

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/oem para obtener acceso a este folleto en español.

Pour recevoir une brochure en français, appelez le 311 (TTY/ATS : 212-504-4115) ou visitez notre site Web à l'adresse suivante : NYC.gov/oem

Per ottenere una copia di questa pubblicazione in lingua italiana, chiamare il 311 (TTY: 212-504-4115) o recarsi all'indirizzo web NYC.gov/oem.

Καλέστε το 311 (TTY: 212-504-4115) ή επισκεφθείτε το NYC.gov/oem για να λάβετε αυτόν τον οδηγό στα Ελληνικά.

Rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa vizite NYC.gov/oem pou jwenn tiliv sa a an Kreyòl.

Звоните 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите NYC.gov/oem чтобы получить эту брошюру на русском языке.

한국어로 된 브로셔 입수를 원하시면 311 (TTY: 212-504-4115) 로 전화하시거나 또는 NYC.gov/oem 을 방문하십시오.

請致電 311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問 NYC.gov/oem 查看中文版的手冊。

Telefonować pod nr 311 (teletext dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub wejść na stronę NYC.gov/oem, aby przeczytać broszurę w jęz. polskim.

اطلب هاتف رقم 311 (TTY: 212-504-4115) أو قم بزيارة موقع الإنترنت NYC.gov/oem لقراءة هذا الكتيب باللغة العربية.

বাংলায় তথ্যপুস্তিকাটি পেতে হলে 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে টেলিফোন করুন অথবা NYC.gov/oem এয়েবসাইটে আসুন।

רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט NYC.gov/oem צו זעהן דעם בראשור אין אידיש.

न्यू यॉर्कवासियों कमर कस लो पलू की महामारी (PANDEMIC FLU)



OEM
न्यूयॉर्क शहर
ऑफिस ऑफ इमर्जेंसी मैनेजमेंट (आपातकालीन प्रबंधन कार्यालय)

NYC
Health
मिशेल आर. ब्लूमबर्ग, मेयर
जोसेफ एफ. ब्लू, OEM आयुक्त
थॉमस ए. फार्ली, स्वास्थ्य आयुक्त

महामारी कहे जाने वाले फलू का प्रकोप दुनिया भर में होता है। महामारियां (**pandemics**) तूफान या बाढ़ की तरह प्राकृतिक घटनाएं हैं। कोई भी व्यक्ति यह अनुमान नहीं लगा सकता कि अगली घटना कब हो सकती है या यह कितनी तकलीफदेह होगी।

20वीं शताब्दी में तीन फलू की महामारियां हुईं: 1918, 1957 और 1968 में। 2009 की बसंत ऋतु में H1N1 की एक किस्म सामने आई, जिसने इसे 21वीं शताब्दी की पहली फलू की महामारी बना दिया। महामारियां लोगों पर अलग तरह से असर करती हैं।

महामारियों की गंभीरता

1918-19

हर 10,000 मामलों में
250 की मौत

2009-10

हर 10,000 मामलों में
3 से कम मौतें

न्यू यॉर्क शहर सभी तरह के लोगों के स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थितियों के लिए योजनाएं बनाता है, और आप भी ऐसा कर सकते हैं। यह सीखें कि आप फलू की महामारी जैसी आपात स्थिति के लिए अपने परिवार और समुदाय को कैसे तैयार कर सकते हैं।

पलू की महामारी के बारे में

मौसमी फलू बनाम फलू की महामारी

मौसमी फलू खांसी या छींक की छोटी-छोटी बूंदों के जरिए एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है। इसके लक्षण खांसी, बुखार, और शरीर में दर्द होते हैं, जो एक सप्ताह या उससे अधिक तक हो सकता है। जब आप एक खास तरीके से बीमार होते हैं या उससे बचने के लिए टीका लगवाते हैं, तो उससे बचाव की ताकत विकसित हो जाती है। मौसमी फलू के वायरसों में साल-दर-साल छोटे-मोटे बदलाव होते रहते हैं, इसलिए मौसमी फलू का टीका आपको हर साल पतझड़ या शीत ऋतु में लगवाना चाहिए।

फलू की महामारियां तब होती हैं जब फलू वायरस में जरूरी बदलाव होते हैं, जो कई व्यक्तियों में संक्रमण से बचने की ताकत को कम कर देता है। फलू की महामारी पूरी दुनिया में बेहद तेजी से फैलती है और बड़े पैमाने पर बीमारी और मौत का कारण बन सकती है। फलू की महामारी मौसमी फलू से कम या बहुत अधिक गंभीर हो सकती है। मौजूदा मौसमी फलू का टीका आपको एक नए तरह की महामारी से सुरक्षा प्रदान नहीं करता है।

फलू की महामारी के सम्भावित लक्षण

- बुखार
- गला दुखना
- सिरदर्द
- नाक बहना या नाक का भरा होना
- कंपकंपी
- शरीर में दर्द
- अत्यधिक थकान
- पेट की तकलीफें छोटे बच्चों में अक्सर हो जाती हैं
- सूखी खांसी



पलू की महामारी कैसे न्यू यॉर्क शहर को प्रभावित कर सकती है

पलू की महामारी का असर कई महीनों तक रह सकता है और बार-बार लौट सकता है, जिससे न्यू यॉर्क शहर बड़े पैमाने पर प्रभावित हो सकता है जहां लोग एक दूसरे के बिचकल पास-पास रहते हैं, आना-जाना करते हैं और काम करते हैं। वायरस का फैलाव कम करने के लिए स्कूलों, डे-केयर सेंटरों, और दुकानों को बंद करना पड़ सकता है। सार्वजनिक कार्यक्रमों को रद्द किया जा सकता है।

स्वास्थ्य अधिकारी सिफारिश कर सकते हैं कि पलू जैसे लक्षणों वाले लोग या ऐसे लक्षण वाले लोगों के आस-पास रहे लोग, खुद को दूसरे लोगों से दूर रखें। हालांकि न्यू यॉर्क जैसे शहर में महामारी के दौरान, सार्वजनिक हालात से दूर रहना मुश्किल है, फिर भी ऐसे लक्षण वाले लोगों से कम-से-कम एक हाथ की दूरी पर – लगभग तीन फुट की दूरी पर – रहने की कोशिश करें।

महामारी के दौरान एक ही समय पर अनेक लोग बीमार पड़ सकते हैं, जिससे अस्पतालों और क्लीनिकों में भीड़-भाड़ हो सकती है। स्टोरों में भोजन, पानी और गैस जैसी चीजों की कमी हो सकती है।



अब आप क्या कर सकते हैं

खुद को बचायें और पलू को फैलने से रोकें

आप स्वास्थ्य संबंधी आसान आदतों को अपने रूटीन का हिस्सा बनाकर पलू के वायरस का शिकार होने या इसके फैलने के खतरे को कम कर सकते हैं। आप खुद की सेहत का ख्याल रखकर, अपने परिवार और समुदाय को बचाने में मदद कर सकते हैं।

कीटाणुओं को नहीं फैलायें

- खांसी या छीकों को ढंकने के लिए, अपने हाथों का इस्तेमाल नहीं करें – इसके लिए टिश्यू, अपनी बांह या आस्तीन का इस्तेमाल करें।
- अपने हाथों को साबुन और गुनगुने पानी से बार-बार धोएं। अगर आपको पानी उपलब्ध नहीं है तो अल्कोहल-आधारित हैंड सेनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- जब आप बीमार हों तो घर में रहें और बच्चों को डे-केयर या स्कूल नहीं भेजें, अगर वे बीमार हों।

अब घर में रहने की तैयारी करें

- स्टोरों और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर कम-से-कम जाने के लिए, जल्दी खराब नहीं होने वाले भोजन की भरपूर मात्रा, पानी और घरेलू वस्तुएं अपने यहां रखें।
- दर्द और बुखार दूर करने वाली, पेट के उपचार जैसी डॉक्टर के पर्चे के बिना भी मिल जाने वाली दवाएं और पलू के लक्षणों में आराम पहुंचाने के लिए खांसी और जुकाम का ईलाज अपने पास रखें।
- अगर आपको कोई पुरानी बीमारी है तो हमेशा ली जाने वाली दवाओं की लगातार आपूर्ति पक्का कर लें।
- अपने काम देने वाले (नियोक्ता) और बच्चों के डे-केयर वालों या स्कूल से उनकी पलू से बचाव की योजनाओं के बारे में बात करें।
- जो बीमार हैं, उन्हें कीटाणुओं को फैलने से बचाव के लिए सर्जिकल मास्क या अपने मुंह और नाक को ढंकने वाली कोई चीज पहननी चाहिए।
- इमर्जेंसी सप्लाई किट में आपको क्या रखना चाहिए, इस बारे में अधिक जानकारी के लिए NYC.gov/readyny पर विजिट करें या रेडी न्यू यॉर्क गाइड (न्यू यॉर्क तैयार रहो) की एक कॉपी मंगवाने के लिए 311 (TTY: 212-504-4115) पर कॉल करें।



महामारी के दौरान

किसी उभरती हुई महामारी पर नज़र रखने के लिए, न्यू यॉर्क सिटी हेल्थ डिपार्टमेंट, पूरी दुनिया के लोक स्वास्थ्य कर्मचारियों के साथ काम करता है। शहर, महामारी का मुकाबला करने के लिए अस्पतालों, डॉक्टरों और न्यू यॉर्कवासियों को तैयार करने का काम भी करता है।

एक नया टीका विकसित करने में छह महीने तक का समय लग सकता है। जब तक नया टीका उपलब्ध नहीं हो पाता, तब तक वायरस को फैलने से बचाने के लिए आसान तरीकों जैसे – खांसी को ढंकना और बार-बार हाथ धोना सबसे बेहतरीन उपाय हैं।

सिटी हेल्थ कर्मचारी और डॉक्टर, पलू के लक्षणों वाले उन लोगों को वायरल-रोधक दवाएं प्रदान करेंगे जिनकी स्थिति अधिक नाजुक है या जो मौत के करीब है। पलू के लक्षण शुरू होने के 48 घंटों के भीतर ली गई वायरल-रोधक दवाएं आराम पहुंचाने में मदद कर सकती हैं। स्वास्थ्य संबंधी ऐसे हालात, जो पलू को और अधिक खतरनाक बना सकती हैं, उनमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- गर्भावस्था
- दमा या सांस से जुड़ी कोई दूसरी पुरानी बीमारी
- दिल, गुर्दे या लीवर की बीमारी
- खून की बीमारियां जैसे सिकल सेल एनीमिया
- मेटाबॉलिक डिसऑर्डर, जैसे डायबटीज
- बीमारी या ईलाज से कमजोर हुआ इम्यून सिस्टम
- दिमाग और मांसपेशियों के विकार
- 19 साल से कम उम्र के लोगों की लंबे समय तक मवस्पिरिन थेरेपी



अपने भावनात्मक स्वास्थ्य का ख्याल रखें

न्यू यॉर्क शहर में पलू की महामारी आपके रोजमर्रा की जिन्दगी पर असर डाल सकती है और यह आपके और आपके परिवार के लिए तनाव का कारण बन सकती है। स्वास्थ्य संबंधी अच्छी आदतों को अपने जीवन में शामिल करें ताकि स्वास्थ्य संबंधी किसी इमर्जेंसी में चिंता के स्तरों को कम किया जा सके। महामारी के दौरान तनाव को कम करने के लिए:

- जुड़े रहिये: अपने परिवार और दोस्तों से टेलीफोन, ई-मेल या दूसरे माध्यमों से जुड़े रहिये।
- पढ़ने, संगीत सुनने और व्यायाम करने जैसे आराम देने वाले काम करके अपना तनाव कम करें।
- स्वास्थ्य संबंधी ताज़ा खबरों के बारे में जानना जरूरी है, लेकिन बार-बार परेशान करने वाले चित्र और रिपोर्टों को देखना नुकसानदेह हो सकता है। एक बार में कुछ समय तक ही खबरें देखें या सुनें, और अपने बच्चों के साथ रहें जब वे भी ऐसा कर रहे हों।
- सूचना, सहायता और रेफरलों के लिए न्यू यॉर्क शहर की 24-घंटे उपलब्ध गोपनीय मानसिक स्वास्थ्य हॉटलाइन LifeNet, को फोन करें।
 - अंग्रेजी: 800-LifeNet (543-3638)
 - स्पेनिश: 877-Ayudese (298-3373)
 - एशियन भाषाएं: 877-990-8585
 - TTY: 212-982-5284
 - दूसरी सभी भाषाओं के लिए: 311

सूचित रहें

न्यू यॉर्क सिटी हेल्थ डिपार्टमेंट, महामारी या स्वास्थ्य संबंधी दूसरी इमर्जेंसी के दौरान उसके लक्षणों के बारे में, कब डॉक्टर के पास जाना चाहिए, कब घर पर रहना चाहिए, ईलाज के लिए कहा जाना चाहिए, और बीमार लोगों की देखभाल कैसे की जानी चाहिए, इन सबके बारे में मीडिया, 311, और अन्य माध्यमों के जरिए जानकारी देता है।

और अधिक संसाधन

www.flu.gov

www.NYC.gov/flu

www.NYC.gov/oem

www.NYC.gov/notifynyc