

फ्लू महामारी हेतु घरेलू देखभाल

Home Care for Pandemic Flu

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when many people get sick or infected from a new flu virus. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people who have the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with the flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth. Flu virus can live for up to 24 hours on a solid surface.

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. If you or a loved one has signs of pandemic flu, stay home and avoid contact with others.

If you are caring for a loved one during a pandemic, take steps to protect yourself and others. Listen for information from local and state officials on how to care for a person ill with the flu.

Gather these supplies to prepare for pandemic flu:

- Thermometer
- Disposable respirators (one for each person)
- Soap
- Alcohol-based hand sanitizer
- Paper towels
- Tissues



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

चित्र: OSHA, यू. एस. का श्रम विभाग

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। फ्लू वायरस फ्लू ग्रस्त लोगों के खाँसने और छींकने से फैलता है। फ्लू तब भी फैलता है जब कोई व्यक्ति फ्लू वायरस वाली सतह या चीज़ को छू कर अपनी आँख, नाक या चेहरे को छूता है। फ्लू वायरस किसी घन सतह पर तकरीबन 24 घंटे तक जीवित रह सकता है।

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। यदि आपमें तथा आपके प्रियजन में फ्लू महामारी के लक्षण हैं तो घर पर रहें तथा अन्य लोगों के संपर्क से बचें।

यदि आप फ्लू महामारी से ग्रस्त अपने किसी प्रियजन की देखभाल कर रहे हैं तो स्वयं की तथा अन्य लोगों की इससे सुरक्षा हेतु कदम उठाएँ। स्थानीय तथा राज्य प्रशासन के प्राधिकारियों से फ्लू महामारी से ग्रस्त व्यक्ति की देखभाल के तरीकों के संबंध में जानकारी प्राप्त करें।

फ्लू महामारी के मुकाबले की तैयारी हेतु निम्नलिखित साधन जुटाएँ:

- थर्मामीटर
- निपटान किए जाने योग्य श्वसित्र (प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक)
- साबुन
- अल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र
- कागजी तौलिये
- टिशू

- A disinfectant cleaner or a cleaner with bleach
- A box of disposable gloves
- Cans of soup and broth
- Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Fever-reducing medicine such as acetaminophen or ibuprofen

Note:

- **Do not give aspirin or aspirin-based products to children.** It may cause a rare, but serious illness called Reye's syndrome.
- Check with a doctor **before** giving cold medicines for flu signs to children 4 years old or younger.

Caring for a Loved One

- **Call your doctor to report your loved one's flu signs.** Your doctor will give you advice about home care or tell you if emergency care is needed.
- Write down the date, time, fever, signs, medicines given and dosage. Make a note when his or her flu signs change.
- Give plenty of fluids to prevent dehydration, which can be serious. Make sure the ill person drinks plenty of fluids, ice and foods such as soup and broth at the first signs of the flu. If your loved one has diarrhea or vomiting, give fluids that contain electrolytes and vitamins. If fluids make nausea worse, give one sip at a time until his or her nausea improves.
- Medicines to ease the signs of the flu, such as antiviral medicines, may be ordered by your doctor.

- कोई संक्रमण रोधी प्रक्षालक अथवा ब्लीच युक्त प्रक्षालक
- एक बार प्रयोग में लाए जाने वाले दस्तानों का डिब्बा
- सूप तथा शोरबे के डिब्बे (कैन)
- इलेक्ट्रोलाइट तथा विटामिन युक्त द्रव, जैसे गैटोरेड एवं पावरैड या पीडियालाइट (बच्चों के लिए) जैसे स्पोर्ट्स ड्रिंक्स
- बुखार कम करने वाली दवा, जैसे एसिटॉमिनोफेन अथवा इबुप्रॉफेन

ध्यान दें:

- **बच्चों को एस्पिरिन या एस्पिरिन आधारित उत्पाद न दें।** इससे रेयज़ सिन्ड्रोम नाम की विरले होने वाली पर गंभीर बीमारी हो सकती है।
- 4 साल या उससे कम आयु के बच्चों को फ्लू के लक्षण दिखने पर जुकाम की दवाएं देने से **पहले** किसी डॉक्टर से पूछें।

किसी प्रियजन की देखभाल

- **अपने चिकित्सक को फोन करके, अपने प्रियजन के फ्लू संबंधी लक्षणों की सूचना दें।** आपका चिकित्सक आपको घरेलू देखभाल के संबंध में सलाह देगा तथा यह भी बताएगा कि क्या इसमें आपातकालीन देखभाल की आवश्यकता है।
- तारीख, समय, बुखार, लक्षण, दी गई दवाएँ तथा खुराक लिखकर रखें। जब रोगी के फ्लू के लक्षण बदलते हैं तो वे भी लिखकर रखें।
- अतिसार से बचाने के लिए रोगी को बड़ी मात्रा में द्रव पिलाएँ, क्योंकि यह गंभीर रूप ले सकता है। फ्लू का पहला लक्षण प्रकट होते ही यह सुनिश्चित करें कि रोगी द्वारा ढेर सारे द्रव, बर्फ तथा सूप एवं शोरबे का सेवन किया जा रहा हो। यदि आपके प्रियजन को अतिसार अथवा वमन होता है तो उसे ऐसे द्रव पिलाएँ जिनमें इलेक्ट्रोलाइट तथा विटामिन हों। यदि द्रवों के कारण मतली की स्थिति और खराब हो जाती है तो उसे एक-एक घूंट करके पिलाएँ, जब तक कि उसकी मतली की स्थिति में सुधार न हो।
- चिकित्सक द्वारा फ्लू के लक्षणों में सुधार लाने वाली दवाओं, जैसे-एंटीवायरल दवाएँ, लेने के निर्देश दिए जा सकते हैं।

- To help reduce a fever give:
 - Plenty of fluids.
 - A fever-reducing medicine, such as acetaminophen or ibuprofen. Do not give aspirin to anyone younger than 18 years old.
 - A sponge bath with lukewarm water for fever.
- Be sure all family members get enough rest.
- Avoid alcohol and tobacco products to stay healthy.

Call your doctor again if your loved one has:

- A fever over 104 degrees Fahrenheit (F) or 40 degrees Celsius (C) for adults or children over 2 years old.
- A fever over 102 degrees F or 38.9 degrees C for babies 3 to 24 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for babies less than 3 months old.
- A fever of 100.4 degrees F or 38 degrees C for three days for children 6 months or older.
- Children of any age who have a seizure with fever. Seizures happen when a child between 6 months and 6 years of age have a temperature greater than 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A cough that produces thick mucus.
- Signs of dehydration such as dry mouth or great thirst.
- Flu signs that get better and then get worse.
- Worsening of other medical conditions such as heart disease or diabetes.

- बुखार को कम करने हेतु मरीज को दें:
 - ढेर सारा द्रव पदार्थ
 - बुखार कम करने वाली दवा, जैसे एसिटॉमिनोफेन अथवा इबुप्रॉफेन। 18 वर्ष से कम उम्र के किसी रोगी को एस्पिरिन न दें।
 - बुखार के लिए गुनगुने पानी से स्पंज बाथ कराएँ।
- यह सुनिश्चित करें कि परिवार के सदस्य पर्याप्त आराम करें।
- स्वस्थ रहने के लिए मदिरा तथा तंबाकू युक्त उत्पादों के सेवन से बचें।

अपने चिकित्सक से पुनः संपर्क करें, यदि आपके प्रियजन को:

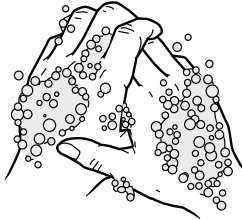
- वयस्क अथवा 2 वर्ष से अधिक उम्र के बच्चे को 104° फे. (40°सें.) से अधिक बुखार हो।
- 3-24 माह के बच्चों को 102° फे. (38.9° सें.) से अधिक बुखार हो।
- 3 माह से छोटे शिशुओं को 100.4° फे. (38° सें.) अथवा अधिक बुखार हो।
- 6 माह और उससे अधिक आयु के शिशुओं को तीन दिन तक 100.4° फे. (38° सें.) बुखार।
- किसी भी आयु के बच्चे जिन्हें बुखार के साथ दौरा पड़े। दौरा तब पड़ते हैं, जब 6 माह और 6 साल की आयु के बीच के बच्चे को 100.4° फे. (38° सें.) अथवा अधिक बुखार हो।
- खाँसी के साथ गाढ़ा बलगम आना।
- अतिसार के लक्षण, जैसे मुँह सूखना, बहुत प्यास लगना।
- फ्लू के संकेत जो बेहतर होते हैं और फिर खराब हो जाते हैं।
- अन्य चिकित्सकीय स्थितियों का बिगड़ना, जैसे-हृदय रोग अथवा मधुमेह।

Call 911 or go to the emergency department if your loved one has:

- Confusion or dizziness
- Problems with breathing
- Chest pain
- Blue or gray skin color
- A stiff neck
- No ability to move an arm or leg
- Seizures

To prevent the spread of the flu virus to others:

- Have the infected person and caregiver wear a facemask.
- Wash your hands with soap and warm water before and after providing care or touching items that may have germs on them.
 - › Wash your hands briskly for 15 seconds.
 - › Clean under your nails.
 - › Use paper towels to dry your hands so you do not spread germs on shared towels.
 - › Use a paper towel to turn off the faucet.
 - › Apply alcohol-based hand sanitizer. Put enough liquid on your hands to moisten the front and back of your hands and fingers. Rub the liquid briskly like you are washing your hands. Be sure to moisten between your fingers. Rub your hands 15 to 30 seconds or until your hands are dry.



नं. 911 पर फोन करके आपातकालीन विभाग से संपर्क करें, यदि आपके प्रियजन को निम्नलिखित लक्षण हैं:

- संभ्रम
- साँस लेने में समस्या
- सीने में दर्द
- त्वचा पर नीलापन
- गर्दन में तनाव
- कोई हाथ अथवा पांव चलाने में असमर्थता
- दौरा

अन्य लोगों पर फ्लू वायरस को फैलाने से रोकने के लिए, ऐसा करें:

- संक्रमित व्यक्ति तथा उसकी देखभाल करने वाले द्वारा सर्जिकल मास्क पहना जाए।
- देखभाल प्रदान करने अथवा जिन वस्तुओं में रोगाणु हो सकते हैं, उन्हें छूने से पहले तथा बाद में, साबुन एवं गर्म पानी से अपने हाथ धोएँ।
 - › अपने हाथ 15 सैकंड तक तेजी से धोएँ।
 - › अपने नाखूनों के नीचे सफाई करें।
 - › अपने हाथ कागजी तौलिए से सुखाएँ, जिससे आप अन्य लोगों द्वारा भी इस्तेमाल किए जाने वाले तौलिए के माध्यम से रोगाणु न फैलाएँ।
 - › नल बंद करने के लिए कागजी तौलिए का प्रयोग करें।
 - › अल्कोहल आधारित सैनिटाइज़र का प्रयोग करें। अपने हाथ पर पर्याप्त द्रव लगाएँ जिससे आपके हाथ का अगला एवं पिछला तथा उंगलियों के बीच का भाग, अच्छी तरह भीग जाए। इस द्रव को अच्छी तरह तेजी से मलें, जैसे आप हाथ धो रहे हों। अपनी उंगलियों के बीच के भाग का भीगना सुनिश्चित करें। अपने हाथों को 15-30 सैकंड तक अथवा तब तक मलें, जब तक आपके हाथ सूख न जाएँ।

- Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze to prevent spreading germs to those around you. Throw away the tissue and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.
- Keep your hands away from your eyes, nose and mouth.
- Keep everyone's personal items separate.
- Avoid sharing items such as food or eating utensils, toys, computers, pens, papers, clothes, towels, sheets or blankets, unless they are disinfected.
- 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.
- Use detergent and very hot water to wash dishes or clothes. Dishes used by sick people can be safely washed with dishes used by others if detergent and very hot water are used. The same is true for washing laundry.
- Wear disposable gloves when cleaning up body fluids then wash your hands.



- जब आप खांसते अथवा छींकते हैं, तब अपने मुँह एवं नाक को टिशू से ढकें, जिससे रोगाणु आपके आसपास के लोगों तक न फैले। टिशू को फेंक दें और अपने हाथों को धो लें। यदि आपके पास टिशू नहीं है तो अपने कंधे अथवा हाथों के पीछे मुँह करके खांसें अथवा छींकें।
- अपने हाथ अपनी आंखों, नाक तथा मुँह से दूर रखें।
- प्रत्येक व्यक्ति की वैयक्तिक उपयोग की वस्तुएँ अलग-अलग रखें।
- अपनी वस्तुएँ जैसे-भोजन अथवा खाने के बर्तन, खिलौने, कंप्यूटर, पेन (कलम), कागज, कपड़े, तौलिए, चादरें अथवा कंबल अन्य लोगों के साथ बांटकर उपयोग न करें, जब तक उनको संदूषण मुक्त न किया गया हो।
- सतहों, जैसे काउंटर का ऊपरी भाग, सिंक, नल की टौटियाँ, दरवाजे के हथके, 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।
- बर्तनों तथा कपड़ों को साफ करने के लिए डिटर्जेंट और अत्यधिक गर्म पानी का प्रयोग करें। यदि डिटर्जेंट और अत्यधिक गर्म पानी का प्रयोग किया जा रहा है तो, रोगी व्यक्तियों द्वारा प्रयोग में लाए गए बर्तन भी अन्य बर्तनों के साथ सुरक्षित रूप से साफ किए जा सकते हैं। यही बात कपड़े साफ करने के मामले में भी लागू होती है।
- शारीरिक द्रवों को साफ करके समय, केवल एक बार प्रयोग में लाए जाने वाले दस्तानों का प्रयोग करें तथा फिर अपने हाथों को साफ करें।

If at any time you have questions or concerns, contact your doctor or nurse.

यदि आपको कोई सवाल या चिंताएं हों, तो अपने डॉक्टर या नर्स से संपर्क करें।