



त्रिवेन्द्र सिंह रावत  
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

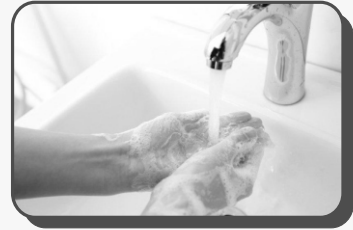
# स्वाइन फ्लू से डरें नहीं, सतर्कता बरतें

## आइये! स्वाइन फ्लू के बारे में जाने :

- ◆ स्वाइन फ्लू एक विषाणु जनित रोग है, जो इन्फ्लूएन्जा 'ए' नामक वायरस से होता है।
- ◆ यह विषाणु लोगों में खांसने अथवा छींकने (droplet infection) से फैलता है।
- ◆ यह रोग सामान्य सीज़नल इन्फ्लूएन्जा की तरह ही है जिसमें बुखार, खांसी, गले में खराश, बदन दर्द, आंखों में जलन, डायरिया, उल्टी एवं सांस लेने में कठिनाई आदि लक्षण हो सकते हैं, इसलिए घबराने की आवश्यकता नहीं है।
- ◆ स्वाइन फ्लू के लक्षण होने पर चिकित्सक से परामर्श लें तथा बिना परामर्श के दवा आदि न ले।
- ◆ स्वाइन फ्लू (एच1एन1) के नियंत्रण एवं उपचार हेतु समस्त सरकारी चिकित्सालयों में एन्टीवायरल औषधि निःशुल्क उपलब्ध करायी जा रही है।

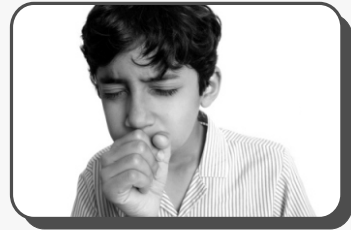
### ✓ क्या करें:

- ◆ खांसते अथवा छींकते समय अपने मुंह एवं नाक को रूमाल से ढकें।
- ◆ नाक, कान अथवा मुंह को छूने से पहले एवं बाद में अपने हाथों को साबुन एवं पानी से अच्छी तरह धोयें। खाना खाने से पहले व बाहर से आने पर हाथ साबुन से अच्छी तरह अवश्य धोएं।
- ◆ अधिक मात्रा में पानी पियें तथा पौष्टिक आहार का सेवन करें।



### ✗ क्या न करें:

- ◆ शिष्टाचार में हाथ न मिलायें, गले न लगें एवं अन्य सम्पर्क बढ़ाने वाले कार्य न करें।
- ◆ डाक्टरी सलाह के बिना कोई दवा न लें।
- ◆ हो सके तो बीमारी के दौरान यात्रा करने से बचें।
- ◆ यदि आपका बच्चा जुखाम/खांसी से पीड़ित है तो स्कूल भेजने में परहेज करें तथा चिकित्सक को दिखायें।



अधिक जानकारी के लिए हैल्पलाईन 104 (टोलफ्री) पर सम्पर्क किया जा सकता है।



चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी