



आओ मिलकर लड़ें इस बीमारी से...

मानव शरीर में स्वाइन फ्लू (वायरस एच-1 एन-1) के लक्षण

- तेज बुखार व बदन दर्द
- बेचैनी तथा भूख न लगना
- सर्दी-खाँसी, गले में सूजन
- सांस फूलना
- दस्त, पेट दर्द, उल्टी



कैसे फैलता है यह वायरस

- प्रमुख रूप से हवा के द्वारा
- एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में
- छींकते या खाँसते समय हवा में सूक्ष्म बूंदों के रूप में 6 से 10 फीट की दूरी तक फैलता है।
- ऐसी सारी चीजों या हाथ से नाक और आँख को छूने से संक्रमण हो सकता है।



वायरस एच-1 एन-1 के संक्रमण को फैलने से रोकने के उपाय

- यदि आप सर्दी, जुकाम या खाँसी से ग्रस्त हैं तो स्कूल, कॉलेज, ऑफिस या भीड़भाड़ वाली जगहों पर न जायें तथा घर पर रहकर ही आम करें।
- छींकते या खाँसते समय नाक एवं मुँह के सामने कपड़ा या रुमाल रखें।
- यदि आप सर्दी, जुकाम या खाँसी से ग्रस्त हैं, तो किसी अन्य व्यक्ति से गले मिलना या हाथ मिलाना ये सब न करें।
- यदि आवश्यकता महसूस हो तो सरकार द्वारा इसके लिए प्रमाणित अस्पताल के विशेषज्ञ डॉक्टर की सलाह लें।



अच्छी आदतें, जो स्वाइन फ्लू से बचने के लिए उपयोगी हैं

- पर्याप्त नींद लें और आराम करें।
- तनाव एवं चिंता से दूर रहें।
- साबुन एवं पानी से अच्छी तरह से हाथ धोयें।
- आँखों, मुँह एवं नाक को छूने से पहले हाथ अवश्य धोयें।
- अपना रुमाल या नेपकीन अपने तक ही सीमित रखें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पियें एवं पोषक आहार लें।

