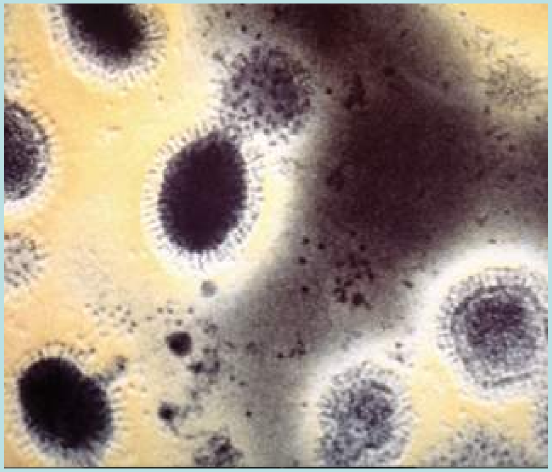
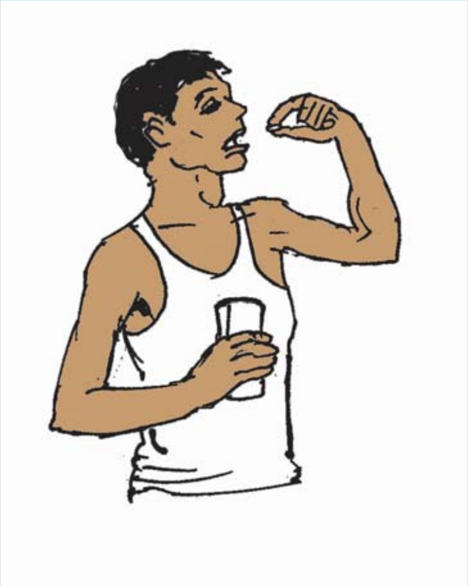
स्वाइन-फ्लूच्या साथीचा सामना करूया !





पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

स्वाइन–फ्लूची शंका केव्हा घ्यावी?

- घसा-दुखी, खोकला असेल व त्यासोबत १००° फॅ.पेक्षा जास्त ताप सतत दोन दिवस असेल तर

किंवा

- तापासोबत केव्हाही दम लागला तर ते गंभीर लक्षण समजून ताबडतोब उपचारासाठी जावे.

किंवा

- घसा-दुखी, ताप याबरोबरच ज्यांच्या बाबतीत खालील गोष्टी असतील अशांबाबतही स्वाइन-फ्लू ची शंका घ्यावी-

१. गेल्या आठ दिवसात परदेश प्रवास झाला असेल तर

२. गेल्या आठ दिवसात स्वाइन-फ्लूच्या रुग्णाशी निकटचा संपर्क झाला असेल तर

पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

शंका आल्यावर काय करावे?

- आपल्या फॅमिली डॉक्टरकडे किंवा जवळच्या निर्देशित सरकारी केंद्रामध्ये प्राथमिक छाननीसाठी जावे.

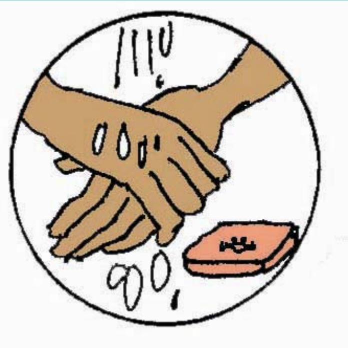
- जाताना नाकातोंडाला चौपदरी फडके किंवा मास्क लावावा.

डॉक्टर छाननी करतील व 'संशयित रुग्ण' आहे असे वाटल्यास रुग्णाच्या घशातील थेंबाचे सँपल घेऊन ते स्वाइन फ्लूच्या निदानासाठी पाठवतील. तपासणीच्या रिपोर्टची वाट न पाहता अशा संशयित रुग्णावर 'टॅमीफ्लू' या गोळ्यांचा उपचार सुरू करायचे आता ठरले आहे.

पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

आपल्याला लागण होऊ नये यासाठी काय काळजी घ्यावी?

- संशयित रुग्ण किंवा स्वाइन फ्लू झालेला रुग्ण याच्या जवळ (सहा फुटाच्या आत) जाऊ नये.
- थिएटर, नाट्यगृह, एअर कंडिशन्ड मॉल्स इ. बंदिस्त व गर्दीच्या ठिकाणी जाऊ नये.
- बाहेरून जाऊन आल्यावर साबणाने हात धुवावे कारण स्वाइन फ्लूचे विषाणू लागण झालेल्याच्या खोकल्यातून, शिंकांमधून बाहेर पडून टेबल, खुर्ची, बस अशा आसपासच्या ठिकाणी स्थिरावून ३ ते ८ तास जिवंत राहतात. याच कारणासाठी नाक, चेहरा याला हात लावायचे टाळावे.
- एकमेकांना भेटतांना हस्तांदोलन करू नये.



पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

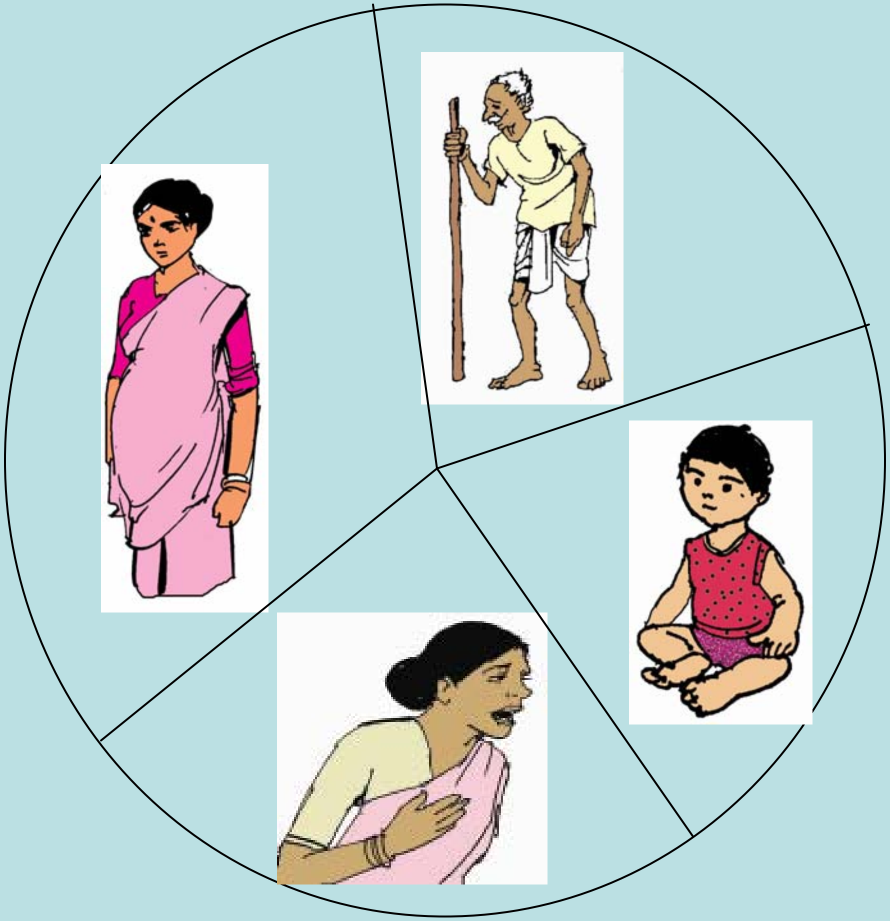
मास्क कोणी लावावा?

- सगळ्यांनीच मास्क लावण्यात अर्थ नाही. स्वाइन फ्लूचे रुग्ण, संशयित रुग्ण, खोकला-तापाचे रुग्ण यांनी मास्क (किंवा चौपदरी फडके) लावायला हवे. खोकतांना शिंकताना त्यांच्या नाकातोंडातून उडणारे विषाणुयुक्त शिंतोडे त्यामुळे अडतील.
- या रुग्णांवर किंवा संशयित रुग्णांवर उपचार करणारे डॉक्टर्स, इतर कर्मचारी यांनी तसेच रुग्णाची, संशयित रुग्णाची काळजी घेणारे कुटुंबिय यांनी एन-९५ हा अधिक चांगला मास्क लावणे आवश्यक आहे.
- मास्क, फडके धुवून परत वापरायला हरकत नाही.

पत्रक मजकूर- साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

विशेष काळजी कोणी घ्यावी?

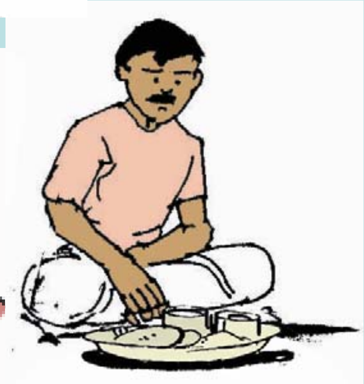
- गरोदर स्त्रिया,
- वृद्ध माणसे
- पाच पेक्षा कमी वयाची मुले
- एच.आय.व्ही. लागण झालेल्या व्यक्ती
- मधुमेह, दमा, हृदयविकार इ. असणा-या व्यक्ती



पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

रुग्णांनी काय करावे?

- संशयित रुग्णांनीही घराबाहेर पडू नये. साधा मास्क लावावा.
- शासकीय यंत्रणेतून मिळणा-या गोळयांचा कोर्स पूर्ण करावा.
- शिंकतांना, खोकतांना चौपदरी रूमाल नाका-तोंडापुढे धरावा.
- घरातील फरशी, टेबल इ. फिनेलच्या पाण्याने रोज पुसायला हवे.
- भरपूर पाणी प्यावे, नीट आहार घ्यावा.
- सर्व लक्षणे गेल्यावर पुढे एक दिवस घरी थांबून मगच घराबाहेर पडावे. त्या आधी घराबाहेर पडावे लागले तर मास्क घालावा.



पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

नागरिकांनी काय सहकार्य करायला हवे?

- घाबरू नये. स्वाइन फ्लूचे बहुसंख्य रुग्ण आपोआप बरे होतात. फक्त थोड्याच रुग्णांना गंभीर स्वाइन-फ्लू होतो. वेळेवर उपचार मिळाल्यावर तेही बरे होतात.
- सुट्टी मिळालेल्या मुलांना घराबाहेर जाऊ देऊ नये. कारण त्यापैकी कोणाला लागण झाली तर स्वाइन फ्लूची लक्षणे दिसण्याआधीच एक दिवस त्याच्या श्वासातून, शिंका-खोकल्यातून हे विषाणू पसरू लागतात.
- धार्मिक सण फक्त घरातच साजरे करावे. इतर सार्वजनिक कार्यक्रम व उत्सव सध्या बंद ठेवावे. देऊळ, चर्च, मशीद इ. ठिकाणी जाऊ नये.
- माझे सँपल घेतलेच पाहिजे, मला 'टॅमीफ्लू' मिळालेच पाहिजे असा विनाकारण अट्टाहास धरू नये.

पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे

वेळेवर औषधोपचार मिळाल्यावर स्वाइन फ्लू बरा होण्याचे प्रमाण खूप जास्त आहे. तरी विनाकारण घाबरू नये.

पत्रक मजकूर– साभार जन आरोग्य अभियान, पुणे