यदि आपको लगता है कि आप फ़्लू से ग्रस्त हैं तो जितनी जल्दी संभव हो सके अपने GP से मिलें।

****

इंफ़्लुएंज़ा विशेषज्ञ समूह (ISG) के बारे में

इंफ़्लुएंज़ा विशेषज्ञ समूह (ISG) एक लाभ-निरपेक्ष संस्था है जिसमें ऑस्ट्रेलिया व न्यूज़ीलैंड के अग्रणी चिकित्सीय व विज्ञान संबंधी विशेषज्ञ शामिल हैं, इस संस्था की इंफ़्लुएंज़ा के विषय में विशेष रूचि है।

ISG के लक्ष्यों में इंफ़्लुएंज़ा के बचाव व इलाज के लिए जागरूकता को बढ़ाना, और इंफ़्लुएंज़ा से समुदाय की सुरक्षा करने के लिए उपायों को लागू करना शामिल है।

अधिक जानकारी के लिए, ISG की वेबसाइट देखें www.influenzaspecialistgroup.org.au

Influenza Specialist Group