

Causative agent

Seasonal influenza is an acute illness of the respiratory tract caused by influenza viruses. It is usually more common in periods from January to March and from July to August in Hong Kong.

Clinical features

For healthy individuals, seasonal influenza is usually self-limiting with recovery in 2 – 7 days. Symptoms may include fever, cough, sore throat, runny nose, muscle pain, fatigue and headache; some may also have vomiting and diarrhoea.

Cough is often severe and prolonged, but fever and other symptoms generally resolve in 5 – 7 days. However, seasonal influenza can be a serious illness to the weak and frail or elderly people, and may be complicated by bronchitis, chest infection or even death.

Mode of transmission

Influenza viruses mainly spread through droplets when infected people cough, sneeze or talk. The infection may also spread by direct contact with the secretions of infected persons.

Incubation period

Usually around 1 – 4 days

Infectious period

Infected persons may pass the viruses to other people 1 day before and up to 5 – 7 days after they develop symptoms. The period may be even longer in young children or severely immunocompromised persons.

Management

- Have adequate rest and drink plenty of water
- Refrain from work or school when having symptoms of influenza. Seek medical advice if symptoms persist or deteriorate
- Antibiotics which target bacterial infection but not viral infection will not cure seasonal influenza or make recovery faster
- Antiviral agents may reduce severity and duration of illness but must be used under doctor's prescription

Prevention

Seasonal influenza vaccination is safe and effective in preventing seasonal influenza and its complications. All persons aged 6 months or above except those with known contraindications are recommended to receive influenza vaccine for personal protection.

Besides, members of the public are advised to maintain good personal and environmental hygiene:

- Wash hands frequently with liquid soap and water, especially before touching the mouth, nose or eyes, or after touching public installations such as handrails or door knobs
- When hands are not visibly soiled, clean them with 70 - 80% alcohol-based handrub as an effective alternative
- Cover nose and mouth when sneezing or coughing, and wash hands thoroughly afterwards
- Dispose of soiled tissue paper properly in a lidded rubbish bin
- Put on a surgical mask when having respiratory symptoms
- Maintain good indoor ventilation
- When influenza is prevalent, avoid going to crowded or poorly ventilated public places; high-risk individuals may consider putting on surgical masks while in such places
- Maintain a balanced diet, exercise regularly, take adequate rest, do not smoke and avoid overstress

For more health information, please visit the Centre for Health Protection thematic website:
http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

Revised in May 2017

मौसमी इन्फ्लुएंजा

(Hindi Version)

मौसमी इन्फ्लुएन्जा

(Nepali Version)

موسمیاتی انفلوئنزا

(Urdu Version)



कारक एजेंट्स

मौसमी इन्फ्लुएंजा श्वसन तंत्र की एक गंभीर बीमारी है जो इन्फ्लुएंजा वायरसों के कारण होता है। हांग कांग में आमतौर पर यह जनवरी से मार्च और जुलाई से अगस्त तक की अवधि में अधिक होता है।

नैदानिक विशेषताएं

स्वस्थ व्यक्तियों के लिए, मौसमी इन्फ्लुएंजा आमतौर पर 2 -7 दिनों में कम होकर खुद ही खत्म हो जाता है। लक्षणों में बुखार, खांसी, गले में खराश, नाक बहना, मांसपेशियों में दर्द, थकान और सिरदर्द शामिल हो सकते हैं; कुछ मामलों में उल्टी और दस्त भी हो सकते हैं।

खाँसी अक्सर गंभीर और लंबे समय तक रहती है, लेकिन बुखार और अन्य लक्षण आम तौर पर 5 - 7 दिनों में खत्म हो जाते हैं। हालांकि, कमजोर और कमजोर या बुजुर्ग लोगों के लिए मौसमी इन्फ्लुएंजा एक गंभीर बीमारी हो सकती है, और ब्रोंकाइटिस, सीने में संक्रमण से गंभीर या यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

संचरण का माध्यम

इन्फ्लुएंजा वायरस मुख्यतः ड्रॉप्लेट के जरिए फैलता है जब संक्रमित लोग खांसते, छींकते या बात करते हैं। संक्रमित व्यक्तियों के साव के सीधे संपर्क में आने से भी संक्रमण फैल सकता है।

इंक्यूबेशन अवधि

आम तौर पर 1–4 दिन

संक्रमण अवधि

लक्षणों के विकसित होने के 1 दिन पहले और 5 -7 दिनों बाद तक संक्रमित व्यक्तियों से वायरस अन्य लोगों को फैलते हैं। यह अवधि युवा बच्चों या गंभीर रूप से कमजोर प्रतिरक्षा वाले व्यक्तियों में अधिक भी हो सकती है।

प्रबंधन

- पर्याप्त आराम करें और खूब पानी पीयें
- इन्फ्लुएंजा के लक्षण होने पर काम करने या स्कूल जाने से बचें। यदि लक्षण बने रहें या स्थिति खराब हो तो चिकित्सा सलाह लें।
- एंटीबायोटिक्स जो बैक्टीरियल संक्रमण के लिए हैं, लेकिन वायरल संक्रमण के लिए नहीं, वे मौसमी इन्फ्लुएंजा का इलाज नहीं कर सकेंगे या उनसे तेज़ी से सुधार नहीं हो सकता है
- एंटीवायरल एजेंट्स बीमारी की गंभीरता और अवधि को कम कर सकते हैं लेकिन डॉक्टर के पर्चे के अनुसार इस्तेमाल किया जाना चाहिए

रोकथाम

मौसमी इन्फ्लुएंजा और इसकी जटिलताओं को रोकने के लिए मौसमी इन्फ्लुएंजा टीकाकरण सुरक्षित और प्रभावी है। जात प्रतिकूल प्रभाव वाले व्यक्तियों को छोड़कर 6 महीने या उससे अधिक उम्र के सभी व्यक्तियों को व्यक्तिगत सुरक्षा के लिए इन्फ्लुएंजा टीका लेने की सिफारिश की जाती है।

इसके अलावा, आम जनता को सलाह दी जाती है कि वे अच्छे व्यक्तिगत और पर्यावरणीय स्वच्छता बनाए रखें:

- हाथों, नाक या आँखों को छूने से पहले, या हैंडरेलों अथवा डोर नॉब जैसी सार्वजनिक संस्थापनों को छूने के बाद, लिक्विड साबुन और पानी के साथ बार-बार हाथ धोएं
- जब हाथ स्पष्ट रूप से गंदे नहीं होते हैं, तो उन्हें 70-80% अल्कोहल आधारित हैंडरब से साफ करें
- छींकते या खांसते समय नाक और मुंह को ढंक कर रखें उसके बाद हाथों को अच्छी तरह धो लें
- गंदे टिश्यू पेपर को ढक्कन वाले डस्ट बिन में ही डालें
- श्वसन संबंधी लक्षण होने पर सर्जिकल मास्क लगाएं
- अच्छा इनडोर वेंटिलेशन बनाए रखें
- जब इन्फ्लुएंजा हो तब भीड़-भाड़ वाली या कम हवादार सार्वजनिक जगहों पर जाने से बचें; उच्च जोखिम वाले व्यक्ति ऐसी जगहों पर सर्जिकल मास्क लगा सकते हैं
- संतुलित आहार लेते रहें, नियमित रूप से व्यायाम करें, पर्याप्त आराम करें, धूम्रपान न करें और अत्यधिक तनाव से बचें

स्वास्थ्य संबंधी और अधिक जानकारी के लिए कृपया सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन थीमेटिक वेबसाइट देखें: http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

अप्रैल 2017 में संशोधित

मौसमी इन्फ्लुएन्जा

कारक तत्व

मौसमी इन्फ्लुएन्जा इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको कारणले हुने श्वासप्रश्वास सम्बन्धी संक्रामक रोग हो। यो रोग हडकडमा विशेषगरी जनवरीदेखि मार्च र जुलाईदेखि अगष्टसम्मको अवधिमा हुने गर्छ।

रोगका लक्षणहरू

स्वस्थ व्यक्तिहरूका लागि, मौसमी इन्फ्लुएन्जा 2 - 7 दिनमा प्रायः आफैं निको हुन्छ। ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, नाकबाट पानी बग्ने, मांसपेशी दुख्ने, थकान र टाउको दुख्ने जस्ता लक्षणहरू समावेश हुन सक्छन्; केही व्यक्तिलाई वान्ता र झाडापखाला पनि हुन सक्छ।

प्रायः खोकी गहिरो र लामो समयसम्म लाग्छ तर ज्वरो र अन्य लक्षणहरू 5 - 7 दिनमा हराएर जान्छन्। यद्यपि, कमजोर र दुर्बल वा वृद्ध व्यक्तिहरूका लागि मौसमी इन्फ्लुएन्जा गम्भीर हुन सक्छ र ब्रोन्काइटिस, छातीको संक्रमण वा मृत्यु पनि गराउन सक्छ।

सर्ने माध्यम

इन्फ्लुएन्जाको भाइरस मुख्यतः संक्रमित व्यक्तिले खोकदा, हाच्छिउँ गर्दा वा कुरा गर्दा आउने स-साना कणहरूद्वारा फैलिन्छ। संक्रमित व्यक्तिहरूको स्रावको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउँदा पनि संक्रमण फैलिन सक्छ।

इन्क्युबेसन अवधि

लगभग 1 - 4 दिन

संक्रमणको अवधि

संक्रमित व्यक्तिहरूले लक्षणहरू विकास हुनु 1 दिन अगाडि र विकास भएको 5 - 7 दिनसम्ममा अन्य व्यक्तिहरूलाई भाइरस सार्न सक्छन्। यो अवधि साना बालबालिका वा गम्भीर रूपमा प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका व्यक्तिहरूमा लामो हुन सक्छ।

व्यवस्थापन

- पर्याप्त आराम गर्नुहोस् र पर्याप्त पानी पिउनुहोस्
- इन्फ्लुएन्जाको लक्षणहरू देखिएमा कार्यालय वा स्कूलबाट बिदा लिनुहोस्। लक्षणहरू कायमै रहेमा वा अझ गम्भीर भएमा चिकित्सा परामर्श लिनुहोस्
- ब्याक्टेरियल संक्रमणलाई लक्षित गर्ने तर भाइरल संक्रमणलाई नगर्ने एन्टीबायोटिक्सले मौसमी इन्फ्लुएन्जा निको पार्नेछैनन् वा छिटो निको गराउनेछैनन्
- एन्टीभाइरल एजेन्टहरूले बिमारीको गम्भीरता र अवधिलाई कम गर्न सक्छ तर चिकित्सकको निर्देशित औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ

रोकथाम

मौसमी इन्फ्लुएन्जाको खोप मौसमी इन्फ्लुएन्जा र यसका जटिलताहरूको रोकथाममा सुरक्षित र प्रभावकारी हुन्छ। खोप लगाउन नहुने कुनै ज्ञात कारण भएका व्यक्तिहरू बाहेक 6 महिना वा सोभन्दा माथिका सम्पूर्ण सर्वसाधारणहरूले आफ्नो व्यक्तिगत सुरक्षाको लागि मौसमी इन्फ्लूएन्जा खोप लगाउनुपर्छ।

साथै, सार्वजनिक सदस्यहरूलाई राम्रो व्यक्तिगत र वातावरण सरसफाई कायम गर्न सल्लाह दिइन्छ।

- विशेष गरी मुख, नाक वा आँखामा छुनु अघि वा हेण्डड्रेल वा ढोकाका कुन्डली जस्ता सार्वजनिक सामग्रीहरू छोएपछि साबुन पानीले प्रायः हात धुनुहोस्
- हात फोहोर देखिँदै नभने, 70 – 80% मदिरायुक्त ह्याण्डरब प्रयोग गरेर हात सफा गर्नुहोस्
- हाच्छिउँ गर्दा वा खोकदा नाक र मुखलाई छोप्नुहोस् र त्यसपछि राम्रोसँग हात धुनुहोस्
- फोहोर टिसु पेपरलाई ढकनी भएको फोहोर फ्याँक्ने भाँडामा फाल्नुहोस्
- श्वासप्रश्वासका लक्षणहरू देखा पर्दा चिकित्सा मास्क लगाउनुहो
- राम्रो भित्री भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्नुहोस्
- इन्फ्लुएन्जाको प्रभाव छ भने भिडभाड भएको वा कमजोर भेन्टिलेसन भएका ठाउँहरूमा नजानुहोस्; त्यस्ता ठाउँहरूमा जाँदा उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले मास्क लगाउने बारे सोच्नुपर्छ।
- सन्तुलित आहार खानुहोस्, नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुहोस्, पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस्, धूम्रपान नगर्नुहोस् र अत्यधिक तनावमा रहने नगर्नुहोस्

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, स्वास्थ्य संरक्षण थेमाटिक सेन्टरको वेबसाइटमा जानुहोस्: http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

अप्रिल 2017 मा संशोधन गरिएको

بچاؤ/تحفظ

موسمیاتی انفلوئنزا ویکسینیشن، موسمیاتی انفلوئنزا اور اس کی پیچیدگیوں کی روک تھام میں محفوظ اور موثر ہے۔ 6 ماہ یا اس سے زائد عمر کے تمام افراد کو، ماسوائے جو معلوم عکسی علامات کے حامل ہیں، کو ذاتی تحفظ کے لئے موسمیاتی انفلوئنزا کی ویکسین حاصل کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

اس کے علاوہ، عوامی اراکین کو اچھی ذاتی اور ماحولیاتی حفظان صحت برقرار رکھنے کا مشورہ دیا جاتا ہے:

- مائع صابن اور پانی کیساتھ کثرت سے ہاتھ دھوئیں، خاص طور پر منہ، ناک یا آنکھوں کو چھونے سے پہلے، یا عوامی تنصیبات جیسے ریلنگ یا دروازے کے دستوں کو چھونے کے بعد
- جب ہاتھ ظاہری طور پر گندے نہ ہوں، تو انہیں 80 – 70% الکوحل پر مبنی ہینڈرب سے دھوئیں۔
- چھینکتے یا کھانستے وقت ناک اور منہ کو ڈھانپیں، اور اس کے بعد اچھی طرح ہاتھ دھوئیں
- ڈھکن دار کوڑا دان میں مناسب طریقے سے گندے ٹشو پیپر تلف کریں
- سانس کی علامات کے ہوتے ہوئے ایک سرجیکل ماسک پہنے رکھیں۔
- اندرونی اچھی ہواداری کو برقرار رکھیں
- اگر انفلوئنزا بہت عام ہو جائے، تو پُرہجوم یا غیر تسلی بخش ہوادار عوامی مقامات پر جانے سے اجتناب کریں: انتہائی خطرے کے زیر اثر افراد ایسی جگہوں پر سرجیکل ماسک پہننے پر غور کر سکتے ہیں
- ایک متوازن غذا کو برقرار رکھیں، باقاعدگی سے ورزش کریں، مناسب آرام کریں، تمباکو نوشی مت کریں اور دباؤ سے اجتناب کریں

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لئے، برائے مہربانی صحت کی حفاظت کے لئے مرکز موضوعاتی ویب سائٹ کا دورہ کریں: http://www.chp.gov.hk/en/view_content/14843.html

اپریل 2017میں نظر ثانی کردہ

موسمیاتی انفلوئنزا

سبب بننے والا عنصر

موسمیاتی انفلوئنزا، انفلوئنزا وائرسز کے سبب پیدا ہونیوالا سانس کی نالی کا ایک شدید مرض ہے۔ یہ ہانگ کانگ میں عام طور پر جنوری سے مارچ تک اور جولائی سے اگست کے ادوار میں زیادہ عام ہے۔

شبی خصوصیات

صحت مند افراد کے لئے، موسمیاتی انفلوئنزا عام طور پر 7 – 2 دنوں میں صحت یابی کے ساتھ از خود محدود ہے۔ علامات میں بخار، کھانسی، گلے کی خراش، ناک بہنا، پٹھوں کا درد، تھکاوٹ اور سر درد شامل ہو سکتے ہیں؛ کچھ کو قے اور اسہال بھی لگ سکتے ہیں۔

کھانسی اکثر شدید اور طویل مدت ہوتی ہے، لیکن بخار اور دیگر علامات عام طور پر 7 – 5 دنوں میں زائل ہو جاتی ہیں۔ تاہم، موسمیاتی انفلوئنزا کمزور اور ناتواں یا بزرگ افراد کے لئے ایک سنگین مرض ہو سکتا ہے، اور حلق کی سوجن، سینے کا انفیکشن یا پھر موت واقع ہونے جیسی پیچیدگی ہو سکتی ہے۔

انتقال مرض کا شریقہ

انفلونزا وائرسز بنیادی طور متاثرہ لوگوں کے کھانسنے چھینکنے یا بات کرتے ہوئے گرنیوالے قطروں کے ذریعے پھیلتے ہیں۔ انفیکشن متاثرہ افراد کی خارج ہونیوالی رطوبتوں کو براہ راست چھونے سے بھی پھیل سکتا ہے۔

انکیوبیشن مدت

عام طور پر تقریباً 4 – 1 دن

متعدی مدت

متاثرہ افراد میں علامات ملنے کے بعد 1 دن پہلے اور 7 – 5 دن بعد تک دوسرے لوگوں کو وائرس منتقل کر سکتے ہیں۔ مدت چھوٹے بچوں یا شدید مدافعتی سمجھوتہ افراد میں اس سے بھی طویل ہو سکتی ہے۔

انتظامیہ

- کافی آرام کریں اور پانی کی کثیر مقدار پئیں۔
- انفلوئنزا کی علامات کے ہوتے ہوئے کام یا اسکول جانے سے اجتناب کریں۔ اگر علامات برقرار ہیں یا بگڑ جاتی ہیں تو طبی امداد طلب کریں
- اینٹی بائیوٹکس جو بیکٹیریل انفیکشن کو نشانہ بناتے ہیں لیکن وائرل انفیکشن کو نہیں، وہ موسمیاتی انفلوئنزا کا علاج یا تیزی سے صحت یابی حاصل نہیں کریں گے
- اینٹی وائرل ایجنٹس مرض کی شدت اور دورانیہ کو کم کر سکتے ہیں لیکن ڈاکٹر کے نسخے کے تحت استعمال کیے جانے چاہئیں