

## मानव स्वाईन इंपलुएंजा क्या है?

मानव स्वाईन इंपलुएंजा एक नये प्रकार के वायरस इंपलुएंजा A(H1N1) के कारण से होता है। अप्रैल 2009 में उत्तरी अमेरिका में इसकी खोज के बाद यह विश्व के अधिकांश भागों में महामारी की तरह फैला है। मौसमी फ्लू खाँसी और छींक के जरिये एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्तियों तक फैलता है। अगर कोई वायरस ग्रस्त वस्तुओं को छुए और इसके बाद अपने मुँह, नाक या आँखों को छुए तो व्यक्ति इससे संक्रमित हो सकता है। स्वाईन फ्लू के लक्षण मानव मौसमी इंपलुएंजा के लक्षणों से मिलते जुलते हैं, जिसमें बुखार, गले में खराश, नाक से पानी आना, मांसपेशियों में दर्द और सिरदर्द शामिल है। कुछ संक्रमित लोगों में मितली आना, उल्टी होना या डायरिया भी हो सकता है।

## शमन की रणनीति

हाल ही के अनुभव सबूत देते हैं कि यह नया वायरस अपेक्षाकृत मृदु और सीमित परिवर्तनशीलता के साथ रहता है और ऑसेल्टामिविए (जिसका व्यापारिक नाम टैमीफ्लू है) अब तक का स्वाईन फ्लू के लिए एक प्रभावी उपचार और केमोप्रोफिलैक्सिस है। पिछले कुछ सप्ताह से हांगकांग ने नियंत्रण रणनीति को अपनाया, जिससे कि इस समुदाय में बीमारी के प्रसार और उसकी गति को घटाया जा सके। रोग को पहचान कर उसके उपचार और बीमारी के प्रसार को घटाने के लिए किये गये उपायों के अन्तर्गत नजदीकी सम्पर्क में आये व्यक्तियों को पहचान कर उन्हें चिकित्सकीय निरीक्षण में रखा गया या कुछ प्रकार के पर्यवेक्षण और एक प्रौफिलैक्सिस के तौर पर टैमीफ्लू दिया गया। यदि स्वाईन फ्लू स्थानीय समुदाय में लगातार फैलता रहता है तो शमन की रणनीति को व्यवस्थित करने की आवश्यकता है, जो बीमारी के प्रसार दर को रोक सके और इस तरह समाज में बोझ को दूर किया जा सकता है।

ये सिफारिशें मानव स्वाईन इंपलुएंजा पर उपलब्ध वर्तमान जानकारी पर आधारित है स्थानीय महामारी की स्थिति है एवं नई जानकारी उपलब्ध होने पर सिफारिशें परिष्कृत की जाएगी। वेबसाइट [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) पर आप नवीनतम जानकारी के लिए संपर्क कर सकते हैं।

## साधारण जनता – किस प्रकार मानव स्वाईन इंपलुएंजा को रोकें?

एक जिम्मेदार नागरिक बनें। सतर्क रहें और स्वास्थ्य अभ्यासों में तेजी रखें (सारणी 1 में निर्देशित) संक्रमण का खतरा यदि पूरी तरह दूर भले न हो पर इसे कम तो किया जा सकता है।

### सारणी 1 : शमन चरण के दौरान, व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ायें और सतर्क रहें:

- बार-बार हाथ धोयें, छींक और खाँसी आने पर मुँह रुमाल/नेपकिन से ढकें, गृह और पर्यावरण को साफ रखें और वातावरण को हवादार बनायें रखें।
- मुँह, नाक और आँखों को छूना बन्द करें।

- . भीड़ के स्थानों एवं दूषित वातावरण वाले स्थानों से बचें। अगर आप ऐसा करें तो वैयक्तिक स्वास्थ्य सुरक्षा शुरू करें और मास्क पहनें।
- . अगर आप में इंप्लुएंजा जैसे लक्षण दिखते हैं तो मास्क पहनें और जितनी जल्दी हो सके चिकित्सकीय सलाह लें। कार्य स्थल या स्कूलों में न जायें और दूसरे लोगों के संपर्क में न आयें,
- सरकार द्वारा जारी सलाह और नियमों पर ध्यान दें, जो मेडिकल सर्विसेज, भ्रमण, बॉर्डर हेल्थ कन्ट्रोल, स्कूल और सरकारी कार्यों के निरस्तीकरण से संबंधित है।

## अगर आप संक्रमित हैं तो आपको क्या करना चाहिए?

- . अगर आप में इंप्लुएंजा जैसे लक्षण दिखते हैं तो मास्क पहनें और जितनी जल्दी हो सके चिकित्सकीय सलाह लें।
- आपका चिकित्सक आपकी दशा का मुल्यांकन करेगा और जब जैसा आवश्यक हो निदानात्मक जांच या अस्पताल संबंधी केअर की जानी चाहिए।
- हल्के लक्षणों वाले लोगों की देखरेख की जानी चाहिए और उन्हें चिकित्सक के निर्देशों का पालन करना चाहिए।
- तब तक घर में रहें जब तक कि क्लिनिका में आपको फॉलोअप विजिट्स न देना पड़े। बीमारी समाप्ति के पश्चात 48 घंटे से पहले कार्य स्थल या स्कूलों में न जायें और दूसरे लोगों के संपर्क में न आयें।
- अगर सम्भव हो तो एक अलग कमरे में रहें। अपने वैयक्तिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य को बढा दें (सारणी 1 की ओर इशारा करें)। तुरन्त चिकित्सकीय सलाह के लिए आपातकालीन संकेत (सारणी 2) देखें।
- 

### सारणी 2 : तुरन्त चिकित्सकीय सलाह लें अगर बीमार व्यक्ति:

- को सांस लेने में कठिनाई हो या सीने में दर्द हो।
  - इसके होठ नीले या बैंगनी हो।
  - उल्टी हो रही हों और लिविड निगलने में कठिनाई हो रही हो।
  - इसमें डिहाईड्रेशन के लक्षण दिख रहे हों जैसे कि चक्कर आना, जैसे खड़ा रहना, पेशाब न होना या शिशुओं में आंसूओं का न होना जब कि वे रोते हैं।
  - वह सुस्त पड़ जाए या परेशान सा हो जाता है।
- अगर आपको कोई संदेह हो, अपने चिकित्सक की सलाह लें।

## अगर आपको एक बीमार व्यक्ति की देखरेख करना हो तो किन बातों पर ध्यान देना होगा?

ऐसे रोगी जिनमें हल्के लक्षण दिखते हों तो उन्हें यह सलाह दी जाती है कि वे घर पर ही रहें और परिवार के सदस्यों को उनकी देखरेख करनी चाहिए:

### • अगर बीमार लोगों की देखरेख करें तो,

- हेल्थ केअर प्रदाता से यह जानें कि स्वास्थ्य की दशा क्या है और बीमार लोगों की स्वास्थ्य जरूरतों को समझें।
- अगर सम्भव हो, तो किसी भी वयस्क व्यक्ति को यह दायित्व सौंपे कि परिवार के अन्य सदस्यों के बीच बीमारी के प्रसार को रोका जा सके।
- बीमार व्यक्तियों को जितना संभव हो, एक दूसरे से अलग-अलग रखें, जैसे कि रोगी व्यक्तियों को अलग-अलग कमरे में रखना।
- लोगों को याद दिलाना कि अन्य लोगों के सम्पर्क में न आएं और जितना हो सके घर में रहें।
- डॉक्टर के निर्देशों के अनुसार बीमार व्यक्तियों को दवा लेने में मदद देना।
- आपातकालीन चेतावनी संकेतों को ध्यान में रखें (सारणी 2 में दिखायें) जो शीघ्र उपचार की आवश्यकता के संकेतों को बता सकता है।

### • अगर आप अपने स्वास्थ्य दशा की ओर ध्यान दें,

- अपने आप को संरक्षित रखना। अन्य घरेलू संपर्कों को यह याद दिलाना, और ध्यान देना कि वे वैयक्तिक स्वास्थ्य आचरणों को अपनायें। (सारणी 1 को देखें)।
- घरेलू और पर्यावरणीय स्वास्थ्य सुरक्षा बनाये रखना, जिसमें जल मिश्रित ब्लीच से सफाई (जहां पानी के 99 भाग में 5.25 प्रतिशत घरेलू ब्लीच डाला जाता है) विशेषकर ऐसे स्थानों में जहां बीमार लोग रहते हैं, जिससे कि बीमारी के प्रसार को रोका जा सके।
- अगर किसी मरीज के सम्पर्क में आने की जरूरत है (उदाहरण के लिए, मरीज के कमरे में प्रवेश करना),
  - एक मास्क पहनें
  - अगर आप मरीज के छींक या खांसी से निकले पानी की बूंदों से बचना चाहते हैं जिससे कि बीमारी से बचा जा सके तो मरीज से संपर्क न करें।
- अगर आप संक्रमित हैं तो आप शिशुओं, गर्भवती महिलाओं और वृद्ध लोगों की देखभाल न करें, जिससे कि उनमें आपकी बीमारी न फैलें।
- आप अपने स्वास्थ्य दशा की ओर ध्यान दें। अगर आपको कुछ ऐसे लक्षण जैसे बुखार,, खांसी,, नाक से पानी बहना, गले में खराश या सांस लेने में कठिनाई हो या डायरिया हो तो आपको एक मास्क पहनना होगा और तुरन्त चिकित्सकीय सहायता लेनी होगी, क्योंकि ऐसा हो सकता है कि आपको संक्रमण लग गया हो।

## आपको क्या करना चाहिए अगर आप किसी स्वाईन फ्लू मरीज के संपर्क में हैं?

### नजदीकी संपर्क:

अगर आप किसी स्वाईन फ्लू मरीज के संपर्क में रहते हैं तथा अगर आपको कोई श्वासनली की बूंदों से संपर्क होता है, तो आपको इस खतरे का मूल्यांकन करना होगा और स्वास्थ्य विभाग या स्वास्थ्य सेवा प्रदाता की सलाह पर अमल करना होगा।, रोग शमन के प्रारंभिक चरण के दौरान निम्नलिखित प्रबंधन किया जाना चाहिए, जिससे कि शीघ्र ही संक्रमण को पहचान कर इसकी चिकित्सा की जाए :

- स्वास्थ्य दशाओं की नजदीकी निरीक्षण के साथ 7 दिनों तक डॉक्टरी निरीक्षण करें।.
- बीमारी को दूर करने के लिए एन्टीवायरल ड्रग्स को इस्तेमाल में लायें।.
- मेडिकल चिकित्सा के दौरान मास्क को पहना जाना चाहिए। श्रेष्ठ वैयक्तिक और पर्यावरणीय स्वास्थ्य सुनिश्चित किया जाना चाहिए।

शमन चरण के बाद के चरण में जब बीमारी का और ज्यादा फैलाव हो तो एन्टीवायरल दवाओं को ज्यादा जोखिम या गंभीर बीमारी वाले मरीजों के लिए आरक्षित किया जा सकता है। नजदीकी सम्पर्क होने से एन्टीवायरल दवाओं या चिकित्सकीय निरीक्षण की आवश्यकता नहीं होती।

### सामाजिक सम्पर्क :

शमन चरण के दौरान यह समुदाय में काफी मजबूत जड़ें जमा होगा। अगर आप समुदाय के किसी स्वाईन फ्लू मरीज के संपर्क में आये तो और किसी नजदीकी संपर्क में न आये तो भी आपके स्वास्थ्य को सामान्य जनता के बराबर खतरा है। और सामाजिक संपर्क का कोई चिन्ह नहीं रहेगा। समुदाय के अन्य सदस्यों की तरह आपको भी अपना स्वास्थ्य अभ्यास को तेज करना होगा और सतर्क रहना होगा। (देखें सारणी1)

### निष्कर्ष :

. हाँगाकाँग के प्रत्येक नागरिक को इस शमन चरण के दौरान एक जरूरी भूमिका अदा करनी होगी। यह हरेक के लिए जरूरी है कि हम स्वास्थ्य अभ्यासों को तेज कर दें, जैसे कि बार-बार हाथ धोना, आँख, कान, नाक, मुँह धोना, साथ ही छींक या खाँसी से बचें और मरीजों पर मास्क लगायें और सार्वजनिक स्थानों तथा गाड़ियों के सफाई और विसंक्रमण, करें, जिससे कि संक्रमित वस्तुओं से होने वाले बीमारी के प्रसार को रोका जा सके। स्वास्थ्य संबंधि उपायों को बढ़ाकर सरकारी अपीलों का जवाब दे, उदाहरण के लिए शारीरिक दूरी बनाये रखना, जैसे कि स्कूल बंद रखना और सार्वजनिक कार्यक्रमों का निरस्तीकरण जैसे जरूरत हो तो जीवन को सामान्य रखना सुरक्षित है।

अतिरिक्त जानकारी के लिए, स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र पर वेबसाईट [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk) पर संपर्क करें या 24 घंटे स्वास्थ्य शिक्षा हॉट लाईन 2833 0111. पर संपर्क करें।