

## સીઝનલ ફ્લુ (સ્વાઈન ફ્લુ-H1N1)

- સીઝનલ ફ્લુ વિષાણુથી થતો ધ્વસનતંત્રનો ચેપ છે. જે H1N1 નામના વાયરસથી ફેલાય છે.
- સામાન્ય જનતામાં આ વિષાણુ પ્રત્યેની રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઓછી હોવાના કારણે વધુ માત્રામાં લોકોને ફ્લુની બિમારી લાગુ પડે છે. આ રોગ બધી જ ઉંમરની વ્યક્તિઓને અસર કરે છે.
- રોગનું નિદાન: હાલ વડોદરા શહેર માં એસ.એસ.જી. હોસ્પિટલ દ્વારા સીઝનલ ફ્લુ વિષાણુ નું પરીક્ષણ કરવામાં આવે છે. શહેરમાં હોસ્પિટલ દ્વારા જરૂરી સગવડ હોય ત્યાં જ આવા દર્દીઓ દાખલ કરવામાં આવે છે જેથી કુલ ૨૩ હોસ્પિટલમાં આ રોગ ની સારવાર કરવામાં આવે છે. જેની વિગત વડોદરા મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન ની વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ છે.
- રોગના મુખ્ય લક્ષણો :-
  1. સામાન્યથી ભારે તાવ
  2. કાકડા પર સોજો / ગળામાં દુ:ખાવો
  3. શરદી -ખાંસી /શ્વાસ ચઢવો.
  4. ઝાડા/ ઝાડા-ઉલ્ટી થવા
  5. અશક્તિ/ શરીરનો દુ:ખાવો.
- ખાસ કાળજી
  1. આ બિમારી ૫ વર્ષથી નાના અને ૬૦ વર્ષથી મોટા વ્યક્તિઓ વધારે અસર પામે છે.
  2. સગર્ભા સ્ત્રીઓને આ રોગની ગંભીર અસર થાય છે.
  3. આ ઉપરાંત જુના રોગીઓ જેમ કે દમ, ધ્વસનતંત્ર ના રોગ , ડાયાલીસીસ ,હૃદય રોગ , કીડનીની બીમારીના દર્દીના દર્દીઓને આ રોગ જોખમી પૂરવાર થઈ શકે છે.
- રોગનો ફેલાવો
  1. રોગ હવાથી ફેલાય છે. ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ બોલતી વખતે ખાંસી કે છીંક ખાય ત્યારે વિષાણુ વાતાવરણમાં ફેલાય છે.
  2. દર્દી સાથે હાથ મીલાવવાથી તેની વપરાયેલી વસ્તુ વાપરવાથી
  3. પ્લાસ્ટીક, સ્ટીલ, ફોન, લેપટોપ, દરવાજાના નકુચા વગેરે ચેપગ્રસ્ત દર્દી દ્વારા જો ઉપયોગ થયો હોય તો તે વસ્તુઓને અડકવાથી
- રોગથી બચવા શું કરવું.
  1. વધુ પાણી પીવું પૂરતી ઉંઘ ,આરામ કરવો.
  2. ભુખ્યા પેટે ન રહેવું.
  3. વીટામીન સી યુક્ત ફળો ખાવા
  4. ભીંડભાડવાડી જગ્યાએ જવાનું ટાળવું ( મોલ ,સીનેમા)
  5. છીંક /ખાંસી /બીમાર હોય તો ઘરે એકાંતમાં રહો.
- તકેદારી.
  1. આપના વિસ્તારમાં કોઈપણ પ્રાઈવેટ હોસ્પિટલમાં સીઝનલ ફ્લુ પોઝીટીવ દર્દી દાખલ હોય તો ગભરાશો નહીં. હોસ્પિટલ દ્વારા જરૂરી સગવડ હોય ત્યાં જ આવા દર્દીઓ દાખલ કરવામાં આવે છે. હોસ્પિટલ દ્વારા રોગ ફેલાય નહીં તેની સંપૂર્ણ કાળજી રાખવામાં આવે છે. અને આ હોસ્પિટલોની તપાસ સીઝનલ ફ્લુ નોડલ ઓફીસર દ્વારા નિયમિત કરવામાં આવે છે.
  2. કોઈપણ સંજોગોમાં માસ્ક વિતરણ કરવું હિતાવહ નથી. માસ્કની જરૂરીયાત ફક્ત હોસ્પિટલ અથવા પોઝીટીવ દર્દીની મુલાકાત વખતે જ જરૂર પડે છે. ભીંડભાડવાળી જગ્યાએ રૂમાલનો ઉપયોગ કરી શકાય.
  3. વિસંગત સંજોગોમાં પોઝીટીવ દર્દીઓ તથા તેમના સંપર્કમાં આવેલ વ્યક્તિઓ માટે દવા નજીકના અર્બન હેલ્થ સેન્ટરમાં ઉપલબ્ધ છે.
  4. સીઝનલ ફ્લુ માટે અપાતી દવા ડોક્ટરના નિદાન સિવાય લેવી નહીં. અર્બન હેલ્થ સેન્ટર પર ડોક્ટર દ્વારા રોગની કેટેગરી નક્કી કર્યા પછી જ જરૂર પ્રમાણે દવા આપવામાં આવશે. દવા વડોદરા મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશનના ૩૪ અર્બન પ્રાયમરી હેલ્થ સેન્ટર તથા શહેર ની લગભગ તમામ મેડીકલ સ્ટોર પર ઉપલબ્ધ છે.જેની વિગત વડોદરા મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન ની વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ છે.