

प्रशिक्षण दाता के लिए नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु पर  
अर्ध-दिवसीय प्रशिक्षण की मार्ग दर्शिका



## बैंक ऑफ द जीप®

नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा  
विषाणु प्रकोप के लिए प्रशिक्षण



**USAID**  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



यह प्रकाशन आईडी द्वारा तैयार किया गया था जिसके लिए संविदा संख्या जीएचएस-आई-1-00-03-00036 के अंतर्गत यूएसएआईडी द्वारा अनुदान प्रदान किया गया है। यह आवश्यक नहीं है कि इस प्रकाशन में व्यक्त विचारों से यूएसएआईडी या अमेरिकी सरकार सहमत हो।

सितम्बर 2009

# विषय सूची

प्रस्तावना	1
सत्र 1 स्वागत और समीक्षा	5
सत्र 2 पैनडेमिक इंपल्यूएँजा: लोगों को क्या मालूम होना चाहिए	9
सत्र 3 नवीन एच1एन1 इंपल्यूएँजा विषाणु: लोगों को क्या मालूम होना चाहिए	13
सत्र 4 नवीन एच1एन1 इंपल्यूएँजा विषाणु का फैलना कम कैसे करे	23
सत्र 5 परामर्श की तकनीक: संदेश समझाने के विस्तार के लिए फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स और पर्चे	35
सत्र 6 समापन व सामग्री वितरण	53
गतिविधि 1 अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न	59



# प्रस्तावना

## यह प्रशिक्षण किसके लिए है?

यह अर्ध दिवसीय प्रशिक्षण सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वयंसेवी तथा प्रथम प्रतिक्रियाकर्ताओं के लिए है जिससे कि वह एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के सम्पर्क में आने के जोखिम को कम करने के मुख्य व्यवहारों पर अपने समुदाय को परामर्श दे सकें और उन्हें संगठित कर सकें।

सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और स्वयंसेवियों को बीमारी को रोकने तथा उसके इलाज पर सही सूचनाएं प्रदान करने के लिए मुख्य स्रोत के रूप में देखा जाता है। जब किसी गांव या समुदाय में कोई प्रकोप जैसे- फ्लू प्रकोप फैलता है, तो यही व्यवसायिक लोग प्रथम प्रतिक्रियाकर्ता होते हैं। प्रत्येक से अकेले में, परिवार में और समुदाय में परस्पर बातचीत करने के लिए यह एक अनूठी स्थिति में होते हैं इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि समुदाय के सदस्यों के लिए इनके पास सही एवं आसानी से ग्रहण की जाने वाली मार्ग-दर्शिका हो।

## इस प्रशिक्षण का क्या उद्देश्य है?

इस प्रशिक्षण का उद्देश्य परिवारों और समुदायों में पहुंचाये जाने वाले संदेशों पर मार्गदर्शिका और औजार प्रदान करना है। प्रशिक्षण में उन्हें एच1एन1 विषाणु को फैलने से रोकने और कम करने के लिए सही व्यवहारों को ग्रहण करने और समझ को बढ़ाने के लिए परामर्श सामग्रियों का उपयोग भी सिखाया जाता है। इन सामग्रियों में शामिल हैं परामर्श कार्ड, देखभालकर्ता के लिए पर्चा, स्वास्थ्य कार्यकर्ता और स्वयंसेवियों के लिए फ्लिप चार्ट।

## यह प्रशिक्षण महत्वपूर्ण क्यों है?

- यह अत्यधिक महत्वपूर्ण है कि समुदाय के सदस्य इन्फ्लुएँजा के फैलाव को कम करने और नियंत्रित करने के लिए विशिष्ट व्यवहारों के महत्व को समझें।
- निजीतौर पर तथा घर के सभी सदस्यों द्वारा इन व्यवहारों को ग्रहण करने पर समुदाय में बड़ी संख्या में लोगों के बीमार होने को कम किया जा सकता है।
- इन व्यवहारों के साथ सहज होना अति महत्वपूर्ण है क्योंकि वेक्सीन और एंटीवायरल दवाएं उपलब्ध नहीं हो सकती हैं या फिर उनकी आपूर्ति सीमित हो सकती है। ये 'अचिकित्सीय उपाय' – बीमारी से ग्रस्त लोगों का अलगाव और संगरोधन, स्वच्छता (जैसे हाथ धोना और सांस लेने और छोड़ने संबंधी शिष्टाचार), और बीमार व्यक्ति की घर पर देखभाल- संभवता उपयोग में लाने के सबसे अधिक प्रभावी एवं प्रायोगि उपाय होंगे।

## प्रशिक्षण में क्या शामिल है?

सहभागी फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स, और पर्चों में शामिल व्यवधानों की समझ को बढ़ाने के लिए, समूह चर्चा, अभिनय गतिविधि, और प्रदर्शन का उपयोग करेंगे जिससे समुदाय स्तर पर बीमारी को फैलने या रोकथाम करने में बहुत बड़ी भूमिका निभायी जा सकती है।

अधिकतर बीमारी प्रकोप के दौरान संचार – विशेषतौर पर पारस्परिक संचार, जागरूकता बढ़ाने के लिए सफल सिद्ध हुआ है। यह सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकालीन स्थितियों में स्वास्थ्य प्रभाव को नियंत्रण और न्यूनतम करने के लिए व्यवहारों को बदलने में भी सफल सिद्ध हुआ है। सहयोगी सामग्रियों में निहित संदेशों और उनका समुदाय के सदस्यों में वितरण पैनेडेमिक के फैलाव को और पैनेडेमिक इन्फ्लुएँजा के कारण मृत्यु दर और अस्वस्थता को प्रभावशाली तरीके से कम कर सकता है।

## नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु प्रकोप के लिए बैक ऑफ द जीप® प्रशिक्षण

कार्यसूची	
8:30 – 8:45	<b>सत्र 1</b> स्वागत और समीक्षा (15 मिनट)
8:45 – 9:05	<b>सत्र 2</b> पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा, लोगों को क्या मालूम होना चाहिए (20 मिनट)
9:05 – 9:35	<b>सत्र 3</b> नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा, लोगों को क्या मालूम होना चाहिए (30 मिनट)
9:35 – 10:35	<b>सत्र 4</b> नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु का फैलना कैसे कम करें
10:35 – 11:00	<b>विराम</b>
11:00 – 11:30	<b>सत्र 5</b> परामर्श तकनीक: पिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स एवं पर्चे (30 मिनट)  अभ्यास और भूमिका व्यवहार (45 मिनट)
11:30 – 12:15	<b>सत्र 6</b> समापन व सामग्री वितरण (15 मिनट)





# सत्र 1

## स्वागत और समीक्षा

### उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :

1. अपना परिचय दूसरों को, प्रशिक्षक को, और किसी विशेष मेहमान को दे चुके होंगे
2. कार्यशाला के उद्देश्यों और कार्यसूची की समीक्षा कर चुके होंगे

अवधि : 15 मिनट



सामग्रियां: कार्यशाला के उद्देश्य और कार्यसूची

### स्वागत और परिचय

सत्र 1

गतिविधि #1 स्वागत और परिचय

#### प्रशिक्षण कार्य

- स्वागत
- खुद का और अन्य प्रशिक्षकों के साथ ही साथ किसी विशेष मेहमान का परिचय देना
- सहभागियों का परिचय



#### सह- प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

कार्यशाला की एक औपचारिक शुरुआत दिन के महत्व की रचना करती है। यदि संभव हो तो, पहले से ही एक विशेष वक्ता को नियुक्त कर लें, जैसे सम्मानिय सरकारी अधिकारी, पारम्परिक या सामुदायिक नेता या कोई अन्य व्यवसायी जो

पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा के क्षेत्र में कार्य कर रहा हो। समारोह में किसी विशेष वक्ता के भाग लेने से सहभागियों को यह विशेष संदेश मिलता है कि उन्हें महत्वपूर्ण और नवीनतम सूचना ही मिलेगी जो जिन्दगियां भी बचा सकती है।

वक्ताओं के सहभागियों को सम्बोधित करने के बाद, उन्हें कार्यशाला की शुरुआत करने के लिए धन्यवाद दें। अब कार्यशाला सहभागियों से मिलने का समय है।

सहभागियों से खुद का परिचय देने के लिए कहें। निम्नलिखित सूचनाएं प्रदान करें: नाम और अपना कार्यस्थल।

## सत्र 1

## गतिविधि #2 कार्यशाला के उद्देश्य और कार्यसूची

### प्रशिक्षण कार्य

- किसी एक स्वयंसेवी से कहें कि वह फ्लिप चार्ट पर लिखे हुए कार्यशाला उद्देश्यों को जोर से बोलकर पढ़े, और यह देखने के लिए कि क्या सहभागियों के कुछ प्रश्न या टिप्पणियां हैं, परिचर्चा को प्रोत्साहित करें
- कार्यशाला कार्यसूची की समीक्षा



### सह-प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

सत्र से पहले, लेखन पट या चार्ट पेपर पर कार्यशाला के उद्देश्यों को स्पष्ट रूप से लिख लें। यदि संभव हो, तो पूरे पाठ्यक्रम के लिए निर्धारित उद्देश्यों को लिखे रहने दें। नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा और पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा पर सूचनाएं इस मार्गनिर्देशिका की गतिविधि 1 में उपलब्ध हैं।

### कार्यशाला उद्देश्य

**इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :**

- पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के बारे में तथ्य एवं जानकारियों की समीक्षा कर चुके होंगे
- पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा प्रकोपों के फैलाव को कम करने के मुख्य नियंत्रक उपायों के रूप में अचिकित्सीय उपायों का, जिन्हें लोग परिवार में व्यवहार में ला सकते हैं, वर्णन कर चुके होंगे

- I enk; rd igpus dh cBdka ds nk\$ku fñyi pKV i jke'kz dKMA vks i pka ds  
ÁHkko'kkyhrk\$ I smi ; kx djus dh exTunf'kdkvka dh tkp dj pps gkxs
- I ns'k vo/kkj .k dks c<kus rFkk bu i) fr; ka dks vi ukus ds fy, I enk; ds I nL; ka ds  
I kFk vki I h vlrj fØ; k ds nk\$ku mi ; kxh I g; kx I kefxz; ka dks 0; ogkj ea yk pps gkxs

## कार्यशाला कार्यसूची

इस कार्यशाला के लिए, हमने अर्ध-दिवसीय समय-सारणी निर्धारित की है। पृष्ठ 3 पर कार्ययोजना देखें।



# सत्र 2 :

## पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा: लोगों को क्या मालूम होना चाहिए

### उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :

1. बुनियादी पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा सूचनाओं की समीक्षा कर चुके होंगे
2. फिलप चार्ट और परामर्श कार्डों में निहित नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु की सूचनाओं की पहचान कर चुके होंगे

अवधि: 20 मिनट

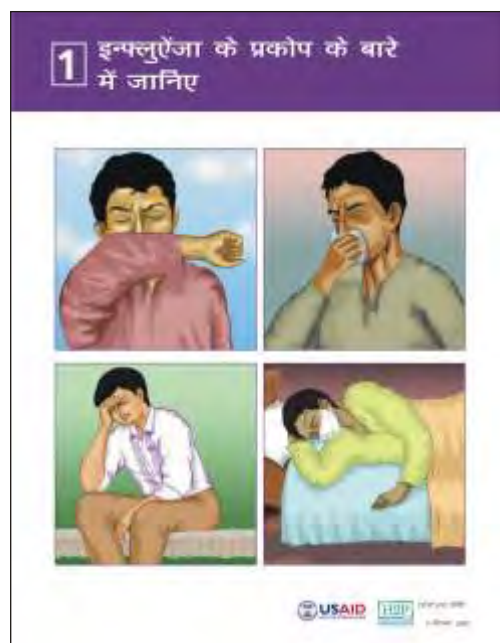
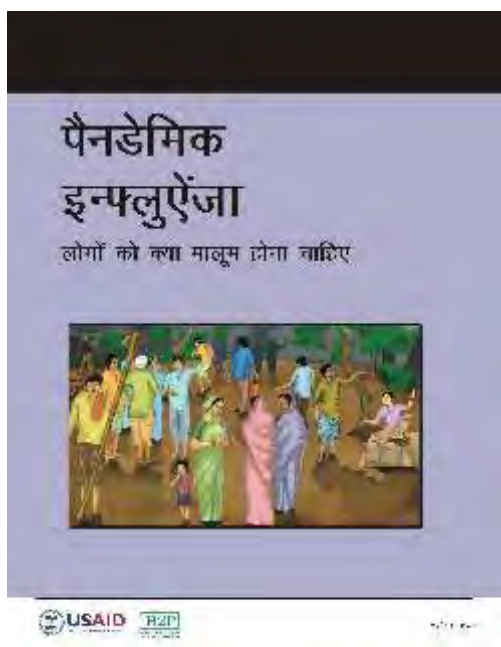


### सामग्री:

इस सत्र के दौरान, आपको निम्नलिखित की अनेक प्रतिलिपियों की जरूरत होगी:

फिलप चार्ट: पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा – लोगों को क्या मालूम होना चाहिए

परामर्श कार्ड्स



पर्चे: पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा से अपने परिवार का बचाव करें

पर्चे: पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा- स्वास्थ्य सलाहकर्ता से कब मिलें



## पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा पर सामान्य सूचनाएं

सत्र 2

गतिविधि #1 पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा पर सामान्य सूचनाएं

### प्रशिक्षण कार्य

- सहभागियों को छोटे-छोटे समूह में बांटें
- आगे वर्णित पृष्ठ पर पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा समूह कार्य प्रश्नों से, प्रत्येक समूह को एक प्रश्न दें और उनसे पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा के विषय में प्रश्नों पर चर्चा करने और जवाब देने के लिए कहें।
  - समय की बचत के लिए, प्रत्येक समूह को अधिक प्रश्न दें
  - समूह चर्चा के लिए 10 मिनट का समय दें



## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

इस गतिविधि का उद्देश्य बुनियादी पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा सूचनाओं की समीक्षा करना है। (नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु पर विशेषतौर से एक पृथक खण्ड है।) पूरी जानकारी के लिए गतिविधि 1 में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न देखें।



## पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा के विषय में समूह कार्य प्रश्न

1. पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा क्या है?
2. पक्षियों (एवियन) के इन्फ्लुएँजा से पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा अलग कैसे है?
3. सीज़नल इन्फ्लुएँजा से पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा अलग कैसे है?
4. विभिन्न पैन्डेमिक खण्डों का क्या अर्थ है?
5. वर्तमान में हम पैन्डेमिक के किस खण्ड में हैं?

सत्र 2

गतिविधि #2 पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा सूचनाओं पर चर्चा करना और आपस में बाँटना

## प्रशिक्षण कार्य

- पैन्डेमिक पर निर्दिष्ट प्रश्नों की प्रतिक्रियाएं प्रस्तुत करने के लिए प्रत्येक छोटा समूह एक स्वयंसेवी निर्धारित करता है
- समूह पूरे समूह को अपनी प्रतिक्रियाएं प्रस्तुत करते हैं
- 10 मिनट का समय दें



## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

प्रश्नों की प्रतिक्रियाएं गतिविधि 1, अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों पर उपलब्ध हैं।

और अधिक जानकारी [www.pandemicpreparedness.org](http://www.pandemicpreparedness.org) पर उपलब्ध है।





# सत्र 3 :

## नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु: लोगों को क्या मालूम होना चाहिए

### उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :

1. बुनियादी पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा सूचनाओं की समीक्षा कर चुके होंगे
2. फिलप चार्ट और परामर्श कार्डों में निहित नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु की सूचनाओं की पहचान कर चुके होंगे

अवधि: 30 मिनट

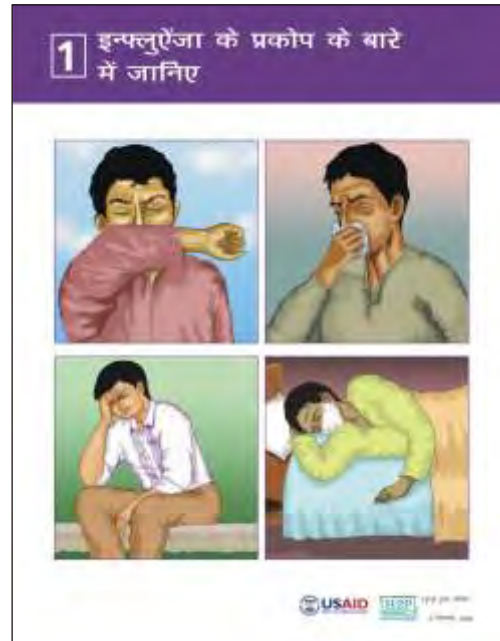
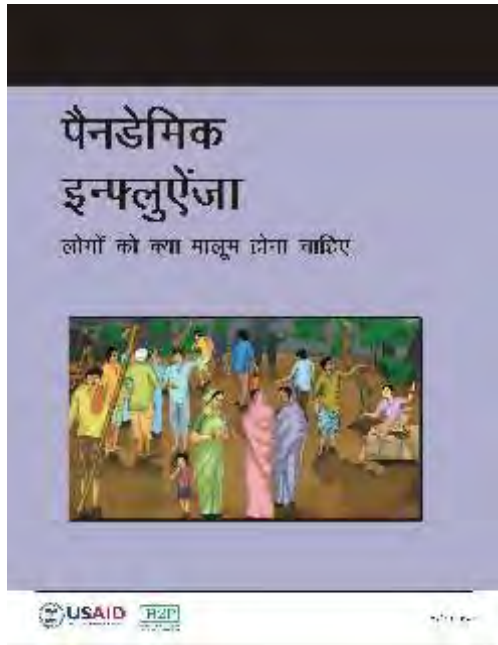


### सामग्रियां:

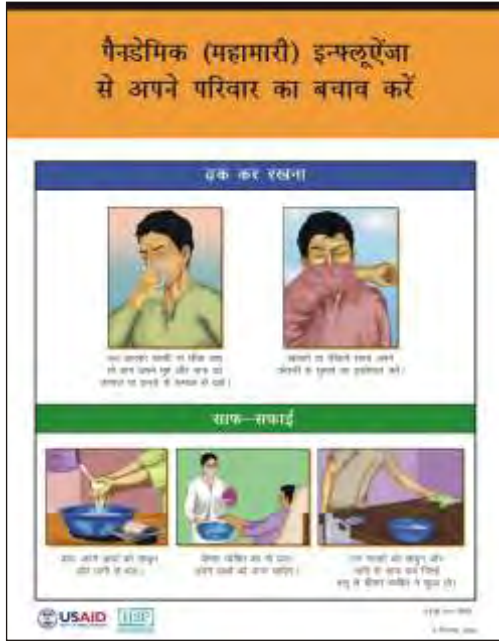
इस सत्र के दौरान, आपको निम्नलिखित की अनेक प्रतिलिपियों की जरूरत होगी:

फिलप चार्ट: पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा – लोगों को क्या मालूम होना चाहिए

ijke'kz dkm



पर्चे: पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा से अपने परिवार का बचाव करें



पर्चे: पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा- स्वास्थ्य सलाहकर्ता से कब मिलें



## नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु सूचनाएं

सत्र 3

गतिविधि #1 नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु सूचनाएं

### प्रशिक्षण कार्य

- सहभागियों को छोटे-छोटे समूह में बांटें
- आगे वर्णित पृष्ठ पर एच1एन1 समूह कार्य प्रश्नों में से, प्रत्येक समूह को 3 प्रश्न दें और उनसे नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा के विषय में प्रश्नों पर चर्चा करने और जवाब देने के लिए कहें।
  - समय की बचत करने के लिए, प्रत्येक समूह को अधिक प्रश्न दें
  - समूह चर्चा के लिए 10 मिनट का समय दें



## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

इस गतिविधि का उद्देश्य नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु सूचनाओं की समीक्षा करना है। खण्ड 2 देखें।

पूरी जानकारी के लिए गतिविधि 1 में अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों को देखें।



## नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु पर समूह कार्य प्रश्न

1. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु क्या है?
2. लोग इस विषाणु से कैसे संक्रमित हो जाते हैं?
3. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा के क्या लक्षण होते हैं?
4. अधिकतर लोग नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से हल्की बीमारी का अनुभव करते हैं और घर पर ही ठीक हो जाते हैं। किसी रोगी को चिकित्सकीय देखभाल कब लेनी चाहिए?
5. मुझे यह कैसे मालुम चलेगा कि मुझे नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा है?
6. हम इस फलु के बारे में इतने चिंतित क्यों हैं जबकि सीज़नल इन्फ्लुएँजा महामारियों से प्रतिवर्ष हजारों लोग मर जाते हैं?
7. नवीन एच1एन1 विषाणु से अपने आपके बचाव के लिए मुझे क्या करना चाहिए?
8. मास्क उपयोग करने का क्या फायदा है?
9. अचिकित्सीय उपाय (एनपीआई) क्या होते हैं?
10. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु को फैलने से रोकने के लिए कौन से अच्छे श्वास-सम्बन्धी शिष्टाचार व्यवहार मदद कर सकते हैं?
11. बीमारी से ग्रस्त व्यक्ति के अलगाव और संगरोध से क्या लाभ है?
12. यदि मुझे यह लगता है कि मैं बीमार हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?
13. वे लोग जिन्हें एच1एन1 इन्फ्लुएँजा है, आप उनकी देखभाल किस प्रकार करते हैं?
14. यदि आप नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से ग्रस्त रोगी की देखभाल कर रहे हैं, तो आप खुद को और अपने परिवार को कैसे सुरक्षित रख सकते हैं?
15. यदि मुझे फलु है लेकिन मैं ठीक महसूस कर रहा हूँ तो क्या मैं काम पर जा सकता हूँ?
16. यदि मैं नए विषाणु की पकड़ में आ जाता हूँ तो क्या मुझे एंटीवायरल लेनी चाहिए?

17. यदि मैं बीमार हूँ तो क्या मुझे स्तनपान कराना रोक देना चाहिए?
18. क्या गर्भवती महिलाओं के लिए कुछ विशेष परामर्श हैं?
19. क्या कुछ लोगों को अधिक जोखिम होता है?
20. क्या मैं यात्रा कर सकता हूँ?
21. क्या सुअर का मांस और सुअर के मांस से बने उत्पाद खाना सुरक्षित हैं?
22. यदि मेरे क्षेत्र में पक्षियों (एवियन) के इन्फ्लुएँजा का प्रकोप है, तो क्या मुझे चिंता करनी चाहिए?
23. यदि विश्वव्यापी प्रकोप है, तो क्या सरकार को सीमा पर रोक लगा देनी चाहिए या फिर बिना स्क्रीनिंग कराएँ लोगों को अपने देश में प्रवेश पर रोक लगा देनी चाहिए?
24. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु किस एंटीवायरल दवा पर प्रतिक्रिया करता है?
25. एंटीवायरल कब इस्तेमाल की जानी चाहिए?
26. क्या नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से सुरक्षा के लिए पहले से ही कोई प्रभावशाली वेक्सीन उपलब्ध है?
27. जब नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के लिए वेक्सीन उपलब्ध हो जायेगी तो इसे लेने के लिए कौन समर्थ होगा?
28. क्या विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किसी प्राथमिक समूह को खोजा है जो पहले नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु वेक्सीन प्राप्त कर सकें?

### सत्र 3

## गतिविधि #2 नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु सूचनाओं पर चर्चा और उन्हें आपस में बाँटना

### प्रशिक्षण कार्य

- पैनडेमिक पर निर्दिष्ट प्रश्नों की प्रतिक्रियाएं प्रस्तुत करने के लिए प्रत्येक छोटा समूह एक स्वयंसेवी निर्धारित करता है
- समूह बड़े समूह को अपनी प्रतिक्रियाएं प्रस्तुत करते हैं।
- 10 मिनट का समय दें।



### सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

प्रश्नों पर प्रतिक्रियाएं गतिविधि 1, अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्नों में उपलब्ध हैं

अधिक जानकारी [www.pandemicpreparedness.org](http://www.pandemicpreparedness.org) पर भी उपलब्ध है।

### सत्र 3

## गतिविधि #3: फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स और पर्चों में नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु सूचनाएं

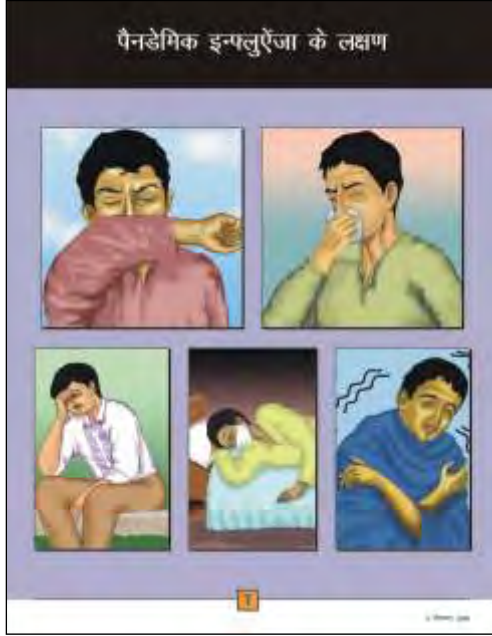
नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु सहयोगी सामग्रियां सामुदायिक प्रसार कार्यकर्ता की मदद करने के लिए तैयार की गई थीं जिससे कि वे समुदाय सदस्यों को नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा के विषय में स्पष्ट, पूर्ण और दृढ़ सूचनाएं प्रदान कर सकें। अब हम फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स और पर्चों में निहित संदेशों पर केन्द्रित करेंगे।

### प्रशिक्षण कार्य

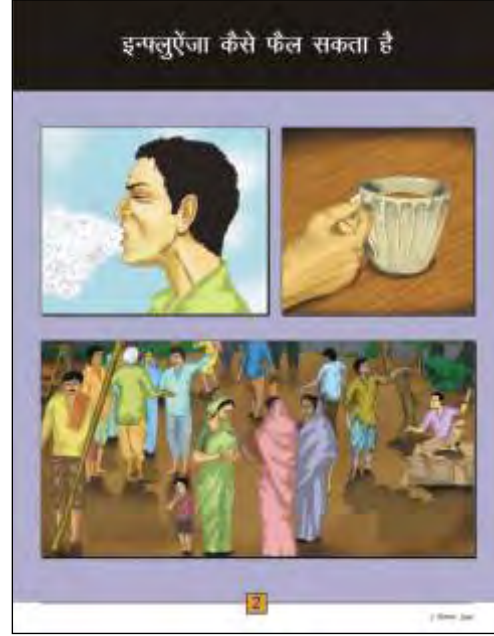
- फिलप चार्ट : पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा— लोगों को क्या मालूम होना चाहिए की सात प्रतिलिपियां, साथ ही साथ परामर्श कार्ड्स और पर्चों के अनेक सेट्स उपलब्ध कराएं।
  - सहभागियों को सात छोटे समूहों में बांटें
  - प्रत्येक समूह को फिलप चार्ट: पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा— लोगों को क्या मालूम होना चाहिए के सात विषयों में से किसी एक विषय पर समीक्षा के लिए नियुक्त करें, साथ ही साथ अगले पृष्ठ पर सूचीबद्ध परामर्श कार्ड्स भी शामिल करें।

पिलप चार्ट में निम्नलिखित विषय शामिल हैं:

1. एच1एन1 विषाणु के लक्षण



2. इन्फ्लुएँजा कैसे फैल सकता है



3. इन्फ्लुएँजा के फैलाव को कैसे रोकें:  
अपने हाथों को साबुन और पानी से समय-समय पर धोएं



4. अपने आप को और दूसरों को बीमार होने से बचाएं



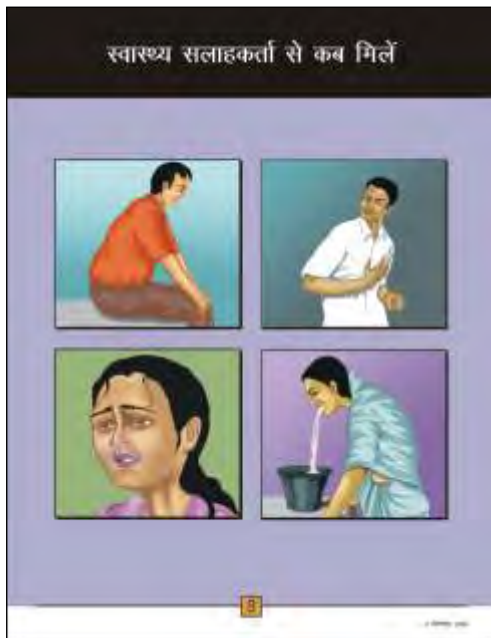
5. यदि आप बीमार हैं, तो क्या करें



6. फ्लू लक्षणों का उपचार कैसे करें



7. स्वास्थ्य सलाहकर्ता से कब मिलें



# प्रशिक्षण कार्य

✓ इस सूचना को बड़े-समूह सत्र में प्रस्तुत करने की तैयारी के लिए छोटे समूह को समय दें। फिलप चार्ट: पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा- लोगों को क्या मालुम होना चाहिए, और पत्र-व्यवहार परामर्श कार्ड्स एवं पर्चों का उपयोग करें।

### पैनडेमिक (महामारी) इन्फ्लुएँजा से अपने परिवार का बचाव करें

**इक-कर रखना**

जब खासतौर पर किसी को खासतौर पर बुझाओ तब तक जो खासतौर पर बुझाओ, उसे बचाव के लिए।

अपने को किसी खासतौर पर बुझाओ, उसे बचाव के लिए।

**हाथ-धोना**

हाथ धोना खूब से जरूरी है।

खाने पीने से पहले हाथ धोना जरूरी है।

हाथ धोना खूब से जरूरी है।

USAID INRIP

### इंफ्लुएँजा

इंफ्लुएँजा एक महामारी है। यह खासतौर पर बुझाओ तब तक जो खासतौर पर बुझाओ, उसे बचाव के लिए।

अपने को किसी खासतौर पर बुझाओ, उसे बचाव के लिए।

**स्वास्थ्य सलाहकर्ता को गुनना**

स्वास्थ्य सलाहकर्ता को गुनना

स्वास्थ्य सलाहकर्ता को गुनना

USAID INRIP

### पैनडेमिक इन्फ्लुएँजा स्वास्थ्य सलाहकर्ता से कब मिलें

स्वास्थ्य सलाहकर्ता से मिलने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

स्वास्थ्य सलाहकर्ता से मिलने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

स्वास्थ्य सलाहकर्ता से मिलने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

USAID INRIP

स्वास्थ्य सलाहकर्ता से मिलने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

स्वास्थ्य सलाहकर्ता से मिलने से पहले इन बातों का ध्यान रखें।

USAID INRIP





## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

सभी सहयोगी सामग्रियों में निहित सूचनाओं से सहभागियों को परिचित कराना ही इस गतिविधि का उद्देश्य है। ये सहयोगी सामग्रियां समुदाय सदस्यों के लिए तैयार की गई थीं जिससे कि सामुदायिक गतिविधियों के दौरान वे नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु की बुनियादी सूचनाएं तथा विषाणु के फैलाव को कम करने के लिए इन व्यवहारों को ग्रहण करने के महत्व को बतला सकें।



## सत्र 4 :

### नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु का फैलाव कैसे कम करें

#### उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :

- 1 नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के फैलाव के विरुद्ध सुरक्षा हेतु विशिष्ट गतिविधियों की समीक्षा कर चुके होंगे
- 2 अच्छे स्वच्छता व्यवहारों जिससे कि सामुदायिक स्तर पर बीमारी के फैलाव को नियंत्रित किया जा सके या अधिक समय तक रोका जा सके, के विषय में गहन सूचनाओं पर चर्चा कर चुके होंगे
- 3 सामुदायिक स्तर पर बीमारी के फैलाव या अधिक समय तक रोके जा सकने के नियंत्रण हेतु ऐसे लोग जो बीमार हैं उनसे कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाए रखे जाने की गहन सूचना की समीक्षा कर चुके होंगे
- 4 सामुदायिक स्तर पर बीमारी के फैलाव या अधिक समय तक रोके जा सकने के नियंत्रण हेतु ऐसे लोगों को अलग रखना जो बीमार हैं, के विषय में गहन सूचना की समीक्षा कर चुके होंगे

अवधि: 60 मिनट



#### सत्र 4

गतिविधि #1 नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु फैलाव के विरुद्ध सुरक्षा के लिए लोगों को क्या करना चाहिए

#### प्रशिक्षण कार्य

- सहभागियों से युग्म के गठन और प्रश्न पर चर्चा/प्रतिक्रिया प्रकट करने के लिए कहें: नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के फैलाव को रोकने के लिए लोगों का क्या साधारण कार्य करने चाहिए?
  - कुछ मिनट बाद, स्वयंसेवियों से अपने विशाल समूह के सामने अपनी प्रतिक्रियाएं पढ़ने के लिए कहें
- लेखन पट/फ्लिप चार्ट पर प्रतिक्रियाएं लिखें



## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

एच1एन1 इन्फ्लुएंजा के फैलाव को रोकने के लिए दो तरीके हैं: चिकित्सीय उपाय एवं अचिकित्सीय उपाय

**चिकित्सीय उपाय** में शामिल हैं वेक्सीन जो विषाणु को होने से रोकती हैं तथा एंटीवायरल दवाएं लेना जिससे कि दर्द और वेदना के लक्षणों को कम किया जा सके। चिकित्सीय उपाय में ऐसे गुण हैं कि यदि वे उपलब्ध हैं और सही तरह से इस्तेमाल किए जा रहे हैं तो वे बीमारी को और मृत्यु दर को काफी कम कर सकते हैं। व्यापक स्तर पर वितरण की अपर्याप्त आपूर्ति, लागत, और समय से उपलब्धता का अभाव इन चिकित्सीय उपायों के सकारात्मक प्रभाव को रोक सकते हैं।

**अचिकित्सीय उपाय (एनपीआई)**, दूसरी ओर वे साधारण गतिविधियां हैं जो अधिकांश लोगों और समुदाय के लिए, विषाणु के सम्पर्क में आने को कम करने और उसके फलस्वरूप व्यक्ति से व्यक्ति में स्थानांतरण को कम करने के लिए, बहुत आसान हैं। एनपीआई में नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु को नियंत्रित करने और फैलाव को रोकने के साथ ही साथ बीमारी या मृत्यु की परिस्थितियों को भी कम करने के गुण हैं।



**फ्लू से बीमार पड़ने से बचने के लिए या फ्लू के फैलाव को कम करने के लिए लोग क्या कर सकते हैं?**

इस प्रश्न के संभावित उत्तर नीचे दिए जा रहे हैं।

ध्यान रहे कि सहभागियों के पास अन्य सही प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं।

### ■ साफ-सफाई और स्वच्छता को व्यवहार में लाएं :

अपने हाथों को साबुन और पानी से समय-समय पर धोएं

अपने मुंह, नाक और आंखों को हाथों से न छूएं।

सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

ऐसे क्षेत्रों को जिन्हें बहुत से लोग छूते हैं जैसे – दरवाजे की घुंड़ी और टेलिफोन, को नियमितरूप से साफ करें और साबुन तथा पानी का उपयोग कर घर की सतहों को साफ करें

■ **अच्छी श्वास-विषयक स्वच्छता को व्यवहार में लाएं।** जब आप खांसें या छींकें तो अपने मुंह और नाक को रूमाल या कपड़े से ढकलें। यदि आपके पास रूमाल या कपड़ा नहीं है, तो खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी के घुमाव से मुंह और नाक को ढकें।

■ **सामाजिक दूरी को व्यवहार में लाना** लोगों के समूह से कम से कम 2 मीटर की दूरी (तीन बड़े कदम की दूरी) बनाए रखें। सार्वजनिक सभा समारोह और भीड़ वाले स्थानों में न जाएं और बीमार व्यक्ति के सम्पर्क में आने से बचें।

- संक्रमित लोगों का संगरोध एवं दूसरों से अलगाव घर में जो बीमार हैं उन्हें दूसरों से अलग रखें, और जब तक वे ठीक न हो जाएं उन्हें घर में ही रूकने के लिए प्रोत्साहित करें।



## सह-प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

समुदाय के सदस्यों के बीच इन संदेशों को बढ़ावा देना तथा इन व्यवहारों को ग्रहण करने के लिए उन्हें प्रोत्साहित करना, समुदाय गतिविधियों के स्टाफ/स्वयंसेवियों का मुख्य कार्य है और सम्भवता इन व्यवहारों के उपयोग से ही नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु को समुदाय में फैलने से रोका जा सकेगा।

*अब हम इन व्यवहारों को ग्रहण करने के महत्व पर केन्द्रित करेंगे।*

### सत्र 4

गतिविधि #2 नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु फैलाव को न्यूनतम बनाने के लिए लोग क्या व्यवहार ग्रहण करते हैं उनका वर्णन करना

## प्रशिक्षण कार्य

- सहभागियों को चार छोटे समूहों में बांटें।
- फलू के फैलाव को न्यूनतम करने के लिए पहले से बतलाए गई निम्न गतिविधियों या उपायों में से किसी एक को प्रत्येक समूह को दें
  1. साफ-सफाई और स्वच्छता को व्यवहार में लाएं
  2. श्वास-सम्बन्धी शिष्टाचार को व्यवहार में लाएं
  3. सामाजिक दूरी को व्यवहार में लाएं
  4. संक्रमित लोगों का संगरोध एवं दूसरों से अलग रखना व्यवहार में लाएं
- प्रत्येक समूह एक विचार-विषय पर कार्य करता है तथा फलू के फैलाव को न्यूनतम करने के लिए इन व्यवहारों को अपनाने की प्रभावशीलता पर चर्चा करता है।
- समूह चर्चा करते हैं और तीन प्रश्नों पर जवाब देते हैं :
  - इन व्यवहारों को **क्यों** अपनाएं
  - इन व्यवहारों को **कब** अपनाएं
  - इन व्यवहारों को **कैसे** इस्तेमाल करें
- चार छोटे समूह अपनी खोजों और प्रतिक्रियाओं को बड़े समूह के सामने प्रस्तुत करते हैं।



## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

### 1. साफ—सफाई और स्वच्छता

अच्छे स्वच्छता और साफ—सफाई के व्यवहार नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु के फैलने को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। इनमें शामिल हैं:

- सार्वजनिक स्थल पर न थूकें; यदि आप बीमार हैं, तो इससे दूसरों में बीमारी फैल सकती है।
- अपने हाथों से अपने मुंह, नाक और आंखों को न छुएं।
- भोजन और पानी को लेने से पहले और खांसने और छींकने के बाद, स्नानागार का उपयोग करने पर, बीमार व्यक्ति की देखभाल करते समय, या कूड़ा करकट या पशु अपशिष्ट को नष्ट करने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- जिस जगह को बहुत सारे लोग छूते हैं, उसे साबुन और पानी से नियमितरूप से धोएं जैसे कि हथ्थे, घुंडी, और टेलिफोन।
- घर की सतहों को साफ रखने और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से मुक्त रखने के लिए साबुन और पानी का इस्तेमाल करें।

क्यों, कब और कैसे इन व्यवहारों का अनुसरण करें के संभावित उत्तर निम्नलिखित हैं ध्यान रहे कि सहभागियों के पास अन्य सही प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं।

#### स्वच्छता और साफ—सफाई व्यवस्था के अच्छे व्यवहार क्यों अपनाए जाएं

खुद को सुरक्षित रखने के लिए तथा अनेक बीमारियों को रोकने के लिए अच्छे स्वच्छता और साफ—सफाई व्यवस्था व्यवहार अपनाना महत्वपूर्ण उपया है। ये व्यवहार जैसे हाथ धोना और सतह साफ रखना विशेषतौर पर ऐसी बीमारियों जो संक्रमित हवा में सांस लेने से व्यक्ति से व्यक्ति में फैलती है, को रोकने के लिए अच्छे व्यवहार हैं।

खांसना, छींकना, या मानव अपशिष्ट से सम्पर्क— या ऐसा कुछ छूना जिसमें विषाणु या कीटाणु हैं— से हाथ, कपड़ों, या सतहों (मेज, दरवाजे की घुंडी, हथ्थे, प्लेट, प्यालों, और अन्य) पर विषाणु या कीटाणु आ सकते हैं जो कि कई दिन तक जीवित रह सकते हैं। हाथ धोने से आप इन विषाणु और कीटाणु को जब आप अपने मुंह, नाक या आंख को अपने हाथों से छूते हैं तो अपने शरीर में जाने से रोकते हैं।

हाथों को अक्सर साबुन और पानी से धोने से फ्लू का फैलाव न्यूनतम हो जाता है तथा यह एक साधारण, तीव्र और बिना खर्च वाला कार्यकलाप है जिसे हम आसानी से अपना सकते हैं। फ्लू तथा अन्य बीमारियों के फैलने को न्यूनतम करने के लिए माता—पिता अपने बच्चों और परिवार के सदस्यों को इस व्यवहार को ग्रहण करने के लिए कह सकते हैं।

## स्वच्छता और साफ-सफाई को व्यवहार में कब लाएं

यदि आपके घर में या पड़ोस में कोई बीमार है, या फिर आप किसी बीमार के करीब हैं, तो स्वच्छता और साफ-सफाई को व्यवहार में लाना महत्वपूर्ण है। उदाहरण के लिए, ऐसे सतहों को साफ करने का प्रयास करना महत्वपूर्ण है जिन्हें बीमार व्यक्ति ने छुआ है। इसके साथ ही बीमार व्यक्ति की देखभाल करने से पहले और बाद में भी साबुन और पानी से हाथों को साफ करना जरूरी है।

### अपने हाथों को कब साफ करें

- भोजन और पानी को खाने या तैयार करने से पहले
- इन्फ्लुएंजा से ग्रस्त रोगी की देखभाल करने से पहले और बाद में
- ऐसी कुछ चीज छूने के बाद जिसे रोगी ने छुआ हो
- खांसने, छींकने या अपनी नाक साफ करने के बाद
- शौचालय का उपयोग करने से पहले या बाद में
- कूड़ा करकट या पशु अपशिष्ट को छूने के बाद

## स्वच्छता और साफ-सफाई को कैसे व्यवहार में

सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें; यदि आप बीमार हैं तो इससे दूसरों में बीमारी फैल सकती है। विषाणु तथा अन्य कीटाणु हटाने के लिए घर की सतहों को साबुन और पानी से धोएं।

कपड़े या सतह (मेज, दरवाजे की घुन्डिया, टेलिफोन, हत्था, प्लेट, कप) आदि को साबुन और पानी से धोएं क्योंकि इन पर कई दिनों तक विषाणु और कीटाणु जीवित रहते हैं।

खुद को संक्रमित होने से बचाने के लिए घर के सामान इत्यादि को साबुन और पानी (या घर को साफ करने के लिए इस्तेमाल किसी अन्य चीज से) से धोएं। खुद को संक्रमित करने का अर्थ है अपने हाथ, नाक, या आंखों को हाथों से छूकर जिन पर विषाणु होते हैं, विषाणु प्रदान करना।

### अपने हाथों को कैसे धोएं

- हाथों को पानी से गीला करें
- हाथों पर साबुन मलें
- दोनों हाथों को आपस में रगड़ें
- प्रत्येक हाथ के पिछले भाग को दूसरे हाथ से रगड़ें
- सभी उंगलियों के बीच की जगह को धोएं
- नाखूनों को अच्छी तरह धोएं
- अपनी कलाईयों को धोएं
- पानी से अच्छी तरह धोएं

स्थानीय स्तर पर उपयुक्त होने पर, नष्ट किए जाने वाले पेपर तौलिए से हाथ को सुखाने की सलाह दी जाती है।

धोने के लिए साबुन और पानी की अच्छी आपूर्ति का होना आवश्यक है। यदि हैंड सेनीटाइजर उपलब्ध है, तो हाथों को साबुन और पानी से धोने की जगह उसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

यदि साफ पानी उपलब्ध नहीं है, तो आप 1 मिनट के लिए उबाला गया पानी (हाथों को धोने से पहले पानी को ठण्डा होने दें) इस्तेमाल कर सकते हैं। आप निजी स्वच्छता उपयोग के लिए भी असंक्रमित पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। (आप एक बड़ा चम्मच घर के ब्लीच के घोल का (0.75 मिली) प्रति गैलन पानी में इस्तेमाल कर सकते हैं। 30 मिनट के लिए इसे ऐसे ही रहने दें)। यदि पानी बादलों जैसा है तो चौथाई चम्मच (1.5 मिलीलीटर) घर के ब्लीच का 1 गैलन पानी में इस्तेमाल करें।<sup>1</sup>

## 2. श्वसन-विषयक शिष्टाचार

अच्छे श्वसन-विषयक शिष्टाचार में शामिल हैं खांसते या छींकते समय मुंह और नाक पर कपड़ा या कागज का रूमाल रखना।

**क्यों, कब और कैसे** इन व्यवहारों का अनुसरण करें के **संभावित उत्तर** निम्नलिखित हैं ध्यान रहे कि सहभागियों के पास अन्य सही प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं।

### खांसते और छींकते समय मुंह और नाक क्यों ढकें

फ्लू से लड़ने की मुख्य कुंजी है कि खांसते और छींकते समय अपने मुंह और नाक को किसी चीज से ढक लें। आप एकल-उपयोगी कागज के रूमाल, एक कपड़ा जिसे आप इस्तेमाल के बाद फेंक सकते हैं या धो सकते हैं, या मास्क से अपने मुंह और नाक को ढक सकते हैं।

नाक और मुंह को ढकने से उनसे निकलने वाले विषाणु से भरी बूंदें वायु के माध्यम से किसी के फेफड़ों में जाने या फिर सतह पर जहां वे पकड़े जा सकते हैं, उसमें रोक लगती है।

फ्लू के फैलाव को रोकने के लिए खांसने और छींकने को ढकना एक आसान तरीका है। फ्लू और अन्य बीमारियों के फैलाव को न्यूनतम करने के लिए माता-पिता, शिक्षक, देखभालकर्ता अपने बच्चों और परिवार के सदस्यों को इस व्यवहार को ग्रहण करने के लिए कह सकते हैं।

1. बीमारी नियंत्रण, आपातकालीन तैयारी और प्रतिक्रिया के लिए अमेरिकी केन्द्र। "आपातकालीन के बाद ब्लीच के साथ सफाई और स्वच्छता"



## खांसी और छींक को कब ढकें

लोगों को अपनी खांसी और छींक को **हमेशा** ढकना चाहिए।

इसका कारण है कि अधिकतर लोगों को इन्फ्लुएन्जा हवा में उपस्थित छोटी सी बूंद को सांस लेते समय शरीर में प्रवेश करने से हो जाता है। विषाणु के कण हवा में विषाणु युक्त व्यक्ति के बात करने, खांसने, थूकने, गाने, या छींकने से फैल जाते हैं। एक व्यक्ति को बीमारी महसूस करने से कई दिनों पहले से विषाणु हो सकते हैं, इसीलिए आप यह नहीं बता सकते हैं कि कौन विषाणु से ग्रस्त हैं।

ये बूंदें हाथों, कपड़ों, और सतहों पर गिर सकती हैं जहां वे कई दिनों तक बनी रह सकती हैं। जब व्यक्ति अपनी आंख, नाक या मुंह को छूता है, तो यह उसके हाथ पर चिपक कर उसके शरीर में प्रवेश कर जाती हैं।

## खांसी और छींक को कैसे ढकें

खांसी और छींके एकाकी-उपयोगी कागज के रूमाल जिसे नष्ट किया जा सकता हो, से ढकी जाएं या फिर ऐसे कपड़े से जिसे उपयोग करने के तुरंत बाद धो दिया जाए। यदि आपके पास कपड़ा या रूमाल नहीं हैं तो आप खांसते या छींकते समय आप अपनी ऊपरी बांह की आस्तीन से या अपनी कोहनी के घुमाव से मुंह और नाक को ढक सकते हैं। यदि आप बीमार हैं, तो मास्क पहनकर इन बूंदों को फैलने से भी रोक सकते हैं।

अपनी नाक पोंछने के बाद रूमाल को कूड़ेदान में फेंक दें या रूमाल को दूर रख दें जिससे कि संक्रमित होने और फ्लू के फैलने को रोका जा सके।

खांसने और छींकने के बाद जब संभव हो अपने हाथों को धो लें। यदि हैंड सैंटीलाइजर उपलब्ध है, तो हाथ धोने की जगह इसका इस्तेमाल किया जा सकता है।

## 3. सामाजिक दूरी

सामाजिक दूरी को व्यवहार में लाने के मुख्य तरीकों में से एक है कि घर पर रहा जाए और लोगों से सम्पर्क करने से बचा जाए, और लोगों से कम से कम 2 मीटर (या तीन बड़े कदम दूर) की दूरी बनायी जाए।

इस व्यवहार का अनुसरण करने के सम्बन्ध में कुछ समुदायों में, लोगों के पास कुछ सांस्कृतिक एवं व्यवहारिक मुद्दे हो सकते हैं। बड़े परिवारों के बीच गहन लगाव होता है और यह बहुत महत्वपूर्ण है कि फ्लू के फैलाव को न्यूनतम करने के लिए सामाजिक दूरी बनाये रखने के महत्व को समुदाय के सदस्यों के बीच जागृत किया जाए। अपने परिवार और घर के सदस्यों के साथ भी यह गतिविधियां अपनाना महत्वपूर्ण हैं।

प्रकोप के दौरान किसी वयस्क का घर पर ठहरना मुश्किल हो सकता है यदि उनको लगता है कि उनका काम पर जाना ज़रूरी है। यदि आपका समुदाय फ्लू के स्थानीय प्रकोप का अनुभव कर रहा है जो तीव्र है, तो आपके समुदाय के नेतागण अन्य सामाजिक दूरी उपायों को स्थापित करने का निर्णय ले सकते हैं।

**क्यों, कब और कैसे** इन व्यवहारों का अनुसरण करें के **संभावित उत्तर** निम्नलिखित हैं  
ध्यान रहे कि सहभागियों के पास अन्य सही प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं।

## दूरी क्यों बनाकर रखें

हवा में छोटी बूंदों के माध्यम से इन्फ्लुएंजा मनुष्य से मनुष्य में फैलता है और यह बोलते, चिल्लाते, खांसते, छींकते और गाते समय सांस छोड़ने के माध्यम से बाहर आती हैं। इसीलिए यह महत्वपूर्ण है कि इन संभावित संक्रमित बूंदों के सम्पर्क में आने से बचने के लिए भीड़ में न जाया जाए।

लोगों को स्वस्थ रहने के लिए चाहिए कि जब उनके क्षेत्र में नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु प्रचारित हो रहा हो तो वे सीमित स्तर पर यात्रा करें और जहां तक संभव हो घर पर ही रहें। ऐसे भी लोग हो सकते हैं, जो एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से संक्रमित हैं और वे इस बारे में इसीलिए नहीं जानते हैं क्योंकि अभी तक लक्षण दिखलाई नहीं पड़े हैं।

## दूरी कब बनाएं?

यदि नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा का स्थानीय प्रकोप है, तो यह महत्वपूर्ण है कि ऐसे जगहों से बचा जाए जहां लोग एकजुट हो या जहां भीड़ हो (जैसे बाजार और बसें)। यदि आपका समुदाय पलु के स्थानीय प्रकोप का अनुभव कर रहा है जो तीव्र है, तो आपके समुदाय के नेतागण अन्य सामाजिक दूरी उपायों को स्थापित करने का निर्णय ले सकते हैं, जैसे कि निश्चित सार्वजनिक आयोजन स्थगित करने का। यदि पैनडेमिक विषाणु तीव्र बीमारी का कारण नहीं बन रहा है, तो इनमें से कुछ उपाय आवश्यक नहीं हो सकते। स्थानीय स्वास्थ्य मंत्रालय और अन्य नेताओं द्वारा दी गई आवश्यक कार्रवाई पर ध्यान दें।

## दूरी कैसे रखें

- दूसरे लोगों से कम से कम 2 मीटर (या तीन बड़े कदम दूर) की दूरी बनाए रखें।
- भीड़ और लोगों के समूह (उदाहरण के लिए मृतक के अंतिम संस्कार, गिरिजाघर, मस्जिद, मन्दिर, सामाजिक समारोह, बाजार, काम)से बचें।
- बाजार भेजने या अन्य खरीदारी के लिए सिर्फ एक ही व्यक्ति को नियुक्त करें।
- अपनी यात्रा सीमित करें
- घर पर रहें।
- बीमार दोस्तों और परिवार से मिलने से बचें।
- यदि संभव हो तो घर से ही काम करें।
- सार्वजनिक परिवहन का उपयोग तब करें जब भीड़ कम हो।

यदि आप बीमार हैं, तो घर पर रहें या आपके स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी ने सलाह दी है, तो घर से ही काम करें।

यदि आप बीमार हैं, तो दूसरों से दूर रहें, भीड़ से बचें, और जबतक आप ठीक नहीं हो जाते जितना संभव हो घर पर रहने की कोशिश करें। यदि आपके बच्चे बीमार हैं, तो उन्हें घर पर रखें तथा अन्य बच्चों से दूर रखें।

## 4. बीमार व्यक्तियों का अलगाव और संगरोध

यदि कोई इस फ्लू के लक्षण दिखला रहा है, तो उसे घर के दूसरों सदस्यों से अलग रखा जाए: इसका अर्थ है कि वह अलग कमरे में रहकर निरोग होने के लिए आराम करें जिससे कि दूसरों तक इस बीमारी को फैलाने से बचाया जा सके। बीमार लोगों का पृथकीकरण ऐसी जगहों पर प्रतिरोध का सामना करेगा जहां सांस्कृतिक मानक बीमार लोगों से निकट सम्पर्क की आज्ञा देते हैं। अधिकतर लोग छोटे और, एकल कमरों वाले घरों में रहते हैं, इसीलिए अपनाने के लिए यह एक चुनौतीपूर्ण व्यवहार हो सकता है।

संक्रमित व्यक्ति का संगरोध आम तौर पर तब किया जाता है जब वह विषाणु तो उजागर करते हैं लेकिन आवश्यकतौर पर बीमार नहीं होते और उनसे निश्चित समय के लिए दूसरों से दूर रहने के लिए कहा जाता है जिससे कि यह सुनिश्चित हो सके कि उन्हें विषाणु नहीं है और अनजाने में वे दूसरे तक इसे न फैलाएं।

**क्यों, कब और कैसे** इन व्यवहारों का अनुसरण करें के **संभावित उत्तर** निम्नलिखित हैं

ध्यान रहे कि सहभागियों के पास अन्य सही प्रतिक्रियाएं भी हो सकती हैं।

### जो फ्लू से पीड़ित हैं उन्हें अलग क्यों रखा जाए

यह विषाणु कई तरीकों से व्यक्ति से व्यक्ति में उसी प्रकार फैलता है जिस प्रकार सामान्य, सीजनल फ्लू स्थानांतरित होता है: जैसे खांसने से, छींकने से, या कोई ऐसी चीज छूने से जो संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने से सम्पर्क में आई हो। यदि कोई व्यक्ति संक्रमित व्यक्ति के घनिष्ठ सम्पर्क (सामान्यतौर पर गज भर की दूरी पर) में है तो उसे भी इन्फ्लुएंजा हो सकता है। इस प्रकार ऐसी जगह जहां बहुत सारे लोग एक दूसरे के बिल्कुल निकट सम्पर्क में हैं वहां इन्फ्लुएंजा आसानी से फैल सकता है।

यदि आप बीमार हैं, तो दूसरों से दूरी बनाएं रखें, भीड़ से बचें, और जबतक कि आप ठीक नहीं हो जाते, तबतक घर पर ही रहने की कोशिश करें।

### बीमार व्यक्ति को अलग कब करें

जैसे ही लोगों को फ्लू के लक्षण दिखलाई पड़ें, उन्हें जितना संभव हो दूसरे लोगों से दूर रहना चाहिए, और काम तथा अन्य वचनबद्धताओं को घर से ही निपटाना चाहिए।

जबतक कि बीमार व्यक्तियों का पूरा इलाज न हो जाए उन्हें घर पर ही रहना चाहिए। इसका अर्थ है कि बिना बुखार कम करने वाली दवाओं का उपयोग किए वे कम से कम 24 घण्टों तक बिना बुखार

के रह सकें। जब व्यक्ति पूरी तरह स्वस्थ हो चुका है तो उसे काम पर वापिस लौटना चाहिए। वे लोग जो एक बार स्वस्थ हो जाते हैं, वे संभवता दुबारा इन्फ्लुएँजा की गिरफ्त में नहीं आते। वास्तव में उनके दुबारा संक्रमित होने के बहुत कम अवसर होते हैं, और वे समुदाय में स्वयंसेवी के तौर पर काम करने पर विचार कर सकते हैं।

### घर के दूसरों लोगों से बीमार व्यक्ति को दूर कैसे रखें

- बीमार व्यक्ति की देखभाल के लिए एक अलग जगह का सृजन करें। घर के दूसरों लोगों से यह कम से कम 2 मीटर की दूरी पर हो।
- यदि अलग कमरा उपलब्ध नहीं है, तो कमरे के एक कोने का इस्तेमाल करें और पर्दे का उपयोग कर एक अलग जगह का सृजन करें। रोगी दूसरों से कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रहे।
- घर के अन्य सदस्यों को बीमार होने से बचाने के लिए बीमार व्यक्ति की देखभाल सिर्फ परिवार के एक ही सदस्य को ही सौंपें।
- देखभाल करने वाला व्यक्ति निश्चिततौर कोई गर्भवती महिला नहीं होनी चाहिए। यदि संभव हो, तो देखभाल करने वाला कोई वृद्ध व्यक्ति या फिर कोई ऐसा व्यक्ति न हो जिसे दीर्घकालिक बीमारी जैसे एचआईवी या टीबी हो। बच्चे हमेशा दूर रहें। ये समूह विषाणु से अधिक आसानी से प्रभावित हो सकता है और यदि वह फ्लु से ग्रस्त हो जाए तो संभवता बहुत बीमार हो सकता है।
- बीमार व्यक्ति और परिवार से मिलने के लिए सीमित लोग ही आएँ।

### एनपीआईएस के बारे में अन्य महत्वपूर्ण बातें

अधिकांश लोग हल्की बीमारी का अनुभव करेंगे और घर पर ही ठीक हो जायेंगे। इसीलिए, घर पर सहयोगी देखभाल – आराम करना, प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ लेना तथा बुखार और दर्द के लिए दर्द से मुक्ति दिलाने वाली दवाओं का सेवन करने से ही अधिकांश मामलों में लोग पूरी तरह से स्वस्थ हो जाते हैं।

यदि कोई व्यक्ति नीचे दिए गए गंभीर लक्षण दर्शा रहा है, तो उसे चिकित्सकीय देखभाल लेनी चाहिए:

- सांस लेने में दिक्कत
- सीने में दर्द
- खांसते समय खून आना
- होंठ या त्वचा का नीला हो जाना
- तेज उल्टी या दस्त होना (विशेषतौर से बच्चों में) होश में न होना
- परेशानी या भ्रम होना (जैसे परिवार के सदस्यों या दोस्तों का न पहचान पाना) या दूसरों को समझ नहीं पाना
- कपकपी छूटना जिस पर नियंत्रण न हो पाए

दो महीने की आयु से कम बीमार शिशु जो स्तनपान मना करता हो, उसे **हमेशा** स्वास्थ्य सलाहकर्ता के पास ले जाना चाहिए।

यदि आप मलेरिया प्रभावित क्षेत्र में रहते हैं, तो बुखार होने पर आपको स्वास्थ्य सलाहकर्ता से अवश्य मिलना चाहिए।

यदि आप ऐसे क्षेत्र में रहते हैं जहां एवियन इन्फ्लुएंजा (एच5एन1 विषाणु) का प्रकोप है और फ्लू के लक्षण हैं, तो एवियन इन्फ्लुएंजा की जांच करवाने के लिए स्वास्थ्यकर्ता के पास जाएं। यह इसीलिए है क्योंकि लोगों में नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा की अपेक्षा एवियन फ्लू अधिक गंभीर पाया गया है।



# सत्र 5:

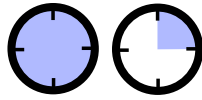
## परामर्श की तकनीक: फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड और पर्चे

### उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :

1. सामुदायिक गतिविधियों के दौरान इस्तेमाल में ली जाने वाली सहयोगी सामग्रियों की प्रभावशीलता सुधारने के लिए मार्गनिर्देशनों की समीक्षा कर चुके होंगे
2. समुदाय के सदस्यों के साथ आपसी अन्तरक्रिया के दौरान फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स, और पर्चों का उपयोग करने की तकनीकियों का वर्णन और प्रदर्शन कर चुके होंगे।
3. फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स और पर्चों का उपयोग करने की तकनीकियों का प्रदर्शन कर चुके होंगे
4. भूमिका व्यवहार के दौरान एच1एन1 इन्फ्लुएँजा से बचाव और नियंत्रण पर जानकारी प्रदान करने के लिए फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स और पर्चों का उपयोग कर चुके होंगे

अवधि: 75 मिनट



सत्र 5

गतिविधि #1 : प्रभावशाली आपसी अन्तरक्रिया

### प्रशिक्षण कार्य

- सहभागियों से कहें कि वे उदाहरण देकर बतलाएं कि सामुदायिक गतिविधियों के दौरान उन्होंने कौन सी सहयोगी सामग्रियों का इस्तेमाल किया।
- उनसे पूछें कि उन्होंने सहयोगी सामग्रियों का कब इस्तेमाल किया।
- लेखन पट/फिलप चार्ट पेपर पर प्रतिक्रियाओं की सूची बनाएं।
- समूहों से बड़े समूह को पेश करने और समीक्षा/अभिव्यक्ति करने के लिए कहें।



## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

प्रशिक्षण के दौरान अनेक सहयोगी सामग्रियों के रूप में परामर्श कार्ड्स और फिलप चार्ट्स उपलब्ध करायें।

विज्ञापन पुस्तिका, बुकलेट्स, परामर्श कार्ड्स, फिलप चार्ट्स, इशतहार, पर्चा या कोई चित्र (फिल्म) सहयोगी उपकरण सहयोगी सामग्रियां हो सकते हैं जिन्हें समुदाय प्रसार कार्यकर्ता समुदाय सदस्यों के साथ आपसी बैठक में इस्तेमाल कर सकता है।

सहयोगी सामग्रियां इसलिए तैयार किए जाते हैं जिससे कि विशिष्ट विषय आसानी से समझ में आए और लोगों को व्यवहार में सकारात्मक बदलाव के निर्णयों में मदद मिले।

समुदाय सदस्यों के लिए केवल संदेशों को समझना ही पर्याप्त नहीं है बल्कि यह भी जरूरी है कि वह चित्रों और अपने खुद के जीवन के बीच सम्बन्ध बना पाएं।

ये सामग्रियां पारस्परिक शैक्षिक उपकरण हैं क्योंकि इनसे प्रसार कार्यकर्ता और स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता को समुदाय में दी जाने वाली जानकारियों पर प्रेरित करती हैं और उन्हें याद दिलाती हैं कि समुदाय में उन्हें क्या जानकारियां प्रदान करनी हैं।

सहयोगी सामग्रियों में प्रस्तुत सूचनाएं कार्यकलापी होनी चाहिए और जो द्वि-मार्गी संचार सुगम बना सकें।

आपसी अन्तरक्रिया के दौरान स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता और प्रसार कार्यकर्ता श्रोताओं से प्रश्न पूछकर और उनके उत्तर प्राप्त कर संचार सामग्रियों में जान डाल सकते हैं।

### सत्र 5

### गतिविधि #2: फिलप चार्ट और परामर्श कार्ड्स उपयोग में लाने की तकनीक

if'k{k.k dk; l

- सहभागियों से फिलप चार्ट की परिभाषा के विषय में विचार-विमर्श करने के लिए कहें
- फिलप चार्ट का उपयोग करना प्रदर्शित करें
- लेखन पट/फिलप चार्ट पेपर पर उनकी प्रतिक्रियाओं को दर्ज करें।
- फिलप चार्ट का उपयोग करने की तकनीकियों पर सुझावों की समीक्षा करें





## सह— प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

### फिलप चार्ट क्या है?

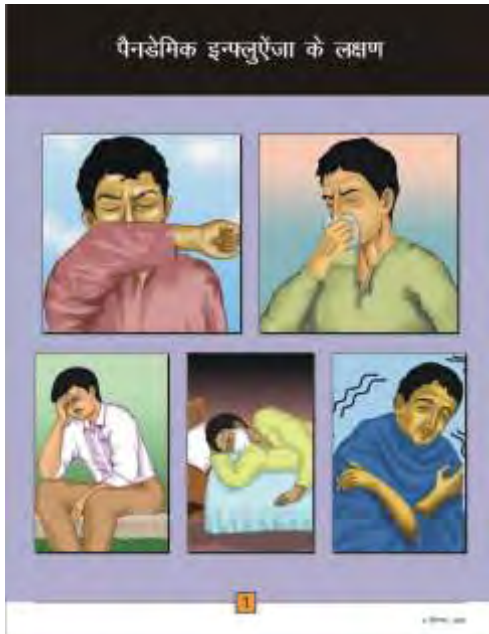


परामर्श फिलप चार्ट एक व्यवस्थित ढंग से तैयार किया गया चित्रों का समूह है, जिसके बाद पाठ भी होते हैं जो कि चित्रों का वर्णन करते हैं। साथ ही विशेष कार्यकर्ता के लिए मुख्य संदेश भी निहित होते हैं जिन्हें वह विशिष्ट चित्रों के प्रदर्शन के समय अभिव्यक्त करता है।



प्रायः फिलप चार्ट शीर्ष से बंधे होते हैं। ये प्लास्टिक, या कपड़े से ढके पेपर के बने हो सकते हैं जिससे कि ये टिकाऊ और जलरुद्ध हों जाएं। आकार अलग-अलग हो सकते हैं।


### फिलप चार्ट को कैसे उपयोग में लाएं


1. फिलप चार्ट को इस स्थिति में रखें कि हर कोई इसे देख सके।
2. चित्रों पर निर्देश करें, पाठ पर नहीं।
3. तेज और स्पष्ट बोले तथा साधारण भाषा का उपयोग करें जिससे कि हर कोई समझ सके।
4. श्रोताओं के सामने आएँ और यह सुनिश्चित करें कि सभी श्रोता सदस्य शामिल हों।
5. पूर्ण समझ की जांच के लिए चित्रों के विषय में श्रोताओं से प्रश्न पूछें
6. फिलप चार्ट पाठ को एक मार्गदर्शिका के तौर पर इस्तेमाल करें, किन्तु खुद को सामग्री से परिचित करा लें जिससे कि आप पाठ पर निर्भर न हों।



### इन्फ्लुएँजा कैसे फैल सकता है





### इन्फ्लुएँजा कैसे फैल सकता है



**इन्फ्लुएँजा निम्नकारण फैल सकता है :**



- किसी व्यक्ति के सिकुने, खासतौर पर तब जब वह अपना चेहरा अपने मुँह से छिपाने के बजाए मुँह से खुला हाथ से छानने में लगेंगे।
- जब किसी को छूने से - जैसे छान, टेम्पेचर, या परखने की छुई-छिड़ी से या किसी व्यक्ति से छूना हो।
- ऐसी जगह पर रहने के जहाँ का बहुत बड़ा जमा-ठूला के प्रकार से जैसे बाजार, स्कूल, पूजा स्थल और समारोह आदि।

**किसी व्यक्ति को जमान होने से पहले ही इन्फ्लुएँजा फैल सकता है। ऐसा व्यक्ति जो बीमार नहीं दिखता परन्तु बीमार है, वह भी बीमारी फैला सकता है।**



### इन्फ्लुएँजा के फैलाव को कैसे रोकें



### इन्फ्लुएँजा के फैलाव को कैसे रोकें

**उपरोक्त विधि मात्र पर्याप्त उपाय नहीं इन्फ्लुएँजा को फैलने से रोक सकते हैं।**

1. हाथों का धीकड़े साबुन जमाने मुँह और नाक को कपड़े या कागज से ढकान में रखा दें। यदि कपड़े वाले कपड़ों का उपयोग हो सकता नहीं है तो उदा. छात्रों का अधिकतम समय अपनी सीटों से दूर रहना और नाक को रोकें।
2. अपने लक्षों को खुलना और पानी से साफ-सफाई पर ध्यान देना चाहिए।
3. जब भी नें बहुत बीमार हो, तो जहाँ जहाँ वे जाना चाहते हैं बचना लें।
4. किसी व्यक्ति से कम से कम 2 मीटर की दूरी बनाकर रखें।



## अपने हाथ को साबुन और पानी से समय-समय पर धोएं



4

© 2014, UNICEF

## अपने हाथ को साबुन और पानी से समय-समय पर धोएं

हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह से धोने से किलामु बचा जा सकता है। इन चरणों का पालन करें।

1. हाथों को पानी से नमोद कर लीं।
2. हाथों पर साबुन लगाईं।
3. हाथों को एक-दूसरे के अंगुलियों से रगड़ें।
4. अंगुलियों के बीच-बीच में रगड़ें।
5. अंगुलियों के बीच-बीच में रगड़ें।
6. अंगुलियों को अंगुलियों से रगड़ें।
7. अंगुलियों को अंगुलियों से रगड़ें।
8. हाथों से पानी धोकर लीं।

अपने हाथों को साबुन और पानी से समय-समय पर धोएं

- हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
- हाथों को अच्छी तरह से धोएं।
- अंगुलियों से अंगुलियों के बीच-बीच में रगड़ें।
- अंगुलियों के बीच-बीच में रगड़ें।
- अंगुलियों को अंगुलियों से रगड़ें।
- अंगुलियों को अंगुलियों से रगड़ें।

हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।

हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।

4

© 2014, UNICEF

## अपने आप को और दूसरों को बीमार होने से बचाएं



5

© 2014, UNICEF

## अपने आप को और दूसरों को बीमार होने से बचाएं

आप बीमार होने से बचने के लिए अपने हाथों को साबुन से धोना चाहिए।

हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।

हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।

हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।

- हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।
- हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।
- हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।
- हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।
- हाथों को साबुन से धोकर लीं। अच्छी तरह से धोएं।

5

© 2014, UNICEF

## यदि आप बीमार हैं तो क्या करें



6

## यदि आप बीमार हैं तो क्या करें

यदि आपका पलू में लक्षण हैं, तो घर पर ही रहें।

- अपने घर का प्रभूत न जाएं। (संक्रमित लक्षणों में अपने ही रहें।)
- अपने लक्षण बनने में लगभग 24 घण्टा का समय है। यदि कुछ दिनों में लक्षण नहीं आते हैं। इस समय आप दूसरी एक दवा पीसती या पीसने से बच सकते हैं।

बीमारों को पहचानने से पहचानने को फिर क्या व्यक्ति के निवास जहाँ समय समय पर नई और नए की समझे से रहें।

अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छे-सबसे धो-धोए (विशेष) समय और/या पीसने से परहेज।

यदि में पलू की लक्षणों से अपने से और किसी का लक्षण बचाने के लिए-समय-समय पर लें।

6

## पलू लक्षणों का उपचार कैसे करें



7

## पलू लक्षणों का उपचार कैसे करें

पलू लक्षणों का उपचार कैसे करें

दुखाना

- सौंकर व्यक्ति को साफ, शुद्ध और ठीक-ठीक रखने का दे
- यदि व्यक्ति को ठंड लग रही है, तो गर्म चीजों को दिन-रुकल दें।
- यदि व्यक्ति को बुखार महसूस हो रहा है, तो पानी पीने का दे।
- प्रत्येक दिन पानी का अंश (10-15 लीटर) पीना, जो अत्यधिक-उच्च है।
- बीमार व्यक्ति को इलाज के समय (दवा) से पूरी तरह बचने से परहेज। (उदाहरण के लिए)।

पानी की कमी

बीमार व्यक्ति को कुछ दिनों के लिए पानी पीने से बचने से परहेज। (उदाहरण के लिए)।

- यदि बीमार व्यक्ति को प्रत्येक दिन 2-3 लीटर पानी पीना है, तो अगले दिन में पानी की कमी से बचाने से परहेज। (उदाहरण के लिए)।
- पानी की कमी को दवा के लिए बचने से परहेज। (उदाहरण के लिए)।

यदि व्यक्ति बुखार महसूस कर रहे हैं, तो दवा पीने से बचने से परहेज। (उदाहरण के लिए)।

यदि व्यक्ति बुखार महसूस कर रहे हैं, तो दवा पीने से बचने से परहेज। (उदाहरण के लिए)।

7



## प्रशिक्षण कार्य

- ✓ सहभागियों से परामर्श कार्ड्स और पर्चों की परिभाषा के विषय में विचार-विमर्श करने को कहें।
- ✓ यह प्रदर्शित करें कि परामर्श कार्ड्स का कैसे इस्तेमाल करें और पर्चों का कब इस्तेमाल करें।
- ✓ लेखन बोर्ड/फ्लिप चार्ट पेपर पर उनकी प्रतिक्रियाओं को रिकार्ड करें।
- ✓ परामर्श कार्ड्स और पर्चों का उपयोग करने की तकनीकियों पर सुझावों की समीक्षा करें।



## सह- प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी







### परामर्श कार्ड क्या होता है?


परामर्श कार्ड बड़े पैमाने पर निर्मित एक प्रिंट की हुई सामग्री होती है जिसमें लिखित सामग्री और चित्र भी होते हैं। प्रायः यह एक पेज फोरमेट या दोहरे पेज फोरमेट का होता है। आपसी प्रतिक्रिया के दौरान स्वास्थ्य और प्रसार कार्यकर्ताओं के मौखिक संदेशों को सुदृढ़ बनाने या सहायता प्रदान करने के लिए परामर्श कार्ड्स तैयार किए जाते हैं। प्रसार कार्यकर्ता यदि किसी समुदाय सदस्य के साथ बात कर रहे हैं जिसके पास विस्तृत प्रश्न हैं या वह जितना संभव हो उतनी सुदृढ़ सूचनाएं प्राप्त कर सकता है, तो प्रसार कार्यकर्ता अन्यो की अपेक्षा एक विशिष्ट विषय/ परामर्श कार्ड पर केन्द्रित करने का निर्णय ले सकता है।

समुदाय सदस्य किसी विशिष्ट व्यवहार को अपनाने के सम्बन्ध में निर्णय लेने में मदद के लिए परामर्श कार्डों का उपयोग कर सकते हैं।

**1 इन्फ्लुएँजा के प्रकोप के बारे में जानिए**



**1 इन्फ्लुएँजा के प्रकोप के बारे में जानिए**

**बर्बादों के लिए पक्ष**

जबकि हम विश्व में एक-दूसरे को जानते हैं।  
 क्या आपको अपने परिवार या समुदाय में एक तरह का संक्रमण-रहित जहाँ है ?

**मुख्य बिन्दु**

- एक छोटी सा इन्फ्लुएँजा की तरह है किन्तु यह एक तेज से फैलता संक्रमण है क्योंकि इसके संक्रमण में यह फैलता है।
- संक्रमण इन्फ्लुएँजा के कारण से फैलता है, प्रमुखतः खास तौर पर, छूतों, छूतों, छूतों और छूतों से फैलता है। (इन्फ्लुएँजा वायरसों में से एक है जो कि शरीर के संपर्क से फैलता है।)
- इन्फ्लुएँजा के कारण से लक्षणों में से एक है कि शरीर में बुखार आता है।
- इन्फ्लुएँजा का प्रसारण आमतौर पर बुखार, लक्षणों, लक्षणों, लक्षणों और 6 घण्टों से कम तक के अंतरों के लिए संभव है।
- यह एक तेज फैलने वाला संक्रमण है जो कि एक ही व्यक्ति से दूसरे तक फैलता है।
- यदि आपको एक संक्रमण का संकेत मिले तो तुरंत उसे अपने शरीर से दूर रखें और उसे दूर रखें।

**सावधान रहें**

जबकि इन्फ्लुएँजा की वजह से इन्फ्लुएँजा वायरसों से संक्रमण होना संभव है।

**इन्फ्लुएँजा महामारी से तभीतर बचाव**

जैसे ही संक्रमण फैलने लगे।













## परामर्श कार्ड्स और पर्चों का उपयोग कैसे करें

परामर्श कार्ड्स का उपयोग करने के सुझाव नीचे दिए जा रहे हैं :

1. समुदाय के सदस्य को हर तरफ से कार्ड दिखाएं। इससे आपको स्वास्थ्य समस्या या व्यवहार पर दोनों दिखाने और बताने का अवसर मिलेगा और आप किसी भी प्रश्न का जवाब दे सकते हैं।
2. पाठ की ओर नहीं बल्कि चित्र की ओर निर्देश करें। इससे लोगों को यह जानने में मदद मिलेगी कि चित्र क्या प्रस्तुत करते हैं।
3. साफ बोले, साधारण भाषा का इस्तेमाल करें, और तकनीकी शब्दावली से बचें
4. लोगों की प्रतिक्रियाओं का निरीक्षण करें। यदि समुदाय सदस्य व्याकुल या चिंतित दिखलाई पड़ें, तो उसे प्रश्न पूछने या किसी चिंता पर बात करने के लिए प्रेरित करें। वार्तालाप से अच्छे सम्बन्ध स्थापित करने में और विश्वास जगाने में मदद मिलती है।
5. समुदाय सदस्यों को बैठक के दौरान बतलाई गई सूचनाओं की याद दिलाने और उन्हें सृष्टि बनाने के लिए पर्चे दें। यह भी सुझाव दें कि वे इन सूचनाओं को दूसरों के साथ बांटें या बाद में इस पर सलाह करें।

### सत्र 5

## गतिविधि #3: प्रदर्शन: समुदाय के सदस्यों के साथ आपसी प्रतिक्रिया के दौरान फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स और पर्चों का उपयोग कैसे करें

### प्रशिक्षण कार्य

- स्वयंसेवी से कहें कि वह प्रदर्शन कर बताये कि एक फिलप चार्ट का उपयोग कैसे करते हैं
- फिलप चार्ट का उपयोग करने के लिए मार्गदर्शिका पर दी गई सर्वोत्तम तकनीक का अनुसरण करें
- स्वयंसेवी से कहें कि वह प्रदर्शन कर बताये कि परामर्श कार्ड और पर्चों का उपयोग कैसे करें
- परामर्श कार्ड और पर्चों का उपयोग करने के लिए मार्गदर्शिका पर दी गई सर्वोत्तम तकनीक का अनुसरण करें

## प्रशिक्षण कार्य

- ✓ सहभागियों को तीन समूहों में बांट दें क्योंकि वे भूमिका व्यवहार परिदृश्य का इस्तेमाल करेंगे। सत्र 5 हैंडआउट 1, गतिविधि 4 देखें
- ✓ भूमिका व्यवहार परिदृश्यों को बांटें और सहभागियों को भूमिका व्यवहार के लिए परिदृश्यों का चयन करने दें। एक व्यक्ति समुदाय सदस्य की भूमिका निभा सकता है, एक व्यक्ति स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता हो सकता है जबकि एक व्यक्ति समीक्षक हो सकता है।
- ✓ भूमिका व्यवहार के दौरान स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता फिलप चार्ट और परामर्श कार्ड्स का उपयोग करेगा।
- ✓ समीक्षक स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता की दक्षताओं पर ध्यान देगा और साथ ही उसके कौशल और कार्यसम्पादन पर अपनी टिप्पणी भी दे सकता है। एक बार पहली भूमिका व्यवहार पूरी हो जाती है, तो समूह सदस्य भूमिका व्यवहार की अदला-बदली कर दुबारा शुरू करते हैं। इसे तबतक दोहराया जाना चाहिए जबतक प्रत्येक समूह सदस्य विभिन्न परिदृश्यों की सभी तीनों भूमिकाओं को नहीं निभा लेता।
- ✓ समुदाय सदस्यों की आमने-सामने की बैठक के दौरान प्रत्येक समूह उस व्यक्ति, जो समुदायिक प्रसार कार्यकर्ता की भूमिका निभाता है, की विभिन्न दक्षताओं पर समीक्षा करता है और समीक्षक की टिप्पणियों पर चर्चा करता है।



## सह- प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

नीचे कुछ मार्गनिर्देशन दिए जा रहे हैं जिन्हें भूमिका व्यवहार के दौरान सहभागियों को पालन करना है। फिलप चार्ट्स, परामर्श कार्ड्स, और पर्चे जैसी सामग्रियां उपलब्ध कराएं जिन्हें भूमिका व्यवहार के दौरान इस्तेमाल किया जा सकता है

प्रभावशाली आपसी अन्तरक्रिया पर मार्गनिर्देशिका:

- समुदाय के सदस्यों का सम्मान के साथ अभिवादन करना
- फिलप चार्ट को इस स्थिति में रखें कि हर कोई इसे देख सके।
- ऊँचा और स्पष्ट बोलें, उन्हीं शब्दों का इस्तेमाल करें जो आपकी सामग्रियों में लिखे हुए हैं, तथा समुदाय सदस्यों द्वारा गलत दृष्टिकोण को सही करें।

- बोलते समय चित्रों की ओर भी इंगित करते रहें।
- श्रोता सदस्यों के सामने हो कर :
  - समुदाय सदस्यों से प्रश्न पूछें और संवाद पैदा करें
  - नियत एवं सही जानकारी प्रदान करने के लिए पाठ का उपयोग मार्गदर्शिका के तौर पर करें



## भूमिका व्यवहार परिदृश्य

1. आप (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) अपने कार्यालय जा रहे हैं और कुछ समुदाय सदस्यों को इस पलु के बारे में जोकि हर जगह है, बात करते हुए सुनते हैं। समुदाय सदस्यों में से एक कहता है कि अब उसका भाई बीमार हो गया है और स्वास्थ्य केन्द्र जाने को कहता है। आप क्या करते हैं ?
2. आपको (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) एक स्थानीय पादरी ने चर्च के सदस्यों के साथ नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु को रोकने के तरीकों पर बात करने के लिए बुलाया है।
3. आपको (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) पड़ोस में बुलाया गया है, और एक घर में आप एक गर्भवती महिला से मिलते हैं जिसके दो छोटे बच्चे भी हैं। आप उसे खुद को और उसके दोनों छोटे बच्चों को नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से बचाव के लिए क्या बता सकते हैं?
4. आप (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) कुछ घरों पर मिलने के लिए जा रहे हैं, और एक घर में आप एक परिवार के सदस्य को खांसते हुए देखते हैं। नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के फैलाव से बचाव के लिए आप उन्हें क्या बता सकते हैं?
5. आप (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) बस से काम के लिए जा रहे हैं और आपके पीछे बैठी दो महिलाएं नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के बारे में बात कर रही हैं कि यदि आप मास्क पहने तो आप निश्चिततौर पर विषाणु से अपना बचाव कर सकते हैं। आप उन्हें क्या बता सकते हैं।
6. आप (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) एक परिवार के साथ बात कर रहे हैं जिनके घर में हाथ धोने के लिए बहता हुआ पानी उपलब्ध नहीं है। नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के फैलने से रोकने के लिए आप इस परिवार को क्या बता सकते हैं?
7. सामुदायिक वरिष्ठ परिषद की बैठक के दौरान, आपसे एक नियमित इन्फ्लुएँजा सीजन और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के प्रकोप के बारे में पूछा जाता है। आप क्या कहते हैं?
8. आप (स्वास्थ्य प्रोत्साहनकर्ता/प्रसार कार्यकर्ता) एक गली पार करने का इंतजार कर रहे हैं, और आपके समीप वाले एक व्यक्ति को छीक आती है लेकिन वह अपना मुंह नहीं ढकता है। आप क्या करते हैं?

9. आप बाजार जा रही हैं और अपने घनिष्ठ चचेरी बहन से मिलती हैं। वह आपको देखकर खुश हो जाती है और आपको गले लगाती है। वह बतलाती है कि घर पर वह अपनी बहन की देखभाल कर रही है जिसे बहुत तेज बुखार है। वह आपसे पूछती है कि क्या आप कुछ देर बाद यह देखने के लिए कि कहीं उसे यह फ्लू तो नहीं है आज घर पर उसे देखने आ सकती हैं। आप उसे क्या बताती हैं?
10. आप (स्वास्थ्य प्रदाता/प्रसार कार्यकर्ता) अपने घर वापिस लौट रही हैं और आप पाती हैं कि आपकी पड़ोसी आपका इंतजार कर रही है। वह बताती है कि शाम के 4 बजे से आपके घर की घंटी बजा रही है और आपके घर का दरवाजा खोलने की कोशिश कर रही है। वह बताती है कि उसका पति काफी बीमार है और वह सोचती है कि उसे अपने पति को किसी डॉक्टर को दिखाना चाहिए या फिर किसी अस्पताल ले जाना चाहिए। उसे आपकी मदद की जरूरत है। आप उसे क्या बताती हैं?



# सत्र 6:

## समापन व सामग्री वितरण

### उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक, सहभागी :

1. किस प्रकार कार्यशाला योजनाएं सफलतापूर्वक पूरी की गईं का वर्णन कर चुके होंगे
2. कार्यशाला का मूल्यांकन कर चुके होंगे
3. सहयोगी सामग्रियां जैसे काउंसलिंग कार्ड्स, फ्लायर्स और फिलप चार्ट प्राप्त कर चुके होंगे

अवधि: 15 मिनट



सामग्रियां: कार्यशाला उद्देश्य और कार्ययोजना

सत्र 6

गतिविधि #1: कार्यशाला उद्देश्य

### प्रशिक्षण कार्य

- नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु के फैलाव को कम करने के लिए सहभागियों से प्रभावी और उचित काउंसलिंग के उपयोग के महत्व को वर्णित करने के लिए कहें।
- सहभागियों से कहें कि कार्यशाला उद्देश्यों को पढ़ें।
- सहभागियों से कार्यशाला उद्देश्यों को पूरा करने पर टिप्पणी करने के लिए कहें।

### कार्यशाला परिणाम

इस कार्यशाला के अंत में, सहभागी समर्थ हो पायेंगे:

- बुनियादी पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा तथ्य एवं सूचनाओं को समझने में नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु तथ्यों एवं जानकारियों को समझने में

- लोगों को और परिवार के सदस्यों को नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु को फैलने से रोकने के लिए सर्वश्रेष्ठ व्यवहारों के विषय में जानकारी प्रदान करने में।
- लोगों को, परिवार के सदस्यों को और स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं को विषाणु पर सलाह देते समय संचार सामग्रियों जैसे – फिलप चार्ट, परामर्श कार्ड्स, और पर्चों का उपयोग करें।



### सह-प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

सहभागियों के लिए पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु, के पाठ्यक्रम सामग्री पर प्रश्न पूछने का यह आखिरी मौका है। इसके साथ ही आपसी इन्फ्लुएंजा बचाव प्रतिक्रियाओं के दौरान सहयोगी सामग्री का उपयोग करने के महत्व पर और समुदाय सदस्यों में व्यवहार बदलाव के प्रभाव पर प्रश्न पूछने का भी यह अंतिम अवसर है। सहभागी यह भी चर्चा कर सकते हैं कि उन्होंने कार्यशाला के उद्देश्यों को सफलतापूर्वक कैसे पूरा किया।

यह सुनिश्चित करें कि सहभागियों ने सभी सहयोगी सामग्रियां जिनमें परामर्श कार्ड्स, पर्चे और फिलप चार्ट शामिल हैं प्राप्त किए हैं जिससे कि समुदाय सदस्यों के साथ आपसी बैठक के दौरान उनका उपयोग किया जा सके।

सत्र 6:

गतिविधि #2, पाठ्यक्रम मूल्यांकन

### प्रशिक्षण कार्य



पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म इशितहार #1, सत्र 5 बांटें। गतिविधि 2 अनाम होकर पूरी करें



### सह-प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म इशितहार #1, सत्र 6, गतिविधि 2 की फोटोकॉपी कीजिए। इस गतिविधि का उद्देश्य सहभागियों से कार्यशाला सामग्री और प्रभावशीलता के विषय में प्रतिक्रिया प्राप्त करना है।

सत्र 6:

गतिविधि #3, कार्यशाला समापन

### प्रशिक्षण कार्य



एक छोटी सी समाप्ति समारोह का आयोजन करें



कार्यशाला सत्र के दौरान सहभागियों की भागीदारी और सहयोग के लिए उनको धन्यवाद दें।



### सह-प्रशिक्षक के लिए टिप्पणी

कार्यशाला में उपस्थित होने और सूचनाएं बाँटने के लिए सभी सहभागियों को धन्यवाद दें, और औपचारिकतौर पर कार्यशाला समाप्त करें



## सत्र 6:

## इशितहार #1, गतिविधि 2

### पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म

#### पाठ्यक्रम मूल्यांकन फार्म

*यह फार्म गुमनाम है। यह फार्म पर अपना नाम न लिखें। धन्यवाद।*

1. इस कार्यशाला में आपने क्या सीखा?
2. आपको यह क्यों लगता है कि समुदायिक गतिविधियों के दौरान सहयोगी सामग्रियों का उपयोग समुदाय सदस्यों को संदेशों को याद रखने में मदद करेगा तथा उन्हें बचावकारी व्यवहारों पर अमल करने में अग्रणी बनायेगा?
3. कौन सा सत्र आपको सबसे अधिक पसंद आया? क्यों?

4. कौन सा सत्र आपको सबसे कम पसंद आया? क्यों?

5. प्रशिक्षण की परस्पर सीखने वाली शैली के लिए आप क्या निर्धारित करेंगे?  
(एक पर गोला बनाएं)

अ. बहुत बढ़िया	ब. सही
स. अच्छा	द. खराब

समझायें:

6. प्रशिक्षण की सामग्री को सुधारने के लिए अलग ढंग से क्या किया जा सकता है?

अन्य टिप्पणियां

# गतिविधि 1: अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

## पैनडेमिक और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु

(विश्व स्वास्थ्य संगठन अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न, 2009 से लिया गया)

### पैनडेमिक पर सामान्य सूचनाएं

#### 1. पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा क्या है?

पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा या इन्फ्लुएंजा पैनडेमिक तब होती है जब इन्फ्लुएंजा विषाणु का एक नया रूप एक व्यापक भौगोलिक क्षेत्र में फैलता है। चूंकि यह एक नया विषाणु है, लोगों के पास इसका कोई प्रतिरोधक नहीं है और यह वैश्विक स्तर पर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में आसानी से स्थानांतरित हो जाता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कोई विषाणु तब पैनडेमिक वर्गीकृत होता है यदि यह विश्व के दो या दो से अधिक प्रांतों में पंजीत होता है। यह विषाणु की गम्भीरता का उल्लेख नहीं है। नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु एक से अधिक प्रांत में फैल चुका है इसीलिए इसे पैनडेमिक के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

#### 2. पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा एवियन इन्फ्लुएंजा से अलग कैसे है?

एवियन इन्फ्लुएंजा एच5एन1 जैसे इन्फ्लुएंजा विषाणु का दबाव है जोकि सामान्यतौर पर पक्षियों में पाया जाता है, और कुछ मामलों में इस विषाणु ने लोगों को भी संक्रमित किया है। यह आसानी से मनुष्य को संक्रमित नहीं करता और न ही आसानी से मनुष्य में फैलता है, और इसीलिए इसे पैनडेमिक विषाणु नहीं समझा जाता है।

#### 3. पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा सीज़नल इन्फ्लुएंजा से अलग कैसे है?

पैनडेमिक और सीज़नल इन्फ्लुएंजा के बीच अनेक मुख्य अंतर हैं। फ्लु के सीज़नल प्रकोप फ्लु के कारण होते हैं जोकि पहले से ही लोगों के बीच प्रचारित हो रहे हैं, इसीलिए लोगों में उसके विरुद्ध कुछ प्रतिरोधक होते हैं। पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा विषाणु के नए दबाव के कारण होता है जिसके विरुद्ध लोगों के पास कोई प्रतिरोधक नहीं होता है। क्योंकि लोगों के पास नए विषाणु के विरुद्ध कोई प्रतिरोधक नहीं होता, इसीलिए पैनडेमिक इन्फ्लुएंजा संभवता सीज़नल इन्फ्लुएंजा की अपेक्षा बहुत सारे लोगों को संक्रमित करता है और अन्यथा स्वस्थ लोगों में जटिलताएं पैदा करता है।

#### 4. विभिन्न पैन्डेमिक खण्डों का क्या अर्थ है ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन पैन्डेमिक के स्तरों को निम्नलिखित तरीके से परिभाषित करता है:

**पैन्डेमिक और दूसरे के बीच की अवधि** (इन्फ्लुएँजा पैन्डेमिक को घोषित किए जाने के बीच का समय)

**खण्ड 1:** मनुष्य में किसी भी प्रकार का नया इन्फ्लुएँजा विषाणु उपप्रकार नहीं पाया गया। एक इन्फ्लुएँजा विषाणु उपप्रकार जो मानवीय संक्रमण का कारण बनता है वह जानवरों में विद्यमान हो सकता है। यदि जानवरों में उपस्थित है, तो मानवीय संक्रमण या बीमारी का जोखिम न्यूनतम समझा जायेगा।

**खण्ड 2:** मनुष्य में किसी भी प्रकार का नया इन्फ्लुएँजा विषाणु उपप्रकार नहीं पाया गया है। हालांकि, एक प्रचारित जानवरों का इन्फ्लुएँजा विषाणु उपप्रकार मानवीय रोग का बड़ा खतरा बन सकता है।

#### पैन्डेमिक सतर्क अवधि

**खण्ड 3:** एक नए उपप्रकार से मानवीय संक्रमण, लेकिन जो मनुष्य से मनुष्य में नहीं फैलता, या बहुत ही अधिक विरले मामलों में घनिष्ठ सम्पर्क से फैलता है।

**खण्ड 4:** छोटे समूह से मनुष्य से मनुष्य में सीमिततौर पर स्थानांतरित होना लेकिन फैलाव काफी स्थानीय होता है, सुझाव देता है कि यह विषाणु मनुष्य में ठीक तरह से अनुकूलित नहीं हो पाया है।

**खण्ड 5:** बड़े समूह लेकिन मनुष्य से मनुष्य में फैलाव अभी भी स्थानीय, सुझाव देता है कि यह विषाणु मनुष्य में तेजी से अनुकूलित हो रहा है लेकिन अभीतक पूरी तरह से स्थानांतरित (बड़ी मात्रा में पैन्डेमिक जोखिम) होने योग्य नहीं है।

#### पैन्डेमिक अवधि

**खण्ड 6:** पैन्डेमिक: दो या अधिक प्रांतों में (जैसा कि विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा परिभाषित किया गया) सामान्य जनता में बढ़ा तथा बड़ी मात्रा में फैलना।

खण्ड 3,4 और 5 में अंतर पैन्डेमिक के जोखिम के मूल्यांकन पर और इसके भौगोलिक फैलाव पर आधारित हैं। विभिन्न तथ्यों को समझा जा सकता है, जिसमें स्थानांतरण दर, भौगोलिक स्थिति और फैलाव, बीमारी की तीव्रता, मानवीय दबाव (यदि जानवर के दबाव से लिए गए हैं)से जीन की उपस्थिति, और अन्य वैज्ञानिक मापदण्ड शामिल हैं।



## 5. वर्तमान में हम किस पैन्डेमिक खण्ड में हैं?

नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा का प्रकोप खण्ड 6 या उच्चतम स्तर का पैन्डेमिक प्रक्रिया समझा जाता है। जून 2009 में यह विषाणु विश्व स्वास्थ्य संगठन परिभाषा द्वारा आधिकारिकतौर पर पैन्डेमिक के तौर पर वर्गीकृत किया गया। इसका अर्थ है कि यह पुष्टि की जा चुकी है कि यह एक "नया" विषाणु है जिससे लड़ने के लिए अधिकतर लोगों के शरीर में प्रतिरोधक क्षमता नहीं है और इसी के परिणाम स्वरूप यह दो या दो से अधिक द्वीपों में व्यक्ति से व्यक्ति में स्थानांतरित हो रहा है।

## नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु पर सूचनाएं

### 6. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु क्या है?

विद्यमान पैन्डेमिक इन्फ्लुएँजा एक इन्फ्लुएँजा ए (एच1एन1) विषाणु है जो इससे पहले कभी भी मनुष्यों के बीच प्रचारित नहीं हुआ है।

### 7. लोग विषाणु से संक्रमित कैसे हो जाते हैं?

यह विषाणु लोगों से लोगों में फैलता है। यह सामान्य सीज़नल फ्लू की तरह आसानी से स्थानांतरित हो जाता है। जब कोई बीमार व्यक्ति छींकता या खांसता है, तो इस विषाणु की बूंदें आसानी से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में श्वास लेने, दूषित हाथों या सतह के माध्यम से पहुंच जाती हैं।

### 8. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के क्या लक्षण होते हैं।

सामान्य सीज़नल फ्लू की ही तरह एच1एन1 के लक्षण होते हैं: 38°C से अधिक तापमान पर बुखार आना, सिर दर्द या बदन दर्द, ठंड लगना, थकान होना, छींकना या नाक बहना/बंद होना, दस्त और उल्टी (यह लक्षण बच्चों में ज्यादातर आम होते हैं) आना।

### 9. अधिकतर लोग नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा संक्रमण से हल्की बीमारी का अनुभव करते हैं और घर पर ठीक हो जाते हैं। व्यक्ति को चिकित्सकीय इलाज कब लेना चाहिए?

यदि किसी व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत हो रही है, सीने में दर्द की शिकायत है, शरीर बुरी तरह से कांप रहा है जिस पर नियंत्रण करना मुश्किल हो रहा है, होंठ एंव त्वचा नीली पड़ रही है, बहुत तेज दस्त या उल्टी की शिकायत हो रही है, व्यक्ति होश में नहीं है या भ्रम में है जैसे घर के सदस्यों को पहचान नहीं पा रहा है, तो उसे चिकित्सकीय इलाज की जरूरत है। ऐसे माता-पिता जिनका शिशु बहुत छोटा है, और बीमार है और उसकी सांस तेज चल रही है, या सांस लेने में दिक्कत हो रही है, लगातार बुखार बना हुआ है या ऐंठन हो रही है, तो उसे चिकित्सकीय देखभाल की जरूरत है।

दो महीने की आयु से कम बीमार शिशु जो स्तनपान मना करता हो, उसे **हमेशा** स्वास्थ्य सलाहकर्ता के पास ले जाना चाहिए।

यदि आप मलेरिया प्रभावित क्षेत्र में रहते हैं, तो बुखार होने पर आपको स्वास्थ्य सलाहकर्ता से अवश्य मिलना चाहिए।

## 10. मैं यह कैसे जान पाऊंगा कि मुझे नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा है?

बिना चिकित्सकीय मदद के आप सीज़नल फ्लू और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु में अंतर नहीं कर सकते। सीज़नल विषाणु की तरह ही इसमें भी समान तरह के लक्षण होते हैं जैसे बुखार, खांसी, सिर दर्द, बदन में दर्द, गले में दर्द और नाक बहना। केवल आपका डाक्टर और स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण जांच के माध्यम से एच1एन1 के होने की पुष्टि कर सकता है।

हालांकि, लोगों को तबतक स्वास्थ्य देखभालकर्ता के पास नहीं जाना चाहिए जबतक की उनको गंभीर शिकायतें न हों क्योंकि लोगों की जांच करते-करते स्वास्थ्यदेखभालकर्ता परेशान हो सकता है। अधिकतर मामलों में, नवीन एच1एन1 विषाणु लक्षण 2 हफ्तों के भीतर खुद ही गायब हो जाते हैं।

## 11. जब सीज़नल इन्फ्लुएंजा महामारियों से हर साल हजारों लोग मर रहे हैं, तो हम इस फ्लू से इतने चिंतित क्यों हैं?

सीज़नल इन्फ्लुएंजा हर साल होता है और विषाणु हर साल बदलते हैं, लेकिन बहुत से लोगों के पास प्रचारित विषाणु के लिए कुछ रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है जोकि सीमित संक्रमण में मदद करती है। कुछ देश बीमारी और मृत्यु को कम करने के लिए सीज़नल इन्फ्लुएंजा वेकसीन का उपयोग भी करते हैं।

इस विषाणु कि तीन अवधारणाएं हैं जो स्वास्थ्य व्यवसायी के बीच चिंता का कारण बन रही हैं।

पहला, नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा सीज़नल इन्फ्लुएंजा की अपेक्षा अधिक संक्रामक प्रतीत होता है, और युवा लोगों (10 से 35 उम्र के बीच) के बीच विशेषतौर से बहुत तेजी से फैल रहा है। बीमारी की तीव्रता बहुत हल्के लक्षणों से तीव्र बीमारी में तब्दील होती है जिसकी वजह से मृत्यु हो सकती है।

दूसरा, चिकित्सीय उपाय जैसे वेकसीन अभी विकसित किए जा रहे हैं और व्यापक वितरण के लिए तैयार नहीं हैं।

अंततः, समुदायिक सेवाओं और संचालन की बाधित होने की संभावना है – जैसे परिवहन, बाज़ार और स्वास्थ्य देखभाल – क्योंकि बड़ी संख्या में लोग बीमार हो रहे हैं और काम पर जाने की अपेक्षा घर पर रह रहे हैं।

सामुदायिक नेताओं को इस प्रकार के परिदृश्यों पर योजना बनानी चाहिए जिससे कि नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा के परोक्ष प्रभावों को कम किया जा सके।

# नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से बचाव और सुरक्षा

## 12. नवीन एच1एन1 विषाणु की पकड़ से बचाव के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

नवीन एच1एन1 विषाणु के स्थानांतरण का मुख्य मार्ग सीजनल इन्फ्लुएँजा की तरह ही प्रतीत होता है जोकि बोलने, छींकने या खांसने से बूँदों के रूप में बाहर निकलता (निष्कासित होता) है। संक्रमित होने से बचने के लिए आपको **इन्फ्लुएँजा**—जैसे लक्षण दिखलाने वाले लोगों के निकट नहीं आना चाहिए (करीब 2 मीटर की दूरी – या 3 कदम दूर बनाए रखने की कोशिश करें) और निम्नलिखित उपायों को करना चाहिए:

- अक्सर अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं
- नियमित रूप से उन चीजों को साफ करें जिन्हें बीमार व्यक्तियों ने छुआ है जैसे – फोन, बर्तन, और दरवाजे की घुण्डियाँ।
- खांसते या छींकते समय अपने मुँह और नाक को कपड़े या कागज़ के रुमाल से ढक लें। यदि आपके पास कपड़ा या कागज़ का रुमाल नहीं है तो आप खांसते या छींकते समय अपनी कोहनी के घुमाव से मुँह और नाक को ढकें
- सार्वजनिक स्थलों जहां पर अनेक लोग इकट्ठे हो रहे हैं जाने से बचें जैसे— बाजार, गिरिजाघर या मस्जिद, कार्यस्थल और स्कूल।

## 13. मास्क का उपयोग क्यों होता है?

यदि आप बीमार व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, तो उसके निकट जाते समय आपको मास्क पहनना चाहिए। याद रखें, इसे इस्तेमाल करने के तुरंत बाद नष्ट कर दें, और इसके बाद अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं।

यदि आप बीमार हैं, तो अपने मुँह और नाक पर मास्क, रुमाल, या कपड़ा ढकने से दूसरे लोगों को नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु और खुद को अन्य बीमारियों से पीड़ित होने से बचाया जा सकता है।

## 14. अचिकित्सीय उपाय (एनपीआई) क्या है?

एनपीआई उपाय वह उपाय हैं जो व्यक्ति और समुदाय इन्फ्लुएँजा का आपसी स्थानांतरण रोकने और कम करने के लिए अपना सकते हैं और नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के फैलाव में रोक लगा सकते हैं। इसके साथ ही रोग और मृत्यु के मामलों में कमी ला सकते हैं।

अचिकित्सीय उपाय नीचे दिए गए उपायों का उल्लेख करते हैं :

- निजी तौर पर अच्छी साफ-सफाई बनाए रखना,
- श्वसन-संबंधी अच्छे शिष्टाचार,
- बीमार व्यक्ति के लिए अलग जगह और उसकी देखभाल एवं,
- सामाजिक दूरी – बीमार व्यक्ति का पृथकीकरण और संगरोध

## 15. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु के फैलाव को रोकने के लिए कौने से अच्छे श्वसन सम्बन्धी व्यवहार काम में लाए जा सकते हैं?

छींकते या खांसते समय अपने मुंह को कागज़ के रूमाल या कपड़े से ढकने के अतिरिक्त, आप मास्क, स्कार्फ या कपड़े का कोई टुकड़ा अपने मुंह और नाक पर पहन सकते हैं जिससे कि दूसरे लोग नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से बच सकें और आप अन्य बीमारियों से बच सकें। यदि आप एक बार उपयोग में लाने के बाद फेंकने वाले मास्क उपयोग में ला रहे हैं, तो इस्तेमाल के तुरंत बाद उसे कचरा-पेटी में फेंक दें। यदि आप अपनी नाक और मुंह पर कपड़ा पहन रहे हैं, तो इस्तेमाल के तुरंत बाद उसे साबुन और गर्म पानी से धोएं। आपको सार्वजनिक जगह पर थूकना नहीं चाहिए।

## 16. बीमार व्यक्तियों के पृथकीकरण और संगरोध से क्या फायदे हैं?

बीमार लोगों को और उन लोगों को जो नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु के सम्पर्क में रह चुके हैं, उनको दूसरे लोगों से अलग रखने से इस बीमारी को फैलने से कम किया जा सकता है।

## यदि आप नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से पीड़ित हैं, तो आपको क्या करना है?

### 17. यदि मुझे यह लगता है कि मैं बीमार हूँ तो मुझे क्या करना चाहिए?

यदि आपको फ्लू के लक्षण दिखलाई पड़ रहे हैं, तो आपको घर पर रहकर आराम करना चाहिए तथा प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थ लेने चाहिए। काम पर या स्कूल न जाएं, और सार्वजनिक समारोह से बचें। इस प्रकार आप दूसरों को विषाणु से संक्रमित करने से बचा सकते हैं। घर पर भी, आपको अलग कमरे में, दूसरों से दूर, आराम करना चाहिए।

खांसते और छींकते समय आप अपनी नाक और मुंह पर रूमाल या कपड़ा रखना भी याद रखें, और उसके तुरंत बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं। यदि खांसते या छींकते समय आपके पास रूमाल या कपड़ा नहीं है, तो अपने मुंह पर छींकते या खांसते समय हाथ रख लें।

## 18. जिन लोगों को नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु है, आप उनकी देखभाल किस प्रकार करते हैं?

जैसे ही लक्षण विकसित हों, आपको यह सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि बीमार व्यक्ति घर पर ही रहे और आराम करे। घर के दूसरों लोगों से उसे अलग रखें – एक अलग कमरे या जगह में जो दूसरों से कम से कम 2 मीटर (तीन लम्बे कदम) की दूरी पर हो। बीमार व्यक्ति को मिलने वालों की संख्या सीमित करने की कोशिश करें।

घर के दूसरे लोगों को बीमार होने से बचाने के लिए यह जरूरी है कि घर का केवल एक ही सदस्य बीमार व्यक्ति की देखभाल करे। देखभाल देने वाला व्यक्ति खुद एक स्वस्थ व्यक्ति होना चाहिए और वह किसी तरह की चिकित्सकीय स्थिति में न हो जिससे कि वह खुद तीव्र इन्फ्लुएंजा बीमारी के जोखिम में न पड़ जाए।

गर्भवती महिलाओं को भी नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से पीड़ित लोगों की देखभाल नहीं करनी चाहिए।

## 19. यदि आप नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से पीड़ित रोगी की देखभाल कर रहे हैं तो आप अपना और अपने परिवार के सदस्यों का बचाव कैसे करेंगे?

यदि आप नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से पीड़ित व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं, तो आपको सबसे पहले अपने स्वास्थ्य की देखभाल करनी चाहिए। यदि आप बीमार पड़ जाएंगे, तो आप जिनको आपकी मदद की जरूरत है, उनकी सहायता नहीं कर पाएंगे। जब आप बीमार व्यक्ति के करीब हों, तो आप अपने मुंह और नाक पर मास्क या कपड़ा पहनें। बीमार व्यक्ति से सम्पर्क में आने के बाद, या उस चीज़ को छूने के बाद जिसे बीमार व्यक्ति ने छूआ हो, आपको साबुन और पानी से अपने हाथों को धोना चाहिए।

बीमार व्यक्ति द्वारा इस्तेमाल किए गए कागज़ के रुमाल को थैले में रख दें और घर के अन्य कूड़ा करकट के साथ फेंक दें। इसके लिए बिस्तर के पास थैला रखने पर विचार करें।

## 20. यदि मुझे फ्लू है और मैं अच्छा महसूस कर रहा हूँ तो क्या मुझे काम पर जाना चाहिए?

**नहीं।** चाहे आपको नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु है या सीज़नल इन्फ्लुएंजा, आपको घर पर ही रहना चाहिए और जबतक आपके लक्षण बने हुए हैं, काम पर नहीं जाना चाहिए। आपके कार्य सहयोगियों तथा अन्य लोगों को इससे रक्षा मिलेगी।

## 21. यदि मैं नए विषाणु की गिरफ्त में आ जाता हूँ, तो क्या मुझे अब एंटीवायरल लेनी चाहिए?

नहीं। आपको ओसेलेटामिविर या जनामिविर जैसे एंटीवायरल सिर्फ तब लेनी चाहिए जब आपका स्वास्थ्य देखभालकर्ता आपसे ऐसा करने के लिए कहता है। बिना नुसखे के इस नए इन्फ्लुएंजा को रोकने या इससे लड़ने के लिए आपको कोई दवा खुद नहीं खरीदनी चाहिए।

## 22. यदि मैं बीमार हूँ, तो क्या मुझे दुग्धपान कराना रोक देना चाहिए?

नहीं, जबतक आपका स्वास्थ्य सलाहकर्ता ऐसा करने की सलाह न दे। दुग्धपान शिशु को सबसे अधिक पौषण प्रदान करता है तथा बीमारी से लड़ने के सुरक्षा घटकों को बढ़ाता है।

## अन्य जोखिम एवं चिंताएं

### 23. क्या गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष परामर्श हैं?

हां। यह इसीलिए है क्योंकि गर्भवती महिलाएं जो नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु, विशेषतौर से दूसरे और तीसरे ट्रिमेस्टर्स में, संक्रमित हैं, उनमें गंभीर जटिलताओं का अधिक खतरा होता है।

इसलिए, गर्भवती महिलाओं को ऐसी परिस्थितियों से बचना चाहिए जहां नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु के उजागर होने के अवसर ज्यादा होते हैं जैसे बड़े सामाजिक समागम। गर्भवती महिलाएं जो स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में कार्य करती हैं, उन्हें ऐसे रोगियों से बचने की कोशिश करनी चाहिए जिन्हें ज्ञात या संदेहयुक्त नवीन एच1एन1 विषाणु संक्रमण है, और यदि संभव हो, तो ऐसे कार्य लें जिनमें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से ग्रस्त लोगों के सम्पर्क में आने से बचा जा सके। यदि स्वास्थ्य कार्यकर्ता गर्भवती महिला नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से पीड़ित रोगियों से नहीं बच सकती, तो उन्हें हमेशा अपनी नाक और मुंह को मास्क से ढक कर रखना चाहिए।

ऐसे क्षेत्रों में जहां नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु व्यापक स्तर पर फैला है, गर्भवती महिलाओं को इन्फ्लुएंजा जैसी बीमारी के लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए और यदि उन्हें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु का संदेह है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को बतलाना चाहिए।

### 24. क्या कुछ लोगों को अधिक जोखिम होता है?

हां, गर्भवती महिलाओं के अतिरिक्त, कुछ अन्य लोग हैं जिन्हें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से बीमारी होने या मृत्यु हो जाने का अधिक जोखिम होता है, जैसे वृद्ध और युवा बच्चे। ऐसे लोग जो पहले से ही स्वास्थ्य समस्या झेल रहे हैं – जैसे ट्युबरक्लोसिस या

अन्य फेफड़ों की बीमारियां, एचआईवी/एड्स, शुगर, दिल के रोग, और किडनी की बीमारियां, उन्हें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु से जुड़ी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से अधिक जोखिम रहता है।

गर्भवती महिलाओं के साथ ही, एचआईवी तथा अन्य गंभीर बीमारियों से पीड़ित लोगों को ऐसी परिस्थितियों से बचना चाहिए जहां उन्हें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु उजागर हो सकता है। यदि उन्हें सार्वजनिक स्थल पर जाने की जरूरत है, तो उन्हें मास्क या कपड़े से अपने मुंह और नाक को ढक लेना चाहिए। यदि वे पहले से ही विद्यमान बीमारी के लिए दवा ले रहे हैं, तो उन्हें दवा लेना जारी रखना चाहिए और डॉक्टर के आदेश का पालन करना चाहिए। उदाहरण के लिए, जैसे आपको एचआईवी या एड्स है और आप संक्रमण को रोकने के लिए बताया गया इलाज कर रहे हैं तो अपने रोग प्रतिरोधक तंत्र स्वस्थ रखने के लिए स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता की सलाह का अनुसरण करते रहें।

## 25. क्या मैं यात्रा कर सकता हूँ?

यदि आप अच्छा महसूस नहीं कर रहे हैं, या फिर आप नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा के विषाणु से संक्रमित हैं, तो जहां तक संभव हो आपको, यात्रा नहीं करनी चाहिए। यदि आप ऐसे क्षेत्र के लिए यात्रा कर रहे हैं जहां पर नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु का प्रकोप है, तो एहतियात बरतें जैसे अपने मुंह और नाक को खांसते या छींकते समय हमेशा रुमाल या किसी अन्य वस्त्र से ढक कर रखें, समय-समय पर अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं और दूसरे लोगों से कम से कम 2 मीटर की (या तीन बड़े कदम) दूरी रखें। यह महत्वपूर्ण है कि जहां आप यात्रा करें, आप स्थानीय स्वास्थ्य प्राधिकरण द्वारा दिए गए निरीक्षण और नियमों का पालन करें। आपको हवाई अड्डे पर अतिरिक्त स्वास्थ्य स्क्रीनिंग प्रक्रियाओं की भी अपेक्षा करनी चाहिए।

## 26. क्या सुअर का मांस और सुअर के मांस से बने उत्पाद खाना सुरक्षित है?

हां। नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु ऐसे लोगों में फैलते नहीं देखे गए हैं जो ठीक तरह से संभाला हुआ सुअर का मांस या उनसे बने उत्पादों को खाते हैं। पकाने के तापमान 160°F/70°C पर नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएंजा विषाणु मर जाते हैं।

## 27. यदि मेरे क्षेत्र में एवियन (पक्षियों का) इन्फ्लुएंजा का प्रकोप है, तो क्या मुझे चिंता करने की जरूरत है?

यदि आप ऐसे क्षेत्र में रह रहे हैं जहां पर एवियन इन्फ्लुएंजा का प्रकोप है और आप मुर्गियों के सम्पर्क में रहे हैं और आपको फ्लू के लक्षण हैं, तो आपको अपने स्वास्थ्य परामर्शकर्ता से मिलना चाहिए तथा यह जांच करवानी चाहिए कि कहीं आपको एच5एन1 विषाणु तो नहीं है। जब आप डॉक्टर या स्वास्थ्य प्रदाता से मिलें, तो आप उन्हें बताएं कि आप मुर्गियों के साथ काम कर रहे हैं या रह रहे हैं और अब आपको फ्लू लक्षण हैं।

**28. यदि यह प्रकोप व्यापक स्तर पर फैल जाता है, तो क्या सरकार अपनी सीमाएं बन्द कर देगी या बिना स्क्रीनिंग के लोगों को अपने देश में प्रवेश नहीं करने देगी?**

संशोधित अंतरराष्ट्रीय विनियमन (2005) के अनुसार, सभी राष्ट्रों को विश्व स्वास्थ्य संगठन के निर्देशों का पालन करना होता है। कोई भी देश तबतक कोई यातायात रोक या प्रतिबंध नहीं लगा सकता जबतक कि विश्व स्वास्थ्य संगठन अधिसूचना जारी न करे।

लोगों द्वारा प्रवेश से पूर्व स्क्रीनिंग कराने का प्रत्येक देश का निजी निर्णय होता है।

## चिकित्सीय व्यवधान

**29. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु किन एंटीवायरल दवाओं पर प्रतिक्रिया करता है?**

एंटीवायरल दवाएं एच1एन1 इन्फ्लुएँजा बीमारी के लक्षण और अवधि को कम कर सकती हैं जैसे कि वे मौसमी (सीज़नल) इन्फ्लुएँजा में करती हैं। नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के लक्षणों को कम करने के लिए दो एंटीवायरल दवाएं पायी गई हैं और ये बीमारी की अवधि को कम कर देती हैं। ये हैं एमानटाडाइन और रिमानटाडाइन।

**30. एंटीवायरल का कब इस्तेमाल किया जाना चाहिए?**

विश्वस्तर पर, नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से संक्रमित रोगी विशिष्ट इन्फ्लुएँजा लक्षणों का अनुभव करना जारी रखते हैं और एक ही हफ्ते में बिना किसी चिकित्सकीय इलाज पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। स्वस्थ रोगी जिन्हें बीमारी की जटिल शिकायत नहीं है, उन्हें एंटीवायरल से इलाज करवाने की जरूरत नहीं होती है।

जहां दवाएं उपलब्ध हैं, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता क्लीनिकल मूल्यांकन और समुदाय में विषाणु की उपस्थिति के आधार पर प्रत्येक रोगी के लिए निर्णय ले सकते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सलाह दी है कि तीव्र बीमारी से ग्रस्त लोगों का या फिर ऐसे लोगों को जिनकी तबियत बिगड़ रही है, उन्हें जितना जल्दी संभव हो ओसेलटामीविर दी जाए।

अधिकतर मामलों में, यदि आप एंटीवायरल दवा प्राप्त नहीं कर सकते, तो चिंता न करें। अबतक अधिकतर नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से संक्रमित लोग बिना एंटीवायरल इलाज से भी स्वस्थ हुए हैं।



### 31. क्या नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से सुरक्षा के लिए कोई प्रभावी वेक्सीन पहले से ही उपलब्ध है?

नहीं, लेकिन ऐसी वेक्सीन का विकास और निर्माण करने के लिए प्रयास जारी है। स्वास्थ्य प्राधिकरण अनुमान लगा रहे हैं कि अक्टूबर 2009 के मध्य तक ऐसी वेक्सीन उपलब्ध हो सकती है। हालांकि यह कब उपलब्ध हो पायेगी, इसकी कोई ठीक तिथि अभी तय नहीं हो पायी है।

### 32. नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के उपलब्ध होने पर वेक्सीन प्राप्त करने के लिए कौन समर्थ होगा?

जब वेक्सीन पहली बार उपलब्ध होती है, तो आपूर्ति की अपेक्षा इसकी मांग अधिक होती है। संभवतः राष्ट्रीय अधिकारी वर्ग यह निर्णय लेगा कि एक बार वेक्सीन उपलब्ध हो जाने पर किन लोगों को नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा से सुरक्षा के लिए वेक्सीन लगाई जाए। यदि आप नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु वेक्सीन प्राप्त नहीं कर सकते तो चिंता न करें। अन्य व्यवहार जैसे नियमित रूप से हाथ धोना, खांसते तथा छींकते वक्त मुँह और नाक ढकना, और बीमार व्यक्तियों से दूर रहना भी नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु को रोकने के लिए प्रभावी है।

### 33. क्या विश्व स्वास्थ्य संगठन ने किसी विशिष्ट समूह का निर्धारण किया है जिसे पहले नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु वेक्सीन दी जाएगी?

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सलाह दी है कि यदि संभव हो तो, स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता और गर्भवती महिलाओं को सबसे पहले एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के खिलाफ टीका लगाया जाए। गर्भवती महिलाओं के लिए यह इसलिए जरूरी है क्योंकि गर्भवती महिलाओं में गंभीर शिकायतों के जोखिम अधिक होते हैं और वे आसानी से नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से संक्रमित हो जाती हैं।

स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं के लिए यह इसीलिए जरूरी है क्योंकि वे उन लोगों के सबसे अधिक सम्पर्क में रहते हैं जो इस विषाणु से ग्रस्त हैं। यदि नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु वेक्सीन उपलब्ध नहीं है, तो स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं को जो रोगी फ्लू जैसे लक्षण लेकर उनके पास आते हैं उन्हें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से संक्रमित समझना चाहिए और अपने बचाव के लिए सावधानी बरतनी चाहिए।

#### इन सावधानियों में शामिल हैं:

- नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु के प्रकोप के दौरान, जो स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ताओं को जो रोगी फ्लू जैसे लक्षण लेकर उनके पास आते हैं उन्हें नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु से संक्रमित समझें और अपनी सुरक्षा करनी चाहिए।
- स्वास्थ्य देखभालकर्ता जब फ्लू जैसे लक्षण वाले रोगियों की देखभाल करें तो उन्हें अपने नाक और मुँह पर मास्क पहनना चाहिए।

- जैसे लक्षण वाले रोगियों को अपनी नाक और मुंह के ऊपर मास्क या कपड़ा ढकना चाहिए।
- यदि संभव हो, तो फ्लू जैसे लक्षणों वाले रोगियों को अन्य रोगियों से अलग कमरे में रखा जाए या फिर कम से कम 2 मीटर की दूरी पर रखा जाए।
- रोगी की देखभाल करने से पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं
- रोगी को यह याद दिलाएं कि वह खांसते और छींकते समय अपने मुंह और नाक को रुमाल से ढक ले, और खांसने या छींकने के बाद अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं।
- इस्तेमाल किए गए कागजी रुमाल को लोगों से दूर रखकर, अन्य चिकित्सकीय अपशिष्ट सामग्री के साथ नष्ट कर दें।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता को रोगियों के सम्पर्क में आने वाले क्षेत्रों को नियमितरूप से साफ करना चाहिए।

**2009 नवीन एच1एन1 इन्फ्लुएँजा विषाणु पर और अधिक जानकारी के लिए, निम्नलिखित वेबसाइट्स पर जाएं :**

मानवीय पैन्डेमिक तैयारी (एच2पी) उपक्रम

<http://www.pandemicpreparedness.org>

विश्व स्वास्थ्य संगठन:

<http://www.who.int/>

अमेरिकी सरकार पैन्डेमिक तैयारी:

<http://www.flu.gov/>

*PREVENT*

<http://h1n1vax.aed.org/>



9 सितम्बर 2009



