

ઈન્ફલ્યુએન્સાનો રોગચાળો

તમારા પ્રશ્નોના જવાબ

આ તથ્ય પત્રક ઈન્ફલ્યુએન્સાના રોગચાળા વિશેના તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપે છે.

ઈન્ફલ્યુએન્સાનો રોગચાળો શું છે ?

ઈન્ફલ્યુએન્સાનો રોગચાળો વસ્તીમાં ઈન્ફલ્યુએન્સા (ફ્લુ)ના વાયરસના ફેલાવાને વર્ણવે છે જે સામાન્ય રીતે માનવજાતિમાં માંદગીનું કારણ હોતા નથી. આ વાયરસ, સામાન્ય રીતે માનવોને અસર કરતા મોસમી ઈન્ફલ્યુએન્સાના વાયરસથી અલગ હોય છે, અને ઘણા લોકોને ચેપ લાગી શકે છે કારણ કે લગભગ કોઈપણ તેનો રોગપ્રતિકારક હશે નહીં.

તે કેવી રીતે ફેલાય છે ?

ઈન્ફલ્યુએન્સાનો રોગચાળો ખૂબ જ ચેપી છે અને તે વ્યક્તિથી વ્યક્તિમાં ત્રણ રીતનાં શ્વસન સ્ત્રાવોથી ફેલાય છે:

- એક વ્યક્તિથી બીજા પર છાંટા ઊડવાથી (ઉદાહરણ તરીકે, ઉધરસ અથવા છીંકમાંથી)
- વસ્તુઓ કે જે શ્વસન સ્ત્રાવો દ્વારા દૂષિત હોય તેને સ્પર્શ કર્યા પછી તમારા મોં, આંખ અથવા નાકને સ્પર્શ કરવા દ્વારા
- બંધ જગ્યામાંની ગીચ વસતીમાં હવામાં કણો ફેલાઈ જવા દ્વારા.

હું ઈન્ફલ્યુએન્સા સામે મારું પોતાનું અને અન્ય લોકોનું રક્ષણ કેવી રીતે કરી શકું છું ?

ઈન્ફલ્યુએન્સાના ફેલાવાને રોકવા માટે તમે લઈ શકો તેવા કેટલાક વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનાં પગલાં છે જે સામાન્ય છે પરંતુ મહત્વપૂર્ણ છે:

- ચેપનો ફેલાવો અટકાવવા માટે હાથ ધોવા એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ પગલાંમાંનું એક છે. તમારા હાથ ધોઈ લો, ખાસ કરીને જે કોઈને શ્વસન ચેપ હોય તેના સંપર્કમાં રહ્યાં પછી, વિશેષ કરીને બાળકોએ. રોગચાળાની ઘટનામાં, હસ્તધૂનન ન કરવાની ભલામણ આપવામાં આવે છે. દરેક વ્યક્તિએ ભોજન પહેલાં તેમના હાથ ધોવા, ટોયલેટનો ઉપયોગ કર્યા બાદ હાથ ધોવા તેમ જ ઉધરસ, છીંક અથવા નાક સાફ કર્યા પછી હાથ ધોવાની આદત પાડવી જોઈએ. ટીશ્યૂના ઉપયોગ પછી તરત જ તે કચરાનો નિકાલ કરવો જોઈએ.
- ઉધરસ/છીંક પછી સ્વચ્છતા જાળવવી એ મહત્વનું છે. જ્યારે તમે ખાંસો અથવા છીંક ખાઓ, ત્યારે અન્ય લોકો પાસેથી દૂર ખસી જાઓ અને તમારા મોં અથવા નાકને ટીશ્યૂ વડે ઢાંકી લો. ટીશ્યૂનો તરત જ નિકાલ કરો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો.
- અન્ય લોકો અને વસ્તુઓ સાથેના સંપર્કને સીમિત કરો. ફ્લૂ થયો હોય તેવા લોકોની મુલાકાત લેશો નહીં સિવાય કે તે અત્યંત આવશ્યક હોય. જો તમારા કુટુંબના સભ્યને ફ્લૂ થયો હોય, તો તેમની વ્યક્તિગત વસ્તુઓને કુટુંબનાં બાકીના સભ્યોથી અલગ રાખો જેમ કે ટુવાલ. માંદી વ્યક્તિ દ્વારા હેન્ડલ કરાયા બાદ બાથરૂમમાં સિંક અને નળ, રસોડાનું સિંક અને કાઉન્ટર્સ વગેરેની સપાટીને સ્વચ્છ કરો.
- યાદ રાખો ખાવાનાં વાસણો, ખોરાક અથવા પીણાં શેર કરશો નહીં. તમારે બીમાર લોકોથી એક અથવા વધુ મીટર દૂર રહેવાનો પ્રયાસ કરવો જોઈએ.

જો હું ઈન્ફલ્યુએન્સાના રોગચાળાના સંપર્કમાં આવું, તો મને માંદા પડવામાં કેટલો સમય લાગશે?

સંપર્કમાં આવ્યા પછી અસ્વસ્થ થવાનો સમય એકથી સાત દિવસ સુધી અલગ અલગ હોય છે, પરંતુ સામાન્ય રીતે એકથી ત્રણ દિવસમાં અસર થાય છે.

જો મને ઈન્ફલ્યુએન્સા થાય, તો હું કેટલા સમય સુધી ચેપી રહીશ?

તમે અન્ય લોકોને ચેપ લગાડી શકો તેની સમયાવધિ સામાન્ય રીતે માંદગીથી એક દિવસ પહેલાં (જોકે આ જૂજ છે)થી લઈને લગભગ સાત દિવસ સુધીની હોય છે.

12 વર્ષ અથવા તેથી ઓછી ઉંમરનાં બાળકોમાં, સંક્રામક અવધિ વધુ લાંબી હોય છે - માંદગીની શરૂઆત પછી મહત્તમ 21 દિવસ સુધી.

લક્ષણો શું હોય છે?

ફ્લૂના રોગચાળાનાં લક્ષણો સામાન્ય ફ્લૂ જેવા જ હોય છે અને તાવ, માથાનો દુખાવો, થાક, સૂકી ઉધરસ, ગળામાં ખારાશ, વહેતું અથવા બંધ નાક અને સ્નાયુઓના દુખાવાનો સમાવેશ થાય છે.

સામાન્ય રીતે બાળકોમાં ઈન્ફલ્યુએન્સા નીચેના લક્ષણોમાંથી ઓછામાં ઓછા બે અથવા ત્રણને કારણે થાય છે: એકાએક તાવ ચઢવો, દુખાવો અને પીડા, અત્યંત થાક, માથાનો દુખાવો, ઉધરસ, ગળામાં ખારાશ, વહેતું અથવા બંધ નાક, ઉબકા, ઉલટી, ઝાડા, શ્વાસમાં ધરધરાટી (ફૂકરી ખાંસી), અને પર્યાપ્ત ભોજન અથવા પીણાં ન લેવા.

મોટા ભાગના લક્ષણોનું નિવારણ બેથી સાત દિવસમાં થઈ જાય છે, જો કે ઉધરસ લાંબા સમય સુધી ચાલુ રહી શકે છે.

ફ્લૂની મહામારીમાં લોકો મૃત્યુ પામી શકે છે?

હા, જો કે, ત્યાં સારવાર ઉપલબ્ધ છે અને પહેલાં સ્થાનથી જ ઉદ્ધવતા ચેપને અટકાવવાની રીતો પણ છે. વિક્ટોરિયા રોગચાળાનો ફેલાવો અને વસ્તીમાં તેના પ્રભાવને ઘટાડવા માટે વ્યૂહરચના ધરાવે છે.

આમાં જટિલતાઓ શું હોય છે?

ફ્લૂને કારણે થયેલ કેટલીક જટિલતાઓમાં બેક્ટેરિયલ ચેસ્ટ સંક્રમણ, નિર્જલીકરણ અને લાંબી તબીબી અવસ્થાનું કથળી જવું જેમ કે હૃદયની બિમારી, અસ્થમા અથવા ડાયાબિટીસ વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. બાળકોમાં ફ્લૂની જટિલતા વધતા સાઇનસ સમસ્યાઓ અને કાનમાં ચેપની સમસ્યા થઈ શકે છે. 65 વર્ષ અને તેથી મોટી ઉંમરના લોકો અને દીર્ઘકાલીન તબીબી અવસ્થાવાળા કોઈપણ ઉંમરનાં લોકોમાં ફ્લૂની ગંભીર જટિલતાનું જોખમ સૌથી વધુ પ્રમાણમાં હોય છે.

ફ્લૂના રોગચાળાનો અટકાવ અને સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

ઈન્ફલ્યુએન્સાની સારવારમાં આરામ, પર્યાપ્ત પ્રવાહી અને પોષક તત્વોનું સેવન અને તાવ તથા દુખાવા માટે દવાઓનું સેવન જેમ કે એસ્પિરિન (બાળકોને નહીં) અને પેરાસિટામોલ.

એન્ટીબાયોટિક્સ વાયરસ સામે કામ કરતા નથી, તેથી ઈન્ફલ્યુએન્સા પર તેમનો કોઈ અસર થતો નથી. કેટલાક લોકોને એન્ટીબાયોટિક્સની જરૂર પડી શકે છે કારણ કે તેઓને ગૌણ ચેપ હોય છે, જેમ કે ન્યુમોકોકલ ન્યુમોનિયા જેવો છાતીમાં ચેપ, તેમજ ઈન્ફલ્યુએન્સા છે. જેઓ ગંભીર રીતે અસરગ્રસ્ત હોય તેઓને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની, પૂરક ઓક્સિજન થેરેપી અને કૃત્રિમ વેન્ટિલેશન મારફતે શ્વસન સપોર્ટની જરૂર પડી શકે છે.

હાલમાં બે એન્ટિવાયરલ દવાઓ છે કે જે ઈન્ફલ્યુએન્ઝા (પ્રોફિલેક્સિસ) સામે ટૂંકા-ગાળાના રક્ષણ પ્રદાન કરી શકે છે અથવા રોગ (ઉપચાર)માં જો વહેલી તકે દેવામાં આવે તો ચેપનો સમયગાળો ટૂંકાવી શકે છે. આ ઓસેલ્ટામિવિર (સામાન્ય નામ: ટેમિફ્લૂ) અને ઝાનામિવિર (સામાન્ય નામ: રેલેન્ઝા) છે જે બંને ડોક્ટર દ્વારા સૂચવ્યા અનુસાર હોવી આવશ્યક છે.

ઈન્ફલ્યુએન્ઝાના રોગચાળામાં સારવાર એન્ટિવાયરલ્સની અસરકારકતા અસ્પષ્ટ હોય છે. ઈન્ફલ્યુએન્ઝાના રોગચાળા માટે વિક્ટોરિયન આરોગ્ય મેનેજમેન્ટ પ્લાન કેસેસ અને સંપર્કોના સંચાલન માટે કેટલાક મર્યાદિત ઉપયોગ માટે પ્રદાન કરે છે. જો કે, રોગચાળાની ઘટનામાં, આ દવાઓનો પુરવઠો ઓછો હોઈ શકે છે. પ્લાન સૌથી વધુ જોખમ હોય તેમને પ્રથમ દવાઓ પૂરી પાડવાની પરવાનગી આપે છે.

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.