

જો મને ફ્લૂની બીમારી થાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- ◆ તમને તાવ આવ્યાં પછી ઓછામાં ઓછા 24 કલાક સુધી ઘર પર રહો.
- ◆ સંપૂર્ણ આરામ કરો.
- ◆ પુષ્કળ પ્રવાહી લો.
- ◆ તમારા ડૉક્ટરને પૂછો કે એન્ટિવાયરલ દવા જરૂરી છે કે નહીં.

ફ્લૂના રોગચાળા વિશે મારે શું જાણવું જોઈએ?

- ◆ ફ્લૂનો રોગચાળો (વૈશ્વિક પ્રકોપ) એ નવા ફ્લૂ વાયરસના કારણે થાય છે જે વિશ્વભરના લોકોને અસર કરે છે. મોટા ભાગના લોકોમાં વાયરસથી રોગપ્રતીકારકતા (રક્ષણ) હોતી નથી
- ◆ ફ્લૂનો રોગચાળો દુર્લભ છે. છેલ્લાં 100 વર્ષમાં માત્ર ચાર વાર ફ્લૂનો રોગચાળો થયો છે - પરંતુ તે ખૂબ જ ગંભીર હતો.
- ◆ મોસમી ફ્લૂની રસી કદાચ તમને ફ્લૂ રોગચાળા સામે રક્ષણ નહીં આપી શકે. એક નવી રસી બનાવવાની જરૂર છે, જેમાં સમય લાગી શકે છે.
- ◆ રોગચાળા દરમિયાન, તંદુરસ્ત આહાર લેવાની આદત પાડો અને જો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતા દ્વારા સૂચવવામાં આવે તો એન્ટિવાયરલ દવાઓ લો.

વધારાના સ્ત્રોતો

ન્યૂ જર્સી ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ

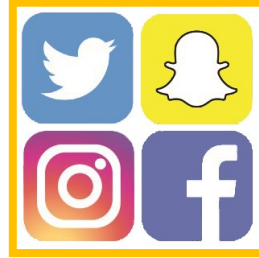
<http://nj.gov/health/cd/topics/flu.shtml>

રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્ર(CDC)

www.cdc.gov/flu

સામાજિક મીડિયા પર અમને અનુસરો

Facebook, Instagram, Twitter: @NJDeptofHealth
Snapchat: @NJDOH



ન્યૂ જર્સી ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ
સંચારી રોગ સેવા
વેક્સિન પ્રિવેન્ટેબલ ડિસીઝ પ્રોગ્રામ
પી.ઓ. બોક્સ 369
ટ્રેન્ટન, ન્યૂ જર્સી
ફોન: 609-826-4861

ફ્લૂ વેક્સિન

ફ્લૂની ઋતુ દરમિયાન
તંદુરસ્ત રહેવાની ટીપ્સ



ફલૂ શું છે?

ફલૂ વાઇરસથી થાય છે જે તમારા નાક, ગળા અને ફેફસાને અસર કરે છે. ફલૂ હોય તેવી વ્યક્તિની ઉધરસ, છીંક દ્વારા અથવા વાતચીત દરમિયાન સરળતાથી એક વ્યક્તિમાંથી બીજા વ્યક્તિમાં ફેલાય છે. એવી સપાટી જેના પર ફલૂના વાયરસ હોય તેને સ્પર્શ કરવાથી અને પછી તમારા મોં, નાક, અને આંખોને સ્પર્શ કરવાથી પણ ફલૂ ફેલાય છે.



લક્ષણો શું છે?

- ◆ તાવ
- ◆ ઉધરસ
- ◆ ગળામાં ખરાશ
- ◆ નાક વહેવું અથવા બંધ થઇ જવું
- ◆ સ્નાયુ અથવા શરીરમાં દુખાવો
- ◆ માથાનો દુખાવો
- ◆ થાક (થકાવટ)
- ◆ ઉલટી અને ઝાડા

ફલૂનું જોખમ કોને હોય છે?

કોઈપણને ફલૂ થઇ શકે છે, તંદુરસ્ત લોકોને પણ કેટલાક લોકોને ફલૂ થાય તો તેઓ ગંભીર જટિલતા થવાનું જોખમ ધરાવતા હોય છે જેવા કે:

- ◆ 5 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના બાળકો
- ◆ પુખ્ત વયના 65 વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના
- ◆ સગર્ભા સ્ત્રીઓ
- ◆ લાંબી બીમારીની સ્થિતિ ધરાવતા લોકો (અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, અથવા નબળું રોગપ્રતિકારક તંત્ર)



ફલૂ સામે લડવા માટે 3 પગલા લો

1. ફલૂની વાર્ષિક રસી મેળવો
છ મહિનાથી લઈને વૃદ્ધ દરેક વ્યક્તિ માટે રસીની ભલામણ કરવામાં આવે છે.
2. સ્વસ્થ આદતો પાડો
ટીસ્યુથી ઉધરસ અને છીંકને રોકો અથવા તમારી ઉપરની સ્લીવ (કોણી) નો ઉપયોગ કરો, વારંવાર તમારા હાથ ધુઓ, બીમાર લોકોને મળવાનું ટાળો, દરરોજ સ્પર્શ કરતા હો એવી ચીજવસ્તુઓ અને સપાટીને સાફ રાખો.
3. જો તમારા આરોગ્ય સંભાળ હેલ્થકેર પ્રદાતા લખી આપે તો એન્ટિવાયરલ દવાઓ લો
બીમાર થવાના બે દિવસની અંદર એન્ટિવાયરલ દવાઓ શરૂ કરવામાં આવે તો તે શ્રેષ્ઠ કામ કરે છે; જો કે, જો પાછળથી શરૂ કરવામાં આવે, તો પણ તે લક્ષણોની તીવ્રતા ઘટાડી શકે છે. આ દવાઓ લેવા

મારે દર વર્ષે રસી શા માટે લેવી જોઈએ?

- ◆ ફલૂના રસીની દર વર્ષે સમીક્ષા કરવામાં આવે છે, અને ફલૂના બદલાતા વાયરસ સાથે ઘણીવાર અપડેટ કરવામાં આવે છે.
- ◆ ફલૂની રસી દ્વારા આપવામાં આવતું રક્ષણ સમય જતાં ઘટે છે, તેથી વાર્ષિક રસી લેવી તમારા માટે શ્રેષ્ઠ બચાવ છે.

મારે ફલૂની રસી ક્યારે લેવી જોઈએ?

મોસમ દરમિયાન ઉપલબ્ધ થતાં જ તમારે ફલૂની રસી તરત જ લઇ લેવી જોઈએ. તમારા રસી લઇ લીધા પછી, તમારા શરીરને ફલૂ સામે પ્રતીકારકતા વિકસાવવા માટે લગભગ બે સપ્તાહ લાગે છે, તેથી જો શક્ય હોય, તો ઓક્ટોબરના અંત સુધીમાં તે રસી લઇ લેવી શ્રેષ્ઠ છે. ફલૂની મોસમ મોડા માં મોડી મે મહિના સુધી રહી શકે છે. માટે મોસમમાં પાછળથી રસી લેવાથી પણ તમારું રક્ષણ કરી શકાય છે.

લોકો ક્યારે ચેપી હોય છે?

લોકો બીમાર પડે તેના 24 કલાક પહેલા અને લક્ષણો શરૂ થાય તેના એક સપ્તાહ સુધી ફલૂને ફેલાવી શકે છે. બાળકો અન્યને લાંબા સમય સુધી ચેપ લગાડી શકે છે.

