पुणे विद्यापीठ

H_1N_1 Virus (Swine Flu)

हा **H_1N_1** विषाणुमुळे होणारा आजार आहे.

सदर आजार संसर्गजन्य असून इतर फ्ल्यूप्रमाणे हवेवाटे पसरतो. रुग्णाच्या शिंकण्याने, खोकल्याने विषाणू हवेत पसरतात व जवळ असलेल्या व्यक्तीला (अंदाजे २ मीटर) हा संसर्ग होण्याची शक्यता सर्वात जास्त असते. तसेच संसर्ग झालेला हात नाका–तोंडाजवळ गेला किंवा लावला तरी संसर्ग होऊ शकतो.

लक्षणे : घसा खवखवणे, नाकातून पाणी येणे, खोकला, ताप, डोकेदुखी, सांधे व स्नायूदुखी इ. त्याची मुख्य लक्षणे आहेत. क्वचित मळमळ, उलटया व जुलाब होतात.

उपचार व दक्षता :

वरील लक्षणे असलेल्या रुग्णाने घरी राहणेच पसंत करावे.
विश्रांती व भरपूर पाणी अथवा द्रव पदार्थ घ्यावेत.
खोकताना, शिंकताना टिश्यू पेपर वापरावा व वापरल्यावर तो नष्ट करावा.
हात साबण व पाण्याने स्वच्छ धुवावेत.
आपल्या नातेवाईकांना व मित्रांना याबाबत माहिती द्यावी.
डॉक्टरांशी संपर्क साधून त्यांच्या सल्ल्याप्रमाणे औषधे घ्यावीत.
दम लागल्यास अथवा ३ दिवसापेक्षा जास्त दिवस ताप असल्यास त्वरीत डॉक्टरांशी संपर्क साधून तपासणी करुन घ्यावे.
निरोगी व्यक्तींपासून रुग्ण व्यक्तीने लांब रहावे.
नाकातोंडावर खोकताना, शिंकताना मास्क ठेवावा.

प्रतिबंध :

रुग्ण असलेल्या व्यक्तींपासून लांब रहावे.
नाक व तोंडाला हात लावू नयेत.
हात साबण व पाण्याने स्वच्छ धुवावेत.
गर्दीच्या ठिकाणी फार वेळ थांबू नये.
योग्य झोप, विश्रांती, समतोल आहार व नियमित व्यायाम करुन रोग प्रतिकारशक्ती वाढवावी.

डॉ. दीपक फाल्गुने, एम.डी., पीएच.डी.
समन्वयक व वैद्यकीय अधिकारी
पुणे विद्यापीठ, पुणे ७.