

## स्वास्थ्य जानकारी - संक्रामक रोग

### ऐभियन ईन्फ्लुन्जिया

#### ऐभियन ईन्फ्लुन्जिया भनेको के हो ?

ऐभियन ईन्फ्लुन्जिया (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 (ईन्फ्लुन्जिया A H5N1 र H9N2 जीवाणुहरू यसका मुख्य कारणहरू हुन्) हडकड र संसारको कुनै भागहरूमा यसका प्रतिवेदन दिएका छन्।

#### यसले कसरी असर गर्छ ?

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

#### यो कसरी फैलिन्छ ?

ऐभियन ईन्फ्लुन्जिया 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 ईन्फ्लुन्जिया 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 ईन्फ्लुन्जिया H5N1 साधरण 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 होशियारीपुर्बक प्रयोग गर्नु पर्दछ। जीवाणुको संक्रमण नभएसम्म एन्टिबायोटिकको जरुरी छैन। बालबच्चाहरूमा एसपिरिनको प्रयोग गर्नु हुदैन।

## यसको कसरी रोकथाम गर्ने ?

संक्रमित जिवीत वा मृत चराचुरुंगी र घर पालुवा पंक्षी साथै तिनीहरूको फोहोरहरूले ऐभियन ईन्फ्लुन्जियाका 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 जाचनु पर्छ यदि उनीहरूसंग फ्लु जस्तै लक्षणहरू भए! यात्रा विवरणहरू डाक्टरलाई भन्ने र रोग फैलनबाट जोगाउन मास्क लगाउने।

स्वास्थ्यको सधैँ खयाल गर्नु:

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

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

डिसम्बर 2010