Hindi (हिन्दी)

इन्फ्लूएंजा क्या है?

इन्फ्लूएंजा, या फ्लू, एक बहुत ही संक्रामक वायरस है जो कुछ लोगों को बहुत बीमार कर सकता है।

फ्लू से बहुत ज्यादा बीमार पड़ने का सबसे अधिक खतरा छोटे बच्चों, बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट द्वीपसमूह के निवासियों तथा मधुमेह, फेफड़ों या हृदय संबंधी समस्याओं जैसी स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों को होता है।

फ्लू वायरस हर साल बदलता है। यह कभी-कभी लोगों को अस्पताल जाने या मरने के लिए मजबूर कर सकता है। हर साल फ्लू का टीका लगवाना खुद को और अपने आस-पास के लोगों को फ्लू से बचाने का सबसे अच्छा तरीका है।

फ़्लू वैक्सीन 2026 में सभी क्वींसलैंडवासियों के लिए आसानी से उपलब्ध और निःशुल्क होगा। 2026 में 2 से 17 वर्ष की आयु के बच्चों (18 वर्ष के होने से पहले) के लिए एक नेज़ल स्प्रे वैक्सीन भी उपलब्ध है।।

लक्षण

आपको आमतौर पर वायरस के संपर्क में आने के कुछ दिनों बाद फ्लू के लक्षण दिखाई देते हैं।
कुछ लक्षण हैं:

- बुखार होना
- मांसपेशी या जोड़ का दर्द होना
- गले में खराश होना
- थकान होना
- सूखी खांसी होना
- मतली (बीमार महसूस होना), उल्टी या दस्त ((ढीला और पतला मल), ज्यादातर बच्चों में।
- सिरदर्द होना
- भ्रम, सांस फूलना – बुजुर्ग लोगों में।

flu facts qld

अधिक जानने के लिए

DELIVERING FOR QUEENSLAND

Queensland Government

यह कैसे फैलता है

जब संक्रमित लोग खाँसी या छींक करते समय अपनी कोहनी या टिश्यू से मुँह और नाक नहीं ढकते, तो फ्लू फैल सकता है। यह तब भी फैल सकता है जब आप उन गंदी सतहों को छूते हैं जिन पर वायरस मौजूद हो और फिर अपना मुँह, नाक या आँखें छूते हैं।

फ्लू के फैलाव को कैसे रोकें

हर साल फ्लू का टीका लगवाएं।

खाँसी और छींकने वाले लोगों से दूरी बनाए रखें।

साबुन और पानी से अपने हाथ धोएं। या शराब-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।

सामान्यतः उपयोग की जाने वाली सतहों को एक साफ, गीले तौलिये से साफ करें। बाद में उन्हें सुखाएं।

अगर आप बीमार हैं तो घर पर रहें।

मुँह या नाक से छूई हुई कोई भी चीज़ साझा न करें।

खांसते और छींकते समय अपनी नाक और मुंह को टिश्यू या कोहनी से ढकें।

उपचार

अगर आपको फ्लू हो जाता है, तो लक्षणों को प्रबंधित करने के लिए आप कुछ उपाय कर सकते/ती हैं।
इनमें शामिल हैं:

- आराम करना
- पर्याप्त मात्रा में पानी पीना
- आपके लक्षणों को कम करने में मदद के लिए दर्द की दवाएँ लेना।

यदि आपको बहुत बीमार पड़ने का उच्च जोखिम है, तो आपका डॉक्टर आपको एक एंटीवायरल दवा दे सकता है।

अपना मुफ़्त फ़्लू वैक्सीन कहाँ लगवाएँ

फ़्लू वैक्सीन सभी क्वींसलैंडवासियों के लिए मुफ्त हैं, भले ही उनके पास मेडिकेयर कार्ड न हो। कुछ जीपी परामर्श शुल्क ले सकते हैं। आप फार्मेसियों, सामुदायिक स्वास्थ्य क्लीनिकों या आदिवासी और टोरेस स्ट्रेट द्वीपसमूह के निवासियों की स्वास्थ्य सेवा में भी टीका लगवा सकते/ती हैं। जानें कि आप कहाँ टीका लगवा सकते/ती हैं।

और जानकारी चाहिए?

अधिक जानकारी वैक्सीनेशन मैटर्स पर उपलब्ध है।
यदि आपके पास मुफ्त फ़्लू वैक्सीन लगवाने के बारे में कोई प्रश्न हैं तो आप अपने जीपी से भी बात कर सकते/ती हैं या **13 43 25 84** पर **13 HEALTH** को कॉल करके किसी नर्स से बात करें।
यदि आपको दुभाषिए की आवश्यकता हो तो मांगें, यह निःशुल्क है।

आप '**flu facts qld**' खोजकर या इस QR कोड का उपयोग करके मुफ्त फ्लू टीका और अपनी भाषा में संसाधनों के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त कर सकते/ती हैं।

flu facts qld **अधिक जानने के लिए**