

पृष्ठभूमि

विश्व स्वास्थ्य संगठनले मानव स्वाइन इन्फ्लुएन्जा A/H1N1 (स्वाइन फ्लु) को महामारीलाई विश्वव्यापी भनेर घोषणा गरेको छ। हडकड लगायत विश्वका धेरै हिस्साहरूमा स्वाइन फ्लुका मामिलाहरूको पुष्टि भएको छ।

प्रायः सुँगुरहरूमा फैलिने स्वाइन फ्लु भाइरसले कहिलेकहाँ मानिसहरूलाई संक्रमित गर्छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा हालैको स्वाइन फ्लु महामारीमा, मानिसबाट मानिसलाई संक्रमण भएको छ।

लक्षणहरू

मानवीय स्वाइन इन्फ्लुएन्जाका लक्षणहरू मानवीय मौसमी इन्फ्लुएन्जा जस्तै नै हुन्छन् र यसमा ज्वरो आउने, घाँटी दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, माँसपेशी (मुस्ता) र टाउको दुख्ने जस्ता लक्षण देखिन्छन्। स्वाइन फ्लु संक्रमित मानिसहरूलाई वाक-वाकी, बान्ता वा पखालापनि लाग्न सक्छ।

यो कसरी सर्दछ

मुख्यतः खोकदा वा छिक्दा मौसमी फ्लु मानिसहरूमाझ फैलिएझैं स्वाइन फ्लुपनि मानवबाट मानवमा सर्ने विश्वास गरिन्छ। मानिसहरूले प्लु भाइरस भएको सामान छोएर त्यही हातले आफ्नो मुख, नाक वा आँखा छोएमापनि यो संक्रमण हुन सक्छ।

सुरक्षित राखेको र राम्ररी पकाएको सुँगुरको मासु वा सुँगुरको मासुबाट बनेका चीजहरू खाँदा मानिसहरूमा स्वाइन फ्लु सर्नेको थाह लागेको छैन। सुँगुरको मासु 70 डिग्री सेल्सियस (160 डिग्री फारेनहाइट) तापक्रममा पकाउँदा स्वाइन फ्लु भाइरस मर्छन्।

प्रबन्धन

स्वाइन फ्लुको लक्षण भएका मानिसहरूले मास्क लगाउनु पर्छ र चाँडो भन्दा चाँडो डाक्टरसँग सल्लाह लिनु पर्छ। प्रभावित ठाउँहरूको भ्रमण गर्ने वा रोगीहरूको सम्पर्कमा आएका व्यक्तिहरूले डाक्टरलाई आफ्नो यात्रा तथा कसको सम्पर्कमा थियो त्यसको विवरण बताउनु पर्छ। एण्टिभाइरल औषधिले यो रोगको कष्ट र अवधिलाई घटाउन सक्छ तर यो डाक्टरको परामर्श बमोजिम मात्र खानु पर्छ। आफैँ आफ्नो उपचार नगर्नु।

रोकथाम

H1N1 स्वाइन फ्लु भाइरसहरू र मानवीय H1N1 भाइरसहरूमा फरक हुनाले मानवीय मौसमी फ्लुका खोपले H1N1 स्वाइन फ्लु भाइरसबाट सुरक्षा दिदैनन्।

सर्वसाधारणले निम्न सावधानीमुलक उपायहरू अपनाउनु पर्छ:

- हात सफा राख्ने र राम्ररी धुने। नदेखिने कीटाणुहरूका लागि एल्कोहलयुक्त पानीपनि प्रभावकारी हुन्छ।
- मुख, नाक वा आँखा छुनबाट जोगिने।
- खोकदा व छिक्दा हात मैला भएमा तरल साबुनले हात धुनु पर्छ।
- खोकदा व छिक्दा मुख छोप्नु पर्छ।
- भीडभाड तथा राम्रोसित हावा नलागेको स्थानमा नजानुहोस्। तपाईंलाई त्यसो गर्ने परेमा व्यक्तिगत सरसफाइ कार्यलाई बढाएर मुख छोप्ने मास्क लगाउनुहोस्।
- जथाभावी थुक्नु हुँदैन। नाक र मुखबाट निस्कने मैलालाई टिशु पेपरमा लपेटेर ढक्कन भएको मैला पर्योक्ने भाँडामा पर्योक्नु पर्छ।
- शवाससम्बन्धी लक्षण देखिएमा वा ज्वरो आएमा मास्क लगाउनु। डाक्टरलाई तुरन्त देखाउनु।
- इन्फ्लुएन्जा जस्ता लक्षण देखिए भने काम वा स्कूल नजानु।

स्वाइन फ्लुको रोकथामका लागि व्यक्तिगत तथा पर्यावरण स्वच्छता कायम राख्नु अनिवार्य छ। स्वास्थ्य विभागले, घुम्न हिँड्ने योजना बनाउनेहरूलाई स्वाइन फ्लुको विस्तार सम्बन्धमा ताजा घटनाक्रमको जानकारी दिन्छ। यात्रुले उपयुक्त फेस मास्क र हातमा हाल्ने एल्कोहलयुक्त हेण्डरब साथमा राख्नु पर्छ र निम्न सतर्कतामुलक उपायहरू अपनाउनु पर्छ:

- यात्राको बेला: राम्रोसित व्यक्तिगत सरसफाइ कार्यको पालना गर्नुहोस्, हात धुनुहोस् तथा निरन्तर ह्याण्डरबको प्रयोग गर्नुहोस् र रोगीसँग सम्पर्क नराख्नु।
- फिर्ता हुनुभन्दा पहिला: इन्फ्लुएन्जा जस्ता लक्षण देखिएमा हवाईजहाज नचड्नुहोस्। मास्क लगाउनुहोस् तथा आफु भएको स्थानमा चिकित्सा सेवा लिनुहोस्।
- फिर्तीपछि: भीडभाड स्थानमा नजानुहोस् तथा आफ्नो स्वास्थ्यप्रति राम्रो ध्यान दिनुहोस्। ज्वरो वा इन्फ्लुएन्जा जस्ता लक्षण देखा परेमा सरकारी क्लिनिक वा अस्पतालबाट तत्काल चिकित्सकीय परामर्श लिनु।

19 जून 2009 बर्जन