What exactly is H1N1 and why is it called swine flu?
H1N1 is called swine flu because the virus was similar to influenza viruses that cause illness in pigs.

How does it spread?
Swine flu is contagious. Influenza viruses infect the cells lining your nose, throat and lungs. It spreads in the same way as the seasonal flu. The virus spreads when you touch an infected surface or breathe cough and sneeze droplets in the air. People who have swine flu can be contagious one day before they have any symptoms and as many as 7 days after they get sick. Kids can be contagious for as long as 10 days. Note: You can’t catch swine flu from eating pork.

What are the symptoms of swine flu?
Cough, fever, sore throat, stuffy or runny nose, body aches, headache, chills, fatigue, vomiting, diarrhea.

How does it affect people?
Young children, pregnant women, and older adults are more likely to develop complications. Swine flu can lead to more serious complications, including pneumonia and respiratory failure. And it can make conditions like diabetes or asthma worse. It can also lead to neurological conditions ranging from confusion to seizures.

How do you know it’s swine flu?
It’s hard to tell whether you have swine flu or seasonal flu, because most symptoms are the same. People with swine flu may be more likely to feel nauseous and throw up than people who have seasonal flu. But a lab test is the only way to know for sure. Even a rapid flu test you can get in your doctor’s office won’t tell you for sure.

What’s the treatment for swine flu?
The person suffering from swine flu should take proper rest, keep warm and drink plenty of water to avoid dehydration. There are antiviral medicines and antibiotics like TAMIFLU, you can take to prevent or treat swine flu.

How can you avoid getting swine flu?
The best protection is to get a flu vaccine, or flu shot, every year. Washing hands and in keeping a good hygiene are the most effective way of slowing the spread of flu.

Do’s	Don’ts
Wash your hands frequently with disinfectant soap and water.	**Do not spit in public places**
Avoid close contact with an infected person.	**Do not shake hands or hu while greeting**
Avoid travelling to places where people are affected by swine flu	**Do not take medicines without consulting a physician**
It is always recommended to cover your mouth and nose while coughing and sneezing.	**Don’t touch your eyes, nose or mouth if you are suffering from swine flu to prevent the spread**
Always ensure wearing a mask while going close to an infected person.	
Boost your immune system: Eat fruits, vegetable and other nutritious food. Drink plenty of water	
Get enough sleep	
Get yourself checked in case of high fever and breathlessness.	
Keep your surroundings clean and don't forget to sanitize rooms or belongings that may have been used by patients with influenza symptoms.	

स्वाइन फ़्लू

यह सूचना पत्र आपको स्वाइन फ़्लू की मूल जानकारी देता है । स्वाइन फ़्लू का इलाज मुफ़्त है । आपके लिये यह समझ लेना जरुरी है कि आप अपनी और अपने परिवार की रक्षा के लिये क्या कर सकते हैं ।

स्वाइन फ़्लू क्या है ?

- आसानी से संक्रमित कर सकने और दूसरों को संक्रमित करने वाला एक नये प्रकार का फ़्लू ।
- इसके पहले मामलों की रिपोर्ट अप्रैल 2009 में हुई थी ओर तबसे यह बहुत तेजी से दिनिया में फैला है ।

स्वाइन फ़्लू के लक्षण क्या होते हैं ?

अगर आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को बुखार या तेज़ बुखार हो (38^0 सी / 100.4^0 एफ़ से अधिक) ओर नीचे लिखे दो या इससे अधिक लक्षण महसूस होते हों, तो संभव है कि आप या वो स्वाइन फ़्लू के मरीज़ हों :

- असाधारण थकावट
- सिर दर्द
- नाक बहना
- गले में खराश
- साँस फूलना या खाँसी
- भूख न लगना
- माँस-पेशियों में पीड़ा
- डायरिया (दस्त लगना) या उल्टी होना

यह एक से दूसरे को कैसे लगता है ?

- स्वाइन फ़्लू के मरीज़ वायरस को खाँसने या छींकने से बाहर हवा में फैलाते हैं, ओर इसके बाद यह वायरस दूसरे लोगों की साँस के द्वारा, उनके शरीर में प्रवेश करता है ।
- फ़्लू का वायरस 24 घंटों तक हाथों ओर किसी स्थान की सतह के ऊपर जीवित रह सकता है ।

अपनी ओर अपने परिवार की रक्षा कैसे की जा सकती है ?

- खाँसते ओर छींकते समय अपने मुँह ओर नाक को ढकने के लिये साफ़ टिशू का प्रयोग किजीये ।
- एक बार इस्तेमाल करने के बाद, टिशू कूड़ेदान में फेंक दीजिये ।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन ओर पानी से या हाथ में मलने वाले किसी कीटनाशक ऐंटीबैक्टीरियल हैंड जैल से साफ़ कीजिये ओर अपने काम करने वाली जगहों को साफ़ करके नियमित रूप से वायरस का विनाश करते रहिये ।
- फ़्लू के समय काम आने वाले अपने मित्रों का पता लगाइये । ये लोग आपके पड़ोसी, दोस्त ओर रिश्तेदार हो सकते हैं जो आपके बीमार पड़ने पर आपकी मदद कर सकते हैं। मिसाल के लिये, वो आपके लिये दवा या खाना लेकर आ सकते हैं ।
- अगर आप गर्भवती हैं, तो आम तौर पर किये जाने वाले अपने काम करते जायें, जैसे कि शॉपिंग जाना, या पब्लिक ट्रांस्पोर्ट यानी सार्वजनिक वाहनों पर सैर करना ओर पारिवारिक मेल-मिलाप में भाग लेना । लेकिन, एसे परिवार वालों या मित्रो से मिलने न जायें जिनको फ़्लू-समान लक्षण हो रहे हैं । अगर आपके पड़ोस में बहुत सारे लोग बीमार पड़ रहे हैं, तो संभव है कि यदि हो सके तो आप भीड़ वाली जगहों से दूर रहना पसंद करें ।

(**Vinod P. Kavle**)
Collector, Diu

સ્વાઈન ફલૂ

રોગના લક્ષણો

* શરદી, ખાંસી અને ગળામાં દુઃખાવો, ભારે તાવ.
* શરીર તુટવું અને નબળાઈ.
* ઝાડા કે ઝાડા - ઉલ્ટી થવા.
* શ્વાસ ચઢવો જેવા ન્યુમોનિયાના લક્ષણો જણાય.

રોગથી બચવા માટેના ઉપાય

* ભીડભાડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળો.
* ઉધરસ, છીંક વેળા મોઢુ અને નાક ઢાંકો.
* હસ્તધનુન ને બદલે "નમસ્કાર" ની મુદ્રાથી અભિવાદન કરો.
* હાથ સાબુ અને પાણીથી વારંવાર ધુઓ.
* ખુબ પાણી પીઓ, પૌષ્ટીક આહાર અને પુરતી ઉંઘ લો.

વિના મુલ્યે નિદાન, દવા અને તમામ સારવાર માટે સરકારી આરોગ્ય કેન્દ્ર, હોસ્પીટલનો સંપર્ક કરો.

તાત્કાલીક સારવાર, સૌની સલામતી

ડો. મહેશ વૈશ્ય
હેલ્થ ઓફીસરશ્રી, દીવ

શ્રી વીનોદ પી. કાવલે
કલેક્ટરશ્રી, દીવ

સામુહીક આરોગ્ય કેન્દ્ર, ઘોઘલા, સંઘ પ્રદેશ દીવ. ફોન નંબર (૦૨૮૭૫) ૨૫૨૨૨૪