

फ़्लू हो गया है?



आपको अचानक खांसी, सर दर्द, शरीर दर्द, बुखार हो गया है.... यह फ़्लू हो सकता है। फ़्लू निश्चित रूप से व्यक्ति को दयनीय अनुभव करा सकता है। लेकिन अधिकतर लोगों की घर पर ही सफलतापूर्वक परिचर्या हो जाती है। प्रतिवर्ष फ़्लू का टीका लगवाने से फ़्लू से बचाव में मदद मिल सकती है लेकिन यदि आपको संक्रमण हो ही जाए तो इन लाभदायक संकेतों पर अमल करें।

अपनी परिचर्या के संकेत

- ढेर सारा तरल पेय पीएं।
- खाएं।
- आराम करें।
- टायलीनॉल® और एडविल® जैसे काउंटर पर मिलने वाले दर्द निवारकों का आवश्यकतानुसार उपयोग करें। (बच्चों या फ्यू से मिलते-जुलते लक्षणों या विशेष रूप से बुखार से पीड़ित अल्पव्यस्कों को एस्पिरिन कभी न दें।)
- गले में दर्द होने पर नमक के पानी से गलारा करें।
- अल्कोहल और धूम्रपान से परहेज करें।

दूसरों की सुरक्षा

- परिवार के दूसरे लोगों के निकट संपर्क से बचें।
- बार-बार हाथ धोएं।
- खांसते और छींकते समय मुंह और नाक को टिश्यू पेपर से ढक लें।
- प्रयुक्त टिश्यू पेपर को तुरंत फेंक दें और हाथ धो लें।

यदि आपको लगता है कि आपको फ़्लू हो गया है तो किसी स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता से संपर्क करें। वे आपको बताएंगे कि क्या आपको मुलाकात के लिए आना चाहिए। कुछ व्यक्तियों में फ्यू से गंभीर जटिलताएं पैदा होने का जोखिम अधिक रहता है। उन्हें किसी स्वास्थ्य परिचर्या प्रदाता द्वारा देखे जाने की आवश्यकता हो सकती है: अधिक जोखिम वाले लोग हैं: उम्रदराज़ लोग, गर्भवती महिलाएं, छोटे बच्चे, और पुरानी चिकित्सीय अवस्थाओं से पीड़ित लोग।

तत्परता से चिकित्सीय परिचर्या कब लेनी चाहिए

बच्चे

- सांस तेज चल रही हो या सांस लेने में तकलीफ़ हो
- त्वचा का रंग नीला पड़ जाए
- पर्याप्त तरल पेय नहीं पी रहा है
- चल-फिर नहीं रहा है या अंतरक्रिया नहीं कर रहा है।
- पड़ा नहीं रहना चाहता
- फ़्लू के लक्षण ठीक हो जाते हैं लेकिन फिर बुखार और जोरदार खांसी के साथ वापस लौट आते हैं
- ददोरे के साथ बुखार

वयस्क

- सांस लेने में तकलीफ़ या उथली सांसें
- छाती या उदर में दर्द या में दबाव
- आकस्मिक चक्कर
- उलझन
- ज़्यादा उल्टी