

शमन चरण

मानव स्वाइन इन्फ्लुएनजाको रोकथामको लागि स्वास्थ्य सुझाव

मानव स्वाइन इन्फ्लुएनजा के हो?

मानव स्वाइन इन्फ्लुएनजा (स्वाइन फ्लू) नोभेल इन्फ्लुएनजा A(H1N1) भाइरसको कारणबाट हुने गर्दछ। अप्रेल 2009 मा उत्तर अमेरिकामा यसको खोज भएदेखि यता, विश्वका धेरै भागहरूमा यस रोगले महामारीको रूप लिइसकेको छ। सिजनल फ्लू जस्तै स्वाइन फ्लू पनि खोकी तथा छिँकद्वारा मानिसहरूबीच सर्ने गर्दछ। कीटाणुहरू बसेको वस्तुहरू छोएर आफ्ना मुख, नाक या आँखा छुनाले पनि मानिसहरूमा संक्रमण हुनसक्छ। स्वाइन फ्लूको लक्षणहरू प्राय मानव सिजनल इन्फ्लुएनजाको लक्षणसित मिल्दछ र यसमा ज्वरो, खोकी, घाँटि दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, मांसपेशी दुख्ने तथा टाउको दुख्ने हुन्छ। केहि संक्रमित मानिसहरूमा वाकवाक, बान्ता तथा पखाला पनि लाग्ने गर्दछ।

शमन रणनीति

नोभेल भाइरस सीमित परिवर्तनीयता सहित सापेक्षित रूपमा सौम्य रहन्छ, तथा स्वाइन फ्लूको उपचार तथा केमोप्रोफिल्याक्सिसका लागि ओसेल्टामिभिर (व्यापारिक नाम टामिफ्लूद्वारा जानिने) एउटा प्रभावकारी उपाय रहेकोबारे वर्तमान अनुभवले बढ्दो प्रमाणहरू उपलब्ध गराएको छ। विगतका केहि हसाहरूमा, यस रोगलाई रोक्न अथवा समुदायमा फैलिने गतिलाई कम गर्न हंककंगले **कन्टेनमन्ट रणनीति** अपनाएको थियो। चाँडो रोगको निदान सहित विरामीको उपचार तथा अलग गर्ने कार्य, चाँडो पहिचानद्वारा निकट सम्पर्कहरूलाई चिकित्सा पर्यवेक्षण अन्तर्गत राख्ने अथवा कुनै प्रकारको सुपरिवेक्षण, तथा रोकथामका रूपमा टामिफ्लू औषधि दिएर यसो गरिन्छ। स्वाइन फ्लू स्थानीय समुदायमा फैलिनै रहेमा, रोग फैलिने गतिलाई कम गराउन तथा समाजको यसको भार कम गराउनका लागि **शमन रणनीति**लाई यसैअनुसार मिलाउनु जरुरी छ।

यी सुझावहरू मानव स्वाइन इन्फ्लुएनजा तथा स्थानीय महामारी स्थिति बारेको विद्यमान जानकारीमा आधारित छन्। नयाँ जानकारीहरू प्राप्त भएपछि यी सुझावहरूलाई परिमार्जन गरिनेछ। अध्यावधिक जानकारीका लागि स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट www.chp.gov.hk हेर्नुहोला।

सर्वसाधारण मानिसहरू – मानव स्वाइन इन्फ्लुएनजाको रोकथाम कसरी गर्ने?

एक जिम्मेवार नागरिक बन्नुहोस्। सतर्क रहनुहोस् तथा सरसफाइका व्यवहारहरू बढाउनुहोस् (टेबल 1 मा हेर्नुहोस्)। संक्रमणको खतरा पूर्ण रूपमा खतम नभएपनि कम गर्न भने सकिनेछ।

टेबल 1: शमन चरणका अवधिमा, व्यक्तिगत सरसफाइ कार्यलाई बढाएर सतर्क रहनुहोस्:

- हात धेरै पटक धोइरहनुहोस्, खोक्ने तथा छिँक गर्ने असल बानी अपनाउनुहोस्, घर तथा वातावरण सफा राख्नुहोस् र राम्रोसित हावा लाग्न दिनुहोस्।
- मुख, नाक तथा आँखा छुने नगर्नुहोस्।
- भीडभाड तथा राम्रोसित हावा नलागेको स्थानमा नजानुहोस्। तपाईंलाई त्यसो गर्ने परेमा, व्यक्तिगत सरसफाइ कार्यलाई बढाएर मुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस्।
- तपाईंलाई इन्फ्लुएनजा जस्तो लक्षणहरू देखिएमा मास्क लगाउनुहोस् तथा चिकित्सा सेवा सकेसम्म चाँडो लिनुहोस्। तपाईं विमार भएमा घरमा बस्नुहोस्, अन्य मानिसहरूसित सम्पर्क नगर्नुहोस् तथा काम या विद्यालय नजानुहोस्।
- चिकित्सा सेवा, यात्रा, सीमा स्वास्थ्य नियन्त्रण, विद्यालय बन्द गर्ने तथा सार्वजनिक घटनाहरूका सम्बन्धमा सरकारद्वारा जारी गरिएको सुझाव तथा निर्देशनहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

मलाई लक्षण देखा परेमा मैले के गर्नुपर्छ?

- तपाईंलाई इन्फ्लुएन्जा जस्तो लक्षणहरू देखिएमा, मास्क लगाउनुहोस् तथा चिकित्सा सेवा सकेसम्म चाँडो लिनुहोस्।
- तपाईंको चिकित्सकले तपाइको अवस्थाको जाँच गर्नेछन् तथा आवश्यक अनुसार निदानात्मक जाँचहरू तथा अस्पताल सेवाको प्रबन्ध गर्नेछन्।
- सौम्य लक्षण हुने मानिसहरूलाई घरमै हेरचाह गर्न सकिन्छ र चिकित्सकको औषधिउपचार अनुसार चल्नुपर्नेछ।
- चिकित्सालयमा फोलो-अप भेटघाट गर्न जानु नपरेसम्म घरमै बस्नुहोस्। काम तथा विद्यालयमा नजानुहोस्, तथा कमसेकम 48 घण्टा अगावै आफ्नो रोग थामिएको नभएसम्म अरु मानिसहरूसित सम्पर्क नगर्नुहोस्।
- यदि सम्भव भएमा, तपाईं एउटा अलग्गै कोठामा बस्नुपर्छ। यसका अतिरिक्त, व्यक्तिगत र वातावरणिय सरसफाइ कार्यलाई बढाउनुहोस् (टेबल 1 मा हेर्नुहोस्)। तुरन्तै चिकित्सा सेवा लिनुपर्ने आपातकालीन चेतावनी संकेतको विचार गर्नुहोस् (टेबल 2 मा हेर्नुहोस्)।

टेबल 2: विरामी व्यक्तिलाई निम्न अनुसार भएमा तुरन्तै चिकित्सा सेवा लिनुहोस् :

- श्वास फेर्न गाह्रो भए या छाती दुखेमा
- ओठमा निलो या वैगुनी रंग देखिएमा
- वान्ता भएमा तथा तरल पदार्थ निल्नमा गाह्रो भएमा
- निर्जलिकरणको लक्षण आएमा जस्तै उभिँदा रिंगटा लाग्ने, पिसाब नहुने, अथवा शिशु भए रोएका बेला आंसु नआउने।
- पक्षवात आएमा
- सामान्यभन्दा कम प्रतिक्रिया देखाउने भए अथवा अलमल्ल परेमा

शंका लागेमा तपाईंको चिकित्सकसित सल्लाह लिनुहोस्।

कुनै विरामी व्यक्तिको हेरचाह गर्नु परेमा मैले के के विचार गर्नुपर्छ?

सौम्य लक्षण हुने विरामीहरूलाई घरमै बस्न तथा परिवारका सदस्यहरूद्वारा देखभाल गरिन सुझाव गरिन्छ।

निम्न सुझावहरू सहायक हुनेछन्:

- **विरामीको हेरचाह गर्दा,**

- विरामीको स्वास्थ्य अवस्था तथा स्वास्थ्य आवश्यकताहरूबारे स्वास्थ्य सेवकहरूबाट जानकारी लिनु।
- यदि सम्भव भएमा, अन्य व्यक्तिहरूमाझ रोग फैलिन नदिनका लागि विरामीको देखभाल गर्न एकजना वयस्क व्यक्तिलाई अह्वातनुहोस्।
- विरामीलाई अन्य व्यक्तिहरूबाट सकेसम्म टाढा हुने गरी राख्नुहोस्, जस्तै विरामीलाई एउटा छुट्टै कोठामा राखेर।
- अन्य व्यक्तिहरूको सम्पर्कबाट बच्न तथा घरमै बसिराख्न विरामीलाई सम्झाउनुहोस्।
- चिकित्सकको सल्लाहअनुसार औषधि सेवन गर्न विरामीलाई सम्झाउनुहोस्/सहयोग गर्नुहोस्।
- तुरन्तै चिकित्सा सेवा लिनुपर्ने आपातकालीन चेतावनी संकेतको विचार गर्नुहोस् (टेबल 2 मा हेर्नुहोस्)।

- **तपाईं स्वयंको सुरक्षाका लागि,**

- सरसफाइका व्यवहारहरू बढाएर पालना गर्नुहोस् तथा परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि यसो गर्न सम्झाउनुहोस् (टेबल 1 मा हेर्नुहोस्)।
- विशेष गरी विरामी बस्ने ठाउँमा, रोग फैलिन नदिन, पानी मिसाइएको ब्लिचद्वारा (99 भाग पानीमा 5.25% घरेलु ब्लिचको 1 भाग) घर तथा वातावरणको सरसफाइ गर्नुहोस्।
- यदि विरामीसित सम्पर्कमा आउन जरुरी भएमा (जस्तै विरामीको कोठामा पस्दा),

- मास्क लगाउनुहोस्
 - विरामीको खोकी अथवा छिँकबाट उत्पन्न छिटारूद्वारा रोग सर्नबाट बच्न विरामीसित आमने सामनेको सम्पर्कबाट जोगिनुहोस्।
- तपाईंलाई संक्रमण भएको स्थितिमा, रोग फैलिनबाट बचाउनलाई संवेदनशील व्यक्ति जस्तै शिशु, गर्भवती स्त्री तथा बुडापाकाहरूको देखभाल नगर्नुहोस्।
- तपाईंको आफ्नै स्वास्थ्य स्थितिमा ध्यान दिनुहोस्। ज्वरो, खोकी, नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, श्वास फेर्न कठिनाई अथवा पखाला जस्ता लक्षणहरू देखिएमा तपाईंलाई संक्रमण भएको हुनसक्ने कारणले, तपाईंले मास्क लगाउनुपर्छ तथा तुरन्तै चिकित्सा सुझाव लिनुपर्नेछ।

म स्वाइन फ्लू विरामीसित सम्पर्कमा आएमा के गर्नु पर्नेछ?

निकट सम्पर्क:

यदि तपाईं स्वाइन फ्लू भएको विरामीसित बसेको या हेरचाह गरेको भएमा, अथवा यस्ता व्यक्तिको श्वासका कनहरू र/वा शरीरको तरल पदार्थसित सम्पर्कमा आएको भएमा, तपाईंले स्वास्थ्य विभाग अथवा स्वास्थ्य सेवकले दिएको जोखिम मुल्यांकन तथा सुझावहरूको पालना गर्नुपर्नेछ। शमन प्रक्रियाको पुर्व चरणहरूमा चाँडो संक्रमण पत्ता लगाउन तथा उपचार गर्नलाई निम्न व्यवस्थाहरू गर्न सकिनेछ:

- स्वास्थ्य स्थितिको निकट अनुगमनका साथ तथा अन्य मानिसहरूसित सम्पर्कबाट टाढा 7 दिन सम्म चिकित्सा पर्यवेक्षण
- रोगबाट बच्न एन्टिभाइरल औषधिको प्रयोग।
- चिकित्सा पर्यवेक्षणका बेला मास्क लगाउनुपर्नेछ। निश्चित रूपमा असल व्यक्तिगत तथा वातावरणिय सरसफाइ अपनाउनुपर्नेछ।

शमन प्रक्रियाको पछिल्लो भागहरूमा, रोग अरु फैलिएका बेला, उच्च जोखिममा परेका तथा गम्भिर रोग लागेका विरामीहरूका लागि एन्टिभाइरल औषधि सुरक्षित राखिनेछ। निकट सम्पर्क हुनेहरूलाई एन्टिभाइरल औषधि तथा चिकित्सा पर्यवेक्षणको आवश्यकता पर्नेछैन।

सामाजिक सम्पर्कहरू:

शमन प्रक्रियाका बेला, रोगले समुदायमा जरा गाडेको हुनेछ। यदि तपाईं स्वाइन फ्लू विरामीसित सम्पर्कमा आएको तर निकट सम्पर्कको परिभाषा अन्तर्गत नपरेको भएमा तपाईंको जोखिमलाई सर्वसाधारण मानिसहरूको बराबर मानिन्छ। त्यसपछि 'सामाजिक सम्पर्कहरू' को पहिचान हुनेछैन। समुदायका अन्य मानिसहरूलाई तपाईंले सरसफाइका व्यवहारहरू बढाउनुपर्नेछ तथा सतर्क हुनुपर्नेछ (टेबल 1 मा हेर्नुहोस्)।

निष्कर्ष

शमन प्रक्रियामा प्रत्येक हंगकंग नागरिकको महत्वपूर्ण भूमिका हुनेछ। कीटाणुयुक्त वस्तुहरूका माध्यमबाट रोग फैलिने सम्भावनालाई कम गराउन प्रत्येकले घरिघरि हात धुने, आँखा, मुख तथा नाकमा नछुने, साथै खोक्ने र छिँक गर्ने असल बानि बसाल्ने लगायतका सरसफाइका व्यवहारहरू बढाउनु; विरामी व्यक्तिले मास्क लगाउनु; सार्वजनिक स्थान र सवारीहरूको सफाइ तथा विसंक्रमण गर्नु जरुरी हुनेछ। सरसफाइका व्यवहारहरू बढाउनाले तथा विद्यालय बन्द गर्ने अनि आवश्यकता अनुसार सार्वजनिक समारोहहरू रद्द गर्ने जस्ता भौतिक दूरीका लागि सरकारी अपिलको पालना गर्नाले, जनजीवनलाई सुरक्षित रूपमा सामान्य रूपमा लैजान सकिनेछ।

बढी जानकारीका लागि, स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट www.chp.gov.hk हेर्नुहोस् अथवा 24-घण्टे स्वास्थ्य शिक्षा हटलाइन **2833 0111** मा फोन गर्नुहोला।