



# स्वाईन फ्लू

स्वाईन फ्लू  
इन्फ्लूएन्झा  
एच१ एन१

बदल आपणास काय माहिती पाहिजे

१. स्वाईन फ्लू हे काय आहे?

स्वाईन फ्लू हा डुकरामध्ये आढळणारा श्वासोच्छ्वासाचा रोग आहे जो 'अ' 'A' प्रकारच्या जिवाणू पासून होतो. त्यामुळे बऱ्याचदा डुकरे मृत्युमुखी पडतात, परंतु २००९ च्या एप्रिल महिन्यापासून संपूर्ण जगात ह्या रोगाने बाधित झालेली ६००० च्या वर माणसे सापडलेली आहेत आणि त्यापैकी ७० च्या वर व्यक्ति स्वाईन फ्लूने मरण पावल्या आहेत आणि जागतिक आरोग्य संस्थेने (WHO) ही घटना विश्व संकट म्हणून जाहीर केली आहे. स्वाईन फ्लू हे नाव बदलून H1 N1 ठेवण्यात आले आहे.

२. स्वाईन फ्लू चा प्रसार कसा होतो?

स्वाईन फ्लू चा जिवाणु माणसाच्या शरीरातून खोकला व शिंकाद्वारे बाहेर पडणाऱ्या कणांतून पसरू शकतो. ह्या रोगाने बाधित झालेल्या माणसाच्या खोकल्याद्वारे किंवा शिंकेद्वारे बाहेर पडलेले थेंब जेव्हा जवळील व्यक्तीच्या तोंडावर किंवा नाकावर पडतात तेव्हा त्या व्यक्तिला सुद्धा हा रोग होऊ शकतो, किंवा एखादी व्यक्ति ह्या रोगाने बाधित झालेल्या माणसाच्या खोकल्याद्वारे किंवा शिंकेद्वारे बाहेर पडलेल्या थेंबांना हाताने स्पर्श करते व तोच हात न धुता आपल्या तोंडाला किंवा नाकाला लावतो तेव्हा त्याला सुद्धा ह्या रोगाची बाधा होऊ शकतो.

३. माणसामध्ये स्वाईन फ्लू ची लक्षणे काय आहेत?

सर्वसाधारण फ्लू रोगाप्रमाणेच ताप येणे, आळस वाटणे, भूक न लागणे, खोकला, नाक वाहणे, घसा खवखवणे, अशक्तपणा, उलटी येणे, हगवण होणे ही ह्या रोगाची लक्षणे आहेत.

४. माणसामध्ये स्वाईन फ्लू निदान कसे होऊ शकते?

जेव्हा एखाद्या व्यक्तियमध्ये ह्या रोगाची लक्षणे आढळतात तेव्हा पहिल्या ४ ते ५ दिवसांत त्याच्या श्वसन प्रक्रियेवर बाहेर पडणारा थेंब, लॅबोरेटरीमध्ये तपासणीसाठी पाठविणे आवश्यक आहे.

४. माणसामध्ये ह्या रोगावर कुठल्या उपचार पध्दती आहेत?

ह्या रोगावर चार प्रकारची ह्या जिवाणूंना प्रतिबंध करणारी औषधे उपलब्ध आहेत. १. अमॅन्टाडाईन २. रीमॅन्टाडाईन ३. ओसेल्टामिवीर ४. झॅनमिवीर, बहुतेक स्वाईन फ्लूच्या जिवाणूवर ही चारही औषधे परिणामकारक आहेत. परंतु आत्ताच शोध लागलेल्या ह्या फ्लूच्या जिवाणूवर फक्त अमॅन्टाडाईन आणि रीमॅन्टाडाईन ही औषधे प्रतिबंध घालू शकतात. जरीकाही प्रमानात आपण ह्या रोगाला अटकाव जर कमी करू शकत असलो तरी दुदैवाने अजूनतरी हा रोग पूर्णपणे बरा होऊ शकत नाही.



हे करा

- \* हात सातव्याने साबण व स्वच्छ पाण्याने घुवावेत.
- \* पौष्टिक आहार घ्यावा.
- \* लिंबू, आंबळा, मोसंबी, लंबी, हिरव्या पालेभाज्या यासारख्या सी-विटामिन असलेल्या पदार्थांचा आहाराला वापर करावा.
- \* खोकलाना, शिंकाताना तोंडावर रुमाल घरावा.
- \* भरपूर पाणी घ्यावे.
- \* पुरेशी झोप घ्यावी.
- \* स्वाईन फ्लू रूग्णापासून किमान सहा फूट दूर राहावे.



हे करू नका

- \* हरतांदोलन.
- \* सार्वजनिक ठिकाणी थुंकणे.
- \* डॉक्टरांच्या सल्याशिवाय औषध घेणे.
- \* गर्दिमध्ये जाणे.

प्रतिकारकशक्ती वाढविणे हाच खरा उपाय.