इन्फ़्लुएंज़ा

Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is a respiratory infection caused by a virus.

Flu virus is spread when someone with the flu coughs, sneezes or talks. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches their eyes, nose or mouth.

इन्फ़्लुएंज़ा को फ़्लू या मौसमी फ़्लू भी कहा जाता है। यह एक वायरस के कारण होने वाला श्वसन संबंधी संक्रमण है।

फ़्लू वायरस तब फैलता है जब कोई फ़्लू वाला व्यक्ति खाँसता, छींकता या बातचीत करता है। फ़्लू तब भी फैलता है जब कोई व्यक्ति किसी ऐसी सतह या वस्तु को छूता है जिस पर फ़्लू वायरस मौजूद हो और फिर अपनी आँख, नाक या मुँह को छूता है।

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Muscle or body aches
- Chills
- Diarrhea (less common)

लक्षण

आपको इनमें से कुछ या सभी लक्षण हो सकते हैं:

- 100.4 डिग्री फ़ॉरेनहाइट (F) या 38 डिग्री सेल्सियस (C) या उससे अधिक तापमान
- खाँसी या गले में ख़राश
- बहती या भरी हुई नाक
- सिरदर्द
- बहुत थकान महसूस करना
- मांसपेशियों या शरीर में दर्द
- ठंड लगना
- दस्त (कम पाया जाने वाला लक्षण)

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

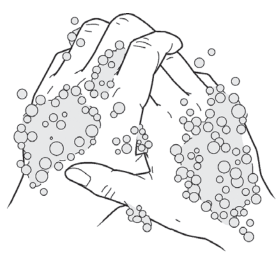
- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
  - Call your doctor's office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.

यदि आपको फ़्लू है:

यदि आप फ़्लू से बीमार हैं, तो स्वयं को सुरक्षित करें और फ़्लू के फैलाव को सीमित करें:

- यदि आपके डॉक्टर द्वारा आदेश दिया गया है, तो निर्देशानुसार फ़्लू की दवा लें। आपके डॉक्टर ने जितने दिनों तक दवा लेने का आदेश दिया है, उतने दिनों तक दवा लेना सुनिश्चित करें।
  - यदि आप पर दवा का कोई दुष्प्रभाव, जैसे कि मतली, उलटी या चकत्ते हुए हों, तो अपने डॉक्टर के कार्यालय (क्लिनिक) या स्वास्थ्य क्लिनिक पर कॉल करें।

- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen (brand name Tylenol) or ibuprofen (brand names Motrin or Advil). Ask your doctor or pharmacist for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.
- Your doctor may recommended taking over the counter medicine for cough and runny nose.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
    - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
    - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.
- Use a cool-mist humidifier to ease breathing.
- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands with soap and water, scrubbing for at least 20 seconds. Wash before eating, after using the toilet, and after coughing, sneezing or blowing your nose. If you do not have soap and water, you can use hand sanitizer that has at least 60% alcohol.
- 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.



- बुख़ार कम करने वाली दवा जैसे एसिटामिनोफेन (ब्रांड का नाम टाइलेनॉल) या आइबूप्रोफेन (ब्रांड का नाम मोट्रिन या ऐडविल) लें। ली जाने वाली मात्रा और इसे कितनी बार लेना है, इसके लिए लेबल को पढ़ने में मदद के लिए अपने डॉक्टर या फार्मासिस्ट से कहें।
- आपका डॉक्टर खाँसी और बहती हुई नाक के लिए बिना पर्ची की (ओवर द काउंटर) दवा लेने की संस्तुति कर सकता है।
- काफी आराम करें।
- प्रत्येक दिन कम से कम 8 से 10 गिलास तरल पदार्थ जैसे कि पानी, शोरबा या स्पोर्ट्स ड्रिंक्स जैसे कि गैटोरेड या पावरेड पीएँ।
- यदि आपको उलटी या दस्त है:
    - बहुत सारे तरल पदार्थ पीना। मतली को कम करने के लिए दिन भर में छोटे-छोटे घूंट लें।
    - टोस्ट (सिकी ब्रेड), चावल, क्रैकर्स, सेब का सिरका, केले या कम शर्करा वाले सूखे अनाज जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें।
- साँस लेने में आसानी के लिए कूल-मिस्ट ह्मिडिफ़ायर का प्रयोग करें।
- फ़्लू के प्रसार को रोकने के लिए दूसरे लोगों से यथासंभव दूर रहें।
- अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड तक साबुन तथा पानी से रगड़-रगड़ कर धोएँ। खाने से पहले, शौचालय का उपयोग करने के बाद, और खाँसने, छींकने या अपनी नाक छिड़कने (साफ़ करने) के बाद हाथों को धो लें। यदि आपके पास साबुन और पानी नहीं है, तो आप उस हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग कर सकते हैं जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो।
- अपने बाँह की कोहनी में खाँसें या छींकें, न कि अपने हाथों में।
- यदि आपके पास टिश्यू पेपर है, तो खाँसते या छींकते समय अपना मुँह और नाक ढक लें। टिश्यू पेपर को दूर फेंक दें, और फिर अपने हाथों को धो लें।

Call your doctor right away if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

People with other health problems can have more serious complications from the flu. If you have concerns, contact your doctor.

अपने डॉक्टर को तत्काल फोन करें यदि आपको:

- सीने में दर्द या पीले या हरे बलगम के साथ गहरी खाँसी।
- साँस लेने में तकलीफ़। फ़्लू से निमोनिया हो सकता है।
- गर्दन का गंभीर दर्द या अकड़न।
- स्पष्ट रूप से सोचने में परेशानी।
- एक ऐसा बुख़ार जो 3 से 4 दिनों से अधिक रहता हो या आपका तापमान 100.4 डिग्री फ़ॉरेनहाइट या 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो।
- ऐसा तापमान जो बढ़ता रहता है, यहाँ तक कि दवा लेने के बाद भी।
- उलटी या दस्त जो एक से अधिक दिनों तक रहता है।
- कान का दर्द।
- खाँसी जो बंद नहीं होगी और साँस लेना मुश्किल होता है।

अन्य स्वास्थ्य समस्याओं वाले लोगों में फ़्लू से अधिक गंभीर जटिलताएँ उत्पन्न हो सकती हैं। यदि आपको चिंताएँ हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- Your doctor can explain who cannot get a flu vaccine.
- The flu shot cannot cause the flu. You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

मौसमी फ़्लू का टीका

- अपने डॉक्टर से बात करें कि आपको हर साल मौसमी फ़्लू का टीका लगवाना चाहिए या नहीं।
- आपका डॉक्टर समझा सकता है कि फ़्लू का टीका कौन नहीं लगवा सकता है।
- फ़्लू शॉट (टीका) फ़्लू होने का कारण नहीं बन सकता है। शॉट (टीका लगने) से आप पर हल्के दुष्प्रभाव पड़ सकते हैं, जैसे कि हाथ दुखना, हलका बुख़ार और मांसपेशियों में दर्द।
- फ़्लू शॉट कब और कहाँ से लगवाएँ, इसकी जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक से संपर्क करें।

© 2005 - December 1, 2020, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.