

फ्लू महामारी: क्या है तथा इससे निपटने की तैयारी कैसे करें

Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

Signs of Flu

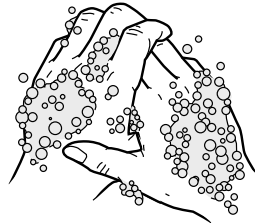
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.



जब बहुत से लोगों को एक ही समय में कोई रोग हो, तो उसे महामारी कहा जाता है। फ्लू महामारी उस समय फैलती है जब लोग किसी नए फ्लू वायरस द्वारा संक्रमित होते हैं। इस प्रकार का फ्लू बड़ी आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे तक फैलता है तथा इसके कारण लोग बहुत बीमार हो सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है।

फ्लू के लक्षण

मौसमी फ्लू के लक्षण हैं- बुखार, खाँसी, गले में जलन, बहती या बंद नाक तथा मांसपेशियों में दर्द, सिर दर्द, ठंड लगना और थकान। कुछ लोगों को ऊलटी और दस्त भी हो जाते हैं। फ्लू महामारी के लक्षण भी यही होते हैं परंतु वे अधिक गहन होते हैं तथा इससे अधिक लोग प्रभावित होते हैं। फ्लू महामारी के कारण, स्वस्थ वयस्कों को समस्याएँ होने का अधिक जोखिम होता है।

फ्लू के प्रसार को नियंत्रित करना

स्वास्थ्य विशेषज्ञ फ्लू के नए वायरस का यह जानने के लिए परीक्षण करेंगे कि मौसमी फ्लू का इलाज करने या उसे रोकने के लिए इस्तमाल की जातीं दवाएँ उस पर कारगर हैं या नहीं। फ्लू के नये वाइरस का टीका बनाने में छः महिने या इससे अधिक समय लग सकता है। महामारी के प्रारंभिक चरणों में टीकों की आपूर्ति कम होगी।

फ्लू के प्रसार को रोकने में सहायक होने हेतु, यह सुनिश्चित करें कि:

- **साबुन तथा पानी से बार-बार अपने हाथ साफ करें।** जब साबुन तथा पानी उपलब्ध न हो तब अल्कोहल-आधारित सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- **अपनी आँखों, नाक तथा मुँह को छूने से बचें।** फ्लू अक्सर इसी प्रकार फैलता है।

- **Cough or sneeze into the bend of your arm**, not your hands. If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with people who are ill.**
- Avoid shaking hands, hugging and kissing if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.

- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

चित्र: OSHA, यू. एस. का श्रम विभाग

- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**

- **अपने कंधे अथवा बांह के सामने मुँह लाकर खाँसें अथवा छींकें, हाथ में नहीं।** यदि आप के पास टिशू हो, तो खाँसते या छींकते समय अपना मुँह और नाक टिशू से ढकें। फिर टिशू को फेंक दें तथा अपने हाथों को साफ करें।
- **सतहों** जैसे काउंटर का ऊपरी भाग, सिंक, नल की टोंटियाँ, दरवाजे के हत्ये, टेलीफोन तथा बिजली के स्विच संदूषण दूर करने वाले क्लीनर अथवा ब्लीच द्वारा **साफ करें**। आप स्वयं भी अपना पानी एवं ब्लीच का घोल बना सकते हैं। 10 भाग पानी में एक भाग ब्लीच मिलाएँ।
- **जो रोगग्रस्त हैं, उनके साथ अपना संपर्क सीमित करें।**
- यदि आप रोगग्रस्त हैं तो, तथा अन्य लोग जो रोगी हैं उनके साथ हाथ मिलाने, गले लगाने या चूमने से बचें। जो बीमार हों उन से 6 फुट दूरी पर रहें।
- **जब आप बीमार हों तब अन्य लोगों से दूर रहें।** यदि संभव है तो अपने कार्यस्थल, स्कूल न जा कर अथवा छोटे - मोटे काम करने न जाकर अपने घर पर रहें। घर से केवल चिकित्सा प्राप्त करने के लिए ही बाहर निकलें और तब भी निपटान किए जाने योग्य श्वसित्र पहनना याद रखें।
- **पूरी रात आराम करें, पौष्टिक भोजन करें और प्रतिदिन कम से कम 8 गिलास द्रव पिएँ।**

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.

पहले से योजना तैयार करें

स्वयं की तथा अपने परिवार की रक्षा करने और फ्लू महामारी के प्रभावों को सीमित रखने के लिए पहले से योजना तैयार करें।

यदि बहुत से लोग फ्लू महामारी से पीड़ित हों तो:

- अस्पताल तथा चिकित्सक बहुत व्यस्त रहेंगे।
- आपको रोगग्रस्त परिवार अथवा बच्चों की देखभाल करने के लिए घर पर रुकना पड़ सकता है।

- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

- स्कूल तथा देखभाल केंद्र बंद हो सकते हैं।
- दुकानों में भोजन, जल, दवाओं तथा दवा आपूर्ति की कमी हो सकती है।
- खास आयोजनों तथा चर्च सर्विसिज़ रद्द किये जा सकते हैं।

तैयारी हेतु इन तीन कदमों का प्रयोग करें:

1. स्वयं के तथा अपने परिवार के लिए घर पर और कार्य पर एक योजना तैयार करें।
2. वस्तुओं की आपूर्ति हेतु एक आपातकालीन किट तैयार करें।
3. फ्लू फैलने की स्थिति में क्या करें तथा कहाँ जाएँ, इस संबंध में सूचनाओं को ध्यान से सुनें।

कदम 1. योजना तैयार करें

घर के लिए आपकी योजना

इस योजना के संबंध में अपने परिवार के सदस्यों से बात करें, जिससे उन्हें मालूम हो कि उन्हें क्या करना है।

- परिवार के प्रत्येक सदस्य संबंधी स्वास्थ्य सूचनाएँ, जिनमें जन्मतिथि, रक्तवर्ग, एलर्जी, पिछली तथा वर्तमान स्वास्थ्य समस्याएँ, वर्तमान में चल रही दवाएँ एवं उनकी खुराक, चिकित्सा उपस्कर तथा स्वास्थ्य बीमा कार्ड की प्रतियाँ शामिल हों।
- यदि आप अपने घर पर नहीं रह पाते/पाती हैं अथवा आप बीमार हो जाते/जाती हैं, तो आपके बच्चों की देखभाल करने के लिए कोई व्यक्ति।
- आपातकालीन फोन एवं ई-मेल संपर्क सूची। इसके संबंध में परिवार के सदस्यों, कार्यस्थल, स्कूलों एवं शिशु देखभाल केंद्रों को भी जानकारी दें।
- स्थानीय और शहर के बाहर के आपातकालीन संपर्क।
- चिकित्सकों के नाम एवं फोन नंबर।
- कार्यस्थल, स्कूल तथा घर के आसपास के अस्पताल, क्लिनिक, आपात देखभाल केन्द्रों के पते एवं फोन नंबर।
- स्थानीय तथा राज्य के स्वास्थ्य विभागों के पते एवं उनके फोन नंबर।
- औषधालय का नाम एवं फोन नंबर।
- धार्मिक अथवा आध्यात्मिक सूचनाएँ।

Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.
Ask:
 - How the business will continue during a pandemic.
 - If you can take time off to care for yourself or a family member.
 - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

आपकी कार्यस्थल संबंधी योजना

यदि आप सेवारत हैं तो:

- अपने उच्च अधिकारी के साथ रोजगार संबंधी नीतियों पर चर्चा करें। पूछें कि:
 - महामारी के दौरान कार्य किस प्रकार जारी रहेगा।
 - क्या आप स्वयं अपनी तथा अपने परिवार की देखभाल के लिए कुछ समय छुट्टी ले सकते हैं।
 - क्या आप घर से भी काम कर सकते हैं या आपका काम पर आना आवश्यक है।
- यह समझ लें कि आपको घर पर रहने को कहा जा सकता या कार्यस्थल पर आकर अन्य काम करने के लिए कहा जा सकता है।
- यदि आप कार्य नहीं कर पाते हैं अथवा आपकी कंपनी बंद हो जाती है, तो ऐसी स्थिति में कम अथवा शून्य आय की स्थिति के लिए तैयार रहें।

यदि आपका अपना व्यवसाय है, तो:

- आपातकालीन योजना तैयार करें तथा अपने कर्मचारियों से इसके संबंध में बात करें। आवश्यकतानुसार अपनी योजना का पुनरीक्षण तथा इसमें परिवर्तन करें।
- यह निर्णय लें कि व्यवसाय को यथावत बनाए रखने के लिए किन कर्मचारियों तथा आपूर्तियों की आवश्यकता है।
- संक्रमण नियंत्रण, आपूर्तियाँ जैसे सैनिटाइज़र, टिशू एवं गंदी वस्तुओं के लिए कूड़ेदान की व्यवस्था करें।
- यह देखें कि फ्लू महामारी किस प्रकार व्यवसाय की वित्तीय स्थिति, माल प्रेषण तथा यात्राओं पर प्रभाव डाल सकती है।
- कर्मचारियों द्वारा घर से काम किए जाने, रोगग्रस्त परिवार की देखभाल करने अथवा कर्मचारियों की बीमारी हेतु भुगतान के संबंध में अपनी नीतियाँ परिभाषित करें।

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a two week supply of these items for each person and pet.

Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

कदम 2. आपातकालीन सामग्री किट तैयार करना

प्रत्येक व्यक्ति तथा पालतू जानवर के लिए इन वस्तुओं की दो सप्ताह की आपूर्ति तैयार रखें।

भोजन एवं अन्य वस्तुएँ

- स्वच्छ बंद प्लास्टिक के डिब्बों में-प्रत्येक व्यक्ति हेतु, प्रतिदिन के लिए 1 गैलन पानी भरें
- गेटोरेड, पावरेड या पिडीयालाइट (बच्चों के लिए) जैसे इलैक्ट्रोलाइट पेय
- मतली, ऊलटी या अतिसार के लिए केले, चावल, एपलसॉस और टोस्ट या क्रैकर्स
- खाने हेतु तैयार, डिब्बाबंद मांस, फल तथा सब्जियां
- मैनुअल कैन ओपनर
- प्रोटीन अथवा फ्रूट बार
- सूखा अनाज, ग्रैनोला, मेवे तथा बिस्कुट
- पीनट बटर
- सुखाया गया आहार जैसे सुखाए गए फल तथा जलमुक्त भोजन
- डिब्बाबंद फलों का रस
- पाउडर दूध अथवा वाष्पित दूध
- शिशु फार्मूलों के डिब्बे अथवा जार
- पालतू जानवरों के लिए आहार

Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to www.pandemicflu.gov or www.flu.gov. This may only be available in English and Spanish.

चिकित्सा, स्वास्थ्य तथा आपातकाल की मदें

- निर्धारित स्वास्थ्य आपूर्तियाँ
- निर्धारित दवाएँ
- बुखार, दर्द, पेट संबंधी समस्याएँ, खांसी, जुकाम और दस्त के इलाज के लिए बिना नुस्खे वाली दवाएँ
- परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्वास्थ्य संबंधी सूचनाएँ
- साबुन तथा अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र
- टिशू एवं टायलेट पेपर
- शिशुओं हेतु आपूर्तियाँ जैसे डायपर एवं बोतलें
- डिजिटल थर्मामीटर
- सफाई की थैलियाँ
- सफाई सामग्री
- पैसे

कदम 3. सूचनाओं को सुनें

- शांत रहें तथा जितने तथ्य आप प्राप्त कर सकते हैं प्राप्त करें।
- टेलीविज़न, रेडियो अथवा इंटरनेट पर रिपोर्टें देखें/ सुनें।
- वर्तमान जानकारी के लिए, www.pandemicflu.gov या www.flu.gov पर जाएँ।
ये संभवतः केवल अंग्रेजी और स्पेनिश में उपलब्ध होंगी।