# प्रेस बिज्ञप्ति

हालैको दिनमा विभिन्न संचार माध्यमहरुमा मौसमी रुघाखोकी (Seasonal Influenza) बारेमा भ्रामक सन्देशहरु प्रशारण तथा प्रकाशन भईरहेको हुदाँ यस विभागको ध्यानाकर्षण भएको छ ।काठमाडौँ लगायत अन्य जिल्लाहरुमा स्वाइन फ्लु (SwineFlu) को कारणले अस्पतालमा बिरामीहरुको मृत्यु भएको तथा सयौं बिरामीहरु भर्ना भई उपचार गराईरहेको भन्ने सन्देश अनलाइन तथा पत्र-पत्रिकाहरुमा केही दिन अगाडी देखी प्रकाशित/प्रसारित भईरहेको पाइएको छ । यसै सन्दर्भमा संचार माध्यम र  सर्वसाधारणलाई यस विषयमा जानकारी दिन यो विज्ञप्ति जारी गरिएको छ ।

नेपालमा हालसम्म बंगुर (swine) बाट मानिसमा सर्ने SwineFlu (जुन विरलै मानिसमा सर्ने गर्दछ) देखिएको छैन । हाल देखापरेको यो रोगलाई संचारमाध्यमहरुमा Swine Flu भनिएको भएता पनि  यो रोग मानिसबाट मानिसमा सर्ने सिजनल इनफ्लुएन्जा(Seasonal Influenza, Influenza A H1N1 pdm 09) हो । सिजनल इनफ्लुएन्जा कुनै नयाँ रोग नभई श्वास-प्रश्वास प्रणालीमा भाइरसद्वारा लाग्ने तीव्र खाले संक्रामक रोग हो ।जाडो मौसममा तथा मौसम परिवर्तन हुने वेलामा अघि पछिको भन्दा मौसमी रुखाखोकी सहितको ज्वरो (सिजनल इन्फ़्लुएन्जा)बाट प्रभावित बिरामीहरुको संख्या बढ्ने गरेको पाइएको छ । यो रोग एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा खोक्दा वा हाच्छिउ गर्दा सर्न सक्छ। यो रोग प्राय सामान्य रुघाखोकीको रुपमा देखा पर्दछ र यी लक्षणहरु केही दिनमा आफैँ हराएर जान्छ भने केही मानिसमा जटिलताहरु पनि देखा पर्न सक्छ । बिशेष गरी गर्भवती महिला, ५ वर्ष मूनिका बालबालिका, ६५ वर्ष भन्दा माथिका जेष्ठ नागरिक, रोग प्रतिरोध क्षमता कम भएका व्यक्तिहरु र दीर्घ रोग (जस्तै: मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मिर्गौला सम्बन्धिरोग, दम र अन्य श्वास-प्रश्वास सम्बधि दीर्घ रोग, आदि) बाट प्रभावितहरुमा यसको जोखिम बढी हुन्छ र मृत्यु हुने सम्भावना पनि अन्य भन्दा बढी हुन्छ।

इन्फ़्लुएन्जा रोगको परिक्षण राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, टेकु र पाटन स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, ललितपुरमा निशुल्क गरिन्छ । **राष्ट्रिय जनस्वास्थ्य प्रयोगशाला, टेकुमा २०७५ मंसिर महिना देखी पौष २६ सम्म ३३४ जना बिरामीहरुको घाँटीको -यालको नमुना परिक्षण गरिएकोमा १६८ जना बिरामीहरुमा इन्फ़्लुएन्जा प्रमाणित भएको छ । ती मध्ये १४६ जनामा Influenza A H1N1pdm 09), ९ जनामा Influenza A H3 र १३ जनामा Influenza B प्रमाणित भएको छ।** गत पौष महिनामा काठमाडौँमा इन्फ़्लुएन्जा रोग प्रमाणित १  जना व्यक्तिको थप जटिलता भई मृत्यु भएको जानकारी इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखालाई प्राप्त भएको छ ।

उक्त रोगबाट बच्ने उपाय बारे सूचना सन्देशहरु निरन्तर रुपमा प्रबाह भईरहेको छ र रोगको उपचार विभिन्न अस्पताल तथा स्वास्थ्य संस्थाहरुबाट जारी रहेको छ ।प्रकोप व्यवस्थापनका लागि केन्द्र देखी स्थानीय तह सम्मका स्वास्थ्य संस्थाहरुलाई सजग र तयारी अवस्थामा राखिएको छ । इन्फ़्लुएन्जा रोग सम्बन्धि कुनै पनि थप जानकारी चाहिएमा वा अस्पतालहरुमा धेरैको संख्यामा बिरामीहरु उपचारका लागि आएमा इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखालाई सम्पर्क गर्न हुन समेत अनुरोध छ ।

## सिजनल इन्फ्लुएञ्जाका लक्षण र चिन्हहरु:

| इन्फ्लुएञ्जाका मुख्य लक्षण तथा चिन्हहरु: | इन्फ्लुएञ्जाका सामान्य लक्षण र चिन्हहरु: |
|---|---|
| • ज्वरो आउने (३८ डिग्री सेल्सियस् भन्दा बढी) | • हाँच्छिउ आउने |
| • खोकी लाग्ने | • नाकबाट पानी बहने वा नाक बन्द हुने |
| • घाँटी दुख्ने | • टाउको दुख्ने |
| **बालबालिकामा देखिन सक्ने थप लक्षणहरु:** | • मांसपेशी दुख्ने |
| • वाकवाकी लाग्ने वा वान्ता हुने | • हाड जोर्नी दुख्ने |
| • पेट मडारिने | • आलस्य हुने |
| • झाडा पखाला | |

## सिजनल इन्फ्लुएन्जाबाट बच्ने उपायहरु:

- खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा नाक, मुख छोप्ने (सफा रुमाल,कपडा वा पाखुराले )
- सही तरीकाले साबुन पानीले पटक पटक हात धुने ।
- हात नमिलाउने, नमस्कार गर्ने ।
- दुरी कायम गर्ने । (अन्य व्यक्तिसँग कम्तीमा १ मिटर वा २ हात टाढा रहने )
- रोगीलाई बेग्लै वा खुला झ्याल भएको कोठामा राख्ने (सम्भव भएसम्म रोगीलाई अन्य व्यक्ति भन्दा अलग्गै राख्ने )
- आँखा, नाक तथा मुखमा अनावश्क रुपमा हात नलैजाने ।
- जथाभावि  नथुक्ने वा सिंगान नफाल्ने ।
- शंकास्पद रोगी व्यक्तिबाट सकभर टाढै बस्ने ।
- रुघाखोकी लागेका व्यक्तिहरु ३–५ दिन सम्म घरमै आराम गरेर बस्ने ।
- रोगी व्यक्तिलाई पौष्टिक खाना र प्रशस्त मात्रामा झोलिलो खानेकुरा, भातको माड, दालको रस,तरकारीको रस, गेडागुडीको रस आदि खुवाउने ।
- चुरोट रक्सी नखाने ।
- दुध चुस्ने उमेरका बच्चाहरुलाई साविक बमोजिम नियमित स्तनपान गराउने ।
- चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीहरुको सल्लाह बिना औषधि नखुवाउने ।

**नेपाल सरकार**

**स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय**

**स्वास्थ्य सेवा विभाग**