

# महामारी फ्लू: यो के हो र यसका लागि तयारी कसरी गर्ने

## Pandemic Flu: What it is and How to Prepare

When many people get a disease at the same time, it is called a pandemic. Pandemic flu is caused when people get sick or infected from a new flu virus. This type of flu spreads easily from person to person and can cause many people to become very ill or die.

### Signs of Flu

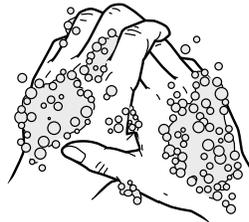
The signs of seasonal flu are fever, cough, sore throat, runny or stuffy nose, muscle aches, headache, chills and fatigue. Some people have vomiting and diarrhea. The signs of pandemic flu are the same, but they may be more severe and affect more people. With pandemic flu, healthy adults may be at increased risk for problems.

### Controlling the Spread of the Flu

Health experts will test the new flu virus to see if medicines used to treat and prevent seasonal flu are effective. It may take six months or longer to make a vaccine for a new flu virus. The supply of vaccine will be small at first.

To help prevent spreading the flu, be sure to:

- **Wash your hands often with soap and water.** Use alcohol-based hand sanitizer when soap and water are not available.
- **Avoid touching your eyes, nose and mouth.** The flu often spreads this way.



एकै समयमा धेरैजनालाई कुनै बिरामी हुन्छ भने त्यसलाई महामारी भनिन्छ। महामारी फ्लू त्यतिबेला हुन्छ जब मानिसहरू नयाँ फ्लू भाइरसको कारण बिरामी पर्छन् वा संक्रमित हुन्छन्। यो प्रकारको फ्लू व्यक्तिबाट व्यक्तिमा सजिलै सर्छ र यसले अनेकौँ मानिसहरूलाई साह्रै बिरामी बनाउन सक्छ वा मृत्यु हुन सक्छ।

### फ्लूका लक्षणहरू

मौसमी फ्लूका लक्षणहरू ज्वरो आउनु, खोकनु, घाँटी दुख्नु, सिंघान बग्नु वा नाक बन्द हुनु, मांसपेशीहरू दुख्नु, टाउको दुख्नु, जाडो लाग्नु र थकाइ लाग्नु हुन्। केही मानिसहरूलाई वान्ता र पखाला पनि हुन्छ। महामारी फ्लूका लक्षणहरू पनि यस्तै हुन्छन्, तर यो धेरै गम्भीर हुन सक्छ र यसले धेरै मानिसहरूलाई प्रभावित गर्छ। महामारी फ्लूले गर्दा स्वस्थ वयस्कहरूलाई समस्याहरूको धेरै जोखिम हुन सक्छ।

### फ्लूलाई फैलनबाट नियन्त्रण गर्ने तरिका

स्वास्थ्य विशेषज्ञहरूले मौसमी फ्लूको उपचार गर्न र रोक्न प्रयोग गरिने औषधीहरू प्रभावकारी छन् वा छैनन् भन्ने हेर्नका लागि नयाँ फ्लूको जाँच गर्नेछन्। नयाँ भाइरसका लागि भ्याक्सिन तयार गर्नमा 6 महिना वा लामो समय लाग्न सक्छ। भ्याक्सिनको आपूर्ति सुरुमा थोरै हुनेछ।

फ्लूलाई फैलनबाट रोक्न निम्न कुराहरू सुनिश्चित गर्नु पर्छ:

- आफ्ना हातहरू बारम्बार साबुन र पानीले धुनुहोस्। साबुन र पानी उपलब्ध नहुँदा अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटिजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्ना आँखा, नाक र मुखलाई छुनबाट बच्नुहोस्। फ्लू प्रायः यसरी नै सर्दछ।

- **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.



- **Clean surfaces**, such as countertops, sinks, faucets, doorknobs, telephones and light switches with a disinfectant cleaner or a cleaner with bleach. You can also mix your own water and bleach solution. Mix 10 parts water with one part bleach.

- **Limit your contact with people who are ill.**

- **Avoid shaking hands, hugging and kissing** if you are ill and with others who are ill. Stay 6 feet away from those who are ill.

- **Stay away from others when you are sick.** Stay home from work, school or running errands. Leave home only for medical care and be sure to wear a disposable respirator.



Image: OSHA, U.S. Dept. of Labor

चित्र: OSHA, यु.एस. डिपार्टमेन्ट अफ लेबर

- **Get a full night's rest, eat a healthy diet and drink at least 8 glasses of fluids each day.**

- **खोकदा वा हाच्छिउँ आफ्ना हातमा होइन पाखुरामा गर्नुहोस्।** तपाईंसित टिश्यु छ भने खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्ना मुख र नाकलाई त्यसले छोप्नुहोस्। त्यसपछि टिश्युलाई फ्याँकेर, आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।

- **सतहहरू**, जस्तै काउन्टरटप, सिङ्क, पानीको कल, ढोकाका ह्यान्डल, टेलिफोन र बत्तीका स्विचहरूलाई जीवाणुनाशक क्लिनर वा ब्लिचयुक्त क्लिनरले सफ्फा गर्नुहोस्। तपाईंले पानी र ब्लिचको आफ्नै सोल्युशन तयार गर्न सक्नुहुन्छ। एक भाग ब्लिचमा 10 भाग पानी मिसाउनुहोस्।

- **बिरामीहरूसित आफ्नो सम्पर्क सीमित गर्नुहोस्।**

- तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने वा बिरामी परेका अन्यहरूसित हात मिलाउन, अङ्गालो मार्न वा म्वाइँ खानबाट बच्नुहोस्। बिरामीहरूसित 6 फीटको दूरीमा बस्नुहोस्।

- **तपाईं बिरामी हुनुहुन्छ भने अरूहरूसित टाढा बस्नुहोस्।** कार्य-स्थल, स्कूल वा यताउति हिँडडुल नगरेर घरमा बस्नुहोस्। चिकित्सा सेवाका लागि मात्रै घरबाट निस्कनुहोस् र डिस्पोजेबल रेस्पिरेटर लगाउने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

- **राति पूरा निद्रा लिनुहोस्, स्वस्थ आहार खानुहोस् र कम्तिमा 8 गिलास पानी हरेक दिन पिउनुहोस्।**

## Plan Ahead

Plan ahead to help protect you and your family and limit the effects of pandemic flu.

### If many people are ill with pandemic flu:

- Hospitals and doctors' offices will be very busy.
- You may need to stay home to care for ill family or children.

## पहिलेनै योजना बनाउनुहोस्

तपाईं र तपाईंको परिवारको सुरक्षा गर्न र महामारी फ्लूका प्रभावहरूलाई सीमित गर्न पहिलेनै योजना बनाउनुहोस्।

### धेरै मानिसहरू महामारी फ्लूले बिरामी परेका छन् भने:

- अस्पतालहरू र डक्टरहरूका क्लिनिकहरू साह्रै व्यस्त हुनेछन्।
- परिवारमा बिरामीहरू र बच्चाहरूको हेरचाहका लागि तपाईंले घरमा बस्नु पर्ने हुन सक्छ।

- Schools and child care centers may close.
- Stores may be in short supply of food, water, medicines and medical supplies.
- Special events or religious services may be cancelled.

### Use these three steps to prepare:

1. Make a plan for you and your family at home and at work.
2. Prepare an emergency kit of supplies.
3. Listen for information about what to do and where to go during a flu outbreak.

## Step 1. Make a Plan

### Your Plan for Home

Talk to your family about this plan so they know what to do. Your plan should include:

- Health information for each member of the family, including date of birth, blood type, allergies, past and current medical problems, current medicines and dosages, medical equipment and copies of medical insurance cards.
- Someone to care for your children at home in case you cannot be there or you become ill.
- An emergency phone and e-mail contact list. Share it with family members, work, schools and child care centers.
- Local and out-of-town emergency contacts.
- Doctors' names and phone numbers.
- Locations of hospitals, clinics and urgent cares near work, school and home.
- Locations of local and state health departments and their phone numbers.
- Pharmacy name and phone number.
- Religious or spiritual information.

- स्कूलहरू र शिशु स्याहार केन्द्रहरू बन्द हुन सक्छन्।
- पसलहरूमा सामान, पानी, औषधी र चिकित्सकीय आपूर्तिहरूको कमी हुन सक्छ।
- विशेष कार्यक्रमहरू वा धार्मिक कार्यक्रमहरू रद्द हुन सक्छन्।

### तयारीका लागि यी तीन पाइलोहरू सार्नुहोस्:

1. घरमा र कार्य-स्थलमा तपाईं र तपाईंको परिवारका लागि योजना बनाउनुहोस्।
2. आपूर्तिहरूको आपत्कालीन किट तयार राख्नुहोस्।
3. फलू फैलिएको बेलामा के गर्ने हो र कहाँ जाने हो भन्ने विषयमा सूचनाहरूमाथि ध्यान दिनुहोस्।

## पाइलो 1. योजना बनाउनुहोस्

### घरको लागि तपाईंको योजना

परिवारसित यो योजनाको बारेमा कुरा गर्नुहोस् जसबाट के गर्नु पर्ने हो भन्ने जानकारी उनीहरूलाई होस्। तपाईंको योजनामा यी कुराहरू सामेल हुनु पर्छ:

- परिवारको हरेक सदस्यको स्वास्थ्यसम्बन्धी सूचना, जसमा सामेल हुन्छन् जन्म मिति, रगतको प्रकार, एलर्जीहरू, पहिलेका र वर्तमान स्वास्थ्य समस्याहरू, वर्तमान औषधी र खुराकहरू, चिकित्सा उपकरण र चिकित्सा बीमा कार्डहरूका प्रतिलिपिहरू।
- तपाईं घरमा रहन सक्नुहुन्न वा आफै बिरामी पर्नुहुन्छ भने घरमा बच्चाहरूको हेरचाहका लागि कसैको खाँचो पर्छ।
- आपत्कालीन स्थितिमा फोन नम्बरहरू र ईमेल सम्पर्क सूची। परिवारका सदस्यहरू, कार्य-स्थल, स्कूलहरू र शिशु स्याहार केन्द्रहरूमा यो साझा गर्नुहोस्।
- आपत्कालीन स्थितिमा स्थानीय र सहर बाहिरका सम्पर्कहरू।
- डक्टरहरूका नाम र फोन नम्बरहरू।
- कार्य-स्थल, स्कूल र घर नजिकका अस्पताल, क्लिनिक र तत्काल सेवा केन्द्रहरूका ठेगानाहरू।
- स्थानीय र राज्य स्वास्थ्य विभागहरूका ठेगाना र तिनका फोन नम्बरहरू।
- फार्मसीको नाम र फोन नम्बर।
- धार्मिक र आध्यात्मिक जानकारीहरू।

## Your Plan for Work

If you work:

- Discuss work policies with your boss.  
Ask:
  - How the business will continue during a pandemic.
  - If you can take time off to care for yourself or a family member.
  - If you can work from home or if you are expected to come to work.
- Understand you may be asked to stay home from work or come in and do other tasks.
- Plan for less or no income if you are unable to work or the company closes.

If you own a business:

- Make an emergency plan and talk to your employees about it. Test and revise your plan as needed.
- Decide which employees and supplies are needed to maintain the business.
- Provide infection- control supplies such as hand sanitizer, tissues and waste cans for soiled items.
- Look at how pandemic flu could impact business' finances, shipping and travel.
- Define your policies on employees working from home, caring for ill family or paying for employee illness.

## कार्य-स्थलका लागि तपाईंको योजना

तपाईं काम गर्नुहुन्छ भने:

- कार्यसम्बन्धी नीतिहरूबारे तपाईंका हाकिमसँग चर्चा गर्नुहोस् सोध्नहोस्:
  - महामारीको बेलामा कम्पनीमा काम कसरी जारी रहन्छ।
  - तपाईंले आफ्नो र परिवारका सदस्यहरूको स्याहार गर्न बिदा पाउनु हुन्छ कि हुन्न।
  - तपाईंले घरबाटै काम गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईं कार्य-स्थलमा आउनु पर्ने अपेक्षा गरिन्छ।
- तपाईंलाई काममा नआइ घरमा नै बस्न वा कार्य-स्थलमा आएर अन्य कार्यहरू गर्नका लागि भन्न सकिन्छ भनी बुझ्नहोस्।
- तपाईं काम गर्न असमर्थ हुनुहुन्छ वा कम्पनी बन्द हुन्छ भने कम्ति वा शून्य आयको स्थितिका लागि योजना बनाउनुहोस्।

तपाईंको आफ्नो कम्पनी छ भने:

- आपत्कालीन योजना बनाउनुहोस् र त्यसबारेमा तपाईंका कर्मचारीहरूसित चर्चा गर्नुहोस्। तपाईंको योजनाको परीक्षण गर्नुहोस् र आवश्यकताअनुसार त्यसमा संशोधन गर्नुहोस्।
- कम्पनीको कामलाई जारी राख्नका लागि कुन कर्मचारीहरू र सामानहरू चाहिन्छन् भन्ने निर्णय गर्नुहोस्।
- संक्रमण-नियन्त्रण सामग्रीहरू जस्तै ह्यान्ड स्यानेटाइजर, टिश्यु र फोहोर वस्तुहरू थन्को लगाउन फोहोर ढ्वाङहरूको व्यवस्था गर्नुहोस्।
- महामारी फल्ले कसरी कम्पनीको आर्थिक स्थिति, ढुवानी र यात्रालाई प्रभावित गर्न सक्छ भन्ने विचार गर्नुहोस्।
- बिरामी परिवारजनको हेरचाहका लागि घरबाट काम गर्ने कर्मचारीहरू वा कर्मचारी बिरामी पर्दा भुक्तानीसम्बन्धी तपाईंका नीतिहरूलाई परिभाषित गर्नुहोस्।

## Step 2. Prepare an Emergency Kit

Have a **2 week** supply of these items for **each person and pet.**

### Food and Other Items

- Water in clean, sealed plastic containers – store 1 gallon for each person for each day
- Electrolyte drinks such as Gatorade, Powerade or Pedialyte (for children)
- Bananas, rice, applesauce and toast or crackers for nausea, vomiting or diarrhea
- Ready- to- eat canned meats, fruits and vegetables
- Manual can opener
- Protein or fruit bars
- Dry cereal, granola, nuts and crackers
- Peanut butter
- Dried foods such as dried fruit and dehydrated meals
- Canned juices
- Powdered milk or cans of evaporated milk
- Cans or jars of baby food and baby formula
- Pet food

## पाइलो 2. आपत्कालीन किट तयार गर्नुहोस्

**2 साताको लागि** यी वस्तुहरूको आपूर्ति **हरेक व्यक्ति र जनावरका लागि** राख्नुहोस्।

### खाद्य एवम् अन्य वस्तुहरू

- सप्फा, सिलबन्द प्लास्टिक भाँडाहरूमा पानी - हरेक दिन हरेक व्यक्तिका लागि 1 ग्यालन पानी राख्नुहोस्।
- इलेक्ट्रोलाइट ड्रिङ्क्स जस्तै गाटोरेड, पावरएड वा पेडियालाइट (बच्चाहरूका लागि)
- केरा, चामल, एप्पल सस र टोस्ट वा रिँगटा चल्दा, वान्ता वा पखाला लाग्ने स्थितिका लागि क्रयाकरहरू
- खानका लागि तयार डब्बाबन्द मासु, फल र सब्जीहरू
- डब्बा खोल्ने हाते यन्त्र
- प्रोटीन र फ्रुट बारहरू
- सुक्का अन्न, ग्रानोला, नट्स र क्रयाकर्सहरू
- पीनट बटर
- सुक्का खाद्यहरू जस्तै सुकेका फल र निर्जलीकृत खानाहरू
- डब्बाबन्द जूसहरू
- पाउडर दूध वा वाष्पीकरण गरिएको दूध
- शिशु आहार र शिशु फर्मूलाहरूका क्यान वा बोतलहरू
- जनावरको खाना

### Medical, Health and Emergency Items

- Prescribed health supplies
- Prescription medicines
- Over-the-counter medicines to treat fever, pain, stomach problems, coughs, colds and diarrhea
- Health information for each member of the family
- Soap and alcohol-based hand sanitizer
- Tissues and toilet paper
- Baby supplies such as diapers and bottles
- Digital thermometer
- Trash bags
- Cleaning supplies
- Money

### Step 3. Listen for Information

- Stay calm and get as many facts as you can.
- Listen for reports on the television, radio or Internet.
- For current information, go to [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) or [www.flu.gov](http://www.flu.gov). This may only be available in English and Spanish.

### चिकित्सा, स्वास्थ्य र आपत्कालीन स्थितिमा चाहिने वस्तुहरू

- डक्टरले प्रेस्क्राइब गरेको सामानहरू
- डक्टरले प्रेस्क्राइब गरेको औषधीहरू
- औषधी पसलमा सजिलै किन्न पाइने औषधीहरू जसबाट ज्वरो, दुखाइ, पेटका समस्याहरू, खोकी, रूघा र पखालाको उपचार गर्न सकिन्छ
- परिवारको हरेक सदस्यको स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी
- साबुन र अल्कोहलयुक्त ह्यान्ड स्यानिटाइजर
- टिश्यु र टॉयलेट पेपरहरू
- शिशुलाई चाहिने सामानहरू जस्तै डाइपरहरू र बोतलहरू
- डिजिटल थर्मोमिटर
- फोहोर प्याँके थैलोहरू
- सफाईका सामानहरू
- पैसा

### पाइलो 3. सूचनाहरूमाथि ध्यान दिनुहोस्

- शान्त रहनुहोस् र जतिसक्दो धेरै सूचनाहरू बटुल्नुहोस्।
- खबरहरूका लागि टेलिभिजन, रेडियो वा इन्टरनेटमा सुन्नुहोस्।
- वर्तमान जानकारीका लागि [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov) वा [www.flu.gov](http://www.flu.gov) हेर्नुहोस्। यो अङ्ग्रेजी र स्पेनिशमा मात्रै उपलब्ध हुन सक्छ।