

ફલૂ થઈ ગયો છે?



જો તમને અચાનક જ ઉધરસ, માથામાં દુઃખાવો, શરીરમાં દુઃખાવો અને તાવ હોય તો...કદાચ તે ફલૂ હોઈ શકે. ફલૂ હોય તે વ્યક્તિ પોતાને અતિ કષ્ટદાયક સમજે છે, પણ મોટાભાગના લોકોને આની સારવાર તેમના ઘરમાં જ આપવામાં આવે છે. દરવર્ષે ફલૂની રસી લઈ લેવાથી તે ફલૂ સામે રક્ષણ આપે છે. પણ જો તમને આનો ચેપ લાગ્યો હોય તો, નીચે જણાવેલ ઉપયોગી મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં રાખો.

પોતાની જાતે જ સારવારના મુદ્દા

- વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું.
- ખાતા રહેવું.
- આરામ કરવો.
- ઓવર-ધ-કાઉન્ટર દુઃખાવામાં રાહત આપતી ગોળીઓ જેમકે ટાયલેનોલ® (Tylenol) અથવા એડવીલ® (Advil) જરૂરત પ્રમાણે લેવી. (બાળકોને અને ટીનએજરને જો ફલૂના લક્ષણ દેખાય અને તેમને તાવ હોય તો તેઓને કદી પણ એસ્પીરીન ન આપવી)
- ગળામાં સોજો હોય તો મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા.
- આલ્કોહોલ લેવાનું અને સ્મોકિંગ કરવાનું ટાળવું.

બીજાઓને સંરક્ષણ આપવું

- ઘરના અન્ય સભ્યોની નજીક જવાનું ટાળવું.
- વારંવાર હાથ ધોતા રહેવું.
- ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે ટીશ્યુથી તેને ઢાંકવું.
- વપરાયેલા ટીશ્યુને તુરત જ ફેંકી દેવું અને હાથ ધોવા.

જો તમને એવું લાગે કે તમને ફલૂ છે તો તમારા સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખનારને ફોન કરો. તે તમને જણાવશે કે તમારે ક્યારે તેમને મળવા જવું. ઘણા લોકોને ફલૂથી વધુ પડતું જોખમ હોય છે અને તેમના લક્ષણો પણ ભયંકર હોય છે. તેઓને સ્વાસ્થ્યની સંભાળ રાખનારે તપાસવાની જરૂરત પડે છે. જે લોકોને વધુ જોખમ હોય છે તેમાં - વૃદ્ધો, સગર્ભા સ્ત્રીઓ, નાના બાળકો અને એવા વ્યક્તિ જે અવારનવાર માંદા પડતા હોય છે તેમનો સમાવેશ થાય છે.

તાત્કાલિક તબીબી સંભાળની ક્યારે જરૂરત પડે છે

બાળકોને

- તીવ્ર ગતિએ શ્વાસ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ચામડીનો રંગ બ્લુ હોય
- પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી ન લેવાનું હોય
- ઊંઠી ન શકાતું હોય અથવા બીજા સાથે વાતો કરવામાં તકલીફ
- વધુ વખત સુંઘી ઊભા રહેવામાં તકલીફ
- ફલૂના લક્ષણોથી સાજા થઈ ગયા પછી પાછો તાવ અને વધુ ઉધરસ આવતી હોય
- તાવ સાથે લાલ દાણા

વયસ્કોને

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અથવા ઓછા શ્વાસ
- છાતીમાં અથવા પેડુમાં દુઃખાવો અથવા ભાર જેવું અનુભવાય
- અચાનક જ ચક્કર આવવા
- અસમંજસમાં પડી જવું
- ખૂબ જ ઉલ્ટીઓ થવી