

फ्लू पर सार्वजनिक सलाह

- फ्लू-जैसी बीमारी कई कारणों से हो सकती है।
- फ्लू-जैसी बीमारी के प्रत्येक रोगी को जांच या एंटीवायरल दवाई की आवश्यकता नहीं होती।
- मरीज़ को डॉक्टर की सलाह का पालन करना चाहिए।

लक्षण :

बुखार, खांसी, गले में खराश, सिर-दर्द, शरीर-दर्द और कुछ मामलों में दस्त और उल्टी

बचाव के उपाय :

बार-बार हाथ धोएं, श्वसन शिष्टाचार का पालन, भीड़-भाड़ से बचें, फ्लू जैसे लक्षणों के रोगी से दो हाथ की दूरी रखें।

क्या करें? ✓

- खांसते/छींकते समय अपनी नाक और मुंह को डिस्पोजेबल टिश्यू या रुमाल से ढक लें।
- बार-बार अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें।
- फ्लू से बीमार व्यक्तियों से दो हाथ की दूरी रखें।
- फ्लू से पीड़ित व्यक्ति घर पर ही रहें।
- पर्याप्त नींद लें और आराम करें।
- खूब पानी/तरल पदार्थ पिएं और पौष्टिक भोजन करें।
- फ्लू-जैसी बीमारी के लक्षणों वाले व्यक्ति डॉक्टर से सलाह लें।



क्या न करें? ✗

- बिना हाथों को धोए आंख, नाक, मुंह को न छुएं।
- अभिवादन करते समय शारीरिक संपर्क (गले मिलना, चूमना, हाथ मिलाना) न करें।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें, धूम्रपान न करें।
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं न लें व टेस्ट न करवायें।
- इस्तेमाल किए गए रुमाल या टिश्यू पेपर को खुले में न फेंकें।
- ज्यादा उपयोग की जाने वाली सतहें (रेलिंग, हैंडल आदि) न छुएं।



फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देने पर अपने निकटतम सरकारी अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र पर निःशुल्क उपचार पाएं