

(1)

प्रश्नहस्त र उत्तरहस्त

स्वाइन फ्लू र तपाईं

रोग नियन्त्रण एवं रोकथाम केन्द्रबाट लिइएको (CDC)

स्वाइन फ्लू भनेको के हो?

स्वाइन इन्फ्लुएन्जा (स्वाइन फ्लू) सुंगुरहस्तमा हुने एक किसिमको सास सम्बन्धी रोग हो जो बाइप र इन्फ्लुएन्जा भाइरसद्वारा हुन्छ। स्वाइन फ्लू सुंगुरहस्तमा नियमितरूपमा फैलिइरहन्छ। मानवहरूलाई सामान्य रूपमा यो स्वाइन फ्लू हुँदा तर मानवहरूमा यो रोग सर्नसक्छ र अर्थात् धेरै यत्तिमा मानवमा स्वाइन फ्लू यस्ता मानिसहरूलाई हुन्छ जो सुंगुरको वरिपरि रहन्छन् तर स्वाइन फ्लूका भाइरसहरू मानवबाट मानवमा पनि फैलने सम्भावना हुन्छ।

के अमेरिकामा मानवहरूमा स्वाइन फ्लूको रोग फैलिइको छ?

सन् २००९ को मार्च महिनाको अन्त्य र अप्रिल महिनाको सुरुमा पहिलो चौटि क्विणी क्यालिफोर्निया र स्थान एन्टोनियो नजिक, टेक्सासमा स्वाइन इन्फ्लुएन्जा ए (H1N1) भाइरस मानवमा सर्नेको प्रतिवेदन गरिएको थियो। CDC र स्थानिय र राज्य स्वास्थ्य सज्जसहित मिलेर यो परिस्थितिको खानबिन गर्ने काम गरिरहेका छन्।

(2)

①

के थो स्वाइन फ्लू भाइरस सुरूवा हो?

CDC ले निर्धारित गरेअनुसार थो सुरूवा हो र थो मानवबाट अर्को मानवमा फैलिन्छ। तर पनि अहिले सम्म थो भाइरस कति सजिलो गरी फैलिने भन्ने कुरा थाहा भएको छैन।

मानवहरूमा स्वाइन फ्लूका लक्षण र चिन्हहरू के-के हुन्छन्?

मानवहरूमा स्वाइन फ्लूका लक्षणहरू सामान्य मानव फ्लूका लक्षण जस्तै नै हुन्छन् र यसमा ज्वरो आउने, शरीरको लाग्ने, घाँटी दुख्ने, टाउको दुख्ने, जाडो लाग्ने र थकाइ लाग्ने हुन्छ। केही मानवहरूले स्वाइन फ्लूद्वारा इन्डापाखावाला लाग्ने र बान्ता हुने कुरा प्रतिवेदन गरेका छन्। अतिसमा मानवहरूमा स्वाइन फ्लूद्वारा गम्भीर विश्वीहरू (निमोनियाँ र स्वास तन्त्रले काम नगरेको) र मृत्यु भएको प्रतिवेदन गरेका छन्। मानिसमा हुने फ्लू सरह स्वाइन फ्लूले शरिरमा रहेका पुराना रोगहरूलाई बन् विगानि सक्छ।

स्वाइन फ्लूको आक्रमण कतीको गम्भीर हुन्छ?

मानिसमा हुने फ्लू जस्तै मानिसहरू स्वाइन फ्लू हलुकी देखी गम्भीर रूपमा हुन सक्दछ। सन् २००५ देखि जनवरी २००९ को बीचमा अमेरिकामा मानवहरूमा स्वाइन फ्लूका १२ रोगीहरू भेटाइए जसमध्ये कसैको मृत्यु भएन। तर पनि स्वाइन फ्लूको आक्रमण

(3)

गम्भीर हृन्सककेछ। सैप्टेम्बर १९८८ मा स्क्जना स्वस्थ रहेकी ३२ वर्षिया गर्भवती महिलालाई स्वाइन फ्लूका आक्रमण भएपछि निमोनियाको उपचारको निम्ती अस्पतालमा भर्ती गरिस्की थियो र ८ दिन पछि उस्का मृत्यु भस्की थियो।

स्वाइन फ्लूले तपाईंलाई कसरी आक्रमण गर्छ?
स्वाइन फ्लूका आक्रमणले तपाईंलाई दुई तरिका वाट फैलि सक्छ :

- रोगी सुंगुरहसको सम्पर्कमा आउनले वा स्वाइन फ्लूको दुषित वातावरण भस्की ठाउँमा सम्पर्क हुकाँ।
- स्वाइन फ्लूवाट आक्रमण भस्की व्यक्तीसंगको सम्पर्क वाट। मानवाट मानवमा स्वाइन फ्लू सरेकी प्रतिवेदन गरिस्की छ र थो मौसममा हुने फलू सरह ने हुने गर्दछ भन्ने सोचिस्की छ। व्यक्तीवाट व्यक्तीमा इन्फ्लुएन्जा सरे हाकिउँ गर्का वा शौकका विशामी व्यक्तीको सम्पर्क वाट हुने गर्दछ।

के स्वाइन फ्लू उपचार निम्ती औषधीहरू अलबध हुन्? हुन्।

८०८ ले थो स्वाइन इन्फ्लुएन्जा भाइरसहरूको आक्रमणको उपचार र रोकथामका लागि औसल-व्यामिभिर (oseltamivir) वा जानामिभिर (zanamivir) को प्रयोग गर्ने सिफारिस गर्दछ। सन्टीआइरल औषधिहरू चिकित्सककी सल्लाह बमोजिम लिहने

(4)

औषधिहरू (चककी, झोल वा सास मार्फत लिइने इन्हेलर) हुन् जसले तपाईंको शरीरमा भाइरसहरूलाई प्रजनन गर्न नदिएर फलू बिरुद्ध लडाईं गर्दछन्। यदि तपाईं बिमार हुनुभयो भने एन्टीभाइरल औषधिहरूले तपाईंको बिमारीलाई नरम बनाउन सक्छन् र तपाईंलाई धिटी धिटी निकी भएरको महसूस गराउन सक्छन्। यी औषधिहरूले अती गम्भीर फलूबाट पनि बचाउदछ। रोग लाग्ने बित्तिकै (लक्षणाहरू देखिए को दुईदिन भित्रैमा) उपचार सुरु गर्ने हो भने एन्टीभाइरल औषधिहरूले राम्रो काम गर्दछन्।

स्वाइनफ्लू भएरको व्यक्तिले अर्को व्यक्तिलाई कहिलेसम्म स्वाइन फ्लू सार्न सक्छ?

स्वाइनफ्लूको भाइरस भएरको व्यक्तिले लक्षणाहरू जारी रहँदासम्म सार्नसक्छ र विरामी सुरु भएपछि ७ दिनसम्म यसको सम्भावना रहन्छ। बट्याहरू, खासगरी साना बट्याहरूलाई, लामो समयसम्म संक्रामक सम्भावना रहन्छ।

बिमार हुनुबाट बच्न म के गर्न सक्छु?

स्वाइन फ्लूबाट बच्नको लागि हाल कुनै भ्याकसिन उपलब्ध छैन। केनिकसपमा केही सावधानी राख्न सकिन्छ जसबाट इन्फ्लुएन्जा जस्ता सास सम्बन्धी बिमारीका किटाणुहरू फैलनबाट रोक्नमा मद्दत पाउन सकिन्छ। आफ्नो स्वास्थ्य स्वस्थ राख्नको

(5)

दैनिक रूपमा निम्न पाइलाहरू पालना गर्नुहोला :

- कृपया शीतल वा हाडिउँ गर्दा तपाईंको नाक र मुख टिश्युले धोनुहोस्। प्रयोग गरिसकी टिश्युलाई फोहोर फ्याँक्ने ढाँडमा फ्याँक्नुहोस्।
- आफ्ना हातहरू साबुन र पानीले बारम्बार धुनुहोस्। खासगरी शीतल वा हाडिउँ गरेपछि। हात सफा गर्ने अल्कोहलयुक्त क्लिनरहरू पनि प्रभावी हुनसक्छन्।
- रोगी वा बيمार मानिसको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।
- यदि तपाईं इन्फ्लुएन्जाबाट पिडित हुनु भएमा काममा वा स्कूलमा नगई घरमा नै बस्नुहोस् र अखलाइ नसरोस् भन्ना खातिर अन्य व्यक्तिहरूसितको सम्पर्कलाई सीमित राख्नुहोस् भन्ने सल्लाह CDC ले दिन्छ। आफ्ना आँखा, नाक वा मुखलाई बराबर हातले नछुनुहोस्। किटाणुहरू यसप्रकारबाट बढ्न सक्छन्।

म बिमारी भएँ भने के गर्नु पर्छ?

यदी तपाईं स्थान दिशगी काउन्टी वा इम्पिरियल काउन्टी क्यालिफोर्निया वा गुआडलुप काउन्टी, टेकससमा बस्नुहुन्छ र ज्वरो आउनु, जीउ दुख्नु, सिंगान बन्नु, घाँटी दुख्नु, वाकवाकी हुनु वा बान्ता हुन्छ वा झाडापाखाला जस्तो इन्फ्लुएन्जाका लक्षणहरूले पिडित हुनुहुन्छ भने

(6)

आफनी स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसित सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकले इन्फ्लुएन्जा जाँच वा उपचारको खाँची छ वा छैन भन्ने निर्धारित गर्नेछ।

यदी तपाईं बिमार हुनुहुन्छ भने घरमा नै बस्नुहोस् र बिमारी अझलाई नसरोस् भन्ना खातिर जतिसक्दा अन्य मानिसहरूसको सम्पर्कमा नआउनु-होस्।

यदी तपाईं बिमार हुनुभयो र तपाईंलाई कुनै लक्षणहरूको अनुभव कैसा पथो भने आपतकालीन चिकित्सा सेवा प्राप्त गर्नुहोस्।

बच्चाहरूमा निम्न आपतकालीन चिन्ताउनी लक्षणहरू देखिस् भने चिकित्सकीय ध्यान किइनु जरुरी छ:

- सास बढ्नु वा सास फेर्न अठथारी भस्मा
- त्वचाको रङ हल्का निलो भस्मा
- पर्याप्त झिल पदार्थ नपिस्मा
- हलचल वा कुराकानी नगरेमा
- बच्चालाई बौक्न खाँच्दा यदि बच्चाको किक्क मानेमा
- फ्लू - जस्ता लक्षणहरू सुधार हुन्छ तर फेरि ज्वरो र खाँचीद्वारा फिर्ता आउनु सक्छ
- डाक्टर उच्चिनुका साथै ज्वरो आस्मा

(7)

वयस्कहरूमा निम्न आपतकालीन चैताउनी लक्षणहरू
केरिबन्ध भन्ने तत्काल चिकित्सकीय किन्तु जरुरी छः

- सास फेर्न गाह्रो भएमा वा सास बढेमा
- छाती वा भुँडीमा पीडा वा चाप परेमा
- अचानक रिंगटा लागेमा
- अन्धालमा परेमा
- गम्भीर वा लगातार बान्ता भएमा

सुँगुरकी मासु खानाले वा पकाउनाले के
मलाई स्वाइन इन्फ्लुएन्जा हुन सक्छ?

हुँदैन। स्वाइन इन्फ्लुएन्जाका किटाणुहरू
खाद्य पदार्थ (खाद्यन्न) हरूबाट सकिँदैन। सुँगुरकी
मासु वा सुँगुरकी मासुबाट बनेका खाद्यन्नहरूबाट
स्वाइन इन्फ्लुएन्जा हुँदैन। राम्ररी सफा गरिएको र
पकाइएको सुँगुरकी मासुबाट बनेका खाद्यन्नहरू
खानु सुरक्षित छ।

बढी जानकारी निम्ति <http://www.cdc.gov/flu/swine/> वेबसाइटमा लगइन गर्नुहोस् वा CDC
लाई 800-CDC-INFO (अङ्ग्रेजी वा
स्पेनिश) वा 888-232-6348 (TTY) मा फोन
गर्नुहोस्।