

इंफ्लूयेन्जा ए एच1एन1 (स्वाइन फ्लू)

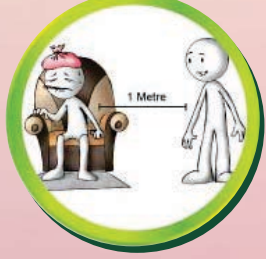
बचाव एवं सुरक्षा



- छींकते एवं खांसते समय मुँह को रूमाल/कपड़े से अवश्य ढकें।



- नियमित रूप से दिन में कई बार हाथों को साबुन/साफ पानी से धोयें।



- बुखार, खांसी, जुकाम, छींक, गले में खराश, आंखों में लाली, सांस लेने में कठिनाई के लक्षण वाले व्यक्ति से कम से कम 1 मीटर दूरी अवश्य बनाकर रखें।



- हाथ मिलाना, गले लगाना, चूमना आदि से बचें।



- निष्प्रयोज्य सामग्री का उचित निस्तरण।



- स्वाइन फ्लू के लक्षण होने पर (बुखार, खांसी, जुकाम, छींक, गले में खराश, आंखों में लाली, सांस लेने में कठिनाई) नजदीकी सरकारी चिकित्सालय से तुरंत संपर्क करें।



- यदि आपको फ्लू के लक्षण लगें तो- घर पर ही रहें, स्कूल, कार्यालय अथवा भीड़ वाले स्थानों पर न जायें।



- बिना हाथ धोये अपनी आंख, मुँह एवं नाक को न छुयें।

संक्रमण से बचाव के लिए क्या करें:

- खांसते या छींकते वक्त अपने मुँह और नाक को रूमाल या कपड़े से अवश्य ढकें।
- हाथों को साबुन एवं 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: 0612-2631083/9931038382

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

अधीक्षक, नालंदा चिकित्सा महाविद्यालय एवं अस्पताल, पटना, फोन: 0612-2981523/9470003568