

दिल्ली में H1N1 स्वाइन फ्लू का कहर! 1300 पार केस, जानें गंभीर लक्षण

वर्षिय सूची (Table of Contents):

- >> 1. दिल्ली में H1N1 (स्वाइन फ्लू) का प्रकोप मामलों की संख्या 1300 के पार...
- >> अस्पतालों में बढ़ी मरीजों की आमद...
- >> स्वास्थ्य विभाग का अलर्ट...
- >> 2. एक साल में 6 गुना बढ़े संक्रमण के केस, जानें राजधानी में क्यों तेजी से फैल रह...
- >> मानसून और हवा में बढ़ती नमी...
- >> भीड़भाड़ और बंद जगहों पर समय बताना...
- >> कमजोर इम्युनिटी और टीकाकरण में कमी...
- >> 3. स्वाइन फ्लू (H1N1) के सामान्य लक्षण बुखार, खांसी और थकान को भूलकर भी न करें ...
- >> मुख्य शुरुआती लक्षण...
- >> 4. खतरे के संकेत सीने में दर्द और सांस फूलने जैसे गंभीर लक्षण देखने पर तुरंत जा...
- >> सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई...
- >> सीने में तेज दर्द या भारीपन...
- >> ऑक्सीजन लेवल का अचानक गरिना...
- >> बुखार का दोबारा वापस आना...
- >> 5. हाई रस्क ग्रुप बच्चे, बुजुर्ग और गंभीर बीमारियों से जूझ रहे लोगों को क्यों ...
- >> छोटे बच्चे और बुजुर्ग...
- >> गर्भवती महिलाएं...
- >> पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त मरीज...
- >> 6. स्वाइन फ्लू से बचाव के अच्छे उपाय खुद को और परिवार को सुरक्षित रखने के लिए अप...
- >> हाथों की नियमिति सफाई...
- >> चेहरे को छूने से बचें...
- >> खांसते और छींकते समय सावधानी...
- >> संक्रमित व्यक्तियों से दूरी और आइसोलेशन...
- >> 7. मानसून के मौसम में फ्लू से बचने के लिए जरूरी सावधानियां और स्वास्थ्य विभाग की...
- >> मास्क का प्रयोग करें...
- >> वार्षिक फ्लू वैक्सीन (Flu Shot) लगवाएं...
- >> पौष्टिक आहार और पर्याप्त पानी...
- >> नषिकर्ष...
- >> जनता के सवाल (FAQs)...

राष्ट्रीय राजधानी दिल्ली में स्वास्थ्य संकट गहराता जा रहा है। मौसम में आ रहे बदलावों और मानसून के प्रभाव के कारण दिल्ली-एनसीआर में स्वाइन फ्लू यानी H1N1 वायरस का संक्रमण तेजी से अपने पैर पसार रहा है। स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, राजधानी में H1N1 संक्रमण के कुल मामलों की संख्या 1,300 के पार पहुँच चुकी है।

अस्पतालों की ओपीडी (OPD) में सर्दी, खांसी, तेज बुखार और सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्याओं के साथ पहुँचने वाले मरीजों की संख्या में अचानक इजाफा देखा जा रहा है। डॉक्टरों और स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने लोगों को सलाह दी है कि इस समय किसी भी मामूली लक्षण को नजरअंदाज न करें और समय रहते डॉक्टरी सलाह लें।

1. दिल्ली में H1N1 (स्वाइन फ्लू) का प्रकोप: मामलों की संख्या

दिल्ली में इस साल स्वाइन फ्लू का प्रकोप बेहद चिंताजनक स्तर पर पहुँच गया है। आधिकारिक आंकड़ों के मुताबिक, राजधानी में अब तक H1N1 वायरस से संक्रमित मरीजों की कुल संख्या बढ़कर 1,344 हो गई है। स्वास्थ्य विभाग और अस्पतालों के विशेषज्ञ लगातार स्थिति पर नजर बनाए हुए हैं।

अस्पतालों में बढ़ी मरीजों की आमद

दिल्ली और आसपास के एनसीआर क्षेत्रों के प्रमुख सरकारी और निजी अस्पतालों में फ्लू से पीड़ित मरीजों की संख्या में भारी उछाल देखा गया है। विशेष रूप से श्वसन संबंधी समस्याओं और तेज बुखार से पीड़ित मरीज रोजाना ओपीडी में दर्ज हो रहे हैं।

स्वास्थ्य विभाग का अलर्ट

मामलों की बढ़ती संख्या को देखते हुए स्वास्थ्य विभाग ने सभी अस्पतालों और क्लिनिकों को सतर्क रहने के निर्देश जारी किए हैं। मरीजों की जांच, इलाज और आइसोलेशन के लिए आवश्यक प्रबंध किए जा रहे हैं ताकि वायरस के प्रसार को नियंत्रित किया जा सके।

यह भी पढ़ें: देश की अन्य महत्वपूर्ण खबरों और भर्ती अपडेट्स के लिए आप BPSSC बिहार पुलिस में बंपर भर्ती! यहाँ से करें ऑनलाइन आवेदन पर क्लिक करके नवीनतम जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

2. एक साल में 6 गुना बढ़े संक्रमण के केस, जानें राजधानी में

स्वास्थ्य विभाग की तुलनात्मक रिपोर्ट से पता चलता है कि पिछले साल की इसी अवधि में दिल्ली में स्वाइन फ्लू के केवल 229

मामले सामने आए थे। वहीं, इस साल यह आंकड़ा 1,344 तक पहुँच गया है, जिसका सीधा मतलब है कसिंक्रमण के मामलों में करीब 6 गुना की भारी बढ़ोतरी दर्ज की गई है।

मानसून और हवा में बढ़ती नमी

वर्षा षष्ठों के अनुसार, मानसून के दौरान हवा में नमी का स्तर बढ़ जाता है और तापमान में उतार-चढ़ाव होता है। यह वातावरण H1N1 जैसे इन्फ्लुएंजा वायरस के पनपने और हवा के जरिए फैलने के लिए बेहद अनुकूल होता है।

भीड़भाड़ और बंद जगहों पर समय बताना

बारिश के मौसम में लोग अक्सर बंद कमरों, मॉल, मेट्रो या भीड़भाड़ वाले स्थानों में ज्यादा समय बताते हैं। वेंटिलेशन की कमी और संक्रमण व्यक्ति के सीधे संपर्क में आने से यह वायरस हवा की बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में तेजी से स्थानांतरित हो जाता है।

कमजोर इम्युनिटी और टीकाकरण में कमी

मौसम बदलने के साथ ही लोगों की रोग प्रतिरक्षक क्षमता (Immunity) कमजोर पड़ने लगती है। इसके अलावा, फ्लू वैक्सीन (Flu Vaccine) समय पर न लगवाने के कारण भी लोग इस वायरस की चपेट में आसानी से आ रहे हैं।

3. स्वाइन फ्लू (H1N1) के सामान्य लक्षण: बुखार, खांसी और थकान

स्वाइन फ्लू (H1N1) के शुरुआती लक्षण काफी हद तक सामान्य मौसमी फ्लू या वायरल फीवर जैसे ही दिखाई देते हैं। इसी कारण कई बार लोग इसे साधारण ठंड समझकर अनदेखा कर देते हैं, जो आगे चलकर स्थिति को गंभीर बना सकता है।

मुख्य शुरुआती लक्षण

>> तेज बुखार और ठंड लगना: मरीज को अचानक तेज बुखार आ सकता है, जिसके साथ ठंड लगने और अत्यधिक पसीना आने की समस्या हो सकती है।

- >> मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द: पूरे शरीर में तेज ऐंठन, टूटन और मांसपेशियों में खचाव महसूस होना H1N1 का प्रमुख संकेत है।
- >> खांसी और गले में खराश: सूखी या कफ वाली खांसी के साथ गले में तेज जलन, खराश या दर्द होना।
- >> नाक बहना या बंद होना: लगातार छींक आना, नाक से पानी गरिना या नाक पूरी तरह बंद हो जाना।
- >> सरिदर्द और आँखों की समस्या: सरि में भारीपन, आँखों का लाल होना या आँखों से लगातार पानी आना।
- >> अत्यधिक सुस्ती और कमजोरी: बिना किसी भारी काम के भी मरीज को बहुत ज्यादा थकान और सुस्ती महसूस होती है।
- >> उल्टी या दस्त: खासकर छोटे बच्चों में स्वाइन फ्लू के दौरान मतली, उल्टी या दस्त की शिकायत देखी जा सकती है।

4. खतरे के संकेत: सीने में दर्द और सांस फूलने जैसे गंभीर लक्

यदि स्वाइन फ्लू का समय पर सही इलाज न किया जाए तो यह फेफड़ों में फैलकर नमोनिया का रूप ले सकता है। जब संक्रमण गंभीर चरण में पहुँचता है, तो शरीर में कुछ ऐसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं जिन्हें तुरंत आपातकालीन डॉक्टरी देखभाल की जरूरत होती है।

सांस लेने में अत्यधिक कठिनाई

यदि मरीज को थोड़ा सा चलने पर या आराम करते समय भी सांस लेने में तकलीफ हो रही हो, या सांस बहुत तेजी से चल रही हो, तो यह फेफड़ों में संक्रमण फैलने का गंभीर संकेत है।

सीने में तेज दर्द या भारीपन

छाती में दबाव, जकड़न या लगातार दर्द महसूस होना बेहद खतरनाक हो सकता है। इसे कभी भी साधारण खांसी का असर मानकर टालना नहीं चाहिए।

ऑक्सीजन लेवल का अचानक गरिना

पल्स ऑक्सीमीटर से जांच करने पर यदि मरीज का ऑक्सीजन सैचुरेशन लेवल लगातार घट रहा हो, तो बिना देर किए अस्पताल में भर्ती होना आवश्यक है।

बुखार का दोबारा वापस आना

यदि दो-तीन दिनों में बुखार कम होने के बाद अचानक फिर से बहुत तेज बुखार आ जाए और साथ ही खांसी बढ़ जाए, तो यह द्वितीयक बैक्टीरियल संक्रमण (Secondary Bacterial Infection) का संकेत हो सकता है।

यह भी पढ़ें: राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय मुद्दों पर सरकार का रुख जानने के लिए पढ़ें: चीन पर भारत का कड़ा प्रहार: J K और लद्दाख पर MEA की दोटक।

5. हाई रस्क ग्रुप: बच्चे, बुजुर्ग और गंभीर बीमारियों से जुड़ा

स्वाइन फ्लू का संक्रमण किसी भी उम्र के व्यक्ति को प्रभावित कर सकता है, लेकिन कुछ विशेष स्वास्थ्य स्थितियों वाले लोगों में इसके गंभीर रूप लेने और जटिलताएँ उत्पन्न होने का जोखिम कई गुना अधिक होता है।

छोटे बच्चे और बुजुर्ग

5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों और 60 वर्ष से अधिक आयु के बुजुर्गों की रोग प्रतिरोधक प्रणाली संवेदनशील होती है। हालांकि रापीड्स में डॉक्टरों ने बच्चों में फ्लू के ठीक होने में लंबा समय लगने पर चिंता जताई है।

गर्भवती महिलाएं

गर्भावस्था के दौरान शरीर में होने वाले हार्मोनल और शारीरिक बदलावों के कारण महिलाओं में संक्रमण का खतरा अधिक रहता है, जिससे मां और शिशु दोनों के स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ सकता है।

पहले से गंभीर बीमारियों से ग्रस्त मरीज

निम्नलिखित स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित मरीजों को विशेष रूप से सावधान रहना चाहिए:

- >> फेफड़ों की पुरानी बीमारी (जैसे अस्थमा, सीओपीडी)
- >> हृदय, कडिनी या लिवर से जुड़ी बीमारियां
- >> डायबटीज (मधुमेह) के मरीज

>> कैंसर या इम्यूनोथेरेपी ले रहे मरीज

6. स्वाइन फ्लू से बचाव के अचूक उपाय: खुद को और परिवार को सुर

स्वाइन फ्लू एक संक्रामक बीमारी है, लेकिन दैनिकी जीवन में कुछ साधारण और प्रभावी हाइजीन आदतों को अपनाकर इससे आसानी से बचा जा सकता है।

हाथों की नियमिति सफाई

दनि में कई बार अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से कम से कम 20 सेकंड तक अच्छी तरह धोएं। बाहर होने पर अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर का प्रयोग करें।

चेहरे को छूने से बचें

अपनी आँखों, नाक और मुंह को बना हाथ धोए बार-बार न छुएं। वायरस अक्सर दूषित सतहों को छूने के बाद चेहरे के जरिए शरीर में प्रवेश करता है।

खांसते और छींकते समय सावधानी

खांसते या छींकते समय हमेशा नाक और मुंह को टिशू या रुमाल से ढकें। इस्तेमाल किए गए टिशू को तुरंत ढके हुए कूड़ेदान में फेंक दें। रुमाल न होने पर कोहनी के मोड़ में छीकें।

संक्रमित व्यक्तियों से दूरी और आइसोलेशन

यदिघर में कोई व्यक्ति फ्लू से पीड़ित है, तो उसे एक अलग हवादार कमरे में रखें। मरीज के बर्तन, तौलिया और बिस्तर अलग रखें और किसी भी भीड़भाड़ वाले स्थान पर जाने से बचें।

7. मानसून के मौसम में फ्लू से बचने के लिए जरूरी सावधानियां औ

दिल्ली के स्वास्थ्य विभाग ने मानसून के इस मौसम में H1N1 और अन्य मौसमी बीमारियों से बचाव के लिए नागरिक एडवाइजरी और वित्तित गाइडलाइन जारी की है।

मास्क का प्रयोग करें

भीड़भाड़ वाली जगहों, बस, मेट्रो या अस्पताल जाते समय N95 या थ्री-प्लेई सर्जिकल मास्क जरूर पहनें। यह हवा में मौजूद बूंदों से बचाव का सबसे असरदार तरीका है।

वार्षिक फ्लू वैक्सीन (Flu Shot) लगवाएं

स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सलाह के अनुसार, हर साल मानसून शुरू होने से पहले इन्फ्लुएंजा की वैक्सीन लगवाना स्वाइन फ्लू से सुरक्षा पाने का सबसे कारगर माध्यम है। यह गंभीर लक्षणों के खतरे को काफी हद तक कम कर देता है।

पौष्टिक आहार और पर्याप्त पानी

अपनी इम्युनिटी को मजबूत बनाए रखने के लिए संतुलित आहार लें, जिसमें विटामिन-सी से भरपूर फल, हरी सब्जियां, हल्दी वाला दूध और पर्याप्त मात्रा में पानी शामिल हो।

यह भी पढ़ें: नागरिक सुविधाओं और सरकारी दस्तावेजों के संदर्भ में अधिक जानकारी के लिए पढ़ें: वोटर आईडी नहीं है? फरि भी डाल सकते हैं वोट, जानें 11 आसान तरीके!

नषिकर्ष

दिल्ली में H1N1 (स्वाइन फ्लू) के 1,300 से अधिक मामले सामने आना इस बात का स्पष्ट संकेत है कि हमें अपनी सेहत को लेकर अत्यधिक सतर्क रहने की आवश्यकता है। हालांकि स्वाइन फ्लू से घबराने की जरूरत नहीं है, लेकिन शुरुआती लक्षणों को नजरअंदाज करना जानलेवा साबित हो सकता है। व्यक्तिगत स्वच्छता, मास्क का सही इस्तेमाल, समय पर टीकाकरण और लक्षण दिखते ही डॉक्टर से संपर्क करके आप स्वयं को और अपने परिवार को इस संक्रमण से पूरी तरह सुरक्षित रख सकते हैं।

जनता के सवाल (FAQs)

स्वाइन फ्लू H1N1 इन्फ्लुएंजा वायरस के कारण होने वाला एक संक्रामक श्वसन रोग है। यह संक्रमित व्यक्ति के खांसने, छींकने या दूषित सतहों को छूने के बाद चेहरे पर हाथ लगाने से हवा की बूंदों (ड्रॉपलेट्स) के जरिए आसानी से फैलता है।

नवीनतम आंकड़ों के अनुसार, दिल्ली में इस साल स्वाइन फ्लू (H1N1) के कुल 1,344 मामले दर्ज किए जा चुके हैं, जो कपिछिले साल के मुकाबले लगभग 6 गुना अधिक हैं।

हाँ, सामान्य जुकाम में लक्षण धीरे-धीरे और हल्के होते हैं, जबकि स्वाइन फ्लू में अचानक तेज बुखार, शरीर में अत्यधिक दर्द, तेज खांसी और बहुत अधिक थकान महसूस होती है। इसके अलावा H1N1 सांस से जुड़ी गंभीर समस्याएं पैदा कर सकता है।

सांस लेने में कठिनाई या सांस फूलना, सीने में लगातार दर्द या भारीपन होना, ऑक्सीजन स्तर का गिरना और बुखार का लगातार बने रहना या दोबारा तेज हो जाना इसके गंभीर चेतावनी संकेत हैं।

5 साल से कम उम्र के बच्चे, 60 वर्ष से अधिक के बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएं और डायबटीज, कैंसर, फेफड़े, हृदय या कडिनी की बीमारी वाले लोग हाई रस्क ग्रुप में आते हैं।

हाँ, वार्षिक इन्फ्लुएंजा वैक्सीन (Flu Vaccine) स्वाइन फ्लू के खिलाफ काफी कारगर सुरक्षा प्रदान करती है। इसे डॉक्टर की सलाह से हर साल लगवाया जा सकता है।

स्वाइन फ्लू की सटीक जांच के लिए डॉक्टर की सलाह पर नैसोफेरीन्जियल स्वैब (Nasal Throat Swab) का RT-PCR टेस्ट कराया जाता है।

मरीज को अलग कमरे में आइसोलेट करें, देखभाल करते समय मास्क पहनें, उनके कपड़े और बर्तन अलग रखें तथा हाथों को बार-बार साबुन से साफ करते रहें।

मानसून में हवा में नमी की मात्रा अधिक होती है और तापमान में उतार-चढ़ाव होता है। इसके अलावा लोगों के बंद और नमी वाले वातावरण में इकट्ठा रहने से वायरस तेजी से फैलता है।

बच्चों में बुखार और खांसी के अलावा उल्टी, दस्त, चड़िचड़ापन, सुस्ती और दूध या पानी पीने से मना करने जैसे लक्षण दिखाई दे सकते हैं।

बना डॉक्टर की सलाह के खुद से एंटीबायोटिक्स या दवाएं न लें। पर्याप्त आराम करें, तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाएं और डॉक्टर के परामर्श पर ही एंटीवायरल दवाइयाँ शुरू करें।