

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा से बचाव (印度文版)
(Hindi Version)

روک تھام کے ایون انفلونزا (巴基斯坦文版)
(Urdu Version)

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया को रोकथाम (尼泊爾文版)
(Nepali Version)

慎防禽流感
PREVENT
AVIAN FLU



衛生署

Department of Health

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा क्या है?

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा (बर्ड फ्लू भी कहा जाता है) उन इन्फ्लुएन्ज़ा विषाणुओं से होता है जो मुख्य रूप से पक्षियों और पोल्ट्री, जैसे कि मुर्गियों या बतखों, को प्रभावित करते हैं। ये वायरस आमतौर पर मनुष्य को संक्रमित नहीं करते। लेकिन, हाँगकाँग और दुनिया के अन्य भागों में मनुष्यों के मामलों (मुख्य रूप से इन्फ्लुएन्ज़ा AH5N1 और H9N2 विषाणुओं के कारण) की रिपोर्ट की गई है।

यह कैसा होता है?

मनुष्यों में एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा के कारण आँखों का संक्रमण, फ्लू जैसे लक्षण (जैसे कि बुखार, खांसी, गले में खराश, मांसपेशियों में दर्द) या सीने में संक्रमण हो सकता है। अधिक गंभीर प्रकार के विषाणुओं (जैसे कि H5N1 विषाणुओं द्वारा) गंभीर बीमारियाँ और मौत भी हो सकती है।

यह कैसे फैलता है?

लोगों के एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा से संक्रमित होने का मुख्य कारण है संक्रमित पक्षियों और पोल्ट्री (जिवित या मृत) या उनकी बीटों के साथ निकट संपर्क होना।

मानवीय एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा का इलाज कैसे करें?

संक्रमित व्यक्ति को पर्याप्त आराम मिलना चाहिए और बहुत ज़्यादा तरल पदार्थ पीना चाहिए। फ्लू जैसे लक्षणों वाले मरीजों को डॉक्टर के पास जाना चाहिए, विशेष रूप से जिनके शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली कमजोर हो गई है या जब उनकी हालत बदतर हो जाती है, जैसे कि तेज़ बुखार नीचे नहीं आ रहा है या सांस लेने में तकलीफ।

एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा H5N1 आम तौर पर सामान्य फ्लू से अधिक गंभीर होता है, और ज़्यादातर रोगियों को अस्पताल में देखभाल की ज़रूरत होती है। कुछ विषाणु विरोधी दवाइयों से संक्रमण का उपचार करने में मदद मिल सकती है, लेकिन इन्हें ध्यान से डॉक्टर के निर्देशों का पालन करते हुए इस्तेमाल किया जाना चाहिए। जब तक जीवाणु से संक्रमण न हो, प्रतिजैविकों दवाइयों की ज़रूरत नहीं होती है। बच्चों में एस्पिरिन का इस्तेमाल नहीं किया जाना चाहिए।

इसे कैसे रोका जाए?

संक्रमित पक्षियों और पोल्ट्री (जीवित या मृत) या उनकी बीटों में एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा के विषाणु हो सकते हैं। इसलिए, हमें निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए:

- पक्षियों और पोल्ट्री (जीवित या मृत) या उनकी बीटों को छूने से बचें।
- यदि आपने उन्हें छुआ है, तो तुरंत अपने हाथों को तरल साबुन से अच्छी तरह से साफ करें।
- खाने से पहले पोल्ट्री और अंडों के उत्पादों अच्छी तरह से पकाएँ।
- हाँगकाँग के बाहर यात्रा करते समय, पक्षियों या पोल्ट्री को छूने से बचें। यदि प्रभावित क्षेत्रों से लौट रहे यात्रियों में फ्लू जैसे लक्षण हों तो उन्हें जितनी जल्दी संभव हो सके किसी डॉक्टर के पास जाना चाहिए। डॉक्टर को बताएँ कि आपने किन स्थानों की यात्रा की है और बीमारी को फैलने से रोकने के लिए मास्क पहनें।

हर समय स्वच्छता का पालन करें:

- हाथों को साफ रखें, बार-बार तरल साबुन से हाथ धोएँ, विशेष रूप से खाने या नाक, मुँह या आँखों को छूने से पहले।
- आपकी खांसी या छींक को टिशू पेपर के साथ ढकें। गंदे टिशू पेपरों को सही ढंग से ढक्कन वाले कचरे के डिब्बे में फेंक दें, और फिर हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- यदि फ्लू जैसे लक्षण विकसित होते हैं तो घर पर रहें और ऐसे भीड़ भरे स्थानों पर जाने से बचें जहाँ हवा का प्रवाह कम होता है।

वर्तमान में, मनुष्यों में एवियन इन्फ्लुएन्ज़ा को रोकने के कोई प्रभावी वैक्सीन (टीका) नहीं है। शरीर का अच्छा प्रतिरोध संक्रमण (इन्फ्लुएन्ज़ा सहित) को रोकने में मदद करता है। इसे एक संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त आराम, तनाव को कम करने और धूम्रपान न करने के माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है।

اٲن انفلونزا (هه برؤ فلو هه كته هه) ان انفلونزا وائرس كى وهه سه هوتا هه ؤوزفاهه تر ٲنءول اور ٲولٲرى؁ ههسا كه مرغفا اور بٲنهن؁ ٲر ائرانءاز هوتا هه - هه وائرس عام ٲر انسانول ٲر ائرانءاز نههه هوته - تا هم؁ انسانول ٲر اس كه ائر كه كهس (زفاهه تر انفلونزا AH5N1 اور H9N2 وائرسول كى وهه سه) ٲانك كانك اور ءنفا كه ءهكر حصول مه ٲائنه كغه هه -

اس كى علاماء كفا هه ؟

اٲن انفلونزا انسانول مه آكهول كى سوزش؁ زكام ههس هه علاماء (مهال كه ٲور ٲر بهار؁ كهانس هككه كى سوزش؁ مهٲول كا ءرء) فا بهاءى كا انفكهشن كى وهه بن سكا هه - زفاهه شهفء اقسام (مهال كه ٲور H5N1 وائرس كى وهه سه انفكهشن) كى وهه سه شهفء ٲفارففا اور موء بهه واقع هو سكه هه -

هه كهه ٲهههه هه ؟

لوكول مه اٲن انفلونزا زفاهه تر مهائره ٲنءول اور ٲولٲرى (زنءه فا مرءه) فا ان كه فضلنه كه ساآهه قرههه ٲعلق سه ٲهههه هه -

اٲن انفلونزا كا علاج كهه كفا هه ؟

مهائره افراد كو كافى مهءار مه آرام اور بهء زفاهه ٲانى والى ٲهزهه ٲهههه ٲاههه - اهه مرهض جن مه زكام ههس ههس علاماء هول؁ ان كو ءاكٲر سه ملاقاء كرنى ٲاههه؁ خاص ٲور ٲر اههه مرهض جن مه جسم كى مءافء كهزور هو كئى هو فا بهه ان كى هاء ابءر هو كئى هو مهال كه ٲور ٲر مهسلل آهه بهار فا سانس مه ءشوارى -

اٲن انفلونزا (H5N1 وائرس سه) عام ٲور ٲر عام زكام سه زفاهه شهفء هوتا هه؁ اور زفاهه تر مرهضول كو بهسٲال مه نهكءاءء كى ضرورء هوآى هه - انفكهشن كه علاج كه لهه كههه ائنهى وائزل ءوائول مهفء هو سكه هه ههس لهكن ان كو اهآفاظ كه ساآهه ءاكٲر كى هءاءء كه بهه لهنا ٲاههه - اگر بهكهرفا كى وهه سه انفكهشن نه هو ءو ائنهى باؤنكس كى ضرورء نههه هوآى؁ ٲكول مه اسٲرن اسءءال نههه كى بانى ٲاههه -

اس سه كههه بهاء كفا هه ؟

مهائره ٲنءول اور ٲولٲرى (زنءه فا مرءه) فا ان كه فضلنه مه اٲن انفلونزا وائرس هو سكا هه - اس لهه؁ ههه ٲاههه كه :

- ٲنءول اور ٲولٲرى (زنءه فا مرءه) فا ان كه فضلنه كو ٲهوننه سه ٲر بههه كرهن
 - اگر آٲ نه ان كو ٲهوا هه؁ فوراصابن كه ساآهه هاآهول كو صهه ٲرء ءهوههه
 - كهاننه سه ٲهله ٲولٲرى اور انءول كى مصنوعاء كو اههه ٲرء ٲكانهن
 - ٲانك كانك سه باهر سفر كرآه وهه؁ ٲنءول فا ٲولٲرى كو ٲهوننه سه ٲر بههه كرهن -
- مهائره علاقول سه واهس آنه واله مسافرول كو واهس ٲر بهئا ءءى مهكن هو ءاكٲر سه ملاقاء كرنى ٲاههه؁ اگر ان كو زكام ههس هه علاماء هول - ءاكٲر كو لههه سفرى آفضفااء سه آكاه كرهن اور ٲفارى كه ٲههههه كو روكننه كه لهه ماسك ٲهنهن -

هر وهه هفظان صهء كا نهال ركهن :

- هاآهول كو صاف ركهن؁ مانع صابن كه ساآهه هاآهول كو اكٲر ءهوههه؁ خاص ٲور ٲر كهاننه فا ناك؁ منه فا آكهول كو ٲهوننه سه ٲهله -
- كهانسى كرآه فا ٲههههه مارهه هوننه ٲهههه شو كا اسءءال كرهن - اسءءال شهه شو كو مناسب ٲور ٲر ءهكن واله كوڑه ءان مه ءلهه اور ٲهر هاآهه صهه ٲرء ءهوههه -
- اگر زكام ههس هه علاماء ٲاهر هول ءو كهر ٲر رهه اور رش والى بهكول ٲر باننه سه كرفهه كرهن -

اس وهه؁ اٲن انفلونزا سه بهاء كه لهه كوئى موٲر وهكههن نههه هه - جسم كى بهءر قوء مءافء انفكهشن (بشمول انفلونزا) سه بهاء مه مء كرآى هه - هه مهوازن غذا؁ مهواآر ورزش؁ مناسب آرام؁ آناؤ كم كرنه اور سكرفه نوشى سه ٲر بهههه ءر لههه هاصل هو سكه هه -

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया भनेको के हो ?

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया (यसलाई पंक्षी फलूले पनि चिनिन्छ) विशेष गरी घर पालुवा पक्षी र चराचुरुंगी द्वारा लाग्ने गर्दछ, जस्तै: कुखुरा, हास। यी जीवाणुहरूले सधैं मानवहरूलाई मात्र असर गर्दैन, यद्यपि, मानवहरूको मामिलामा (ईन्फ्लुनजिया A H5N1 र H9N2 जीवाणुहरू यसका मुख्य कारणहरू हुन्) हडकड र संसारको कुनै भागहरूमा यसका प्रतिवेदन दिएका छन्।

यसले कसरी असर गर्छ ?

ऐभियन ईन्फ्लुनजियाले मानिसहरूको आँखामा संक्रमण गर्न सक्छ, फलु रुघाको जस्तै लक्षणहरू (जस्तै: ज्वरो, खोकी, घाटी दुख्नु, मांसपेशी दुख्नु) अथवा छातीमा संक्रमण हुनु। कठिन प्रकारको ईन्फ्लुनजियाले (जस्तै: H5N1 जीवाणुहरूबाट संक्रमित) गम्भीर रोगहरू लाग्ने र मरण पनि हुन सक्ने बढी सम्भाव्य हुन्छ।

यो कसरी फैलिन्छ ?

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया मानिसहरूमा संक्रमित जिवित वा म चराचुरुंगी र घर पालुवा पंक्षीहरूको निकट सम्पर्कबाट फैलिने गर्दछ र तिनीहरूको फोहोरबाट पनि फैलिन्छ। मानिसहरूको वीचमा फैलिन असामान्य छ।

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया कसरी उपचार गर्ने ?

संक्रमित व्यक्तिले सकेसम्म बढी आराम गर्नु पर्दछ र बढी तरल पदार्थ पिउने गर्नु पर्दछ। फलु जस्तै लक्षण भएको बिरामीले डाक्टरकोमा जाँच्नु पर्दछ, विशेष गरी जोसंग शरिरको प्रतिरोध शक्ति कमजोर छ अथवा जब उनीहरूको अवस्था नाजुक हुन आउछ जस्तै: ज्वरो तल घट्दैन वा श्वास घट्ने।

ऐभियन ईन्फ्लुनजिया H5N1 साधारण फलु भन्दा सामान्यता बढी नै कठिन हुन्छ र प्राय जसो बिरामीहरूलाई अस्पतालको स्याहार चाहिन्छ। बिषाणु-विरुद्ध औषधीले संक्रमण उपचार गर्न सहयोग गर्छ र डाक्टरको निर्देशन अनुसार होशियारीपूर्वक प्रयोग गर्नु पर्दछ। जीवाणुको संक्रमण नभएसम्म एन्टिबायोटिकको जरुरी छैन। बालबच्चाहरूमा एसपिरिनको प्रयोग गर्नु हुदैन।

यसको कसरी रोकथाम गर्ने ?

संक्रमित जिवित वा मृत चराचुरुंगी र घर पालुवा पंक्षी साथै तिनीहरूको फोहोरहरूले ऐभियन ईन्फ्लुनजियाका बिषाणुहरू बोकेका हुन सक्छन्। यसर्थ, हामीले:

- जिवित वा मृत चरा र घर पालुवा साथै तिनीहरूको फोहोर देखि टाढा रहनु पर्छ अथवा छुन हुदैन।
- यदि छोएमा, साबुनले हातहरू राम्रोसंग एकचोटि धुनु पर्दछ।
- खानु अघि घर पालुवा चरा र अण्डालाई राम्रोसंग पकाउनु पर्छ।
- यात्रीहरू संक्रमित ठाउबाट आएपछि चाडो भन्दा चाडो डाक्टर कहा जाँच्नु पर्छ यदि उनीहरूसंग फलु जस्तै लक्षणहरू भए! यात्रा विवरणहरू डाक्टरलाई भन्ने र रोग फैलनबाट जोगाउन मास्क लगाउने।

स्वास्थ्यको सधैं खयाल गर्नु:

- हातहरू सफा राख्नु, हातहरू साबुनले लगातार धुने गर्नु, विशेषगरि खाँदा अथवा नाक, मुख र आँखा छुदा।
- खोक्दा र छिँक्का गर्दा रुमालले मुख छोप्नु। फोहोर कागजको रुमाललाई ढकन भएको भाँडोमा राम्रोसंगले फ्याक्नु र त्यसपछि हातहरू राम्ररी धुनु।
- यदि फलु जस्तै लक्षण भएमा घरमा आराम गरेर बस्नु र भिड भएको ठाउमा र हावाको मात्रा कम भएको ठाउमा नजानु।

अहिलेसम्म, मानिसमा लाग्ने ऐभियन ईन्फ्लुनजियाको रोकथामका लागि कुनै प्रभावकारी सुई छैन। राम्रो शरिर प्रतिरोध शक्तिले संक्रमणबाट बचाउन सहयोग गर्दछ (ईन्फ्लुनजिया समेत)। सन्तुलित खाना, नियमित वयाम, उचित आराम, तनाब कमी, धुम्रपान नपिउनाले पनि शरिर प्रतिरोध शक्ति बढाउन सफल बनाउन सक्छ।