

# फ्लू (रुघाखोकी) सम्बन्धी जानकारी

फ्लू भनेको के हो?

फ्लू भाइरसका तीन प्रकारहरू हुन्छन्: टाइप A, टाइप B र टाइप C। मानिसहरूमा टाइप C को अवस्था महामारीका अनुपातहरूमा विरलै पुग्ने मानिन्छ। संक्रमित बिरामीले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा निस्किएका कणहरूमा भएको फ्लू भाइरस श्वासभिन्न लियो भने वा भाइरसले दूषित भएका हातहरूले आफ्नो मुख वा नाक छोयो भने फ्लू सर्दछ। कुनै बच्चा संक्रमित भयो भने, उसलाई ज्वरो निको भएको 2 दिन (शिशुहरूका लागि 3 दिन) र लक्षणहरू सुरु भएको 5 दिन नबित्दासम्म उपस्थित हुन दिइँदैन।

लक्षणहरू के-के हुन्?

फ्लू भनेको कुनै व्यक्तिले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा निस्किएका छिट्टा वा प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट हुने संक्रमण हो। मुख्य लक्षणहरूमा ज्वरो आउने, जाडो हुने, टाउको दुख्ने, खोकी लाग्ने, घाँटी दुख्ने, सैँगान बगिरहने, मांसपेशी दुख्ने र जोर्नीहरू दुख्ने जस्ता समस्याहरू देखिन्छन्। तर पनि, निमोनिया र इन्सेफलाइटिस बालबालिका, प्रौढ मानिस र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका मानिसहरूलाई हुन सक्छ।

यो प्रायः कहिले हुन्छ?

शरद ऋतुमा सुख्खा हावा लाग्दा शिशिर ऋतुसम्म बढ्दो जोखिम हुन्छ भने केसहरू प्रायः जनवरीतिर एकदमै बढ्छन्।

यसलाई कसरी रोकथाम गर्न सकिन्छ?

रोकथामका लागि, आफ्ना हातहरू साबुन र धाराको पानीले राम्रोसँग धोएर सफा टावेल वा पेपर टावेलले पुछ्नुहोस् र अन्य मानिसहरूले प्रयोग गरेकै टावेल साटासाट नगर्नुहोस्।

यसका साथै, तपाईंको वरिपरि भएका अन्य मानिसहरूमा संक्रमण फैलाउनबाट रोकका लागि तपाईंले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्यु पेपरले छोप्नुहोस्। कुनै पनि प्रयोग गरिएको टिस्यु पेपर भाइरस र अन्य प्याथोजनहरूले दूषित हुने भएकाले तिनीहरूलाई तुरुन्तै फाल्नुहोस् र त्यसपछि आफ्ना हातहरू राम्रोसँग धुनुहोस्।