

HEADING HOME HEALTHY प्रोग्राम

सुरक्षित एवं स्वस्थ यात्रा के लिए आपकी गाइड



परिवार या मित्रों से मिलने के लिए अपने मूल देश में वापस जाने पर, आपके और आपके परिवार के स्वस्थ बने रहने के लिए यहां कुछ आसान उपाय दिए गए हैं। भले ही आप उसी क्षेत्र से हों या कई वार वहां जा चुके हों, फिर भी आप स्थानीय संक्रमण से बीमार पड़ सकते हैं।

यह पुस्तिका आपकी यात्रा के लिए तैयारी करने में आपकी सहायता के लिए बहुमूल्य सूचनाएं एवं सलाह प्रदान करती है। इसमें एशिया, अफ्रीका, लैटिन अमेरिका एवं कैरेबियन में आमतौर पर पाई जाने वाली बीमारियों तथा उनसे बचने के लिए सुझावों का वर्णन किया गया है। इसमें अपने यात्री स्वास्थ्य किट में रखने के लिए सुझाई गई वस्तुओं की सूची के साथ अपनी यात्रा पर निकलने से पूर्व उठाये जाने वाले महत्वपूर्ण कदम भी शामिल हैं।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तिका आपके लिए सूचनापरक एवं उपयोगी साबित होगी। आपकी यात्रा सुरक्षित एवं स्वस्थ हो।

विषय-सूची

आपके जाने से पहले

कुछ अनुसंधान करें.....	2
किसी चिकित्सक से मिलें.....	2
ध्यान से पैकिंग करें.....	3

अपने दौरों पर स्वस्थ रहना

भोजन और पानी सुरक्षा.....	6
मच्छरों के काटने से बचाव.....	8

यात्रा की आम बीमारियां

भोजन और पानी से होने वाली.....	9
यात्रियों का दस्त.....	9
हैपेटाइटिस ए.....	9
टाइफॉइड बुखार.....	10
मच्छर से संबंधित.....	10
मलेरिया	10
डेंगू बुखार.....	11
पीला बुखार.....	11
चिकनगुनिया.....	12
ज़ीका.....	12
पशुओं से संबंधित.....	13
रेबीज़.....	13
एवियन इन्फ्लूएंज़ा (बर्ड फ्लू).....	14
व्यक्ति-से-व्यक्ति को.....	15
इन्फ्लूएंज़ा (फ्लू).....	15
मेनिंगोकोक्कल रोग.....	16

आपके जाने से पहले

अपने दौरे पर स्वस्थ बने रहने का सर्वोत्तम तरीका जाने से पूर्व योजना बनाना है।

कुछ अनुसंधान करें

भले ही आप अपने दौरे के क्षेत्र से परिचित हों, फिर भी उस क्षेत्र के स्वास्थ्य जोखिमों के बारे में तथा इस बारे में जानना महत्वपूर्ण है कि विश्वसनीय चिकित्सा परिचर्या कहां प्राप्त करें। अधिक जानकारी के लिए, [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) देखें।

किसी चिकित्सक से मिलें

अपनी यात्रा के कम से कम चार से छह सप्ताह पहले अपने चिकित्सक से मिलें। वह यह बताने में समर्थ होगा/होगी कि क्या आपको कोई विशेष शॉट्स (पीला बुखार जैसी बीमारियों के लिए) या अपने गृह देश में लौटने से पूर्व कोई विशेष स्वास्थ्य सावधानी बरतने की जरूरत है। यह जाँचना एक अच्छा विचार है कि खसरा एवं टिटेनस जैसे आपके सामान्यतः अनुसूचित टीके अद्यतन हैं। आपका चिकित्सक आपको यह भी बता सकता है कि क्या मलेरिया जैसी बीमारियां रोकने के लिए आपको किसी विशेष दवाई की जरूरत है। यदि आप बच्चों या पार्टनर के साथ यात्रा कर रहे हैं, तो उन्हें भी यात्रा करने से चार से छह सप्ताह पहले अपने चिकित्सक के यहाँ जाना चाहिए।



ध्यान से पैकिंग करें

सुनिश्चित करें कि आपका पासपोर्ट, यात्रा प्रलेख तथा साथ ले जाने वाली दवाइयां आपके पास हैं, चैकड बैगेज में नहीं। अपनी एयरलाइन की अपने साथ ले जाए जाने वाले सामानों की नीतियों की जाँच करें। सामान्यतया, आपको तरल, जैल, क्रीम एवं स्प्रे के तीन आउन्स या छोटे डिब्बे रखकर प्लास्टिक का एक क्वार्ट-साइज, पारदर्शी बैग ले जाने की अनुमति होती है। दवाइयों के लिए कुछ अपवाद हैं।



अपने यात्री स्वास्थ्य किट में क्या पैक करें

अपने गृह देश जा रहे अधिकांश लोगों को एक निजी प्राथमिक उपचार किट पैक करना चाहिए। आप क्या शामिल करें-यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप कितने समय के लिए जा रहे हैं, तथा क्या चिकित्सा परिचर्या एवं आपूर्तियों तक आपकी पहुंच होगी। यहां शामिल की जाने वाली वस्तुओं की एक सामान्य सूची दी गई है:

- ✓ DEET युक्त कीट भगाने वाली दवा
- ✓ प्रत्येक यात्री के लिए कीटनाशक-शोधित मच्छरदानी (यदि आप परदे एवं खिड़कियां रहित मलेरिया के जोखिम वाले क्षेत्र में रुक रहे हैं)
- ✓ सनस्क्रीन
- ✓ धूप का चश्मा
- ✓ कंबल
- ✓ टार्च
- ✓ गर्म/ठंडा पैक
- ✓ जीवाणुरोधी जलरहित हैंड सैनिटाइज़र (कम से कम 60% एल्कोहल)
- ✓ प्राथमिक उपचार की बुनियादी वस्तुएं (उदाहरणार्थ, बैंड-एड्स, रुई, गौज़ पैड, बैंडेज, एन्टीसेप्टिक मरहम, थर्मामीटर, हाइपोएलर्जेनिक टेप, चिमटी, कैंची, रबर के दस्ताने, आई पैच)
- ✓ फफोलों के लिए मोलस्किक



अपने चिकित्सक से इस बारे में बात करें कि निम्नलिखित में से कौन-सी दवाएं लाएं तथा उन्हें कैसे लें।

- बुखार या दर्द के लिए एसीटामाइनोफेन, ऐस्पिरिन या आईबुप्रोफेन
- एंटासिड
- दस्त-रोधी दवा
- एंटीहिस्टामाइन, डिकॉन्जेस्टेंट एवं कफ़ निरोधक
- शौच संबंधी बीमारियों की दवा
- मलेरिया-रोधी दवा, यदि आप ऐसे क्षेत्र में जा रहे हैं जहां मलेरिया का जोखिम है
- सौम्य विरेचक
- कवकरोधी मरहम
- जीवाणुरोधी मरहम
- 1% हाइड्रोकोर्टीसोन क्रीम
- जल शोधक गोलियां
- चूसने की गोलियां



अपने दौरै पर स्वस्थ रहना

अन्य देश का दौरा करने से, भले ही आप वहां रह चुके हों या पहले दौरा कर चुके हों, आपको ऐसी बीमारियों एवं स्वास्थ्य समस्याओं का खतरा हो सकता है जो यूनाइटेड स्टेट में नहीं पाई जातीं।

भोजन और पानी सुरक्षा

जो खाएं उस पर ध्यान दें। सामान्य नियम यह है: इसे उवाले, पकाएं, छिलें या इसे भूल जाएं।

अन्य देशों में परिवार या मित्रों के यहाँ जाने पर इस बात पर निगाह रखना कठिन हो सकता है कि आप क्या खाएँ। फिर भी नीचे के सुझावों का पालन करने से यात्री के दस्त और हैपेटाइटिस ए तथा टाइफॉइड बुखार जैसी अधिक गंभीर स्थितियों की रोकथाम करने में सहायता मिल सकती है।

- वही फल और सब्जियां खाएं, जिन्हें आप खुद छील सकते हों।
- गैर-पाश्चुरीकृत दूध और डेयरी उत्पादों से बचें।
- सड़क के खोमचे वालों से खाने की चीजें न खरीदें।
- कच्चा या कम पकाया गया मांस, मछली और शंखमीन न खाएं।



ऐसा पानी न पिएं, जो फिल्टर न हो।

इन सुझावों को ध्यान में रखें:

- बर्फ समेत सभी प्रकार के नल के जल से बचें।
- यहां तक कि अपने दांतों पर ब्रश करने के लिए भी हमेशा बोतलबंद या उबले पानी का प्रयोग करें।
- ऐसे फलों एवं सब्जियों से सावधान रहें, जो दूषित पानी से धोई गयी हो सकती हैं।
- अगर आप डिब्बे की सील स्वयं तोड़ते हैं, तो पानी, कार्बनीकृत पेय, वीयर या शराब समेत डिब्बाबंद या बोतलबंद पेय लेने में संकोच न करें।
- यदि बोतलबंद पानी या उबला पानी खरीदना संभव न हो, तो पानी शुद्ध करने के लिए पोर्टेबल वाटर फिल्टर ले जाने पर विचार करें।



भोजन से होने वाली बीमारियों से बचने के लिए यहां कुछ अन्य तरीके दिए गए हैं:

- खाने या भोजन तैयार करने से पहले, वाथरूम का प्रयोग करने के बाद एवं पशुओं के संपर्क में आने के बाद साबुन एवं पानी या किसी जीवाणुरोधी जलरहित हैंड सैनिटाइज़र (कम से कम 60% एल्कोहल), से अपने हाथ धोएं।
- पानी को कम से कम एक मिनट के लिए उबालें, तथा भोजन को 185°F (85°C) पर पकाएं।



मच्छरों के काटने से बचाव

अगर आप किसी ऊष्णकटिबंधीय क्षेत्र में जा रहे हैं तो आपको मलेरिया, डेंगू बुखार, जीका या मच्छर से होने वाले अन्य संक्रमणों का खतरा हो सकता है। इन्हें इन सरल सावधानियों के माध्यम से रोका जा सकता है:

- खुली त्वचा पर DEET से युक्त कीट भगाने वाली दवा का प्रयोग करें। उस त्वचा पर DEET का प्रयोग न करें जो कपड़े से ढकी हो।
- बाहर लंबी पैंटें, लंबी आस्तीन वाली कमीज़ तथा टोप पहनें। अपने कपड़ों पर पर्मेथ्रिन लगाएँ।
- यदि आप ऐसी जगह रुक रहे हैं जहां परदे एवं खिड़कियां नहीं हैं, तो कीटनाशक-शोधित मच्छरदानी के अंदर सोएं।
- मच्छर अपने अंडे रुके हुए पानी में देते हैं। वाल्टियों, पुराने टायरों या किसी ऐसी चीज को खाली कर दें, जिनमें पानी जमा होता है।



यात्रा की आम बीमारियां

भोजन और पानी से होने वाली

यात्रियों का दस्त, हैपेटाइटिस ए एवं टाइफॉइड बुखार जैसी अनेक संक्रामक बीमारियां दूषित भोजन के सेवन या दूषित पानी पीने से होती हैं।

यात्रियों का दस्त

यात्रियों का दस्त, यात्रियों में सबसे आम स्वास्थ्य समस्या है। लक्षणों में पतले या पानीयुक्त मल, पेट फूलना, मिचली, पेट में मरोड़ एवं बुखार शामिल हैं। अगर ये लक्षण आपके घर लौटने के बाद भी जारी रहते हैं तो कृपया अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलें और उन्हें बताएँ कि आपने हाल ही में यात्रा की है। वचाव संबंधी सुझावों के लिए पृष्ठ 6 पर भोजन एवं पानी सुरक्षा देखें।

हैपेटाइटिस ए

हैपेटाइटिस ए एक ऐसा वाइरस है, जो आपके जिगर को प्रभावित करता है। विकासशील देशों में यह आम है जहां स्वच्छता एवं साफ-सफाई घटिया है। लक्षण सामान्यतया संक्रमित होने के लगभग 30 दिन बाद शुरू होते हैं परंतु संक्रमित होने के 15 से 50 दिन बाद आप कभी भी बीमार पड़ सकते हैं। लक्षणों में अत्यधिक थकान, बुखार, भूख न लगना, मिचली, पेट दर्द, गाढ़े रंग का पेशाव एवं पीलिया (त्वचा या आंखों का पीला होना) शामिल हैं। यदि आप किसी ऐसे देश का दौरा कर रहे हैं जहां हैपेटाइटिस ए आम है, तो **प्रस्थान करने से कम से कम दो से चार सप्ताह पहले** हैपेटाइटिस ए का टीका लगवाना सुनिश्चित करें।

टाइफॉइड बुखार

टाइफॉइड बुखार आंतों का एक जानलेवा संक्रमण हो सकता है। लक्षण सामान्यतया दूषित भोजन या पानी के सेवन के बाद आठ से 14 दिन के बीच शुरू होते हैं, परंतु आप संक्रमित होने के तीन से लेकर 60 से अधिक दिन के बाद भी बीमार पड़ सकते हैं। लक्षणों में तेज बुखार, सरदर्द, दस्त, कब्ज़, भूख न लगना एवं गुलाबी रंग के धब्बों वाले ददौरे शामिल हैं।

यदि आप किसी ऐसे क्षेत्र के दौरे की योजना बना रहे हैं जहां टाइफॉइड बुखार आम है, तो इस बीमारी के विरुद्ध टीका लगवाना आवश्यक है। चूंकि टीका हमेशा पूरी तरह कारगर नहीं हो सकता, इसलिए पृष्ठ 6 पर भोजन एवं पानी सुरक्षा के अंतर्गत वचाव संबंधी सुझावों का पालन करना सुनिश्चित करें।

मच्छर से संबंधित

ऊष्णकटिबंधीय क्षेत्र में जाने वाले यात्रियों को मलेरिया, डेंगू बुखार, जीका या मच्छर के काटने से फैलने वाले अन्य संक्रमणों का खतरा हो सकता है।



मलेरिया

मलेरिया मच्छर से फैलने वाली एक गंभीर, जानलेवा बीमारी है। यह हर वर्ष 50 करोड़ से अधिक लोगों पर हमला करती है, तथा दस लाख से अधिक लोग इससे मरते हैं। लक्षण सामान्यतया संक्रमित मच्छर द्वारा काटे जाने के कुछ सप्ताह से लेकर कुछ महीनों बाद उत्पन्न होते हैं। उनमें बुखार, कंपकंपी, सरदर्द, मांसपेशियों में दर्द एवं थकान शामिल हैं। मिचली, उलटी और दस्त भी हो सकता है।

यदि आप मलेरिया के जोखिम वाले क्षेत्र में जा रहे हैं, तो मलेरिया से वचाव के लिए दवा के लिए **जाने के चार से लेकर छह सप्ताह पूर्व** अपने चिकित्सक से मिलें। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह काम करता है, आपको प्रस्थान



करने से पूर्व दवा शुरू करनी होगी तथा वापस आने पर थोड़े समय के लिए इसे जारी रखना होगा। खुराकों को छोड़े बिना इन्हें समय पर लेना सुनिश्चित करें। याद रखें, भले ही आप मलेरिया-रोधी दवा ले रहे हों, फिर भी मच्छरों के काटने से बचना महत्वपूर्ण है। अधिक जानकारी के लिए, पृष्ठ 8 पर मच्छर काटने से बचाव देखें।

यदि मलेरिया के जोखिम वाले किसी क्षेत्र का दौरा करते समय या घर वापस आने के एक वर्ष बाद तक आपको बुखार एवं फ्लू जैसे लक्षण (कंपकंपी, सरदर्द, थकान, मांसपेशियों में दर्द) हों, तो तत्काल चिकित्सा परिचर्या प्राप्त करें। अपने चिकित्सक को यह बताना सुनिश्चित करें कि आप कहां की यात्रा पर गए थे।

डेंगू बुखार

डेंगू बुखार मच्छरों से फैलने वाली एक वीमारी है। यह हर वर्ष 5 से लेकर 10 करोड़ लोगों को प्रभावित करती है। लक्षण सामान्यतया संक्रमित मच्छर द्वारा काटे जाने के तीन से 14 दिन बाद उत्पन्न होते हैं। उनमें फ्लू जैसे लक्षण, जैसे बुखार, सरदर्द तथा शरीर में दर्द के साथ-साथ उलटी एवं आंख दर्द शामिल हैं। ददोरे भी पड़ सकते हैं।

चूंकि डेंगू बुखार के लिए कोई टीका या उपचार नहीं है, इसलिए पृष्ठ 8 पर मच्छर काटने से बचाव के अंतर्गत दिए गए सुझावों का पालन करना महत्वपूर्ण है।

पीला बुखार

पीला बुखार एक दुर्लभ वीमारी है जो मच्छर काटने से फैलती है। लक्षण सामान्यतया संक्रमित मच्छर द्वारा काटे जाने के तीन से छह दिन बाद उत्पन्न होते हैं। इससे गंभीर फ्लू जैसे लक्षण हो सकते हैं, जैसे बुखार, कंपकंपी, सरदर्द, पीठदर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान, पीलिया (त्वचा या आंखों का पीला होना) तथा उलटी।

यदि आप किसी ऐसे क्षेत्र का दौरा कर रहे हैं जहां पीला बुखार आम है, तो **प्रस्थान करने के कम से कम 10 दिन पहले** पीला बुखार के किसी अनुमोदित टीकाकरण क्लिनिक पर आपको टीका लगवाने की जरूरत होती है। टीका लगवाने के बाद, आप टीकाकरण क्लिनिक द्वारा प्रमाणित एक अंतर्राष्ट्रीय टीकाकरण प्रमाणपत्र (पीला कार्ड) प्राप्त करेंगे। कतिपय संक्रमित क्षेत्रों में प्रवेश करने या वहाँ से जाने के लिए आपको इस कार्ड की जरूरत इस बात के प्रमाण के रूप में हो सकती है कि आपको टीका लगाया गया है। अपने नजदीक किसी यात्रा क्लिनिक के लिए, [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel) देखें।

चिकनगुनिया

चिकनगुनिया लोगों में मच्छरों के द्वारा फैलने वाला एक वायरस है। इसके सामान्य लक्षण हैं बुखार और जोड़ों का दर्द तथा इसमें सरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, जोड़ों में सूजन एवं चकत्ते भी हो सकते हैं। चूंकि चिकनगुनिया के लिए कोई वैक्सीन या इलाज नहीं है, इसलिए पृष्ठ 8 पर मच्छरों के काटने से बचाव शीर्षक के अंतर्गत दिए गए उपायों का पालन करना महत्वपूर्ण है।

ज़ीका

ज़ीका वायरस प्राथमिक रूप से मच्छरों से फैलता है, लेकिन यह यौन संपर्क और रक्त चढ़ाने से भी फैल सकता है। ज़ीका के सबसे आम लक्षणों में बुखार, चकत्ते, जोड़ों का दर्द और कंजक्टिवाइटिस (आँखें लाल होना) शामिल हैं। ज़ीका अधिकांश लोगों के लिए खतरनाक नहीं है। फिर भी, गर्भावस्था के दौरान ज़ीका वायरस के संक्रमण के कारण गंभीर जन्मजात शारीरिक विकृतियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। चूंकि ज़ीका के लिए कोई वैक्सीन या इलाज नहीं है, इसलिए पृष्ठ 8 पर मच्छरों के काटने से बचाव शीर्षक के अंतर्गत दिए गए उपायों का पालन करना महत्वपूर्ण है।



पशुओं से संबंधित

यूनाइटेड स्टेट के बाहर यात्रा करते समय, आप पशुओं के काटने या पशुओं के मल-मूत्रों के संपर्क में आने से, या संक्रमित पशुओं से बने भोजन, विशेष रूप से मांस एवं डेयरी उत्पाद के सेवन से बीमार पड़ सकते हैं। रेबीज़, एवियन इन्फ्लूएंज़ा (वर्ड फ्लू) तथा अन्य बीमारियां पशुओं या पशु उत्पादों के संपर्क में आने से फैलती हैं।

रेबीज़

रेबीज़ सामान्यतया किसी संक्रमित पशु के काटने से मानवों में अन्तरित होता है। मानव रेबीज़ के अधिकांश मामले कुत्तों द्वारा काटे जाने के कारण होते हैं, किंतु चमगादड़ एवं अन्य पशु भी रेबीज़ के वाहक हो सकते हैं। रेबीज़ घातक हो सकता है, तथा इससे हर वर्ष पूरे विश्व में 55,000 से अधिक लोग मरते हैं। मानवों में, लक्षण सामान्यतया काटे जाने के 30 से 90 दिन बाद उत्पन्न होते हैं। वे फ्लू जैसी बीमारी के साथ शुरू होते हैं तथा तेजी से तंत्रिकाविज्ञानी लक्षणों तथा मृत्यु में परिणत होते हैं।

यह बताना मुश्किल हो सकता है कि क्या किसी पशु में रेबीज़ है। इसलिए, यदि आपको कोई पशु काट लेता है या खरोंच लेता है, तो साबुन एवं पानी से उस स्थान को तुरंत धोएं एवं यह देखने के लिए **किसी चिकित्सक से तुरंत मिलें** कि क्या आपको रेबीज़ शॉट्स की जरूरत है।

रेबीज़ संबंधी सावधानियां

रेबीज़ के संक्रमण का अपना जोखिम कम करने के लिए अनेक तरीके हैं।

- विशेष रूप से विकासशील देशों में जंगली, बंदी या घरेलू पशुओं के निकट संपर्क में आने या उन्हें खिलाने से बचें।
- जाने से पूर्व अपने चिकित्सक से पूछें कि क्या आपको रेबीज़ शॉट्स की जरूरत है।

- यदि आप किसी पालतू जानवर के साथ यात्रा कर रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आपके पालतू जानवर के रेबीज़ के टीके अद्यतन हैं।

एवियन इन्फ्लूएंज़ा (बर्ड फ्लू)

एवियन इन्फ्लूएंज़ा, जिसे बर्ड फ्लू के नाम से भी जाना जाता है, संक्रमित पोल्ट्री या पक्षियों के संपर्क से फैलने वाला एक वाइरस है। लोग यदा-कदा ही इस वाइरस से बीमार पड़ते हैं। तथापि, 2003 से लेकर अब तक अफ्रीका, मध्य पूर्व एवं एशिया में संक्रमित पक्षियों के निकट संपर्क में आने के बाद 400 से अधिक लोग मर चुके हैं। लक्षण सामान्यतया आपके संक्रमित होने के दो से आठ दिन के बीच आरंभ होते हैं। उनमें बुखार, सरदर्द, शरीर में दर्द, खांसी एवं पेट दर्द शामिल हैं।

यदि अधिक जोखिम वाले किसी क्षेत्र से लौटने के 10 दिन के अंदर आपको फ्लू जैसे लक्षण हों या सांस लेने में कठिनाई हो, तो तुरंत अपने चिकित्सक से मिलें। अपने चिकित्सक को बताएं कि आप कहां की यात्रा पर गए थे तथा क्या आपका पोल्ट्री से संपर्क हुआ था।

बर्ड फ्लू के अपने जोखिम को कम करना

एवियन फ्लू से बचने में आपकी सहायता के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- जीवित पोल्ट्री, जैसे मुर्गी या टर्की, एवं जंगली पक्षियों के निकट संपर्क में आने से बचें।
- ऐसी सतहों से बचें, जिन पर पक्षियों के अपशिष्ट या मल-मूत्र हो सकते हैं।
- साबुन एवं पानी से अपने हाथ अक्सर धोएं, या Purell® जैसे किसी जीवाणुरोधी जलरहित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।



व्यक्ति-से-व्यक्ति को

फ्लू एवं मेनिगोकोक्कल रोग जैसे अनेक ऐसे संक्रमण हैं जो खांसने, छींकने एवं सीधे संपर्क से व्यक्ति-से-व्यक्ति में फैलते हैं।

इन्फ्लूएंज़ा (फ्लू)

फ्लू, इन्फ्लूएंज़ा वाइरस से होने वाली श्वसन तंत्र की एक वीमारी है। लक्षणों में बुखार, खांसी, दर्द एवं गले में खराश शामिल हैं। कुछ लोग फ्लू से बहुत वीमार हो सकते हैं - विशेष रूप से बच्चे, 65 वर्ष से अधिक उम्र के लोग या ऐसे व्यक्ति जिन्हें ऐसी कतिपय दीर्घावधिक स्वास्थ्य स्थितियां हैं जो फ्लू को अधिक खतरनाक बनाती हैं।

फ्लू का जोखिम इस बात पर निर्भर करता है कि अभी वर्ष की कौन सी ऋतु चल रही है और आप कहाँ जा रहे हैं। उष्णकटिबंध में, इन्फ्लूएंज़ा पूरे वर्ष हो सकता है, जबकि दक्षिणी गोलार्ध की समशीतोष्ण जलवायु में यह अप्रैल से सितम्बर के दौरान होता है। उत्तरी गोलार्ध में, फ्लू सामान्यतया अक्तूबर से अप्रैल के दौरान होता है।

फ्लू को कैसे रोकें

- हर वर्ष यथाशीघ्र फ्लू का शॉट प्राप्त करें। यदि आप 50 वर्ष से अधिक उम्र के/की हैं, छोटे बच्चों के साथ रहते/रहती हैं या उनकी देखभाल करते/करती हैं, गर्भवती हैं या ऐसी स्वास्थ्य स्थितियां हैं जो फ्लू को अधिक खतरनाक बनाती हैं, जैसे दमा, मधुमेह, हृदय रोग या कमजोर प्रतिरक्षण तंत्र, तो ऐसा शॉट प्राप्त करना आवश्यक है। 6 माह से 18 वर्ष की आयु के बच्चों को भी फ्लू का शॉट प्राप्त करना चाहिए।
- अपने हाथ साबुन एवं पानी या एल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइज़र से अक्सर धोएं।
- खांसी एवं छींक को टिशू से ढकें। यदि आपके पास टिशू न हो, तो अपनी आस्तीन या अपनी कोहनी के अंदर के भाग का प्रयोग करें।

मेनिंगोकोक्कल रोग

मेनिंगोकोक्कल रोग से मस्तिष्क ज्वर (मेरू रज्जु एवं मस्तिष्क के आसपास मौजूद द्रव का एक संक्रमण) हो सकता है। यह सामान्यतया खांसने या चुंबन लेने से फैलता है। लक्षणों में अचानक बुखार चढ़ना, तेज सरदर्द, मिचली, उल्टी, गर्दन अकड़ना, ददोरा, प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता, घबड़ाहट एवं उर्नीदापन शामिल हैं।

यदि आप किसी ऐसे क्षेत्र का दौरा कर रहे हैं जहां यह रोग आम है, जैसे अफ्रीका, या यदि आप हज पर जा रहे हैं, तो **प्रस्थान करने से कम से कम दो सप्ताह पहले** मेनिंगोकोक्कल का टीका लगवाना आवश्यक है।

यदि तुरंत उपचार न किया जाए, तो मेनिंगोकोक्कल रोग संभावित रूप से जानलेवा है। यदि आपको अचानक बुखार चढ़ जाता है तथा उपर्युक्त में से कोई लक्षण होते हैं, तो तुरंत चिकित्सा परिचर्या प्राप्त करें।

मेनिंगोकोक्कल रोग से बचने के तरीके

- जाने से पूर्व मेनिंगोकोक्कल के टीके के बारे में अपने चिकित्सक से पूछें।
- अपने हाथों को गरम पानी एवं साबुन से अक्सर धोएं, या Purell® जैसे किसी जीवाणुरोधी, जलरहित हैंड सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- पानी पीने के गिलास, बर्तन, टूथब्रश, पानी की बोतलें, सिगरेट, लिप वाम या ऐसी अन्य वस्तुएं साझा न करें जो आपके मुंह को छूती हैं।



याद रखें:

अगर आपको हाल में की गई किसी अंतर्राष्ट्रीय यात्रा के बाद बुखार, खांसी, साँस लेने में कठिनाई, चकत्ते, उल्टियाँ या दस्त आ रहे हैं तो कृपया तुरंत अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से मिलें।

संसाधन:

यूएस सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) की सिफारिशों के आधार पर सुरक्षित यात्रा संबंधी अतिरिक्त निःशुल्क जानकारी पाने के लिए हैडिंग होम हेल्दी (Heading Home Healthy) वेबसाइट पर जाएँ और ट्रैवलर्स रैपिड हेल्थ इन्फॉर्मेशन पोर्टल (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRHIP) के लिए दिए गए लिंक पर क्लिक करें।

headinghomehealthy.org

आभार

न्यूयार्क शहर स्वास्थ्य एवं मानसिक स्वास्थ्य विभाग (New York City Department of Health and Mental Hygiene) के निम्नलिखित स्टाफ को धन्यवाद जिन्होंने इस गाइड में योगदान किया (वर्णानुक्रम में):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss और Stacey Wright-Woolcock



यात्रा स्वास्थ्य पर अधिक जानकारी के लिए, दिन या रात में किसी भी समय
311 पर कॉल करें या **1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)**
पर सेंटर फॉर डिज़ीज़ कंट्रोल एंड प्रिवेंशन को कॉल करें,
या **cdc.gov/travel, travel.state.gov** या
headinghomehealthy.org पर जाएँ ।

अनेक प्रकार के स्वास्थ्य विषयों पर जानकारी के लिए,
nyc.gov/health देखें ।

NYC
Health

HEADING
→ HOME
HEALTHY