

## यदि मुझे फ्लू हो जाता है तो मुझे क्या करना चाहिए?

- आपका बुखार ठीक हो जाने के कम से कम 24 घंटे बाद तक घर पर रहें।
- ज्यादा से ज्यादा आराम करें।
- ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थ का सेवन करें।
- अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से पूछें और अगर एंटीवायरल दवाएँ लेना आवश्यक है तो लें।



## अतिरिक्त संसाधन

**New Jersey स्वास्थ्य विभाग**  
[nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml](http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml)

रोग नियंत्रण एवं रोकथाम केंद्र (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)  
[cdc.gov/flu](http://cdc.gov/flu)

इन सोशल मीडिया ऐप्स पर @NJDeptofHealth का उपयोग करके New Jersey स्वास्थ्य विभाग को फॉलो करें:  
Facebook, Instagram, Threads, X, LinkedIn और YouTube।



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



# फ्लू से जुड़ी आवश्यक बातें

फ्लू के मौसम में स्वस्थ रहने के लिए सुझाव



## मुझे फ्लू महामारी के बारे में क्या पता होना चाहिए?

- फ्लू महामारी (वैश्विक प्रकोप) एक नए किसम के फ्लू वायरस से फैलती है जो दुनिया भर के लोगों को प्रभावित करती है। अधिकांश लोगों की प्रतिरक्षा (सुरक्षा) प्रणाली इस वायरस से उनकी सुरक्षा नहीं कर पाती।
- फ्लू महामारी दुर्लभ है। पिछले 100 वर्षों में केवल चार बार फ्लू महामारियाँ फैली हैं – लेकिन वे बहुत गंभीर थीं।
- मौसमी फ्लू का टीका संभवतः आपको फ्लू महामारी से सुरक्षा नहीं दे सकेगा। एक नया टीका बनाने की आवश्यकता होगी, जिसमें समय लग सकता है।
- महामारी के दौरान, स्वस्थ आदतें अपनाना सुनिश्चित करें और अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा निर्धारित की गई एंटीवायरल दवाएँ लें।



## फ्लू क्या है?

फ्लू वायरस के कारण होता है जो आपके नाक, गले और फेफड़ों को संक्रमित करता है। जब फ्लू से पीड़ित कोई व्यक्ति खांसता, छींकता या बात करता है तो यह आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। फ्लू वायरस वाली किसी सतह या वस्तु को छूने और फिर अपने मुंह, नाक या आँख को छूने से भी फ्लू हो सकता है।

## इसके क्या लक्षण हैं?

- बुखार
- खांसी
- गला खराब होना
- बहती या भरी हुई नाक
- माँसपेशियों या शरीर में दर्द
- सिरदर्द
- थकावट (थकान)
- उल्टी और दस्त



## फ्लू का झतारा किसे है?

फ्लू किसी को भी हो सकता है, यहाँ तक कि स्वस्थ व्यक्ति को भी। फ्लू होने पर कुछ लोगों में गंभीर जटिलताएँ विकसित होने का जोखिम अधिक होता है, जैसे:

- 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में
- 65 या उससे अधिक वर्ष के व्यक्तियों में
- गर्भवती महिलाओं में
- दीर्घकालिक स्वास्थ्य स्थितियों (दमा, शुगर या कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणाली) से पीड़ित लोगों में

## फ्लू से लड़ने के लिए तीन कार्य करें

### 1 प्रतिवर्ष फ्लू का टीका लगवाएँ।

यह टीका छह महीने या उससे अधिक उम्र के सभी बच्चों के लिए अनुशंसित है।

### 2 स्वस्थ आदतें अपनाएँ।

खांसते और छींकते समय मुंह को टिशू पेपर से ढकें या अपनी ऊपरी आस्तीन (कोहनी) का उपयोग करें, अपने हाथों को बार-बार धोएँ, बीमार लोगों से दूर रहें, आम तौर पर छुई जाने वाली वस्तुओं और सतहों को साफ रखें।

### 3 यदि आपका स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता आपको एंटीवायरल दवाएँ लेने की सलाह देता है तो उनका उपयोग करें।

एंटीवायरल दवाएँ बीमार होने के दो दिन के अंदर शुरू करने पर सबसे बढ़िया काम करती हैं; हालांकि, अगर बाद में शुरू की जाती हैं, तो वे लक्षणों की गंभीरता को कम कर सकती हैं। इन दवाओं को लेते समय निर्देशों का पालन अवश्य करें।



## मुझे हर साल टीका क्यों लगवाना चाहिए?

- फ्लू के टीके की हर साल जाँच की जाती है, तथा बदलते फ्लू वायरस के साथ तालमेल बनाए रखने के लिए कभी-कभी उसमें बदलाव भी किया जाता है।
- फ्लू के टीके से मिलने वाली सुरक्षा समय के साथ कम होती जाती है, इसलिए बचाव के लिए हर साल टीका लगवाना ही आपके लिए सबसे अच्छा है।

## मुझे फ्लू का टीका कब लगवाना चाहिए?

मौसम के दौरान उपलब्ध होते ही आपको जल्द से जल्द फ्लू का टीका लगवाना चाहिए। टीका लगवाने के बाद आपके शरीर को फ्लू के विरुद्ध सुरक्षा विकसित करने में लगभग दो सप्ताह का समय लगता है, इसलिए यदि संभव हो तो अक्टूबर के अंत तक टीका लगवाना सबसे अच्छा होता है। फ्लू का मौसम मई के अंत तक चल सकता है। मौसम के अंत में टीका लगवाने से भी आपकी सुरक्षा हो सकती है।

## लोग संक्रामक कब होते हैं?

लोग बीमार महसूस करने से 24 घंटे पहले और लक्षण शुरू होने के लगभग एक सप्ताह बाद तक फ्लू की बीमारी फैला सकते हैं। बच्चे इससे भी लंबे समय तक दूसरे लोगों को संक्रमित कर सकते हैं।

