

ઈન્ફલ્યુએન્ઝાના રોગચાળાની સારવાર

સમુદાય માહિતી

આ તથ્ય પત્રક ઈન્ફલ્યુએન્ઝાના રોગચાળાની સારવાર વિશે માહિતી પૂરી પાડે છે.

શું મને ફ્લુ થયો છે?

ઈન્ફલ્યુએન્ઝા (ફ્લુ)ના સૌથી મુખ્ય લક્ષણોમાં એકાએક ભારે તાવ આવવો (૩૮ ડિગ્રી સેલ્સિયસ કે તેથી વધુ), સૂકી ઉધરસ અને શરીરમાં દુખાવો, ખાસ કરીને માથું, પીઠ અને પગમાં દુખાવો થાય છે. સામાન્ય રીતે તમને અત્યંત નબળાઈ અને થાક લાગે છે અને પથારીમાંથી બહાર નીકળવાની ઇચ્છા થશે નહીં.

અન્ય લક્ષણોમાં ઠંડી લાગવી, આંખોની પાછળ દુખાવો થવો, ભૂખ મરી જવી, ગળામાં ખારાશ અને વહેતું અથવા બંધ નાક વગેરે હોઈ શકે છે. જો કોઈ વ્યક્તિને ફ્લુ થયેલ હોય તો તમારા તેના સંપર્કમાં રહેવાથી અથવા કેટલાક અન્ય પ્રકારનાં સંપર્કથી, જેમ કે ફ્લુ ફાટી નીકળેલો હોય તેવા વિસ્તારોમાં વિદેશી યાત્રા કરવાથી પણ ફ્લુ થવાની વધુ શક્યતા હોય છે.

ફ્લુ સાથે શું અપેક્ષિત હોય છે:

- દિવસ 1-3: અચાનક તાવ ચઢવો, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુનો દુખાવો અને નબળાઈ, સૂકી ઉધરસ, ગળામાં ખારાશ અને કેટલીકવાર નાક બંધ થઈ જવું.
- દિવસ 4: તાવ અને સ્નાયુઓનાં દુખાવામાં ઘટાડો. ગળામાં ધરધરાટી, સૂકું થવું અથવા ખારાશ, ઉધરસ અને છાતીમાં હળવી અગવડતાની શક્યતા વધુ નોંધપાત્ર બને છે. તમને થાક અથવા નબળાઈનો અનુભવ થઈ શકે છે.
- દિવસ 8: લક્ષણો ઘટે છે. ઉધરસ અને થાક એક બે અઠવાડિયા અથવા વધુ સમય રહી શકે છે.

રોગચાળાની ઘટનામાં, ફ્લુનાં લક્ષણો સામાન્ય કરતા વધુ ગંભીર હોઈ શકે છે અને અનપેક્ષિત જટિલતાઓ વિકસી શકે છે. રોગચાળા દરમિયાન વહેતી તકે તબીબી સલાહ લેવી આવશ્યક હોઈ શકે છે.

મારે કઈ દવાઓ લેવી જોઈએ?

રોગચાળો ફેલાયેલો હોય ત્યારે ઈન્ફલ્યુએન્ઝાની એન્ટિવાયરલ દવાઓનો પુરવઠો મર્યાદિત હોઈ શકે છે. ઓસ્ટ્રેલિયન સરકાર રોગચાળા દરમિયાન આ દવાઓની ઉપલબ્ધતા વિશેની માહિતી પૂરી પાડશે અને ખાતરી કરશે કે જેઓને તેની સૌથી વધુ જરૂર હોય તેને તેની એક્સેસ હોય. આ દવાઓ ત્યારે જ અસરકારક છે જો તમે તેમને માંદગીની શરૂઆતનાં 24 થી 48 કલાકની અંદર લેવાનું શરૂ કરો. વહેલી તકે તબીબી ધ્યાન આપવું મહત્વપૂર્ણ છે જેથી કરીને સૂચિત થવા પર તરત જ એન્ટિવાયરલ્સ પ્રારંભ કરી શકાય.

કાઉન્ટર પરથી દવાઓ ખરીદવા માટે ટિપ્સ:

- માત્ર એક લક્ષણનો ઉપચાર કરતી હોય તેની દવા ખરીદવી એ બહેતર છે; આ રીતે તમે તમને જરૂર ન હોય તેવા અથવા કોઈ પ્રતિફળ પ્રતિક્રિયા ઊભી કરી શકે તેવા પદાર્થોનું સેવન કરતા નથી.
- ઘટકો તમારા લક્ષણોની સારવાર કરે છે તેની ખાતરી કરવા માટે લેબલ વાંચો.
- લાંબા ગાળાની દવાઓમાં ટૂંકા ગાળાની દવાઓ કરતાં આડઅસરો વધુ થાય છે.
- લેબલ વાંચો અને કોઈ પણ સંભવિત આડઅસરો અથવા અન્ય દવાઓ અથવા આરોગ્ય અવસ્થાઓ સાથે તેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાની નોંધ કરો.
- જો તમને કોઈ લાંબી માંદગી હોય અને પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ લેતા હોવ તો, ફાર્માસિસ્ટ અથવા તમારા ડૉક્ટરને તે દવા સૂચવવા કહો જે તમારા લેવા માટે સુરક્ષિત હોય.
- સામાન્ય રીતે વૃદ્ધ લોકો દવાઓ પ્રત્યે વધુ સંવેદનશીલ હોય છે અને વધુ આડઅસરો અનુભવી શકે છે, ખાસ કરીને ચેતા તંત્ર પર, જેમ કે મુંઝવણ થવી.
- જો દવાઓ વિશે તમારી પાસે કોઈ પ્રશ્નો હોય તો, તમારા ડૉક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો.

હું મારી પોતાની કાળજી લેવા માટે કઈ શ્રેષ્ઠ બાબતો કરી શકું છું?

- આરામ - જ્યાં સુધી તમારું તાપમાન સામાન્ય પર પાછું ન ફરે ત્યાં સુધી તમને કદાચ ખૂબ જ નબળાઈ અને થાક લાગશે (લગભગ ત્રણ દિવસ) અને આરામ કરવાથી તમારા શરીરને અનુકૂળ લાગશે અને ચેપ સામે લડવા તે તેની ઊર્જાનો ઉપયોગ કરી શકશે.
- ઘરે રહો - તમારે તમારા કામ / શાળાથી દૂર રહેવું જોઈએ અને અન્ય લોકો સાથે બને ત્યાં સુધી સંપર્ક ટાળવો જોઈએ કેમકે ચેપ સંક્રમક હોય છે. જે સમયગાળા દરમિયાન 12 વર્ષથી વધુ વયના લોકો ચેપનો ફેલાવો કરી શકે છે તે પ્રથમ લક્ષણો દેખાય તેના સાત દિવસની આસપાસના હોય છે.
- પુષ્કળ પ્રવાહીનું સેવન કરો - તાવ (પરસેવો દ્વારા)ને કારણે ગુમાવેલ પ્રવાહીનું સ્થાન લેવા માટે વધારાનું પ્રવાહી જરૂરી છે. જો તમારી પેશાબનો રંગ ઘાટો હોય, તો તમારે વધુ પાણી પીવાની જરૂર છે. તમે જાગતા હોવ ત્યારે દર કલાકે એક ગ્લાસ પાણી જેવું પ્રવાહી પીવાનો પ્રયાસ કરો.

ઈન્ફલ્યુએન્સામાંથી તમને સાજા થવામાં મદદ માટે અન્ય ઉપયોગ ટીપ્સ:

- સ્નાયુનાં દુખાવામાં રાહત મેળવવા અને તમારા તાવને ઉતારવા માટે પેકેટ પર નિર્દેશિત કર્યા મુજબ પેરાસિટામોલ અથવા આઇબુપ્રોફેન જેવા સામાન્ય એનાલ્જેસિક લો (સિવાય કે તમારા ડોક્ટરે અન્ય સૂચવ્યું હોય).
- 18 વર્ષથી નીચેના બાળકોએ એસ્પિરિન ધરાવતી કોઈપણ દવાઓ લેવી જોઈએ નહીં. બાળકોમાં ઈન્ફલ્યુએન્સા અને એસ્પિરિનનું મિશ્રણ, રેચે સિન્ડ્રોમ, ચેતા તંત્ર અને યકૃત પર અસર કરતી ખૂબ જ ગંભીર પરિસ્થિતિ પેદા કરવા માટે જાણીતી છે.
- ઈન્ફલ્યુએન્સા સામે એન્ટિબાયોટિક્સ અસરકારક નથી કારણ કે ઈન્ફલ્યુએન્સા એ વાયરસ છે અને એન્ટિબાયોટિક્સ બેક્ટેરિયા સામે લડે છે. જો કે, તમારા ડોક્ટર તમને તે સૂચવી શકે છે જો તેમને તમારામાં ઈન્ફલ્યુએન્સા ઉપરાંત બેક્ટેરિયલ ચેપનો વિકાસ જણાય.
- જો ગળામાં ખારાશ અનુભવાય તો એક ગ્લાસ હુંફાળા પાણીથી કોગળા કરવા. શર્કરા-રહિત લોલીઝ અથવા પતાસા પણ મદદ કરે છે.
- સ્નાયુઓની પીડામાં ગરમ પાણીની થેલી અથવા હીટિંગ પેડથી પણ રાહત બોટલ અથવા ગરમી પેડ પણ સ્નાયુ પીડા રાહત થઈ શકે છે. હુંફાળા પાણીથી સ્નાન પણ પીડા ઓછી કરી શકે છે.
- બંધ નાકને સાફ કરવા અથવા આરામ આપવામાં મદદ માટે સ્પ્રે અથવા સલાઇન નોઝ ડ્રોપ્સનો ઉપયોગ કરો. ડીકન્જેસ્ટન્ટ નાકમાંની સોજી ગયેલ રક્ત વાહિનીઓને સંકોચવામાં મદદ કરે છે. તમારા માટે કઈ દવા શ્રેષ્ઠ હશે તે વિશે તમારા ડોક્ટર અથવા ફાર્માસિસ્ટ સાથે વાત કરો.
- ધૂમ્રપાન કરશો નહીં - આ તમારા ક્ષતિગ્રસ્ત વાયુમાર્ગોમાં ખંજવાળ ઉત્પન્ન કરશે.
- ઉધરસ મદદરૂપ થઈ શકે છે જો તેમાં લાળથી રાહત મળતી હોય.
- ગરમ ભેજવાળી હવામાં શ્વાસ લેવાનો પ્રયાસ કરો. એક કેટલી ભરીને પાણી ઉકાળો અને એક બાઉલમાં તે પાણી ભરીને ટેબલ પર મૂકો. આ બાઉલ પર તમારું માથું નમાવીને ઉપરથી એક ટુવાલ ઓઢી લો અને ગરમ વરાળમાં 20 મિનિટ સુધી શ્વાસ લો. પાણીમાં કંઈપણ નાંખશો નહીં.
- પૂછો જો તમે એકલા રહેતા હોવ, એકલા પેરેન્ટ છો અથવા કોઈ કમજોર કે વિકલાંગની કાળજી લેવા માટેની જવાબદારી ધરાવતા હોવ તો મદદ માટે પૂછો. જ્યાં સુધી તમને બહેતર ન લાગે ત્યાં સુધી મદદ માટે કોઈ વ્યક્તિને બોલાવવાની જરૂર પડી શકે છે.
- યાદ રાખો, જો તમે તમારા લક્ષણોની સારવાર માટે ફાર્મસીથી દવા ખરીદી રહ્યાં હોવ (કાઉન્ટર પરથી દવાઓ) તો તે તમારા માટે શ્રેષ્ઠ રહેશે કે નહીં તેની ફાર્માસિસ્ટ પાસે તપાસ કરો. જો તમને કોઈ લાંબી માંદગી હોય અથવા તમે કોઈ અન્ય દવા લેતા હોવ તો તેનો ઉલ્લેખ કરો.

વધુ માહિતી

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

ફોન: 1300 651 160

વિક્ટોરિયન સરકાર, 1 Treasury Place, Melbourne દ્વારા અધિકૃત અને પ્રકાશિત.

© State of Victoria, Department of Health and Human Services, જૂન 2016.