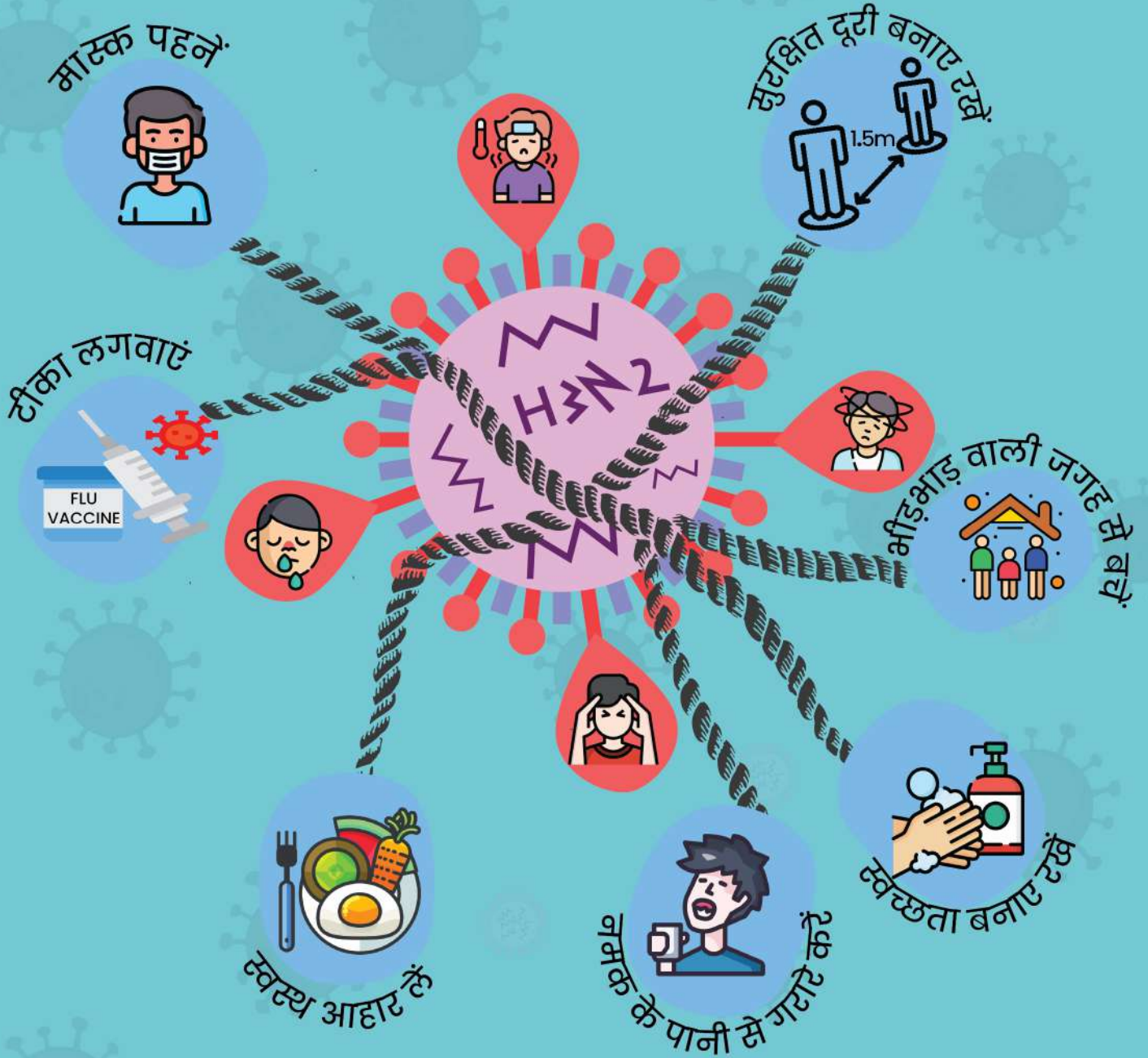


H3N2 इन्फ्लुएंजा (फ़्लू) एवं इसकी रोकथाम



डॉ. सुमन मोर
डॉ. रविंद्र खैवाल



स्नातकोत्तर चिकित्सा शिक्षा एवं अनुसंधान संस्थान, चण्डीगढ़- 160012 (भारत)
POSTGRADUATE INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION & RESEARCH,
CHANDIGARH -160012 (INDIA)

Phone: 0172-2748363, 2755556 Email: dpgi@pgimer.edu.in
Website: http://pgimer.edu.in

Prof Vivek Lal
MD(Med) DM(Neuro)

DIRECTOR
Professor & Head,
Department of Neurology



No. DPGI-4/27/239

Date. 17/03/2023



प्रस्तावना

कोरोनोवायरस महामारी के दौर में हमें अन्य वायरस और बीमारियों से भी जागरूक होने की आवश्यकता है जो हमें प्रभावित कर सकते हैं। H3N2 एक ऐसा वायरस है जो खासकर छोटे बच्चों और बुजुर्गों में गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है, हालांकि, इस संक्रमण से मृत्यु दर काफी कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। हम संक्रमण के जोखिम और इसकी गंभीरता को सरल निवारक उपायों के माध्यम से कम कर सकते हैं।

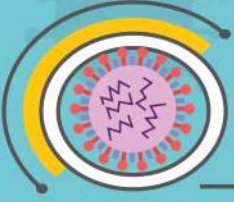
मुझे आपको यह बताते हुए खुशी हो रही है कि पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़ भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (आईसीएमआर) नेटवर्क के अंतर्गत इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी (आईएलआ) और गंभीर तीव्र श्वसन संक्रमण (एसएआरआई) की निगरानी में सक्रिय रूप से शामिल है, और निश्चित समय के आधार पर स्वास्थ्य मंत्रालय को मामलों की सूचना दी जा रही है। संक्रमण के मामलों की निगरानी एवं ट्रेकिंग आमतौर पर सार्वजनिक स्वास्थ्य संबंधित आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करती है। बढ़ते मौसमी इन्फ्लूएंजा के मामलों के प्रबंधन के लिए पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़ के पास पर्याप्त संसाधन।

H3N2 एक प्रकार का इन्फ्लूएंजा वायरस है जो मौसमी फ्लू से संबंधित है। यह अत्यधिक संक्रामक है जो विशेष रूप से छोटे बच्चों और बुजुर्गों में गंभीर बीमारी का कारण बन सकता है। यह संक्रमित सतहों यह संक्रमित हवा के संपर्क में आने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकता है। यह इन्फोग्राफिक पुस्तिका पाठकों को H3N2 वायरस के बारे में शिक्षित करने, रोग के लक्षणों, निवारक रणनीतियों, घर पर देखभाल और प्रतिरक्षा बढ़ाने के बारे में बुनियादी जानकारी प्रदान करने के लिए डिज़ाइन की गई है।

मैं, डॉ. रवींद्र खैवाल, प्रोफेसर, पर्यावरण स्वास्थ्य, सामुदायिक चिकित्सा विभाग और स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल एंड रिसर्च, चंडीगढ़ और डॉ. सुमन मोर, पर्यावरण अध्ययन विभाग, पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़ के "H3N2 इन्फ्लूएंजा ए वायरस" पर इस जानकारीपूर्ण इन्फोग्राफिक पुस्तिका को बनाने में उनके काम के लिए सराहना करता हूँ। इस मार्गदर्शिका के माध्यम से स्वच्छता और स्वास्थ्य शिक्षा के जोखिम को बढ़ावा देकर H3N2 इन्फ्लूएंजा के संचरण और गंभीरता को कम किया जा सकता है।

Vivek Lal
16/3/23
Prof Vivek Lal

अनुक्रमणिका



H3N2 इन्फ्लुएंजा (फ़्लू)
क्या है

H3N2 के लक्षण



H3N2: क्या करें और
क्या न करें

H3N2 संक्रमण की
रोकथाम



H3N2 डॉक्टर के पास
कब परामर्श करें

H3N2 का निदान



H3N2 का मुकाबला करने
के घरेलू तरीके

H3N2 से लड़ने के लिए रोग
प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना



इन्फ्लुएंजा एच3एन2
कोविड-19 से कैसे भिन्न है?

अस्वीकरण- यह पुस्तिका वर्तमान ज्ञान पर आधारित है और इसे उभरते साक्ष्यों के साथ समसामयिक करने की आवश्यकता हो सकती है।



H3N2

इन्फ्लुएंजा (फ्लू)

क्या है

इन्फ्लुएंजा एक मौसमी फ्लू है जो अत्यधिक संक्रामक रोगाणुओं के कारण होता है।

शोधकर्ताओं ने चार अलग-अलग प्रकार के इन्फ्लुएंजा वायरस की पहचान की है: ए, बी, सी और डी।

H3N2 & इन्फ्लुएंजा A वायरस का एक उपप्रकार है जिसे पहली बार 1968 में पहचाना गया था।

संक्रमण से जुड़ी मृत्यु दर 0.2 प्रति 100,000 जनसंख्या है जो कि काफी कम है, इसलिए घबराने की कोई आवश्यकता नहीं है।

इन्फ्लुएंजा, या फ्लू, सदियों से मानव इतिहास का हिस्सा रहा है। इस वायरस की पहचान पहली बार 1900 की शुरुआत में हुई थी।

टाइप ए सबसे आम है और यह इन्फ्लुएंजा की अधिकांश महामारियों और महामारी के लिए जिम्मेदार है।

यह Orthomyxoviridae परिवार में एक प्रकार का RNA वायरस है जो गंभीर श्वसन संबंधी बीमारियों का कारण भी बन सकता है।

यह वायरस पक्षियों, स्तनधारियों, मनुष्यों, सूअरों को संक्रमित कर विभिन्न रोगाणु उपभेदों में परिवर्तित हो सकता है।

H3N2 के प्रति संवेदनशील जनसंख्या



गर्भवती औरत



प्रतिरक्षा की कमी वाली जनसंख्या



शिशु



वरिष्ठ नागरिक



अंतर्निहित शल्य चिकित्सा उपचार वाले लोग



लंबे समय तक दवा लेने वाले लोग

H3N2 के लक्षण

सामान्य लक्षण



लगातार बुखार



खांसी



बहती नाक



गला खराब होना



शरीर में दर्द



सांस लेने में कठिनाई

अन्य लक्षण



ठंड लगना और एवं पसीना आना



छाती में दर्द



थकान



चक्कर आना



सिर दर्द



नाक बंद होना

H3N2: क्या करें और क्या न करें

क्या करें

फेस मास्क पहनें



भीड़भाड़ वाली जगह से
बचें

छींकते समय अपना
चेहरा ढक लें



खूब सारा पानी पीओ

यदि आप शरीर में दर्द
का अनुभव करते हैं, तो
पेरासिटामोल ले सकते
हैं



क्या न करें

खुले में न थूकें



अपनी आंखों, नाक और
चेहरे को न छुएं

डॉक्टर के परामर्श के बिना
एंटीबायोटिक्स न लें



हाथ न मिलाएं

H3N2

संक्रमण की रोकथाम



रोकथाम



H3N2

डॉक्टर से कब परामर्श करे है

यदि आपको सांस लेने में कठिनाई होती है (वयस्कों में)।



यदि आपको भोजन निगलने में कठिनाई होती है (बच्चों में)।

यदि आपके लक्षणों में दो सप्ताह के भीतर कोई सुधार नहीं होता है।



अगर आपका ऑक्सीजन सैचुरेशन (SpO₂) 90% से कम है।

अगर आपका बुखार ठीक हो जाता है लेकिन फिर अचानक बिगड़ जाता है।



अगर आपको कान, छाती या साइनस जैसे किसी एक हिस्से में दर्द हो रहा है।

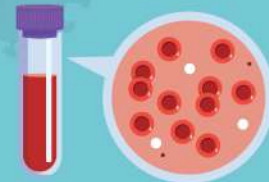
H3N2 का निदान

रिवर्स ट्रांसक्रिप्शन-पोलीमरेज़ चेन रिएक्शन (आरटी-पीसीआर): नाक के स्राव, बीएएल द्रव, या सेल कल्चर सुपरनेटेंट में वायरस का पता लगाने की अत्यधिक संवेदनशील और विशिष्ट विधि।



रैपिड एंटीजन टेस्ट: नाक के स्राव में वायरस का पता लगाएं, परिणाम 15 मिनट से भी कम समय में जान सकते हैं।

सीरोलॉजिकल परीक्षण: रक्त में वायरस के प्रति एंटीबॉडी की उपस्थिति को मापें।



वायरल कल्चर: वायरस की उपस्थिति की पुष्टि करें और वायरस के निदान के लिए स्वर्ण मानक है।

H3N2 के घरेलू उपचार



भरपूर आराम करें: भरपूर आराम करें और अपने शरीर को वायरस से उबरने के लिए समय दें।



तरल पदार्थ पियें: शरीर को हाइड्रेटेड रखने तथा संक्रमण से लड़ने में मदद करने के लिए तरल पदार्थ आवश्यक हैं। अतः पानी, जूस और हर्बल चाय नियमित अंतराल पिएं।



नमक के पानी से गरारे करें: नमक के पानी से गरारे करने से गले में सूजन एवं जलन कम हो सकती है।



पौष्टिक आहार खाएं: स्वस्थ आहार खाने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा मिल सकता है और आपके शरीर को वायरस से लड़ने में मदद मिल सकती है। फल, सब्जियां तथा अन्य पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ का सेवन करें।



धूम्रपान और शराब से बचें: धूम्रपान और शराब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकते हैं और आपके शरीर के लिए वायरस से लड़ना कठिन बना सकते हैं।



ओवर-द-काउंटर दवाओं से बचें: मेडिकल स्टोर से ओवर-द-काउंटर दवाओं के प्रयोग से बचें। यदि आवश्यक हो तो पैरासिटामोल लें। किसी भी दवा से पहले अपने चिकित्सक से परामर्श अवश्य करें।

H3N2

के प्रति रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना

स्वस्थ आहार लें: एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए संतुलित आहार का सेवन आवश्यक है। खूब सारे फल, सब्जियां, साबुत अनाज एवं वसा रहित प्रोटीन खाएं।



नियमित रूप से व्यायाम करें: व्यायाम परिसंचरण में सुधार और एंडोर्फिन जारी करके प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, जो तनाव को कम करने में मदद कर सकता है।

यत्न नींद लें: नींद आपके शरीर को कोशिकाओं की मरम्मत और पुनः उत्पन्न करने में मदद करती है, और स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखने के लिए यह महत्वपूर्ण है।



तनाव कम करें : तनाव आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, इसलिए तनाव को कम करने के तरीकों को खोजना महत्वपूर्ण है।

धूम्रपान से बचें: धूम्रपान आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है और आपको वायरस के प्रति अधिक संवेदनशील बना सकता है।



अपने हाथों को बार-बार धोएं: हाथों को नियमित रूप से धोना, वायरस को फैलने से रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है।

टीका लगवाएं: इन्फ्लुएंजा तथा इसके संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए टीका सबसे अच्छे उपायों में से एक है।



इन्फ्लुएंजा

H3N2 कोविड-19 से कैसे भिन्न है?

H3N2



कारण

यह इन्फ्लुएंजा ए वायरस के उपप्रकार H3N2 के कारण होता है।



कोविड-19

कोरोनावायरस SARS-CoV-2 के कारण।

लक्षण

बुखार, नाक बहना, गले में खराश, सिरदर्द, मांसपेशियों में दर्द, थकान, सीने में दर्द एवं खांसी।

बुखार, सूखी खांसी, थकान, गंध तथा स्वाद की कमी।

संचरण

निकट संपर्क, सांस की बूंदों और दूषित सतहों से फैलता है।

निकट संपर्क एवं संक्रमित सूक्ष्म हवाई बूंदों से फैलता है।

अवधि

लक्षण कई हफ्तों तक रह सकते हैं।

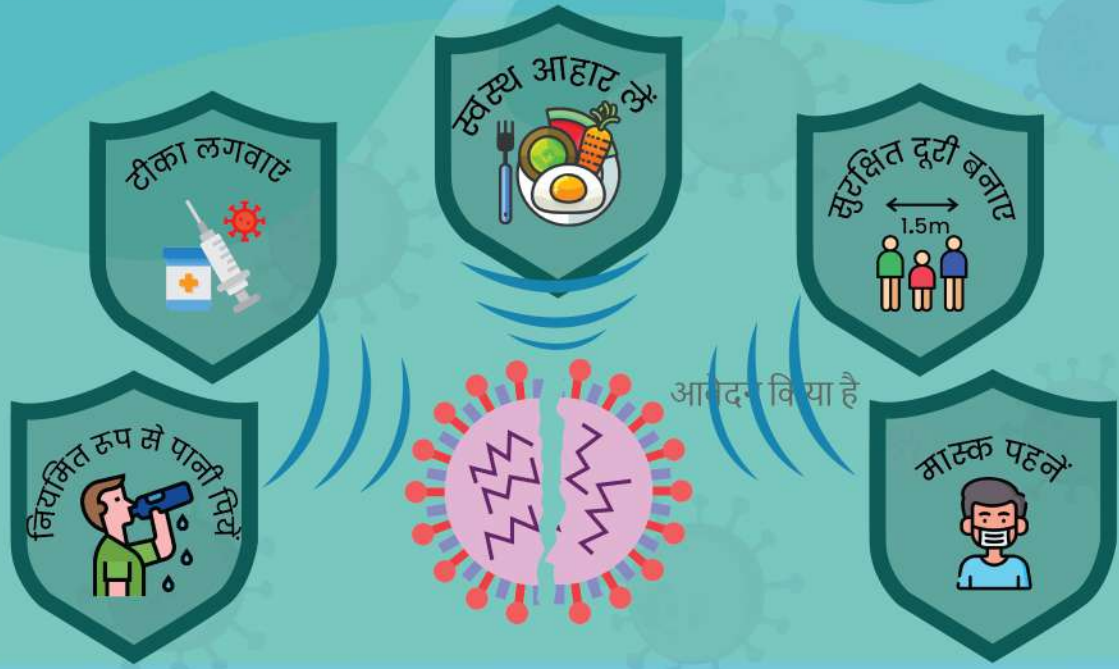
लक्षण लगभग एक सप्ताह तक रहते हैं।

जटिलताएं

गंभीर श्वसन बीमारी तथा अन्य जटिलताएं जैसे निमोनिया और ब्रोंकाइटिस।

गंभीर सांस की बीमारी, रक्त के थक्के, और अंग विफलता।

H3N2 इन्फ्लुएंजा (फ़्लू) एवं इसकी रोकथाम



इस इन्फोग्राफिक का उद्देश्य H3N2 इन्फ्लुएंजा ए वायरस के जोखिमों के बारे में जागरूकता बढ़ाना तथा इससे बचाव के बारे में जानकारी प्रदान करना है। यह पुस्तिका H3N2 वायरस के बारे में जागरूक रहने के लिए निवारक उपायों, सुरक्षा सावधानियों एवं लक्षणों पर केंद्रित है। यह वायरस अत्यधिक संक्रामक है, लेकिन मृत्यु दर बहुत कम है, इसलिए घबराने की जरूरत नहीं है। आइये सरल निवारक उपाय अपनाकर वायरस से बचें तथा इसकी गंभीरता को कम करने में अपना सहयोग दें।

संकल्पना, पटकथा और विचार



डॉ. सुमन मोर

सह - आचार्य
पर्यावरण अध्ययन विभाग
पंजाब विश्वविद्यालय, चंडीगढ़, 160014, भारत
sumanmor@yahoo.com



डॉ. रवींद्र खैवाल

प्राध्यापक, पर्यावरण स्वास्थ्य
सामुदायिक चिकित्सा विभाग एवं
सार्वजनिक स्वास्थ्य स्कूल
पीजीआईएमईआर, चंडीगढ़, 160012, भारत
Khaiwal@yahoo.com

ISBN: आवेदन किया है।

लिखित स्वीकृति के बिना पुनरुत्पादन या उपयोग की अनुमति नहीं है।

पहला संस्करण: 17 मार्च, 2023

