Pandemic Flu:
What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a **new** flu virus that had not been harmful to people before. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die. Pandemic flu may come and go in waves that can last for months at a time. Over the last 100 years, there have been three pandemic flu outbreaks. It is not known when the next pandemic flu will occur or how severe it will be.

Signs of Flu

The signs of seasonal flu are fever, cough, runny nose and muscle pain. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

What Is Avian Flu?

Avian flu, also called bird flu, is a disease found in wild and farm birds. There is a concern that the bird flu will become the next pandemic flu. Bird flu viruses do not often infect humans. There have been some rare cases of human infection from direct contact with infected birds. It is safe to eat well-cooked poultry such as chicken, turkey, duck and other game birds because cooking destroys germs, including bird flu viruses.

Experts are watching for changes in the bird flu virus that would cause it to infect people and be passed from person to person. This could lead to a pandemic.

फ्लू महामारीः
क्या है तथा इससे निपटने की तैयारी कैसे करें

जब अनेक लोगों को, एक ही समय में कोई बीमारी हो जाती है, तो उसे महामारी (पेंडेमिक) कहा जाता है। फ्लू महामारी तब फैलती है जब लोग किसी **नए** फ्लू वायरस के कारण बीमार अथवा संक्रमित होते हैं, जो इससे पहले लोगों को नुकसान नहीं पहुँचाता था। इस प्रकार का फ्लू बड़ी आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे तक फैलता है तथा इसके कारण लोग बहुत बीमार हो सकते हैं और उनकी मृत्यु भी हो सकती है । फ्लू महामारी लहरों में भी आ सकती है, जो किसी समय महीनों तक भी बनी रह सकती हैं। यह ज्ञात नहीं है कि फ्लू महामारी की अगली लहर कब आएगी तथा यह कितनी गंभीर होगी ।

फ्लू के लक्षण

मौसमी फ्लू के लक्षण हैं–बुखार, खाँसी, नाक बहना तथा मांसपेशियों में दर्द। फ्लू महामारी के लक्षण भी यही हैं, परंतु ये अधिक गंभीर होते हैं तथा अधिक लोगों को प्रभावित करते हैं । फ्लू महामारी के कारण, स्वस्थ वयस्कों को समस्याएँ होने का अधिक जोखिम होता है ।

एवियन फ्लू क्या है ?

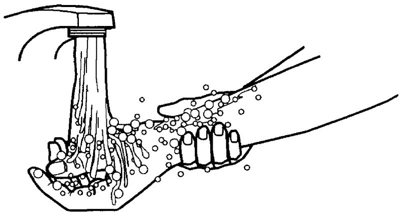
एवियन फ्लू, जिसे बर्ड फ्लू भी कहा जाता है, ऐसा रोग है जो जंगली तथा पॉल्ट्री फार्म के पक्षियों में पाया जाता है । ऐसी चिंता अनुभव की जा रही है कि बर्ड फ्लू आने वाली फ्लू महामारी बन जाएगा। बर्ड फ्लू के वायरस अक्सर मनुष्यों को संक्रमित नहीं करते । ऐसे कुछ विरले मामले हुए हैं जब मनुष्य, पक्षियों के सीधे संपर्क में आने से संक्रमित हुए हैं । पॉल्ट्री फार्म के पक्षियों जैसे मुर्गी, टर्की, बतख तथा अन्य खेल पक्षियों को अच्छी प्रकार पकाकर खाना सुरक्षित होता है क्योंकि पकाने से, फ्लू के वायरस सहित सभी रोगाणु नष्ट हो जाते हैं ।

विशेषज्ञ बर्ड फ्लू वायरस में होने वाले परिवर्तनों की निगरानी कर रहे हैं, जिनके कारण ये लोगों में संक्रमण होने का कारण बन सकते हैं तथा यह रोग एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँच सकता है । इसके कारण महामारी फैल सकती है।

Controlling the Spread of the Flu

It may take six months or longer to make a vaccine for pandemic flu. The supply of vaccine will be small in the early stages of a pandemic. We do not know if the medicines used to treat and prevent seasonal flu will help.

To help prevent spreading the flu, be sure to:



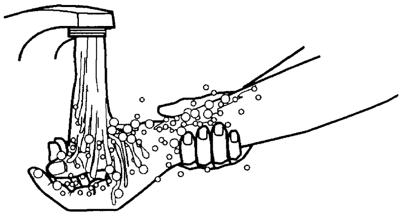
- **Wash your hands often** with soap and water. Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose, and mouth.** The flu often spreads this way.
- **Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze.** Throw the tissue away and wash your hands. If you do not have a tissue, cough or sneeze into your shoulder or arm.

- **Clean surfaces** such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix ten parts water with one part bleach.
- **Limit your contact with those who are ill.**
- **Avoid shaking hands** if you are ill and with others who are ill.
- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands if you can.
- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least eight glasses of liquids each day.**

फ्लू के प्रसार को नियंत्रित करना

फ्लू महामारी से बचाव का टीका तैयार करने में छः माह अथवा इससे अधिक समय लग सकता है। महामारी के प्रारंभिक चरणों में टीकों की आपूर्ति कम होगी। हम नहीं जानते कि मौसमी फ्लू के उपचार में प्रयुक्त दवाएँ, इसमें प्रभावी होगी या नहीं।

फ्लू के प्रसार को रोकने में सहायक होने हेतु, यह सुनिश्चित करें किः



- साबुन तथा पानी से **बार–बार अपने हाथ साफ करें** । जब साबुन तथा पानी उपलब्ध न हो तब अल्कोहल–आधारित हस्तदूषण निवारक का प्रयोग करें ।
- **अपनी आँखों, नाक तथा मुँह को छूने से बचें** । फ्लू अक्सर इसी प्रकार फैलता है ।
- **अपने मुँह तथा नाक को खाँसते या छींकते समय टिशू से ढकें** । फिर टिशू को दूर फेंक दें तथा अपने हाथों को साफ करें । यदि आपके पास टिशू नहीं है तो अपने कंधे अथवा बांह के सामने मुँह लाकर खाँसें अथवा छींकें।

- दूषण निवारक प्रक्षालक अथवा ब्लीच घोल द्वारा **सतहें साफ करें,** जैसे काउंटर का ऊपरी भाग, सिंक, नल की टोंटी, दरवाजे के हत्थे, टेलीफोन, तथा बिजली के स्विच। आप स्वयं अपना पानी एवं ब्लीच का घोल भी बना सकते हैं। इसके लिए दस भाग पानी में एक भाग ब्लीच मिलाएं।
- **जो रोगग्रस्त हैं, उनके साथ अपना संपर्क सीमित करें।**
- यदि आप रोगग्रस्त हैं तो, तथा अन्य लोग जो रोगी हैं उनके साथ हाथ मिलाने से बचें।
- **जब आप बीमार हों तब अन्य लोगों से दूर रहें।** यदि संभव है तो अपने कार्यस्थल, स्कूल अथवा भागदौड़ करने के स्थान पर न जाकर अपने घर पर रहें।
- **पूरी रात आराम करें, पौष्टिक भोजन करें और प्रतिदिन कम से कम आठ गिलास पानी पिएँ।**

If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.
- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Basic services and many businesses such as banks, post offices, restaurants and stores may close or have fewer workers.
- Buses may be stopped and gasoline may be limited.
- People may be told not to attend group functions such as volunteer meetings, clubs, sports, music events and church services.

Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

Use these three steps to prepare:
1. **Make a plan** for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.
2. **Prepare an emergency kit** of supplies.
3. **Listen for information** about what to do and where to go during a flu outbreak.

Step 1. Make a Plan
Make a plan for you and your family at home. Plan for how a pandemic might affect your work.

यदि बहुत से लोग फ्लू महामारी से पीड़ित हों तोः

- अस्पताल तथा चिकित्सक बहुत व्यस्त रहेंगे।
- आपको रोगग्रस्त परिवार अथवा बच्चों की देखभाल करने के लिए घर पर रूकना पड़ सकता है।
- स्कूल तथा देखभाल केंद्र बंद हो सकते हैं।
- भंडारों में भोजन, जल, दवाओं तथा दवा आपूर्ति की कमी हो सकती है।
- मूलभूत सेवाएँ तथा बहुत से व्यावसायिक संस्थान जैसे बैंक, डाकघर, रेस्त्रां तथा भंडार बंद हो सकते हैं, अथवा उनमें कम कर्मचारी काम पर उपस्थित हो सकते हैं।
- बसें बंद की जा सकती हैं तथा गैसोलिन सीमित हो सकती है।
- लोगों को सामूहिक समारोहों जैसे – स्वयं सेवकों की बैठकों क्लब, खेलकूद, संगीत आयोजनों तथा चर्च सेवाओं में न जाने की सलाह दी जा सकती है।

पहले से योजना तैयार करें

स्वयं की तथा अपने परिवार की रक्षा करने और फ्लू महामारी के प्रभावों को सीमित रखने के लिए पहले से योजना तैयार करें।

तैयारी हेतु इन तीन कदमों का प्रयोग करें:

1. स्वयं के तथा अपने परिवार के लिए इस संबंध में **एक योजना तैयार करें** कि किस प्रकार फ्लू महामारी आपके कार्य को प्रभावित कर सकती है।
2. वस्तुओं की आपूर्ति हेतु एक **आपातकालीन किट** तैयार करें।
3. फ्लू फैलने की स्थिति में क्या करें तथा कहाँ जाएँ, इस संबंध में **सूचनाओं को ध्यान से सुनें।**

कदम 1. योजना तैयार करें

घर में स्वयं अपने लिए तथा अपने परिवार के लिए, एक योजना तैयार करें। इस संबंध में योजना बनाएँ कि महामारी रोग से आपका कार्य किस प्रकार प्रभावित हो सकता है।

Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Have a backup plan in case someone gets sick and cannot care for your family. Your plan should include:

- ☐ An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- ☐ Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- ☐ A local and an out of town emergency contact.
- ☐ Health information for each member of the family including the date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- ☐ Doctors' names and phone numbers.
- ☐ Locations of hospitals near work, school and home and their phone numbers.
- ☐ Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- ☐ Pharmacy name and phone number.
- ☐ Religious or spiritual information.
- ☐ Someone to care for your pets in case you cannot be there or you become ill. Keep your pets up to date on vaccines and have a copy of your pets' vaccine records in case they need to go to a shelter.
- ☐ Pets' veterinarian name and phone number.

Your Plan for Work

If you work:

- ☐ Discuss work policies with your boss. Ask:
  - ◻ How the business will continue during a pandemic.
  - ◻ If you can take time off to care for yourself or a family member.
  - ◻ What will happen if you stay home with ill family.
  - ◻ If you can work from home or if you are expected to come to work.
- ☐ Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- ☐ Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

घर के लिए आपकी योजना

इस योजना के संबंध में अपने परिवार के सदस्यों से बात करें, जिससे उन्हें मालूम हो कि उन्हें क्या करना है। यदि कोई व्यक्ति बीमार हो जाता है और आपके परिवार की देखभाल नहीं कर सकता, ऐसी स्थिति के लिए एक सहायक योजना तैयार करें। आपकी योजना में निम्नलिखित बातें शामिल होनी चाहिए:

- ☐ आपातकालीन फोन एवं ई–मेल संपर्क सूची। इसके संबंध में परिवार के सदस्यों, कार्यस्थल, स्कूलों एवं शिशु देखभाल केंद्रों को भी जानकारी दें।
- ☐ यदि आप अपने घर पर नहीं रह पाते/पाती हैं अथवा आप बीमार हो जाते/जाती हैं, तो आपके बच्चों की देखभाल करने के लिए कोई व्यक्ति।
- ☐ एक स्थानीय तथा एक नगर से बाहर का संपर्क।
- ☐ परिवार के प्रत्येक सदस्य संबंधी स्वास्थ्य सूचनाऍं, जिनमें जन्मतिथि, रक्तवर्ग, एलर्जी, पिछली तथा वर्तमान स्वास्थ्य समस्याएँ, वर्तमान में चल रही दवाएं एवं उनकी खुराक, चिकित्सा उपस्कर तथा स्वास्थ्य बीमा कार्ड की प्रतियां शामिल हों।
- ☐ चिकित्सकों के नाम एवं फोन नंबर।
- ☐ कार्यस्थल, स्कूल तथा घर के आसपास के अस्पतालों के पते एवं फोन नंबर।
- ☐ स्थानीय तथा राज्य के स्वास्थ्य विभागों के पते एवं उनके फोन नंबर।
- ☐ औषधालय का नाम एवं फोन नंबर।
- ☐ धार्मिक अथवा आध्यात्मिक सूचनाएँ।
- ☐ आपके पालतू जानवरों की देखभाल करने के लिए कोई व्यक्ति, यदि आप उनके पास, नहीं रह पाते हैं अथवा बीमार हो जाते हैं। अपने पालतू जानवरों को पूरे टीके लगवाकर रखें तथा उनके टीकों संबंधी रिकार्ड की प्रति तैयार रखें, यदि उन्हें किसी सुरक्षित स्थान पर भेजने की आवश्यकता पड़ती है।
- ☐ पालतू जानवरों के पशु चिकित्सक का नाम एवं फोन नंबर।

आपकी कार्यस्थल संबंधी योजना।

यदि आप सेवारत हैं तो:

- ☐ अपने उच्च अधिकारी के साथ रोजगार संबंधी नीतियों पर चर्चा करें। पूछें कि :
  - ◻ महामारी के दौरान कार्य किस प्रकार जारी रहेगा।
  - ◻ क्या आप स्वयं अपनी तथा अपने परिवार की देखभाल के लिए कुछ समय छुट्टी ले सकते हैं।
  - ◻ यदि आप अपने रोगग्रस्त परिवारे के साथ घर पर रहते हैं तो क्या होगा।
  - ◻ क्या आप घर से भी काम कर सकते हैं या आपका काम पर आना आवश्यक है।
- ☐ यह समझ लें कि आपको घर पर रहने को कहा जा सकता या कार्यस्थल पर आकर अन्य काम करने के लिए कहा जा सकता है।
- ☐ यदि आप कार्य नहीं कर पाते हैं अथवा आपकी कंपनी बंद हो जाती है, तो ऐसी स्थिति में कम अथवा शून्य आय की स्थिति के लिए तैयार रहें।

If you own a business:

- ☐ Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- ☐ Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- ☐ Provide infection control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- ☐ Look at how pandemic flu could impact the business' finances, shipping and travel.
- ☐ Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week supply** of these items for **each person and pet**.

Food and Other Items

- ☐ Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- ☐ Ready to eat canned meats, fruits and vegetables
- ☐ Manual can opener
- ☐ Protein or fruit bars
- ☐ Dry cereal, granola, nuts and crackers
- ☐ Peanut butter
- ☐ Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- ☐ Canned juices
- ☐ Powdered milk or cans of evaporated milk
- ☐ Cans or jars of baby food and baby formula
- ☐ Pet food

यदि आपका अपना व्यवसाय है, तोः

- ☐ आपात कालीन योजना तैयार करें तथा अपने कर्मचारियों से इसके संबंध में बात करें। आवश्यकतानुसार अपनी योजना का पुनरीक्षण तथा इसमें परिवर्तन करें।
- ☐ यह निर्णय लें कि व्यवसाय को यथावत बनाए रखने के लिए किन कर्मचारियों तथा आपूर्तियों की आवश्यकता है।
- ☐ संक्रमण नियंत्रण, आपूर्तियाँ जैसे हस्त प्रक्षालक टिशू एवं मिट्टी लगी वस्तुओं के लिए कूड़ेदान की व्यवस्था करें।
- ☐ यह देखें कि फ्लू महामारी किस प्रकार व्यवसाय की वित्तीय स्थिति, माल प्रेषण तथा यात्राओं पर प्रभाव डाल सकती है।
- ☐ कर्मचारियों द्वारा घर से काम किए जाने, रोगग्रस्त परिवार की देखभाल करने अथवा कर्मचारियों की बीमारी हेतु भुगतान के संबंध में अपनी नीतियाँ परिभाषित करें।

कदम 2. आपातकालीन सामग्री किट तैयार करना

प्रत्येक व्यक्ति तथा पालतू जानवर के लिए इन वस्तुओं की **2 सप्ताह की आपूर्ति** तैयार रखें।

भोजन एवं अन्य वस्तुएँ

- ☐ स्वच्छ बंद प्लास्टिक के डिब्बों में–प्रत्येक व्यक्ति हेतु, प्रतिदिन के लिए 1 गैलन पानी।
- ☐ खाने हेतु तैयार, डिब्बाबंद मांस, फल तथा सब्जियां।
- ☐ मैनुअल कैन ओपनर।
- ☐ प्रोटीन अथवा फलों की छड़ें।
- ☐ सूखा अनाज, ग्रैनोला, मेवे तथा बिस्कुट।
- ☐ मूंगफली मक्खन।
- ☐ सुखाया गया भोजन जैसे सुखाए गए फल तथा जलमुक्त भोजन।
- ☐ डिब्बाबंद फलों का रस।
- ☐ पाउडर दूध अथवा वाष्पित दूध
- ☐ शिशु फार्मूलों के डिब्बे अथवा जार।
- ☐ पालतू आहार

Medical, Health and Emergency Items

☐ Prescribed health supplies
☐ Prescription medicines
☐ Over the counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
☐ Fluids with electrolytes and vitamins such as sports drinks like Gatorade and Powerade
☐ Health information for each member of the family stored in a water proof container
☐ Soap and alcohol-based hand sanitizer
☐ Tissues and toilet paper
☐ Sleeping bags or blankets
☐ Flashlight and extra batteries
☐ Battery powered radio and extra batteries
☐ Matches in a waterproof container
☐ Baby supplies such as diapers and bottles
☐ Digital thermometer
☐ Trash bags
☐ Cleaning supplies
☐ An extra credit card and money

Step 3. Listen for Information

Stay calm and get as many facts as you can.

- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- Go to www.pandemicflu.gov or www.ohiopandemicflu.gov for current information. This may only be available in English.

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

चिकित्सा, स्वास्थ्य तथा आपातकाल की मदें

- ☐ निर्धारित स्वास्थ्य आपूर्तियाँ
- ☐ निर्धारित दवाएँ
- ☐ बुखार, दर्द, पेट की समस्याओं, खाँसी तथा अतिसार के लिए बिना पर्ची के मिलने वाली दवाएँ
- ☐ इलेक्ट्रॉलाइट तथा विटामिन युक्त द्रव उदाहरणार्थ गैटारेड एवं पॉवरेड जैसे स्पोर्ट्स ड्रिंक
- ☐ जलरोधी डिब्बे में भंडारित, परिवार के प्रत्येक सदस्य के स्वास्थ्य संबंधी सूचनाऍं
- ☐ साबुन तथा अल्कोहल–आधारित हस्त–प्रक्षालक
- ☐ टिशू एवं टायलेट पेपर
- ☐ स्लीपिंग बैग अथवो कंबल
- ☐ फ्लैश लाइट तथा अतिरिक्त बैटरियाँ
- ☐ बैटरी चालित रेडियो तथा अतिरिक्त बैटरियां
- ☐ माचिसें जो जलरोधी डिब्बे में रखी गई हों
- ☐ शिशुओं हेतु आपूर्तियाँ जैसे डायपर एवं बोतलें
- ☐ डिजिटल थर्मामीटर
- ☐ सफाई की थैलियाँ
- ☐ सफाई सामग्री
- ☐ एक अतिरिक्त क्रैडिट कार्ड तथा धन

कदम 3. सूचनाओं को सुनें

शांत रहें तथा जितने तथ्य आप प्राप्त कर सकते हैं प्राप्त करें।

- टेलीविज़न, रेडियो अथवा इंटरनेट पर रिपोर्टें देखें/सुनें।
- अद्यतन सूचनाओं के लिए www.gt.org अथवा www.gi.org पर जाएँ। ये संभवतः केवल अंग्रेजी में उपलब्ध होंगी।

1/2007. Content developed through a partnership of the Central Ohio Trauma System, the Columbus Medical Association Foundation, Columbus Public Health, Franklin County Board of Health, Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.