इंफ्लूएंज़ा तथ्य

- इस मौसम में 'फ्लू' ओर भी बदतर हो सकता है क्योंकि नए इंफ्लूएंज़ा वायरस को आम तौर पर स्वाइन फ्लू कहा जाता है
- चुस्त-दरुस्त और स्वस्थ रहने से आप इंफ्लूएंज़ा से नहीं बच सकते
- प्रतिरक्षण ही आपकी सबसे अच्छी सुरक्षा है - यह इंफ्लूएंज़ा के खिलाफ आपके शरीर में सुधार लाने में सहायता करता है
- इंफ्लूएंज़ा महज़ एक हानिकारक जुकाम ही नहीं - यह बहुत अधिक बिगड़ सकता है और इससे मृत्यु भी हो सकती है
- इंफ्लूएंजा प्रतिरक्षण उन लोगों के लिए मुफ्त है जो लोग अधिक जोखिम पर हैं

इंफ्लूएंज़ा प्रतिरक्षण के बारे में आज ही अपने डॉक्टर या नर्स से पूछें।

अधिक जानकारी के लिए:
0800 466 863
515 पर FLU लिखकर संदेश भेजें या वेबसाइट www.fightflu.co.nz पर जाएं।

प्रतिरक्षण ही आपके इंफ्लूएंज़ा के लिए अच्छी सुरक्षा है

पेन्डेमिक इंफ्लूएंज़ा एच1एन1 (H1N1) 09
स्वाइन फ्लू सहित

आप मुफ्त प्रतिरक्षण के लिए योग्य हैं अथवा नहीं, इसका पता लगाने के लिए आज ही अपने डॉक्टर या नर्स से बात करें।

DON'T LET
THE FLU
GET YOU!

अधिक जानकारी के लिए:
0800 466 863
515 पर FLU लिखकर संदेश भेजें या वेबसाइट www.fightflu.co.nz पर जाएं।

NISG
National Influenza Strategy Group

इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन डॉक्टर द्वारा सुझाई गई औषधि है। इसके फायदों और संभावित जोखिमों के बारे में अपनी नर्स अथवा डॉक्टर से बात करें।

तीन साधारण कदम इस वर्ष इंफ्लूएंज़ा से लड़ने में सहायता के लिए

स्वाइन फ्लू सहित

DON'T LET
THE FLU
GET YOU!

कदम 1 – अपनी सुरक्षा करें

आज ही इंफ्लूएंज़ा के खिलाफ प्रतिरक्षण प्राप्त करें

सेहत पेशेवर पहले कदम के तौर पर यह सुझाते हैं कि
आपको मौसमी इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन के साथ प्रतिरक्षण प्राप्त करना चाहिए।

इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन किसे लगवाना चाहिए?

वार्षिक इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन की सुरक्षा से लगभग सभी* को फायदा हो सकता है। जो लोग इंलूएंज़ा की गंभीर समस्याओं के जाखिम में होते हैं, खास तौर पर उनके लिए वैक्सीन बहुत जरूरी है, इन लोगों में शामिल हैं:

- गर्भवती महिलाएँ
- मौजूदा सेहत समस्याओं से पीड़ित लोग (जैसे दमा, मधुमेह, हृदय या फेफड़े की कोई समस्या या खास तौर पर अत्यधिक वज़न वाले लोग)
- 65 साल या इससे अधिक उम्र के लोग
- छोटे बच्चे (6 महीने से 5 साल तक की उम्र वाले)

दूसरों की सुरक्षा करें: यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि जो लोग दूसरों की देखभाल करें, वे प्रतिरक्षित हों, जैसे स्वास्थ्य-देखभाल या सामुदायिक देखभाल के कार्यकर्ता।

मुझे प्रति वर्ष इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन लगवाने की आवश्यकता क्यों है?

'फ्लू' वायरस कई प्रकार के होते है और प्रति वर्ष न्यूज़ीलैंड में प्रवेश करने वाले वायरस भिन्न होंगे।

सबसे आम प्रकार के वायरस से मेल खाने के लिए वैक्सीन को बदला जाता है जिसे प्रति वर्ष प्रचलित किया जाता है। इसलिए, बेहतरीन सुरक्षा के लिए, प्रत्येक वर्ष इंफ्लूएंज़ा के खिलाफ प्रतिरक्षण आवश्यक है।

क्या वैक्सीन स्वाइन फ्लू से मेरी सुरक्षा करेगा?

स्वाइन फ्लू (जिसे आधिकारिक रूप से पेन्डेमिक इंफ्लूएंज़ा **{HINI} 09** कहा जाता है) खबरों में बहुत छाया हुआ है क्योंकि यह एक नए प्रकार का 'फ्लू' है जिसके साथ इससे पहले हम वाकिफ नहीं हुए हैं।
अच्छी खबर यह है कि न्यूज़ीलैंड में, 2010 इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन स्वाइन फ्लू के खिलाफ भी सुरक्षा करता है।

क्या वैक्सीन लगाने से मुझे इंफ्लूएंज़ा हो सकता है?

नहीं। वैक्सीन लगवाने से आपको इंफ्लूएंज़ा नहीं हो सकता, क्योंकि इसमें कोई भी जीवित वायरस शामिल नहीं होता। हालांकि, कुछ लोग हल्के लक्षणों को अनुभव करेंगे जैसे वैक्सीनेशन के बाद थोड़े समय के लिए मासपेशी में दर्द या सिरदर्द।

कदम 2 – अपने परिवार की सुरक्षा करें

इंफ्लूएंज़ा वायरस को फैलने से रोकें

इंफ्लूएंज़ा वायरस एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक छूने से या हवा द्वारा बहुत तेज़ी से फैल सकता है।

इंफ्लूएंज़ा को फैलने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

- बार-बार अपने हाथों को धोएं और सुखाएं। साबुन अथवा अल्कोहल-आधारित रब का इस्तेमाल करते हुए कम से कम 20 सेकंड के लिए धोएं।
- छींक मारते समय अपने मुँह और नाक को टिशू (महीन कागज़) के साथ ढकें और टिशू को कचरे में फेंक दें।
- अपने आँख, नाक और मुँह को न छुएं।

कदम 3 – अपने समुदाय की सुरक्षा करें

घर में रहें और अपनी अथवा अपने परिवार की देखभाल करें

यदि आपको फ्लू-जैसे लक्षण (बुखार, खांसी, गले में खराश, बहती या बंद नाक, शारीरिक दर्द, ठंड लगना, थकावट) हों तो घर पर ही रहें और अपनी अथवा अपने परिवार की देखभाल करें।

यदि मैं ठीक नहीं हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

- यदि आपको सार्वजनिक स्थानों पर जाना हो तो दूसरे लोगों से कम से कम 1 मीटर की दूरी पर रहें।
- तरल पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करें (कम से कम 2 लीटर प्रति दिन)।
- यदि लक्षण बहुत बिगड़ जाते हैं तो **Healthline 0800 611 116** पर फोन करें या अपने डॉक्टर को फोन करें।
- यदि आपका डॉक्टर या दवाफरोश एंटी-वायरल औषधियाँ लेने का सुझाव देता है तो उन्हे निर्धारण के अनुसार लें।

इन साधारण कदमों का पालन करके हम सभी इंफ्लूएंज़ा से लड़ सकते हैं और न्यूज़ीलैंड को स्वस्थ रख सकते हैं।

* कुछ लोग जिन्हें पहले इंफ्लूएंज़ा वैक्सीन से गंभीर प्रतिक्रिया हुई हो और जिन्हें मुर्गी के अंडों से गंभीर एलर्जी हो, उन्हें डॉक्टर के सलाह-मशवरे के बिना वैक्सीन नहीं लगवाना चाहिए।