Influenza

Influenza is also called the flu or seasonal flu. It is an infection that starts in the nose, throat and lungs and spreads to the whole body. Flu virus is spread through coughing and sneezing by people with the flu. The flu also spreads when a person touches a surface or an object with flu virus on it and then touches the eyes, nose or mouth.

Signs

You may have some or all of these signs:

- Temperature of 100.4 degrees Fahrenheit (F) or 38 degrees Celsius (C) or greater
- Cough or sore throat
- Runny or stuffy nose
- Headache
- Feeling very tired
- Sore or aching muscles
- Vomiting
- Diarrhea
- Chills

If you have the flu:

If you are sick with the flu, protect yourself and limit the spread of the flu:

- Take flu medicine as directed, if ordered by your doctor. Be sure to take the medicine as many days as your doctor ordered.
  - Call your doctor’s office or health clinic if you have any side effects to the medicine such as nausea, vomiting or a rash.
- Take a fever reducing medicine such as acetaminophen, also called Tylenol, or ibuprofen, also called Motrin or Advil. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often to take it.

इन्फ्ल्यूएंज़ा

इन्फ्ल्यूएंज़ा, को फ्लू या मौसमी फ्लू भी कहा जाता है। यह एक संक्रमण है, जो नाक, गले और फेफड़ों में शुरू होता है, और पूरे शरीर में फैलता है। फ्लू वायरस खाँसने, छींकने या निकट सम्पर्क से आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाता है। फ्लू तब भी फैलता है, जब कोई व्यक्ति फ्लू वायरस वाली सतह या चीज को छू कर आँख, नाक या मुँह को छूता है।

लक्षण

आपको इन में से कुछ या सारे लक्षण हो सकते हैं:

- 104.4° फे. या 38° सें. से अधिक बुख़ार
- खाँसी या गल–शोथ
- नाक बहना या उसका भरा होना
- सिर दर्द
- अत्यधिक थकान का अनुभव होना
- माँसपेशियों में पीड़ा या दर्द
- ऊलटी
- दस्त
- बहुत सर्दी लगना

यदि आपको फ्लू हो:

यदि आपको फ्लू हो, अपनेआप को सुरक्षित रखें और फ्लू को फेलने से रोकें:

- यदि आपके डॉक्टर ने ऐसा कहा हो, तो निदेशानुसार फ्लू की दवा लें। आपके डॉक्टर ने जितने दिन कहा हो उतने दिन तक दवा लें।
- यदि आपको दवाओं का मतलीए ऊलटी या ददोरा जैसा कोई दुष्प्रभाव हो तो अपने डॉक्टर के कार्यालय या हैल्थ क्लिनिक को फोन करें।
- बुख़ार कम करने के लिए एसिटामिनोफेन जिसे टायलेनोल भी कहा जाता है, या इब्युप्रोफेन, जिसे मोट्रिन या एडविल भी कहा जाता है, लें। दवा कितनी लेनी चाहिए और कितनी बार लेनी चाहिए यह जानने के लिए लेबल पढ़ने में मदद माँगें।

- Take over the counter medicine for cough and runny nose as needed until you feel better. Ask for help in reading the label for the amount to take and how often.
- Get plenty of rest.
- Drink at least 8 to 10 glasses of fluids each day such as water, broth or sports drinks such as Gatorade or Powerade.
- If you have vomiting or diarrhea:
  - Drink plenty of fluids. Take small sips throughout the day to ease nausea.
  - Eat foods such as toast, rice, crackers, applesauce, bananas or low sugar dry cereals.

- Use a cool-mist humidifier to ease breathing. Humidifiers must be washed with soap and warm water each day to keep them clean.
- Stay away from others as much as possible to prevent the spread of the flu.
- Wash your hands or use an alcohol based hand sanitizer often.

- Cough or sneeze into the bend of your arm, not your hands. If you have a tissue, cover your mouth and nose when you cough or sneeze. Throw the tissue away, and then wash your hands.

Call your doctor <u>right away</u> if you have:

- Chest pain or a deep cough with yellow or green mucus.
- Trouble breathing. The flu can cause pneumonia.
- Severe neck pain or stiffness.
- Trouble thinking clearl
- A fever that lasts more than 3 to 4 days or your temperature is over 100.4 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.
- Coughing that will not stop and it is hard to breathe.

- आप की तबियत बेहतर हो तब तक आवश्यकतानुसार खाँसी और बेहती नाक के लिए बिना प्रिस्क्रिप्शन की दवा लें। दवा कितनी और कितनी बार लेनी है यह मात्रा लेबल से पढ़ने के लिए मदद माँगें।
- अच्छी तरह से आराम करें।
- प्रतिदिन कम से कम 8 से 10 गिलास पानी, शोरबा या गेटोरेड या पॉवरेड जैसे तरल पदार्थ पीएं।
- यदि आपको ऊलटी या दस्त हो:
  - खूब सारे तरल पदार्थ पिएं। दिन भर छोटी – छोटी चुस्कियाँ लेते रहें ताकि मतली कम हो।
  - टोस्ट, चावल, क्रैकर्स, एपलसॉस, केले या कम शक्कर वाले सूखे अनाज खाएं।

- साँस लेना आसान बनाने के लिए किसी कूल मिस्ट ह्युमिडिफायर का प्रयोग करें। ह्युमिडिफायर्स को साफ रखने के लिए हररोज साबुन और गुनगुने पानी से धोया जाना चाहिए।
- फ्लू को फैलने से रोकने के लिए अन्य लोगों से संभव उतना दूर रहें।
- बार–बार अपने हाथ किसी अल्कोहॉल आधारित सैनिटाइज़र से धोएं।
- **अपने कंधे अथवा बांह के सामने मुँह लाकर खाँसें अथवा छींकें, हाथ में नहीं।** यदि आप के पास टिशू हो, तो खाँसते या छींकते समय अपना मुँह और नाक टिशू से ढकें। फिर टिशू को फेंक दें तथा अपने हाथों को साफ करें।

अपने डॉक्टर को फौरन फोन करें यदि आपको ये हों:

- सीने में दर्द या पीले या हरे बलगम वाली गहरी खाँसी।
- साँस लेने में परेशानी। फ्लू के कारण न्युमोनिया भी हो सकता है।
- गर्दन में तीव्र दर्द या जकड़न।
- ठीक से सोचने में परेशानी।
- 3 से 4 दिन से ज्यादा समय तक बुख़ार या आपका तापमान 100.4° फे. अथवा 38° सें. से अधिक हो।
- ऐसा बुख़ार जो दवा लेने के बाद भी बढ़ता जाए।
- ऊलटी या दस्त, जो एक दिन से ज्यादा चले।
- कान में दर्द।
- खाँसी जो बंद न हो और साँस लेने में तकलीफ।

Seasonal Flu Vaccine

- Talk to your doctor about whether you should get the seasonal flu vaccine each year.
- **Do not** get the flu shot if you are allergic to eggs or have had an allergic reaction to a previous flu shot.
- **The flu shot cannot cause the flu.** You may have mild side effects from the shot, such as arm soreness, a slight fever and muscle aches.
- Contact your doctor or local health clinic for information about when and where to get a flu shot.

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

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

मौसमी फ्लू का टीका

- अपने डॉक्टर से आपको हर साल मौसमी फ्लू का टीका लगाने की आवश्यकता है या नहीं इसके बारे में बात करे।
- यदि आपको अण्डों से एलर्जी हो या आपको पहले फ्लू के टीके से एलर्जिक प्रतिक्रिया हो चुकी हो, तो फ्लू का टीका **न** लगवाएं।
- **फ्लू के टीके से फ्लू नहीं हो सकता।** संभव है कि आपको टीके से हाथ पर जलन या हल्के बुख़ार और मांसपेशियों में दर्द जैसा कोई हल्का दुष्प्रभाव हो।

फ्लू का टीका कब और कहाँ लगवाएं यह जानने के लिए अपने डॉक्टर या स्थानीय स्वास्थ्य क्लिनिक से संपर्क करें।

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

© Copyright 2005 – 12/2009 Health Information Translations All Rights Reserved

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.