

## महामारी इन्फ्लूएंज़ा आपदा प्रतिक्रिया

### पृष्ठभूमि:

इन्फ्लूएंज़ा एक विश्वव्यापी पैमाने पर फैलने वाले इन्फ्लूएंज़ा वायरस की महामारी है और यह मानव आबादी के एक बड़े हिस्से को संक्रमित करती है। यह वायरस मौसमी फ़्लू के वायरस की तुलना में कहीं अधिक चिकित्सीय, सामाजिक और आर्थिक प्रभावों के साथ, अधिक लोगों को प्रभावित कर सकता है। महामारी फ़्लू लोगों में निमोनिया सहित अनेक चिकित्सा जटिलताओं का कारण बनता है।

लक्षण:	उपचार:	टीके:
<p>मौसमी फ़्लू के समान होता है, लेकिन आम तौर पर अधिक गंभीर होता है:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• सिरदर्द</li><li>• गले में खराश और खाँसी</li><li>• थकान और कमज़ोरी</li><li>• नाक बहना</li></ul>	<p>महामारी फ़्लू के लक्षणों के उपचार के लिए एंटीवायरल दवा का इस्तेमाल किया जा सकता है। महामारी फ़्लू के हल्के-फुल्के मामलों में घर पर इलाज किया जा सकता है:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• लोगों से दूर रहें, ताकि उन्हें संक्रमित होने से बचाया जा सके</li><li>• बहुत आराम करें</li><li>• ज्यादा पानी पिएँ</li><li>• बुखार, खाँसी और संकुलता के उपचार के लिए बिना पर्ची वाली दवाइयाँ लें</li><li>• शराब या तम्बाकू वाले अन्य उत्पादों का सेवन न करें</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• मौसमी फ़्लू के टीके महामारी फ़्लू से रक्षा नहीं करेंगे</li><li>• टीके पर काम करने से पहले वैज्ञानिकों को यह जानने की ज़रूरत होगी कि नया फ़्लू वायरस किस प्रकार नज़र आता है</li><li>• नए वायरस की खोज के बाद टीका विकसित करने में कई महीने लग सकते हैं</li></ul>

**यदि महामारी इन्फ्लूएंज़ा हमला करता है:**

- महामारी फ़्लू के बारे में सबसे अद्यतन जानकारी प्राप्त करते रहें।
- एक योजना बनाएँ, जिसमें शामिल हों:



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट  
निर्माता:  
होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)



पिछला संशोधन: नवंबर, 2011

## महामारी इन्फ़्लूएंज़ा आपदा प्रतिक्रिया

- बच्चों की देखभाल (यदि स्कूल बंद हो जाएँ)
- आपको अपने घर में रिश्तेदारों की किस प्रकार देखभाल करने की ज़रूरत है
- यदि आपके कार्यस्थल को बंद करने की ज़रूरत होने पर क्या किया जाए
- एक आपातकालीन किट तैयार करें: तरीका जानने के लिए [www.72hours.dc.gov](http://www.72hours.dc.gov) पर जाएँ।
  - पानी और ख़राब न होने वाला आहार
  - प्राथमिक चिकित्सा आपूर्ति और पर्ची वाली दवाएँ
  - संपर्क सूची और महत्वपूर्ण चिकित्सा जानकारी
  - रेडियो और अतिरिक्त बैटरियाँ
- अच्छी स्वास्थ्य आदतें अपनाएँ जैसे नियमित रूप से अपने हाथ धोना और खाँसते या छींकते समय टिश्यू या अपनी ऊपरी बाँह का प्रयोग करना।
- अपने रिश्तेदारों, पड़ोसियों और समुदाय के साथ उनकी तैयारियों के प्रयासों मदद करें।



कोलम्बिया गवर्नमेंट डिस्ट्रिक्ट  
निर्माता:  
होमलैंड सेक्यूरिटी एंड एमर्जेंसी मैनेजमेंट एजेंसी (HSEMA)

पिछला संशोधन: नवंबर, 2011

