

Influenza

Influenza, also called the flu, is an illness caused by a virus. It is easily spread from person to person by coughing, sneezing or close contact. You may become ill with the flu 1-4 days after being around people who have it. The peak flu season in the United States is from November to April.

Signs

- Fever or chills
- Cough or sore throat
- Sore or aching muscles
- Headache
- Vomiting
- Diarrhea
- Runny or stuffy nose
- Earache
- Red, watery and sore eyes
- Feeling very tired

Your Care

Your care may include:

- Taking medicine to treat the virus, diarrhea, fever, body aches or cough
- Resting
- Drinking at least 8-10 glasses of liquids each day
- Avoiding alcohol and tobacco
- Using a humidifier to help you breathe easier

Preventing Influenza

- Wash your hands often, especially after blowing your nose.
- Cover your mouth with a tissue when you cough or sneeze. Then, wash your hands.
- Avoid touching your eyes, nose or mouth.
- Avoid getting close to other people in public places such as schools, stores and churches if you have any signs of the flu.
- Get a flu vaccine or shot before the flu season each year.
- The flu shot is recommended for:

इन्फ्ल्यूएंज़ा

इन्फ्ल्यूएंज़ा, जिसे फ्लू भी कहा जाता है, एक विषाणु के द्वारा होने वाली बीमारी है। यह खाँसने, छींकने या निकट सम्पर्क से आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाती है। आप फ्लू से पीड़ित लोगों के साथ रहने के 1 से 4 दिनों के बाद फ्लू से बीमार हो सकते हैं। अमरीका में नवम्बर से अप्रैल के दौरान फ्लू सबसे अधिक होता है।

लक्षण

- बुखार या कँपकँपी
- खाँसी या गल-शोथ
- माँसपेशियों में पीड़ा या दर्द
- सिर दर्द
- उल्टी
- दस्त
- नाक बहना या उसका भरा होना
- कान में दर्द होना
- लाल, पानीदार और दुखती आँखें
- अत्यधिक थकान का अनुभव होना

आपकी देखभाल

आपकी देखभाल में निम्नलिखित सम्मिलित हो सकते हैं:

- विषाणु, दस्त, बुखार, शरीर के दर्द या खाँसी के उपचार के लिए दवा लेना
- आराम करना
- प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 गिलास तरल पदार्थ पीना
- अल्कोहल और तम्बाकू का सेवन न करना
- आसानी से साँस लेने में सहायता के लिए आर्द्रकर (ह्युमिडीफायर) (humidifier) का उपयोग करना

इन्फ्ल्यूएंज़ा की रोकथाम

- अपने हाथ अक्सर, विशेषकर अपनी नाक सिनकने के बाद धोएँ।
- जब आप खाँसते या छींकते हैं तब अपना मुँह किसी महीन या जालीदार कपड़े से ढक लें। इसके बाद अपने हाथ धो लें।
- अपनी आँखों, नाक या मुँह को न छुएँ।
- यदि आपमें फ्लू का कोई लक्षण हो तो सार्वजनिक स्थानों जैसे विद्यालयों, स्टोरों और चर्चों में अन्य लोगों के समीप जाने से बचें।
- प्रत्येक वर्ष फ्लू के मौसम से पहले फ्लू का टीका या शॉट ले लें।
- निम्नलिखित के लिए फ्लू के शॉट की सिफारिश की जाती है:

Influenza. Hindi.

- People 50 years of age or older
 - People in nursing homes or chronic care facilities
 - Adults and children with weak immune systems. People with chronic conditions such as diabetes and diseases of the heart, kidneys and lungs
 - Children and teenagers who receive long-term aspirin therapy
 - Women who will be more than 3 months pregnant during flu season
 - Health care workers and caregivers of those who are at risk of getting the flu
 - All children 6-23 months of age
 - People caring for and those in contact with infants less than 2 years of age
- **The flu vaccine cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, slight fever and muscle aches.
 - **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
 - Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

Call your doctor **right away** if you have:

- Chest pain or a deep cough with a lot of mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearly.
- A fever that lasts more than 3-4 days or your temperature is over 101 degrees F or 38 degrees C.
- A temperature that keeps getting higher, even after taking medicine for it.
- Vomiting or diarrhea that lasts more than one day.
- Ear pain.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- 50 वर्ष या इससे अधिक आयु के लोग
- नर्सिंग होमों या चिरकालिक देखभाल सुविधाओं में मौजूद लोग
- कमज़ोर प्रतिरक्षा प्रणालियों वाले वयस्क और बच्चे। मधुमेह और हृदय, गुर्दे और फेफड़ों के रोगों जैसी असाध्य स्थितियों से पीड़ित लोग
- वे बच्चे और किशार, जो लम्बी अवधि की एस्पिरिन चिकित्सा प्राप्त करते हैं
- वे महिलाएँ जिन्हें फ्लू के मौसम के दौरान 3 से अधिक महीनों का गर्भ होगा
- उन व्यक्तियों के स्वास्थ्य देखभाल कर्मचारी और देखभाल प्रदानकर्ता जिन्हें फ्लू होने का जोखिम है
- 6 से 23 महीने की आयु के सभी बच्चे
- 2 वर्ष से कम आयु के शिशुओं की देखभाल करने वाले और उनके सम्पर्क में रहने वाले लोग

- **फ्लू के टीके से फ्लू नहीं हो सकता।** आपको शॉट से बाँह में दर्द, हल्का बुखार और माँसपेशी में पीड़ा जैसे मामूली दुष्प्रभाव हो सकते हैं ।
- यदि आपको अण्डों से एलर्जी हो या किसी पिछले फ्लू शॉट से एलर्जी की प्रतिक्रिया हो चुकी हो तो फ्लू का शॉट न लें ।
- अपने चिकित्सक या स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक से इस बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें कि फ्लू का शॉट कब और कहाँ से लेना है।

यदि आपको निम्नलिखित हो तो अपने चिकित्सक को **तुरन्त** फोन करें:

- सीने में दर्द और बहुत से बलगम के साथ गहरी खाँसी।
- साँस लेने में कठिनाई। फ्लू से न्यूमोनिया हो सकता है।
- गर्दन में अत्यधिक दर्द या एंठन।
- साफ रूप से सोचने में कठिनाई।
- ऐसा बुखार जो 3–4 दिन से अधिक रहता है या आपका बुखार 101 डिग्री फॉरेनहाइट या 38 डिग्री सेल्सियस से अधिक है।
- ऐसा बुखार जो उसके लिए दवाएँ लेने के बावजूद बढ़ता जाता है।
- उल्टी या दस्त जो एक से अधिक दिन तक रहता है।
- कान में दर्द।

यदि आपका कोई प्रश्न या शंका हो, तो अपने चिकित्सक या नर्स से पूछें।

Influenza. Hindi.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.