Site Header

Hand Washing © CDC

विषय सूची (hide)
1. स्वाईन फ्लू किसको कहते हैं?
2. स्वाईन फ्लू से कैसे बच सकते हैं?
3. स्वास्थ्य विभाग के लोगों को बचाव के लिये और क्या करना चाहिये?
4. डाक्टर के पास कब जाना चहिये?
5. स्वाईन फ्लू के लिये क्या दवा हैं?
6. स्वाईन फ्लू का वायरस, किसी वस्तु पर कब तक जिंदा रहता है?
7. स्वाईन फ्लू का वायरस को कैसे मार सकते हैं?
8. मरीज के कपड़े और बर्तन को कैसे धोना चाहिये?
9. सन्दर्भ

स्वाईन फ्लू से बचाव के लिए हमेशा हाथ, साबुन और पानी से, कम से कम 15 से 20 सेकंड तक धोयें, खास करके हाथों पर छींकने पर या खांसने पर।

1. स्वाईन फ्लू किसको कहते हैं?

स्वाईन फ्लू एक तरह का नया बीमारी है, जो कि साधारण सर्दी, खांसी और बुखार जैसे लक्षण देता है, लेकिन कभी कभार जानलेवा भी हो सकता है।

विषय सूची

2. स्वाईन फ्लू से कैसे बच सकते हैं?

आपका स्वास्थ्य
- संक्रमण - संक्रमित बीमारी, टीका, एच आई वी
- सिर - मस्तक, आंख, नाक, कान, मुहं, गला
- छाती - दिल और ब्लड वेस्सल, फेफड़ा, खून
- पाचन - पेट, आंत, कलेजा, पित्त
- गुप्तांग - गुर्दा, जननांग
- ग्रन्थी - डायबिटीज़
- कैंसर - ब्रेस्ट, सर्विक्स
- अन्य अंग - दिमाग और नस, हड्डी और जोड़, स्किन

आपका खाना
- My Diary: अपने खाने, वजन और व्यायाम का डायरी लिखें
- मोटापा - बी एम आई,
- आहार - कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, फेट, विटामिन
- मेटाबोलिक

प्रसिद्ध विषय
- महिला - गर्भ
- बच्चे - नवजात शिशु, विकास
- आपातकाल - सी पी आर
- साधन - जांच, दवा, शब्दकोश, केलकुलेटर

इंटरनेट पर संबंधित जानकारी

खबरें चित्र विडीयो सन्दर्भ लिंक्स
रिसर्च विकिपेडिया

सम्बंधित लिंक्स
- Healthy India, Gov. of India
- National Portal, Gov. of India
- NACO, India
- AIDS Info, NIH, USA
- AIDS InfoNet, UNM, USA

PDFmyURL easily turns web pages and even entire websites into PDF!

Couldn't load plugin.

अभी तक स्वाईन फ्लू के लिये कोई दवा नहीं है। लेकिन आप नीचे लिखे हुये बातों को करके, आप अपने और अपने घरवालों को स्वाईन फ्लू से बचा सकते हैं।

- अगर आपको छींक या खांसी आ रहा है, तो अपना नाक और मुंह, को अपने हथेली से ढक लें।
- अगर आपको छींक या खांसी आ रहा है, तो कागज़ के टिश्शू का इस्तेमाल करें। अगर नहीं है, तो आप अपने शर्ट के बाहों से मुंह और नाक ढक सकते हैं।
- स्वाईन फ्लू से बचाव के लिए हमेशा हाथ, साबुन और पानी से, कम से कम 15 से 20 सेकंड तक धोयें, खास करके हाथों पर छींकने पर या खांसने पर।
- अगर तुरंत में साबुन और पानी का व्यवस्था नहीं है, तो अल्कोहोल युक्त जेल (alcohol based gel) को हाथ साफ करने के लिये इस्तेमाल कर सकते हैं।
- किसी दूसरे व्यक्ति या वस्तु को छूने के बाद, अपना मुंह, आंख और नाक न छुआ करें।
- किसी बीमार व्यक्ति से दूर रहें।
- अगर आपको स्वाईन फ्लू है, तो आपको घर पर कम से कम 7 दिन तक रहना चाहिये या जबतक आप कम से कम 1 दिन के लिये कोई लक्षण नहीं हो, जिससे कि आप दूसरों को यह बीमारी न फैलायें।
- घर पर रहने का मतलब है आप अन्यथा भीड़-भाड़ वाले इलाके में न जायें, जैसे कि दुकान, मौल, सिनेमा, किसी के यहां घूमने जाना, और अन्य जगह।
- स्वास्थ्य विभाग से सूचना या कर्मचारी के निर्देश पर ध्यान दें।
- घर में सभी को और खास करके बच्चों को बार-बार साबुन-पानी से हाथ धोने के लिये कहें।

विषय सूची

3. स्वास्थ्य विभाग के लोगों को बचाव के लिये और क्या करना चाहिये?

- किसी मरीज के मुंह के सामने से हटकर रहें, ताकि वो आप पर छींक या खांस न सके।
- किसी छोटे बच्चे को आप जब उठायें, तो उसका सिर कंधे पर रखें, कि वो आपके मुंह पर छींक या खांस न सके।
- किसी व्यक्ति के जांच करने के बाद साबुन-पानी से हाथ धोयें या अल्कोहोल युक्त जेल (alcohol based gel) को हाथ साफ करने के लिये इस्तेमाल कर सकते हैं।
- अगर आपको खुद कुछ बीमारी, जिससे कि आपको गंभीर फ्लू होने का खतरा हो, तो अगर हो सके तो आप इन मरीजों से दूर रहें।
- अगर 6 फीट से कम दूरी पर मरीज के साथ होना हो तो रेस्पिरेटर मास्क (N95 respirator mask) का उपयोग करें।
- अपने स्वास्थ्य के बारे में खुद ध्यान रखें, और फ्लू लगने पर तुरंत अपने अधिकारी को इतल्ला करें और जांच करायें।

विषय सूची

4. डाक्टर के पास कब जाना चहिये?

PDFmyURL easily turns web pages and even entire websites into PDF!

- वैसे तो मामूली फ्लू के लिये आप घर पर आराम कर सकते हैं। साथ ही आप अधिक कर पानी पी सकते हैं, साधारण सर्दी और बुखार के लिये दवा ले सकते हैं।

- अगर बच्चों में नीचे लिखे हुये कुछ भी लक्षण हो, तो डाक्टर के पास तुरंत जाना चहिये -
  - सांस लेने में तकलीफ़
  - नीला पर जाना
  - पानी कम पीना
  - बहुत अधिक उल्टी होना
  - बेहोशी छाना
  - अधिक चिड़चिड़ाना, कि कुछ भी अच्छा न लगना
  - बहुत तेज बुखार या अत्याधिक खांसी

- अगर व्यस्कों में नीचे लिखे हुये कुछ भी लक्षण हो, तो डाक्टर के पास तुरंत जाना चहिये -
  - सांस लेने में तकलीफ़
  - छाती या पेट में दर्द या भारीपन
  - अचानक चक्कर आना
  - बैचेनी और घबराहट
  - बहुत अधिक उल्टी होना

विषय सूची

5. स्वाईन फ्लू के लिये क्या दवा हैं?

- आधिकांश लोगों में इस बीमारी का इलाज, साधारण सर्दी और बुखार के दवा से हो सकता है।
- कुछ दवा इस वायरस के गंभीर बीमारी में दिये जाते हैं, जैसे कि ज़ानामिवीर (Zanamivir) या ओसेल्टामिवीर (Oseltamivir)। ये दवा सभी जगह उपलब्ध नहीं है।

6. स्वाईन फ्लू का वायरस, किसी वस्तु पर कब तक जिंदा रहता है?

स्वाईन फ्लू, मरीज के छूने से, किसी भी चीज पर हो सकता है। इन वस्तुओं पर किसी यह वायरस करीब 2 से 8 घंटे तक जिंदा रह सकता है। इस दौरान, अगर कोई व्यक्ति उस वस्तु को छू कर, बगैर हाथ धोये हुये, अपने नाक, मुंह या आंख को छूता है; तो उसे स्वाईन फ्लू हो सकता है। किसी वस्तु का उदाहरण है, मेज, दरवाजे का कुंडा, फोन, कंप्युटर का कीबोर्ड, कलम, खिलौना, बाथरूम और रसोई में दिवार, ताक और नल पर।

7. स्वाईन फ्लू का वायरस को कैसे मार सकते हैं?

स्वाईन फ्लू का वायरस अति संवेदनशील होता है। किसी भी सफाई वाले पदार्थ, जिसमें कि क्लोरीन (chlorine), आयोडीन (iodine), साबुन (soap) या अल्कोहोल (alcohol) हो, वो इस वायरस का सफाया कर सकता है। इसके अलावा, 75 से 100 डिग्री सेंटीग्रेड के गर्मी से भी इस वायरस का सफाया हो सकता है। ये पदार्थ से आप उपर लिखे हुये वस्तुओं का सफाई कर सकते हैं।

8. मरीज के कपड़े और बर्तन को कैसे धोना चाहिये?

- मरीज के कपड़े और चादर इत्यादि, को गर्म पानी में साबुन के साथ धोना चाहिये। उनके कपड़ों को, धोने से पहले, अन्य लोगों के कपड़े से अलग रखना चहिये।
- खाने के बर्तन को अलग से साबुन-पानी से अच्छे तरह से धोना चाहिये।
- साफ करनेवाले को अपना हाथ तुरंत साबुन-पानी से अच्छे तरह से धोना चाहिये।

9. सन्दर्भ

- http://www.cdc.gov/h1n1flu/

विषय सूची

HON CODE CERTIFIED 01/2012

This site complies with the HONcode standard for trustworthy health information: verify here.
This page was last modified by Ravi Mishra on January 05, 2010, at 04:34 AM EST. Copyright 2008-2010 Nirog.info. All rights reserved.

PDFmyURL easily turns web pages and even entire websites into PDF!
PDFmyURL

Visit our channels at: Amazon Twitter Youtube Scribd

PDFmyURL easily turns web pages and even entire websites into PDF!