

नमोनिया

Pneumonia

When you have pneumonia, the air sacs in the lungs fill with infection or mucus. Pneumonia is caused by a bacteria, virus or chemical. It is not often passed from one person to another.

तपाईंलाई नमोनिया हुँदा, फोक्सो भित्रको हावाको थैली सङ्क्रमण वा खकारले भरन्छ। नमोनिया जीवाणु, भाइरस वा रसायनको कारणले हुने गर्छ। यो प्रायः एक व्यक्तबाट अर्को व्यक्तमा सर्दैन।

Signs of Pneumonia

- Breathing faster than normal or having trouble breathing
- Pain in the chest when breathing or coughing
- A cough with mucus that may be yellow, green, or rust colored
- Fever greater than 101 degrees Fahrenheit or 38 degrees Celsius
- Shaking or chills
- Sweating
- Headache
- Loss of appetite
- Feeling very tired
- Feel suddenly worse after a cold or the flu

नमोनियाका लक्षणहरू

- सामान्यभन्दा छटौं सास फेर्नु वा सास फेर्न गाह्रो हुनु
- सास फेर्दा वा खोक्दा छाती दुख्नु
- पहेँलो, हरियो वा खया जस्तो रङको खकार आउनु
- 101 डिग्री फरेनहाइट वा 38 डिग्री सेल्सियसभन्दा बढी ज्वरो आउनु
- शरीर काम्नु वा चिसो हुनु
- पसिना आउनु
- टाउको दुख्नु
- खानामा रूचि नहुनु
- थाकेको महसुस हुनु
- चिसो वा फूल लागेपछि अकस्मात् धेरै बरिामी भएको जस्तो महसुस हुनु

Your Care

Your doctor will listen to your lungs. You may have a chest x-ray and a sample of your mucus checked for bacteria or virus germs called a sputum culture.

- You may get antibiotics as pills or in an IV (intravenous). Take the pills as directed. Take all of the medicine until it is gone even if you feel better.

तपाईंको हेरवचार

तपाईंको चिकित्सकले तपाईंको फोक्सोको आवाज सुन्नुहुनेछ। तपाईंको छातीको एक्स-रे र तपाईंको खकारमा जीवाणु वा भाइरस छ कि छैन भनी जाँचन स्पुटम कल्चर नामक परीक्षण गरिने सक्छ।

- तपाईंलाई चक्की वा नसाको माध्यमबाट एन्टिबायोटिक औषधिहरू प्रदान गर्न सकिन्छ। चक्कीहरू नरिदेशन अनुसार सेवन गर्नुहोस्। तपाईंले आफूलाई स्वस्थ महसुस गरेपनि औषधि निसर्काँदासम्म सबै औषधि सेवन गर्नुहोस्।

- You may be given medicine to ease chest pain or coughing. Take the medicine as directed.
- Oxygen may be given as a part of your care.
- You are asked to cough and deep breathe every 2 hours while awake to remove mucus.
- Spit any mucus you cough up into a tissue and throw it away. Do not swallow it. Wash your hands with soap and water to get rid of germs.
- Rest often.
- Drink 8 or more glasses of liquids each day.
- Eat a healthy diet.
- Do not smoke.
- Follow-up with your doctor within 7 days, **even if you are feeling better.**

To limit your risk of pneumonia, get a flu shot every fall. You can get pneumonia from the flu. Talk to your doctor about getting a pneumonia vaccine in addition to your flu vaccine.

Protect Others from Infection

To protect others:

- Stay away from people as much as possible to prevent the spread of pneumonia.
- Wash your hands often with soap and water or use an alcohol based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose or face and then touching other surfaces. This can spread germs. Clean surfaces often to kill germs.
- Wash clothing in very hot water to kill germs.

- तपाईंलाई छातीको दुखाई वा खोकी कम गर्न औषधि दिइनु सक्छ। औषधि चिकित्सकको निर्देशन अनुसार सेवन गर्नुहोस्।
- तपाईंको हेरबचारको भाग को रूपमा तपाईंलाई अक्सिजन दिइनु सक्छ।
- तपाईंको फोक्सोबाट खकार निकाल्न तपाईं बउँझैको बेलामा हरेक 2 घण्टामा खोकन तथा गहरी सास फेर्न लगाइनेछ।
- तपाईंले खोकदा नसिकेको खकार टसिँ पेपरमा थुकेर फाल्नुहोस्। खकार ननलिनुहोस्। आफ्ना हातलाई कटाणु रहति बनाउन साबुन पानीले धुनुहोस्।
- धेरै आराम गर्नुहोस्।
- हरेक दिन 8 गलास वा सोभन्दा बढी तरल पदार्थहरू पठिनुहोस्।
- स्वस्थ आहार खानुहोस्।
- धूम्रपान नगर्नुहोस्।
- तपाईंले आफूलाई स्वस्थ महसुस गरेपनि, 7 दिन भित्र चिकित्सकलाई भेट्न जानुहोस्।

नमोनिया हुने जोखिम कम गर्न, हरेक शरद ऋतुमा फ्लूको खोप लगाउनुहोस्। तपाईंलाई फ्लूबाट पनि नमोनिया लाग्न सक्छ। फ्लूको खोपसँगै नमोनियाको खोप लगाउन मिल्छ कि मिल्दैन भनेर आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।

अरूलाई सङ्क्रमण हुनबाट जोगाउनुहोस्

अरूलाई जोगाउन:

- नमोनिया सर्न नदनि अरू व्यक्तहरूबाट सकेसम्म टाढा बस्नुहोस्।
- समय-समयमा साबुन पानीले हात धुनुहोस् वा अल्कोहलले बनेको स्यानटाइजर प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो आँखा, नाक वा अनुहारमा छोएर त्यही हातले वरपिरिका सतहहरूमा नछुनुहोस्। यसो गर्दा कटाणुहरू सर्न सक्छन्। कटाणुहरू मार्न समय-समयमा वरपिरिका सतहहरू सफा गर्नुहोस्।
- कटाणुहरू मार्न लुगालाई धेरै तातो पानीमा धुनुहोस्।

Call your doctor right away if you have:

- More problems with breathing
- A higher fever or your fever lasts more than 1 to 2 days
- Confusion
- An increase in chest pain
- Nausea and vomiting

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

यदि तिपाईंलाई नमिन् समस्याहरू भएमा तुरन्त आफ्नो चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्:

- सास फेर्न झनै समस्या भएमा
- बढी ज्वरो आएमा वा 1 वा 2 दिनसम्म पनज्वरो नकिो नभएमा
- व्याकुलता
- छातीको दुखाई बढेमा
- वाकवाकी लागेमा र वान्ता भएमा

कुनै पनप्रश्न वा जजिञ्जासा भएमा आफ्नो चिकित्सक वा नर्ससंग कुरा गर्नुहोस्।