राज्य स्वास्थ्य समिति, बिहार
An ISO 9001:2008 Certified Agency

स्वास्थ्य विभाग, बिहार सरकार

सभी बुखार एवं खाँसी

स्वाईन फ्लू नहीं है।

स्वाईन फ्लू की सही पहचान कीजिए

लक्षण	साधारण बुखार	वायरल बुखार	स्वाईन फ्लू H1N1
बुखार	हल्का बुखार	तेज बुखार	तेज बुखार आता है, लेकिन कम नहीं होता
खाँसी	सूखी खाँसी आती है	सूखी खाँसी, लेकिन कभी-कभी बलगम निकलता है	खाँसी में बलगम बहुत आता है, ज्यादातर बलगम का रंग पीला होता है
दर्द	सिर, पीठ में हल्का दर्द	कमर, पीठ में तीव्र दर्द, पेन किलर से चला जाता है	पूरे बदन में दर्द होता है और पेन किलर से यह दर्द कम नहीं होता है
ठंड	ठंड नहीं लगती	हल्की ठंड लगती है	बहुत ठंड लगती है, शरीर कांपता है
थकान	बहुत कम थकान	थोड़ी बहुत थकान	बहुत ज्यादा थकान लगती है
छींक	छींक बहुत कम आती है	छींकें थोड़ी बहुत आती हैं	बहुत ज्यादा एवं निरंतर छींके आती हैं
लक्षण का समय	इसमें लक्षण दिखाई देने में समय लगता है	एक से दो दिन लगते हैं	H1N1 के अटैक के तुरंत बाद बहुत तेजी से बुखार आता है, दर्द शुरू हो जाता है, छींकें आती हैं, खाँसी भी, बलगम भी। 4 से 7 दिन तक पूरे शरीर को तोड़कर रख देता है यह वायरस
सिर दर्द	कभी-कभी	कभी-कभी	सिर दर्द बहुत ज्यादा होता है कभी-कभी असहनीय हो जाता है
गला बैठना	हाँ	हाँ	नहीं
छाती में भारीपन	नहीं लगता	थोड़ा बहुत	बहुत ज्यादा
साँस	साँस लेने में दिक्कत नहीं होती है	साँस लेने में दिक्कत नहीं होती है	साँस लेने में बहुत दिक्कत होती है

संक्रमण से बचाव के लिए क्या करें:

- खाँसते या छींकते वक्त अपने मुँह और नाक रूमाल या कपड़े से अवश्य ढ़कें।
- हाथों को साबुन एंव पानी से निरंतर धोएं
- संक्रमित व्यक्ति भीड़-भाड़ वाली जगह से दूर रहें एवं किसी के संपर्क में न आयें।
- पौष्टिक आहार खायें, पानी खूब पीयें एवं पूरी नींद लें
- सार्वजनिक जगहों पर न थूकें।

अधिक सूचना के लिए संपर्क करें:

अधीक्षक, संक्रामक रोग अस्पताल, पटना, फोन: 9931038382

अधीक्षक, पटना चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, पटना, फोन: 0612- 2303234/2300080

अधीक्षक, नालंदा चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, पटना, फोन: 9470003568

स्वस्थ बिहार समृद्ध बिहार

राज्य स्वास्थ्य समिति, परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा, पटना- 800014, Website- www.statehealthsocietybihar.org