NSW Health

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू)

Influenza (flu)

Nepali

इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) के हो?

इन्फ्लुएन्जा (Influenza) श्वासप्रश्वाससम्बन्धी अत्याधिक संक्रामक रोग हो जुन इन्फ्लुएन्जा भाइरसको कारणले गर्दा हुन्छ। मानव इन्फ्लुएन्जा भाइरसका दुई मुख्य प्रजाती हुन्छन्: ए र बी। यसका धेरै उप-प्रजाती र स्ट्रेनहरू पनि हुन्छन्। सामान्य रुघाखोकीभन्दा फ्लू बढी घातक हुन्छ र गम्भीर अवस्थामा यसले गर्दा श्वासप्रश्वासका समस्याहरू र निमोनिया हुन सक्छ। न्यू साउथ वेल्स (New South Wales; NSW) मा मानिसहरु फ्लूसँग सम्बन्धित बिमारीहरूबाट मर्न सक्छन्।

फ्लू वर्षैभरि हुन सक्छ तर शरद ऋतु र जाडोयाममा यसको प्रकोप उच्च रहन्छ। फ्लू हुने अधिकांश समय वा ऋतुमा त्यसको (फ्लूको) एक भन्दा बढी स्ट्रेनहरू समुदायमा व्याप्त हुन्छन्।

फ्लूका लक्षणहरु के के हुन् ?

फ्लूबाट संक्रमित भएका व्यक्तिहरूले अक्सर निम्न मध्येका केही वा सबै लक्षणहरू अनुभव गर्छन्:

- ज्वरो र चिसोपन
- खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने र नाक बग्ने वा नाक बन्द हुने
- मांसपेशी दुख्ने, जोर्नी दुख्ने, टाउको दुख्ने र थकान हुने (अत्याधिक थकान महसुस हुने)
- वाकवाकी लाग्ने, वान्ता हुने र पखाला लाग्ने (वयस्कको तुलनामा बालबालिकामा यी लक्षण बढी देखिने)

फ्लूका लक्षणहरु एक हप्ता भन्दा बढी समयसम्म रहन सक्छ । पहिलेनै संक्रमित भइसकेका वा खोपका कारण प्रतिरक्षा प्रणाली विकास भएका कतिपय मानिसहरुमा फ्लूका सामान्य लक्षणहरु केही दिनका लागि मात्र देखिन्छ। अन्य व्यक्तिहरुलाई भने फ्लूले गम्भीर बिरामी बनाउनुका साथै उनीहरुमा फोक्सोको संक्रमण (निमोनिया) वा श्वासप्रश्वासमा कठिनाई लगायतका जटिलता निम्त्याएर अस्पताल भर्ना हुन बाध्य पार्छ। यी जटिलताहरु जो कोहीमा पनि हुन सक्छ तर गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेकाहरुमा यसको सम्भावना अधिक रहन्छ।

फ्लू कसरी सर्छ ?

रुघाखोकी लागेका व्यक्तिहरूले खोक्दा वा हाच्छ्युँ गर्दा निस्कने थुकको थोपाबाट फ्लू सर्छ। संक्रमित व्यक्तिबाट भाइरसयुक्त थुकको थोपा खसेको सतह वा वस्तुलाई छुँदा पनि यो सर्न सक्छ। इन्फ्लुएन्जा भएका व्यक्तिहरू बिरामी हुनुअघि र बिरामी हुँदा पनि फ्लू अरूलाई सार्न सक्छन्।

यदि तपाईंलाई फ्लूको लक्षणहरू छन्, वा फ्लूको निदान (diagnose) गरिएको छ भने तपाईं घरमै बस्नु उचित हुन्छ र तपाईंको लक्षणहरू निर्मुल नभएसम्म अरूको सम्पर्कबाट टाढा रहनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

फ्लू को निदान कसरी गरिन्छ?

फ्लू भएको पुष्टि गर्ने एक मात्र उपाय भनेको पि.सी.आर. (नाक र घाँटीको स्वाब) परीक्षण गर्नु हो।

इन्फ्लुएन्जाको लागि पि.सी.आर. परीक्षण गर्न तपाईंलाई सिफारिस आवश्यक छ छैन पत्ता लगाउन आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्। फ्लुबाट हुने गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरुका लागि एन्टिभाइरल उपचारहरु उपलब्ध छन् ।

© NSW Ministry of Health. May 2023

मानिसहरू कहिलेसम्म संक्रामक हुन्छन्?

- फ्लू भएका व्यक्तिहरू लक्षणहरू देखिन शुरू हुनुभन्दा अघिल्लो दिनदेखि नै संक्रामक हुन सक्छन्
- वयस्कहरू बिरामी भएको पहिलो ३ देखि ५ दिनमा सबैभन्दा बढी संक्रामक हुन्छन्।
- बालबालिकाहरू ७ देखि १० दिनसम्म संक्रमित रहन सक्छन्।
- साना बालबालिकाहरू र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरू लामो समयसम्म संक्रामक हुन सक्छन्।

फ्लूबाट गम्भीर रोग लाग्ने जोखिम कसलाई बढी हुन्छ?

फ्लू जसकसैलाई लाग्न सक्ने भएतापनि केही व्यक्तिहरू गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुन्छन् (फ्लूबाट धेरै बिरामी हुने अधिक सम्भावना र अस्पतालको हेरचाहको आवश्यकताको पर्ने उच्च जोखिममा हुन सक्छन्), जस्तै:

- ५ वर्षभन्दा कम उमेरका शिशु र बालबालिकाहरू
- ६५ वर्ष वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिहरू
- एबोरिजिनल र टोरेस स्ट्रेट आइल्याण्डर मानिसहरू
- गर्भावस्थाको कुनै पनि चरणमा रहेका गर्भवती महिलाहरू
- चिकित्सकिय आवश्यक्ता पर्ने मानिसहरु जसलाई हृदयरोग, फोक्सो सम्बन्धि दीर्घ रोग (गम्भीर दम लगायत), मृगौला रोग, कलेजो सम्बन्धि रोग, मधुमेह, मोटोपन, दीर्घकालिन स्नायु अवस्था, रक्त विकार, इम्युनोकम्प्रोमाइज, तथा बालबालिकाहरु र वयस्कहरुमा देखिएको दीर्घरोग जस्ता समस्याहरू छन् जसको लागि नियमित चिकित्सकिय फलोअप र अस्पताल भर्नाको आवश्यक्ता छ।

यदि तपाईं घरबारविहीन हुनुहुन्छ वा वृद्धस्याहार केन्द्र वा दीर्घकालीन हेरचाह केन्द्रमा बस्नुहुन्छ भने, तपाईं गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुन सक्नुहुन्छ। यदि तपाईं आफ्नो जोखिमको बारेमा अनिश्चित हुनुहुन्छ भने डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्।

म आफूलाई र अरूलाई कसरी सुरक्षित राख्न सक्छु?

आफ्नो वार्षिक फ्लू भ्याक्सिन लगाउनुहोस्।

- इन्फ्लुएन्जाबाट बच्नका लागि ६ महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका सबैलाई एउटा वार्षिक फ्लू खोप (vaccine) लगाउन सिफारिस गरिन्छ।
- फ्लूबाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू **राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम (National Immunisation Program)** अन्तर्गत नि: शुल्क फ्लू खोपको लागि योग्य हुन सक्छन्।
- फ्लूबाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू (जस्तै स्वास्थ्य र आवासीय हेरचाह केन्द्रका कामदारहरू र परिवारका सदस्यहरू) सँग नियमित रूपमा नियमित सम्पर्कमा आउने व्यक्तिहरूको लागि फ्लूको खोपले उच्च जोखिममा रहेकाहरूलाई जोगाउन मद्दत गर्दछ।
- इन्फ्लुएन्जा भाइरसको स्ट्रेन लगातार परिवर्तन (mutate) हुने भएकाले हरेक वर्ष फ्लूको खोपको आवश्यकता पर्छ । आगामी फ्लूको समयमा देखा पर्न सक्ने स्ट्रेनसँग मेल खाने गरि हरेक वर्ष एउटा खोप तयार गरिन्छ। इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट हुने गम्भीर रोगबाट बच्न खोप निकै प्रभावकारी हुन्छ ।

राम्रो स्वच्छता अभ्यास गर्नुहोस्

- बिरामी भएका व्यक्तिहरूबाट टाढै रहनुहोस्
- बिरामी पर्दा घरमै बस्नुहोस्
- खोक्दा र हाच्छ्युँ गर्दा मुख छोप्ने गर्नुहोस्
- सेनिटाइजर वा साबुन पानीले २० सेकेन्डसम्म नियमित हात सफा गर्ने
- यदि तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने आफ्नो आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्।
- यदि तपाईं बिरामी भएको बेला घरबाट बाहिर निस्कनुआवश्यक छ भने, मास्क लगाउनुहोस् र गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूसँगको सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्।

यदि तपाईं गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने योजना सहित तयार रहनुहोस्

यदि तपाईं गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने तपाईंले बिरामी हुनुअघि आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुपर्छ र कुन परीक्षण गर्ने र तपाईंलाई कस्तो उपचारको आवश्यकता हुन सक्छ भनेर योजना बनाउनुपर्छ। फ्लूको रोकथाम र उपचारको लागि एन्टिभाइरल औषधिहरू उपलब्ध छन्। तपाईंको डाक्टरले एन्टिभाइरल पूर्व-मूल्यांकन फारम (antiviral pre-assessment form) भर्न र कुन उपचार तपाईंकोलागि सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ भन्ने छलफल गर्न सक्नेछन्।

यदि तपाईंलाई इन्फ्लुएन्जा छ भने, तपाईंको डाक्टरले एन्टिभाइरल औषधिहरूको लागि प्रिस्क्रिप्शन दिनु आवश्यक हुन्छ तर योजना भएको खण्डमा तपाईंलाई एन्टिवायरल औषधिहरू छिटो र सजिलै प्राप्त गर्न मद्दत गर्दछ।

मैले कसरी सुरक्षित रूपमा फ्लू व्यवस्थापन गर्न सक्छु?

घरमा बस्नुहोस् र अरूलाई हुनसक्ने जोखिम कम गर्नुहोस्

यदि तपाई फ्लूका कारण बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस् र अन्य व्यक्तिहरुसँगको निकट सम्पर्कबाट टाढा रहनुहोस्। बिरामी बालबालिकालाई विद्यालय तथा अन्य क्रियाकलापबाट टाढा राख्नुहोस् । अरुलाई संक्रमण हुन नदिन आफ्नो ज्वरो निको भएपछि र ठीक महसुस नभएसम्म कम्तिमा २४ घण्टा घरमै बस्नुहोस्। यदि तपाई गर्भवती महिला, शिशु, वृद्ध व्यक्ति तथा अस्पतालमा रहेका व्यक्ति, आवासिय स्याहार केन्द्र वा आशक्त स्याहार केन्द्रमा रहेका व्यक्ति लगायत गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरुलाई भेट्नुहुन्छ भने यसको पालना गर्न आवश्यक छ।

यदि तपाईं योग्य हुनुहुन्छ भने एन्टिभाइरल औषधिहरू चाँडै शुरू गर्नुहोस्

फ्लूबाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरू ओसेल्टामिभिर (Tamiflu®) जस्ता एन्टिभाइरल औषधिहरूको लागि योग्य हुन सक्छन्। एन्टिभाइरल औषधिहरुको सेवन रोग लाग्दालाग्दै गर्ने हो भने यसले गम्भीर रोग, अस्पताल भर्ना र मृत्यु न्युनिकरण गर्न सक्छ। तपाईंले एन्टिभाइरल औषधिको सेवन गर्नु सक्नुहुन्छ कि सक्नुहुन्न भन्ने बारे निर्धारण गर्न तपाईंले आफ्नो चिकित्सकलाई सकेसम्म चाँडो सम्पर्क गर्न जरुरी छ। पूर्ण प्रभावकारिताका लागि लक्षण देखिएको ४८ घण्टा भित्र एन्टिभाइरल लिनुपर्छ।

तपाईंको लक्षणहरू निगरानी गर्नुहोस्

अधिकांश लक्षणहरूको व्यवस्थापनको लागि:

- प्रशस्त आराम गर्नुहोस्
- आवश्यकताअनुसार दुखाइ र ज्वरो कम गर्न नियमित पारासिटामोल (paracetamol) र इबुप्रोफेन (ibuprofen) लिने (१६ वर्षमुनिका बालबालिकालाई एस्पिरिनयुक्त औषधि दिनु हुँदैन)
- हाइड्रेटेड रहन नियमित पानी पिउँनुहोस्।

यदि तपाईंले निम्न लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि अनुभव गर्नुभयो भने तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस्

यदि तपाईंलाई निम्न लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि छ भने तुरुन्तै तीन शून्य (000) मा फोन गर्नुहोस् र एम्बुलेन्स कर्मचारीहरूलाई तपाईंलाई फ्लू हुन सक्ने जानकारी गराउनुहोस्।

- श्वास फेर्न गाह्रो हुने वा छिटो श्वास फेर्ने
- छाती दुख्ने वा १० मिनेटभन्दा लामो समयसम्म दबाब महशुस हुने
- भ्रमित हुने वा अचानक चक्कर आउने
- लगातार वान्ता हुने।

यदि तपाईंलाई फ्लू छ र मेडिकल इमर्जेन्सी नभएका स्वास्थ्य प्रश्नहरू छन् भने:

तपाईंको डाक्टर वा Healthdirect 24/7 मा 1800 022 222 मा छिटो , दर्ता गरिएको नर्सहरूबाट विशेषज्ञ स्वास्थ्य सल्लाहको लागि नि: शुल्क सम्पर्क गर्नुहोस्।

© NSW Ministry of Health. May 2023

थप जानकारी

- NSW Health Influenza (एन.एस.डब्ल्यू. हेल्थ इन्फ्लुएन्जा)
- NSW Health Influenza surveillance reports (एन.एस.डब्ल्यू. स्वास्थ्य इन्फ्लूएंजा निगरानी रिपोर्ट)
- National Immunisation Program Schedule (राष्ट्रिय खोप कार्यक्रम तालिका)
- Seasonal influenza vaccination - Frequently asked questions (मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप - अक्सर सोधिने प्रश्नहरू)
- Frequently asked questions about influenza (इन्फ्लुएन्जाको बारेमा प्रायः सोधिने प्रश्नहरू)
- Influenza resources in community languages (सामुदायिक भाषाहरूमा इन्फ्लुएन्जासँग सम्बन्धित सामग्रीहरू)

© NSW Ministry of Health. May 2023