IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – GUJARATI

સ્વાઈન ફ્લૂ વિશે અગત્યની માહિતી - ગુજરાતી

0800 1 513 513
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

આ પત્રિકામાં તમને અને તમારા કુટુંબને મદદ કરવા માટે અગત્યની માહિતી આપવામાં આવી છે -
તેને સાચવીને રાખો

ઉપયોગી સંપર્કો

સ્વાઈન ફ્લૂ વિશે છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી સાંભળવા માટે **0800 1 513 513** પર ફોન કરો.

ઈંગ્લેન્ડ:
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

સ્કોટલેન્ડ:
www.nhs24.com

વેઈલ્સ:
www.nhsdirect.wales.nhs.uk
www.wales.gov.uk/health

નોર્ધન આયરલેન્ડ:
www.dhsspsni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk

જો તમે વિદેશ મુસાફરી કરવાનું વિચારી રહ્યાં હો, તો www.fco.gov.uk/travel પર ફોરેન એન્ડ કોમનવેલ્થ ઓફિસ દ્વારા આપવામાં આવેલી મુસાફરી અંગેની સલાહ તપાસી લો અથવા છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી માટે 0845 850 2829 પર ફોન કરો.

મુસાફરી, સ્કૂલો અને કોલેજો અને કામનાં સ્થળોને લગતી આવશ્યક માહિતી www.direct.gov.uk પર પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવશે.

આ પત્રિકા શેના માટે છે?

યુકેની સરકારે તમને સ્વાઈન ફ્લૂ વિશે માહિતી આપવા માટે આ પત્રિકા બહાર પાડી છે. તે તમને નીચેની વિગતો જણાવે છેઃ

- **સ્વાઈન ફ્લૂ શું છે અને તે કેવી રીતે ફેલાઈ શકે.**
- **ફ્લૂનો વ્યાપક ફેલાવો થતો અટકાવવાની તૈયારી માટે યુકેની સરકારે શું કર્યું છે.**
- **તમારું અને બીજાંનું ફ્લૂ સામે રક્ષણ કરવા માટે તમે શું કરી શકો છો.**
- **જો સ્વાઈન ફ્લૂ કદાચ વધારે મોટા પ્રમાણમાં ફેલાય તો તમે બીજાં કયાં પગલાં લઈ શકો છો.**
- **જો તમને ફ્લૂ થયો હોવાનાં ચિહ્નો જણાતાં હોય તો શું કરવું.**
- **સ્વાઈન ફ્લૂ વિશે છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતીથી તમે કેવી રીતે વાકેફ રહી શકો છો.**

કૃપા કરીને આ માહિતી સાચવીને રાખો. જો સ્વાઈન ફ્લૂ કદાચ વધારે મોટા પ્રમાણમાં ફેલાય તો તેવા સમયે તે ફરીથી વાંચવા માટે તમને કામ લાગશે.

સ્વાઈન ફ્લૂ શું છે અને તે સાધારણ ફ્લૂ કરતાં કેવી રીતે જુદો છે?

સ્વાઈન ફ્લૂ શ્વાસોચ્છ્વાસને લગતો રોગ છે અને ડુક્કર (પિગ)માંથી મળી આવતા કેટલાક વાઈરસનાં કેટલાંક તત્ત્વો તેમાં છે. યુકેમાં ડુક્કરોમાં આ રોગનો ફેલાવો થઈ રહ્યો હોવાના કોઈ પુરાવા નથી અને વૈજ્ઞાનિકો તેનું મૂળ ક્યાંથી પેદા થયું છે તેની તપાસ કરી રહ્યા છે.

સ્વાઈન ફ્લૂ અમુક દેશોમાં થયો હોવાનું ચોક્કસ કરવામાં આવ્યું છે અને તે એક મનુષ્યમાંથી બીજા મનુષ્યમાં ફેલાઈ રહ્યો છે, જેના લીધે ફ્લૂનો વિશ્વવ્યાપી રોગચાળો ફાટી નીકળે એવું બની શકે છે.

વિશ્વવ્યાપી ફ્લૂ બીજા સાધારણ ફ્લૂ કરતાં જુદો હોય છે કારણ કે તે ફ્લૂનો નવો વાઈરસ હોય છે જે માણસોમાં દેખાય છે અને તે સમગ્ર વિશ્વમાં એકથી બીજી વ્યક્તિમાં ઘણી ઝડપથી ફેલાય છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થા - હુ) World Health Organization (WHO) સમગ્ર વિશ્વમાં સ્વાઈન ફ્લૂના કેસો ખૂબ ઝીણવટથી તપાસી રહી છે જેથી આ વાઈરસ બહોળા વિસ્તારોમાં રોગચાળો ફેલાવે છે કે નહિ તેના પર નજર રાખી શકાય.

આ વાઈરસ નવો હોવાને કારણે, કોઈનામાં તેની સામેની પ્રતિકારક શક્તિ નહિ હોય, અને તે લાગવાનું જોખમ દરેક જણ પર રહેલું હોઈ શકે. આમાં તંદુરસ્ત પુખ્ત વયનાં લોકો તેમજ વૃદ્ધ જનો, નાનાં બાળકો અને જેમને હાલમાં કોઈ તબીબી બીમારી હોય તેવાં તમામ લોકોનો સમાવેશ થઈ જાય છે.

સ્વાઈન ફ્લૂ કેવી રીતે ફેલાય છે?

ફ્લૂના વાઈરસો ઝીણાં ઝીણાં કણોનાં બનેલાં હોય છે જે તમે જ્યારે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારા નાક કે મ્હોમાંથી બહાર નીકળતાં પ્રવાહીનાં નાનાં ટીપાં મારફતે ફેલાઈ શકે છે.

તમે જ્યારે તમારું નાક અને મ્હોં ટિશ્યૂ વડે ઢાંક્યા વગર ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તે નાનાં ટીપાં ફેલાય છે અને બીજાં લોકો તે પોતાના શ્વાસમાં લે તેવું જોખમ ઊભું થાય છે.

જો તમે તમારા હાથમાં ઉધરસ કે છીંક ખાવ, તો તમારા હાથમાં લાગેલાં તે ટીપાં અને તેમાં રહેલાં જીવાણુઓ સહેલાઈથી તમારા હાથ પરથી બીજી જે કોઈ પણ સપાટી તમે અડો તેમાં ફેલાય છે, અને અમુક સમય સુધી તે સપાટીઓ પર તેઓ જીવંત રહે છે. રોજે રોજની વસ્તુઓ જેમ કે બારણાંનાં હેન્ડલો, કમ્પ્યુટરના કીબોર્ડ, મોબાઈલ અને સાધારણ ફોન તેમજ ટીવીનાં રીમોટ કંટ્રોલ એવી સામાન્ય સપાટીઓ છે જેના પરથી ફ્લૂના વાઈરસો મળી આવી શકે છે.

જો બીજાં લોકો તે સપાટીઓને અડે અને તે પછી તેમના પોતાના ચહેરાને અડે, તો તે જીવાણુઓ તેમના શરીરમાં દાખલ થઈ શકે છે અને તેમને તેનો ચેપ લાગી શકે છે. આ રીતે સ્વાઈન ફ્લૂ સહિતના શરદી અને ફ્લૂના બધા જીવાણુઓ એક મનુષ્યમાંથી બીજા મનુષ્યમાં ફેલાઈ શકે છે.

તૈયારી માટે યુકેની સરકારો શું કરી રહી છે?

અમે છેલ્લાં કેટલાંક વર્ષોથી બહોળા વિસ્તારોમાં ફેલાતા ફ્લૂ સામે પહોંચી વળવાનું આયોજન કરી રહ્યાં છીએ, અને યુકેની આ યોજના સર્વોત્તમમાંની એક હોવાનું વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન દ્વારા ઓળખવામાં આવ્યું છે.

હાલની પરિસ્થિતિ ગંભીર છે, પરંતુ આપણે તેને પહોંચી વળીશું એવો વિશ્વાસ રાખવા માટે આપણી પાસે વાજબી કારણો પણ છે. અગાઉના બહોળા વિસ્તારોમાં ફેલાતા રોગચાળાનો અભ્યાસ કરનારાં વૈજ્ઞાનિકોના આભારે, આપણને અત્યારે સારવારો વિશે અને કેવી રીતે વાઈરસનો ફેલાવો થતો અટકાવવો તેના વિશે પહેલાં કરતાં ઘણી વધારે ખબર છે.

આપણી પાસે વાઈરસ પ્રતિકારક - એન્ટિવાઈરલ દવાઓનો સંગ્રહ ઘણા મોટા પ્રમાણમાં છે (ટેમિફ્લૂ Tamiflu® અને રેલેન્ઝા Relenza® સહિત) - જે 33 મિલિયન કરતાં વધારે (યુકેની અડધી વસ્તી) લોકોની સારવાર માટે પૂરતો છે, અને અમે આમાં વધારો કરવાનું વિચારી રહ્યાં છીએ.

એન્ટિવાઈરલ દવાઓ તેનો ઈલાજ નથી, પરંતુ જો તેનાં ચિહ્નો ઊભાં થયાના 48 કલાકની અંદર તે લેવામાં આવે, તો તમને નીચેની રીતે સાજાં થવામાં તે મદદ કરી શકે છેઃ

- **કેટલાંક ચિહ્નોમાં તમને રાહત આપીને.**
- **તમારી બીમારીનો સમય લગભગ એક દિવસ જેટલો ઘટાડીને.**
- **ન્યૂમોનિયા જેવી ગંભીર બીમારી થવાની સંભાવના ઓછી કરીને.**

આ માટેની કોઈ રસી હું લઈ શકું છું?

હાલના તબક્કે નહિ. આ પ્રકારનો ફ્લૂ દર વર્ષે થતા સાધારણ ફ્લૂ જેવો નથીઃ તેમાં તદ્દન નવા પ્રકારનો વાઈરસ સંડોવાયેલો છે. જ્યારે અમુક ચોક્કસ પ્રકારના વાઈરસની જાત ઓળખાય તે પછી જ તેની સામેની રસી બનાવી શકાય છે, અને તે પછી તે બનાવવામાં અનેક મહિનાનો સમય લાગે છે.

યુકેની સરકારોએ ઉત્પાદકો સાથે ગોઠવણો કરી રાખેલી છે જેથી એક વાર આ રસી બનાવી લેવામાં આવે તે પછી શક્ય તેટલો જલ્દી તેનો પુરવઠો અમે મેળવી શકીએ.

ફ્લૂ સામે મારું અને બીજાંનું રક્ષણ કરવા માટે હું શું કરી શકું છું?

તમારી જાતનું રક્ષણ કરવા માટે તમે કરી શકો તેવી એક સૌથી સારામાં સારી બાબત છે સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતા જાળવવી. આનાથી વાઈરસનો ફેલાવો ધીમો પડવામાં મદદ થશે અને તમારું અને બીજાંનું ચેપ લાગવા સામે રક્ષણ કરવા માટે સૌથી અસરકારક હોય તેવી આ એકમાત્ર વસ્તુ તમે કરી શકો છો.

તમે જ્યારે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તેમાંથી જીવાણુઓ ફેલાતાં અટકાવવા માટે સારી આરોગ્ય સ્વચ્છતાના નિયમોનું પાલન કરવાનું ખાસ અગત્યનું છેઃ

- **હંમેશાં તમારી પાસે ટિશ્યૂ રાખો.**
- **તમે જ્યારે ઉધરસ કે છીંક ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકવા માટે ચોખ્ખા ટિશ્યૂનો ઉપયોગ કરો.**
- **એક વાર વાપર્યા પછી તે ટિશ્યૂ ફેંકી દો.**
- **તમારા હાથ સાબુ અને પાણીથી અથવા જીવાણુ રહિત કરતી જેલ વડે વારંવાર ધુઓ.**

આ યાદ રાખવાનો એક સહેલો ઉપાય છેઃ

તેને પકડી લો, ફેંકી દો, નાશ કરી દો.

મારે મોઢા પર માસ્ક પહેરવાની જરૂર છે?

તમે કદાચ સમાચારોમાં બીજા દેશોમાં લોકોને મોઢા પર પહેરવાના માસ્ક આપવામાં આવતા હોવાનું જોયું હશે. પરંતુ, ઉપલબ્ધ વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ સૂચવે છે કે મોઢા પર પહેરવાના આ સાધારણ માસ્ક લોકોને ચેપ લાગવા સામે સુરક્ષા પૂરી પાડતા નથી.

તમારી જાતનું રક્ષણ કરવાનો અને ફ્લૂના વાઈરસનો ફેલાવો અટકાવવાનો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય, આગળના પાને સમજાવ્યું તેમ ટિશ્યૂ વાપરીને તે ફેંકી દેવાનો અને તમારા હાથ ધોવાનો છે.

યાદ રાખો તેને પકડી લો, ફેંકી દો, નાશ કરી દો.

હું બીજું શું કરી શકું છું?

કદાચ સ્વાઈન ફ્લૂનો ફેલાવો વધારે વ્યાપક પ્રમાણમાં થાય, તો તેવા કિસ્સામાં તૈયાર રહેવા માટે તમે અત્યારથી લઈ શકો તેવાં બીજાં કેટલાંક ઉપયોગી પગલાં છેઃ

'ફ્લૂ મિત્રો'નું એક નેટવર્ક બનાવો.

ફ્લૂ મિત્રો એટલે પાડોશીઓ, મિત્રો અને સગાં, જેઓ જો તમે બીમાર થાવ તો તમને મદદ કરી શકે. દાખલા તરીકે, તેઓ દવાઓ, ખોરાકની સામગ્રી અને બીજી વસ્તુઓ તમારા માટે લઈ આવી શકે, જેથી જો તમે બીમાર હો તો તમારે ઘરની બહાર નીકળવું ન પડે.

સ્વાઈન ફ્લૂ વિશેની છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતીથી વાકેફ રહો અને જાહેર આરોગ્ય માટેની સલાહ અને સૂચનાઓનું પાલન કરો.

જો સ્વાઈન ફ્લૂ ફેલાય, તો તમારે તેની માહિતીથી વાકેફ રહેવું જરૂરી છે, જેથી તમારું અને તમારા કુટુંબનું રક્ષણ કરવા માટે તમે બીજું શું કરી શકો છો તેની તમને ખબર હોય. પરિસ્થિતિ જેમ બદલાતી જાય તેમ તમારે ટીવી જોઈને, રેડિયો સાંભળીને, ઈન્ટરનેટ પર તપાસતાં રહીને અને અખબારોમાં થતી જાહેરાતો વાંચતાં રહીને છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી મેળવતાં રહેવું જોઈએ.

આ પત્રિકાના મુખપૃષ્ઠની અંદરના ભાગમાં છેલ્લામાં છેલ્લી માહિતી મેળવવા માટે તમે વાપરી શકો તેવી કેટલીક વેબસાઈટો અને ફોન નંબરોની વિગતો આપેલી છે.

જો હું હમણાં જ મેક્સિકો કે અસરગ્રસ્ત દેશમાંથી પાછો આવ્યો/પાછી આવી હોઉં અને મને કદાચ સ્વાઈન ફ્લૂ થયો હોવાનું લાગતું હોય, તો મારે શું કરવું જોઈએ?

- **ઘરમાં જ રહો.**
- **શક્ય હોય તો www.nhs.uk પર તમારાં ચિહ્નો તપાસી જુઓ.**
- **છેલ્લામાં છેલ્લી સલાહ સાંભળવા માટે સ્વાઈન ફ્લૂ ઈન્ફોર્મેશન લાઈનને 0800 1 513 513 પર ફોન કરો.**
- **જો તમે આટલું કર્યું હોય અને તમને હજુ પણ ચિંતા થતી હોય, તો તમારા જીપીને ફોન કરો. અથવા તમે ઈંગ્લેન્ડમાં એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટને 0845 4647 પર, સ્કોટલેન્ડમાં એન.એચ.એસ. 24ને 08454 24 24 24 પર, વેઈલ્સમાં એન.એચ.એસ. ડાઈરેક્ટ વેઈલ્સને 0845 4647 પર અથવા નોર્ધન આયરલેન્ડમાં 0800 0514 142 પર ફોન કરો. તેઓ તમારાં ચિહ્નો વિશે અને તમારે હવે પછી શું કરવું તે વિશે તમને સલાહ આપશે.**
- **તમારા જીપીની સર્જરીમાં કે સ્થાનિક એક્સિડેન્ટ એન્ડ ઈમર્જન્સી વિભાગમાં જશો નહિ, સિવાય કે તમને તેમ કરવા માટે કહેવામાં આવ્યું હોય અથવા તમે ખૂબ જ ગંભીર રીતે બીમાર હો, કારણ કે તેમ કરવાથી તમારી બીમારી બીજાં લોકોમાં ફેલાઈ શકે. તમારા વતી જવા માટે તમારા 'ફ્લૂ મિત્ર'ને કહો.**

તેનાં ચિહ્નો શું છે?

કેટલાંક ચિહ્નોમાં, અચાનક જ **તાવ, ઉધરસ** કે **શ્વાસ લેવામાં તકલીફ** પડવાનું શરૂ થઈ જાય છે. બીજાં કેટલાંક ચિહ્નોમાં માથું દુઃખવું, ગળામાં બળતરા, થાક લાગવો, સ્નાયુઓ દુઃખવા, ઠંડી ચડવી, છીંકો આવવી, નાક વહેવું કે ભૂખ મરી જવાનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

તમારી પાસે છેલ્લામાં છેલ્લી સલાહ હોય તેની ખાતરી કરવાનું અમારા માટે અગત્યનું છે. જો આ વાઈરસ યુકેમાં વધારે વ્યાપક પ્રમાણમાં ફેલાશે તો આમાં એન્ટિવાઈરલ દવાઓ કેવી રીતે મેળવવી તેના વિશે વધારે માહિતી આપવાનો પણ સમાવેશ કરવામાં આવશે. **સ્વાઈન ફ્લૂ ઈન્ફોર્મેશન લાઈન 0800 1 513 513 પર નિયમિત રીતે અદ્યતન માહિતી મૂકતા રહેવામાં આવશે.**