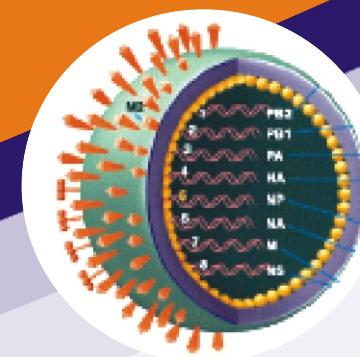


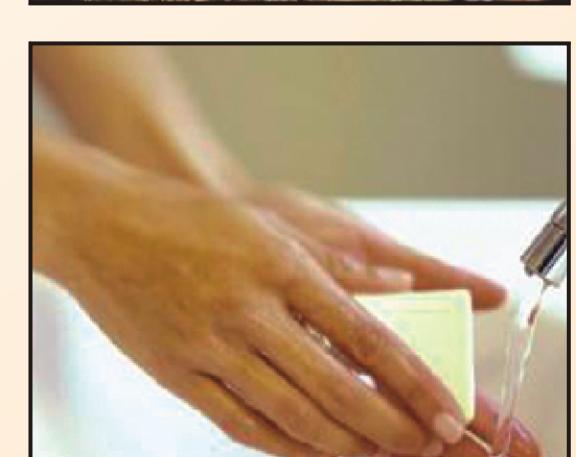
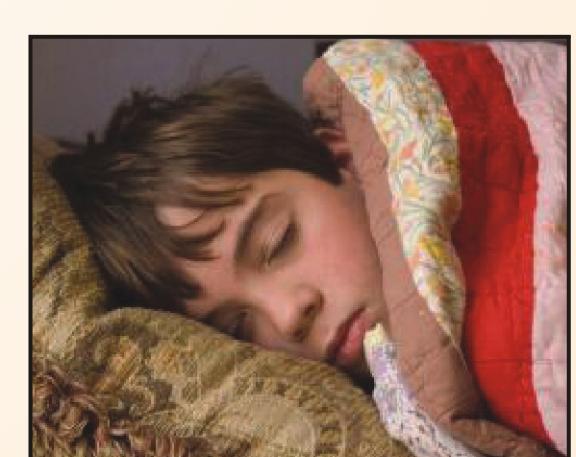
स्वाइन फ्लू

आओ मिलकर लड़ें इस बीमारी से...



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

- तेज बुखार व बद्दन ढर्ड
- बैचेनी तथा भूख न लगना
- सर्दी-खाँसी, गले में सूजन
- सांक्ष फूलना
- घृत, पेट ढर्ड, उल्टी



कैसे फैलता है यह वायरस

- प्रमुख कृप से हवा के छारा
- एक मनुष्य से हूसके मनुष्य में
- छींकते या खाँसते समय हवा में सूक्ष्म बूढ़ों के कृप में 6 से 10 फीट की दूरी तक फैलता है।
- ऐसी साक्षी 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 कुमाल 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 छारा 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 आवाम 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 धोलें।
- अपना कुमाल या नेपकीन अपने तक ही सीमित रखें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी पियें एवं पोषक आहार लें।

