

## यदि मैं बीमार हो जाती/जाता हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए ?

यदि आपको फ़्लू के लक्षण होते हैं और आप चिकित्सीय रूप से खतरे के समूह में हैं तो अपने स्थानीय डॉक्टर से मिलें।

### फ़्लू संबंधी तथ्य

- NSW में हर साल 700,000 से 1.40 लाख लोगों को फ़्लू होता है
- NSW में हर साल 800 - 1000 लोगों की फ़्लू से संबंधित बीमारियों से मौत हो जाती है
- एक छींक में विषाणुओं के 20 लाख तक अलग-अलग कण हो सकते हैं
- एक छींक 160 किलोमीटर प्रति घंटे की रफ़्तार से चल सकती है और 1.5 मीटर की दूरी तक फैल सकती है
- कुछ सख्त जगहों पर फ़्लू का विषाणु दो दिन तक जीवित रह सकता है
- जो हाथ धोए नहीं गए हों, उन पर फ़्लू के विषाणु 30 मिनट तक मौजूद रहते हैं

### अधिक जानकारी

अपने जी पी या स्थानीय सार्वजनिक  
स्वास्थ्य यूनिट (PUBLIC HEALTH UNIT)  
1300 066 055 पर बात करें

NSW HEALTH INFLUENZA PAGE  
[www.health.nsw.gov.au/flu](http://www.health.nsw.gov.au/flu)

NSW HEALTH IMMUNISATION PAGE  
[www.health.nsw.gov.au/immunisation](http://www.health.nsw.gov.au/immunisation)

IMMUNISE AUSTRALIA PROGRAM  
[www.immunise.health.gov.au](http://www.immunise.health.gov.au)

NATIONAL CENTRE FOR IMMUNISATION  
RESEARCH AND SURVEILLANCE  
[www.ncirs.edu.au](http://www.ncirs.edu.au)



Health

April 2017 © NSW Health. SHPN (CHP) 170213  
Are you at risk of severe flu? Hindi



## क्या आपको गंभीर फ़्लू होने का खतरा है?

आपके युवा व अन्य रूप से स्वस्थ होने पर भी, आपके स्वास्थ्य की स्थिति के कारण आपको गंभीर फ़्लू होने का अधिक खतरा हो सकता है।

Are you at risk  
of severe flu?



Health

Hindi

## वे लोग जिनको गंभीर फ़्लू होने का खतरा है

मौसमी फ़्लू का टीका उन निम्नलिखित लोगों के लिए राष्ट्रीय प्रतिरक्षण कार्यक्रम के अंतर्गत निःशुल्क है जो छः महीने के व उससे ऊपर आयु के हैं :

- जिन्हें **दिल की बीमारी** है
- जिन्हें दीर्घकालिक श्वास संबंधी तकलीफ़ है जैसे कि **फेफड़ों की बीमारी या गंभीर दमा** हो
- जिन्हें कोई **जीर्ण बीमारी** हो जिसके लिए उन्हें पिछले वर्ष में नियमित रूप से जाँच करवानी पड़ी हो या अस्पताल में भर्ती होना पड़ा हो, जिसमें **डाईबिटीज** व गुर्दे का काम न करना शामिल है
- जिन्हें **तंत्रिकाओं (nerves) की गंभीर बीमारी** हो, जिसमें मल्टी सिक्लरोसिस व दौरे पड़ने के विकार शामिल हैं
- जिनका एच आई वी (HIV) संक्रमण; कैंसर के इलाज, दीर्घकालिक कॉर्टिकोस्टेरॉइड के उपयोग से **प्रतिरक्षण तंत्र क्षीण** हो गया हो
- जो 5 से 10 वर्ष की आयु के हैं और **लम्बे समय से एस्पिरिन चिकित्सा प्राप्त कर रहे हैं**

निःशुल्क फ़्लू के टीके निम्नलिखित के लिए भी उपलब्ध हैं और उन्हें लगवाने की सिफारिश की गई है:

- वे सब लोग जो 65 की आयु के या उससे ऊपर के हैं
- सभी गर्भवती महिलाएँ
- वे सब अबोरिजिनी लोग जो 6 महीने से 5 वर्ष की आयु के हैं
- वे सब अबोरिजिनी लोग जो 15 वर्ष की आयु के व उससे ऊपर के हैं।

यदि आपको स्पष्ट नहीं है तो अपने डॉक्टर से पूछें।

## सालाना फ़्लू का टीका लगवाना ही फ़्लू से बचने का सबसे अच्छा तरीका है

जिन लोगों को गंभीर फ़्लू होने का खतरा है उन्हें हर वर्ष फ़्लू का टीका लगवाना चाहिए।

हर वर्ष एक नए मौसमी फ़्लू के टीके का विकास किया जाता है जो आपके शरीर को उस समय के फ़्लू की नस्ल से बचाव के लिए तैयार करता है।

सभी दवाओं की तरह फ़्लू के टीके के भी थोड़े दुष्प्रभाव होते हैं, जैसे कि थोड़े समय के लिए टीका लगने के स्थान पर दर्द होना। फ़्लू के टीके में कोई जीवित विषाणु नहीं होता है इसलिए इससे आपको फ़्लू नहीं हो सकता है।

## फ़्लू कैसे फैलता है?

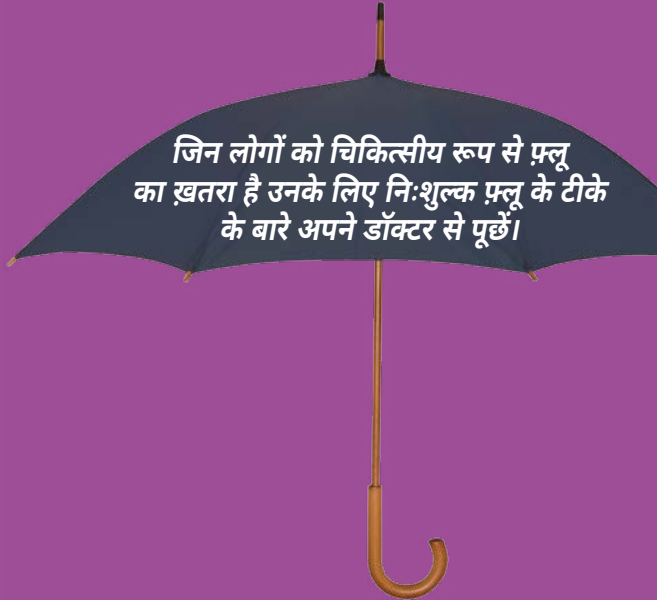
### फ़्लू इस प्रकार फैलता है:

- जब कोई ऐसा व्यक्ति खाँसता या छींकता है जिसे फ़्लू है तो उससे छोटी छोटी बूँदें बनती हैं
- जब कोई उस जगह को छूता है जहाँ वे बूँदें गिरी हैं।

फ़्लू से संक्रमित व्यक्ति द्वारा फ़्लू तब भी फैल सकता है जबकि उसके लक्षण आरम्भ भी न हुए हों, और संक्रमण लक्षण आरम्भ होने से एक दिन पहले से लेकर पाँच से सात दिन बाद तक हो सकता है। छोटे बच्चे व वे लोग जिनका प्रतिरक्षण सिस्टम कमज़ोर है वे लम्बे समय तक रोग संक्रमित कर सकते हैं।

इनफ़्लूएन्ज़ा (फ़्लू) एक छूत की श्वास संबंधी बीमारी है जो इनफ़्लूएन्ज़ा के विषाणुओं से फैलती है।

अधिकतम लोग कुछ दिनों में ठीक हो जाते हैं पर कुछ लोगों के लिए यह घातक भी हो सकती है। अंदाज़न NSW में अंदाज़न 800 – 1000 लोगों की हर साल फ़्लू से संबंधित बीमारियों से मौत हो जाती है। .



जिन लोगों को चिकित्सीय रूप से फ़्लू का खतरा है उनके लिए निःशुल्क फ़्लू के टीके के बारे अपने डॉक्टर से पूछें।