

જો હું ફ્લૂથી બીમાર હોઉં તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- તમારો તાવ ઉતરી ગયા પછી ઓછામાં ઓછા 24 કલાક ઘરે રહો.
- પુષ્કળ આરામ કરો.
- પુષ્કળ પ્રવાહી પીવો.
- તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાને પૂછો કે શું એન્ટિવાયરલ દવા જરૂરી છે.



વધારાના સંસાધનો

New Jersey ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ
nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml

રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો
(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
cdc.gov/flu

New Jersey ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ ને અનુસરો
સોશિયલ મીડિયા પર @NJDeptofHealth પર:
Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn
અને YouTube.



New Jersey Department of Health
Communicable Disease Service
Vaccine Preventable Disease Program
PO Box 369, Trenton, NJ
609-826-4861



ફ્લૂ ફ્લૂની સિઝન દરમિયાન સ્વસ્થ

રહેવા માટેની મૂળભૂત ટિપ્સ



ફ્લૂ રોગચાળા વિશે મારે શું જાણવું જોઈએ?

- ફ્લૂ રોગચાળો (વૈશ્વિક પ્રકોપ) એ નવા ફ્લૂ વાયરસથી થાય છે જે વિશ્વભરના લોકોને અસર કરે છે. મોટાભાગના લોકોમાં વાયરસથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ (રક્ષણ) હોતી નથી.
- ફ્લૂ રોગચાળો દુર્લભ છે. છેલ્લા 100 વર્ષોમાં માત્ર ચાર ફ્લૂ રોગચાળા થયા છે - પરંતુ તે ખૂબ જ ગંભીર હતા.
- મોસમી ફ્લૂની રસી કદાચ ફ્લૂ રોગચાળા સામે તમારું રક્ષણ કરશે નહીં. નવી રસી બનાવવાની જરૂર પડશે, જેમાં સમય લાગી શકે છે.
- રોગચાળા દરમિયાન, જો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા દ્વારા સૂચવવામાં આવે તો તંદુરસ્ત ટેવો અને એન્ટિવાયરલ દવાઓ લેવાની ખાતરી કરો.



ફ્લૂ શું છે?

ફ્લૂ એ વાયરસને કારણે થાય છે જે તમારા નાક, ગળા અને ફેફસાને ચેપ લગાડે છે. જ્યારે ફ્લૂથી પીડિત વ્યક્તિ ઉધરસ, છીંક અથવા વાત કરે છે ત્યારે તે વ્યક્તિથી બીજા વ્યક્તિમાં સરળતાથી ફેલાય છે. ફ્લૂના વાયરસ હોય તેવી સપાટી અથવા વસ્તુને સ્પર્શ કરવાથી અને પછી તમારા મોં, નાક અથવા આંખોને સ્પર્શ કરવાથી પણ ફ્લૂ થવો શક્ય છે.

લક્ષણો શું છે?

- તાવ
- ખાંસી
- ગળામાં દુખાવો
- વહેતું કે ભરાયેલું નાક
- સ્નાયુ અથવા શરીરમાં દુખાવો
- માથાનો દુખાવો
- દુખાવો (થાક)
- ઉલ્ટી અને ઝાડા



કોને ફ્લૂનું જોખમ છે?

કોઈપણ વ્યક્તિને ફ્લૂ થઈ શકે છે, સ્વસ્થ લોકો ને પણ. કેટલાક લોકો જો ફ્લૂથી બીમાર પડે તો તેમને ગંભીર સમસ્યાઓ થવાનું જોખમ વધારે હોય છે જેમ કે:

- 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો
- પુખ્ત વયના 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ
- લાંબા ગાળાની બીમારી ધરાવતા લોકો (અસ્થમા, ડાયાબિટીસ અથવા નબળી રોગપ્રતિકારક શક્તિ)

ફ્લૂ સામે લડવા માટે ત્રણ પગલાં લો

1 વાર્ષિક ફ્લૂ રસી મેળવો.

છ મહિના અને તેથી વધુ ઉંમરના દરેક વ્યક્તિ માટે રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે.

2 તંદુરસ્ત આદતો બનાવો.

ઉધરસ અને છીંકને ટીશ્યુ વડે ઢાંકો અથવા તમારી ઉપરની સ્લીવ (કોણી) નો ઉપયોગ કરો, તમારા હાથ વારંવાર ધોવા, બીમાર લોકોને મળવાનું ટાળો, સામાન્ય રીતે સ્પર્શ થતી વસ્તુઓ અને સપાટીઓને સાફ કરો.

3 તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા જો એન્ટિવાયરલ દવાઓ માટે સૂચન આપે તો તે લો.

એન્ટિવાયરલ દવાઓ બીમાર થયાના બે દિવસમાં શરૂ થાય ત્યારે શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે; જો કે, જો પછીથી શરૂ કરવામાં આવે, તો તેઓ હજુ પણ લક્ષણોની તીવ્રતા ઘટાડી શકે છે. આ દવાઓ લેવા માટેની સૂચનાઓનું પાલન કરવાની ખાતરી કરો.



મારે શા માટે દર વર્ષે રસી લેવી જોઈએ?

- ફ્લૂની રસીની દર વર્ષે સમીક્ષા કરવામાં આવે છે, અને કેટલીકવાર અપડેટ કરવામાં આવે છે, જેથી બદલાતા ફ્લૂના વાઇરસ સામે અસરકારક બની રહે.
- ફ્લૂની રસી દ્વારા આપવામાં આવતું રક્ષણ સમય જતાં ઘટતું જાય છે, તેથી વાર્ષિક રસી એ તમારું શ્રેષ્ઠ સંરક્ષણ છે.

મારે ફ્લૂની રસી ક્યારે લેવી જોઈએ?

તમારે ફ્લૂની રસી સિઝન માટે ઉપલબ્ધ થતાંની સાથે જ મેળવી લેવી જોઈએ. તમે રસી મેળવ્યા પછી, તમારા શરીરને ફ્લૂ સામે રક્ષણ વિકસાવવામાં લગભગ બે અઠવાડિયા લાગે છે, તેથી જો તમે કરી શકો તો ઓક્ટોબરના અંત સુધીમાં રસી મેળવવી શ્રેષ્ઠ છે. ફ્લૂની મોસમ મે મહિનાના અંત સુધી રહી શકે છે. મોસમના અંતમાં રસી લેવાથી હજુ પણ તમારું રક્ષણ થઈ શકે છે.

લોકો ક્યારે ચેપગ્રસ્ત હોય છે?

લોકો બીમાર લાગે તેના 24 કલાક પહેલાં સુધી અને લક્ષણો શરૂ થયા પછી લગભગ એક અઠવાડિયા સુધી ફ્લૂ ફેલાવી શકે છે. બાળકો લાંબા સમય માટે અન્યને સંક્રમિત કરી શકે છે.

