# फ्लू की विश्व–भर में फैलने वाली महामारी (flu pandemic) के बारे में आपको क्या मालूम होना चाहिए

***इन्फ्लुएंजा (फ्लू) की*** विश्वमारी विश्व के अनेक देशों और क्षेत्रों में आसानी से और तेजी के साथ फैलती है।

हाल में इंफ्लूएंजा की विश्वमारी पर चर्चा मीडिया में छायी रही है। 20 वीं सदी के दौरान, विश्व को फ्लू की तीन विश्वमारियों का सामना करना पड़ा। इनमें से सर्वाधिक घातक "स्पैनिश फ्लू" ने 1918 और 1919 में 2 करोड़ से भी अधिक लोगों की जान ले ली थी।

जन स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि एक और फ्लू की विश्वमारी कभी भी घट सकती है । वे हमें यह भी बताते हैं कि यदि हम पहले से ही तैयारी रखें, तो हम इससे संक्रमित होने वाले और मरने वाले लोगों की संख्या कम कर सकते हैं।

और, क्योंकि विश्वमारी का फ्लू, मौसमी फ्लू की ही भांति – छींक और खांसी में बाहर निकलने वाली महीन बूंदों के जरिये और हाथों के संपर्क द्वारा–फैलता है, अतः यदि प्राथमिक सावधानियां बरती जाएं तो बड़ी सीमा तक इसे फैलने से रोका जा सकता है।

## 1. विश्वमारी (pandemic) क्या है?

विश्वमारी की पहचान इसके दायरे से की जाती है। जब कोई बीमारी विश्व के अनेक देशों और क्षेत्रों में आसानी से व तेजी से फैलकर उन जगहों की बड़ी जनसंख्या को अपनी चपेट में ले लेती है, तो वह विश्वव्यापी महामारी, या विश्वमारी का रूप ले लेती है।

## 2. फ्लू की विश्वमारी शुरू कैसे होती है?

जिन वायरसों से फ्लू होता है, वे लगातार बदलते रहते हैं। विश्वमारी तब शुरू होती है, जब फ्लू वायरस की कोई नई नस्ल पैदा हो जाती है, जो फ्लू की आम नस्ल से भिन्न होती है। चूंकि लोगों में नए वायरसों के विरुद्ध प्रतिरोधक क्षमता नहीं होती, अतः वे तेजी से फैलकर हजारों लाखों लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। विश्वमारी का वायरस प्रायः तब तैयार होता है, जब जानवरों या पक्षियों के वायरस, मानव वायरस के साथ मिलकर एक नया वायरस बना देते हैं।

## 3. छूत की अवधि कितनी होती है?

फ्लू के कोई भी लक्षण उभरने से 24 से 48 घंटे पहले ही, और लक्षण शुरू होने के बाद पांच दिनों तक, यह रोग छूत से फैल सकता है। इसका अर्थ यह हुआ कि यह संभव है आपको अपने संक्रमण के बारे में मालूम भी न हो, और आप इस वायरस को फैलाना शुरू कर दें।

## 4. सामान्य फ्लू और विश्वमारी के फ्लू में क्या अंतर है?

विश्वमारी का फ्लू बिल्कुल मौसमी फ्लू की भांति प्रकट हो सकता है। चूंकि लोगों के शरीर में विश्वमारी के फ्लू के विरुद्ध बहुत ही कम या न के बराबर प्रतिरोध क्षमता होती है, यह बीमारी सामान्य फ्लू की तुलना में ज्यादा तेजी से फैल सकती है।

इसके लक्षण भी मौसमी फ्लू की ही भांति हैंः बुखार आना, सिरदर्द होना, दर्द और कष्ट, थकान, नाक भरना, छींकें आना, गला खराब होना और खांसी। लेकिन, ये लक्षण विश्वमारी की दशा में कहीं अधिक प्रचंड हो सकते हैं और उन लोगों को प्रभावित कर सकते हैं, जिन्हें सामान्यतः मौसमी फ्लू से इतना कष्ट नहीं होता – जैसे कि कम उम्र के, स्वस्थ वयस्क। उदाहरण के लिए 1918 और 1919 की विश्वमारी में, मृत्यु दर स्वस्थ वयस्कों में सर्वाधिक थी।

आम फ्लू और विश्वमारी वाला फ्लू, दोनों ही, समान तरीके से फैलते हैं। फ्लू का वायरस तब फैलता है, जब फ्लू वाला कोई व्यक्ति खांसता या छींकता है और वायरसयुक्त महीन बूंदें किसी दूसरे व्यक्ति की नाक,

Hindi Catalogue No. CIB-6144571 Mar/06 © Queen's Printer for Ontario

Ontario

उसके मुंह या आंखों के संपर्क में आ जाती हैं। यह तब भी फैल सकता है जब कोई फ्लू वाला व्यक्ति अपने हाथों में खांसे या छींके और फिर हाथ से छूकर कुछ चीजों को संदूषित कर दें, जैसे कि दरवाजे का हत्था। फिर, यदि दूसरे लोग इन्हीं वस्तुओं को छूने के बाद अपने मुंह को छू लें, तो वे भी संक्रमित हो सकते हैं।

***35% तक*** ओन्टेरियोवासी ***विश्वमारी फ्लू*** की चपेट में आ सकते हैं।

*नीचे बताया गया है कि फ्लू की विश्वमारी के बारे में आपको क्या–क्या मालूम होना चाहिए।*

| सामान्य फ्लू | विश्वमारी फ्लू |
|---|---|
| सामान्य फ्लू हर वर्ष आता है। | विश्वमारी फ्लू एक सदी में केवल दो या तीन बार होता है। |
| सामान्य फ्लू आम तौर पर नवंबर से अप्रैल तक होता है– और उसके बाद खत्म हो जाता है। | विश्वमारी फ्लू आमतौर पर दो या तीन लहरों में आता है, जिनमें कई महीनों का अंतराल होता है। प्रत्येक लहर लगभग दो से तीन महीनों तक चलती है। |
| लगभग 10% ओन्टेरियोवासियों को हर वर्ष सामान्य फ्लू होता है। | किसी एक प्रकोप के दौरान, लगभग 35% ओन्टेरियोवासियों को विश्वमारी फ्लू हो सकता है। |
| अधिकांश लोग जिन्हें फ्लू होता है बीमार पड़ जाते हैं, लेकिन आमतौर पर वे दो ही हफ्तों में ठीक हो जाते हैं। | जिन लोगों को विश्वमारी फ्लू होगा, उनमें से लगभग आधे बीमार पड़ जाएंगे। अधिकांश ठीक हो जाएंगे, लेकिन इसमें लंबा समय लग सकता है। और, कुछ लोग मौत के मुंह में समा जाएंगे। |
| सामान्य फ्लू की मार उन लोगों पर सबसे ज्यादा पड़ती है, जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत नहीं होती। ये लोग हैंः बहुत युवा, बहुत वृद्ध, और ऐसे लोग जिन्हें कुछ विशेष लंबी चलने वाली बीमारियां होती हैं। | विश्वमारी फ्लू से किसी भी उम्र के व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार पड़ सकते हैं, जो वायरस पर निर्भर करता है। |
| एक सामान्य फ्लू के मौसम में, न्यूमोनिया (pneumonia) जैसी जटिलताओं से 2,000 तक ओन्टेरियोवासी मौत के मुंह में चले जाते हैं। | किसी विश्वमारी फ्लू दौरान, ओन्टेरियो को अनेक और भी संक्रमित लोगों और संभवतः अनेक और भी मौतों का सामना करना पड़ेगा। |
| हर वर्ष लगाए जाने वाले ऐसे फ्लू के टीके उपलब्ध हैं, जिनसे लोगों का फ्लू से बचाव होता है। | विश्वमारी फ्लू के लिए कोई टीका मौजूद नहीं है। इसे तैयार करने में विश्वमारी शुरू होने के बाद चार से पांच महीने लग जाते हैं। |
| ऐसी दवाएं उपलब्ध हैं, जिनका उपयोग लोग सामान्य फ्लू का इलाज करने के लिए कर सकते हैं। | यही दवाएं विश्वमारी फ्लू वाले लोगों के लिए भी मददगार हो सकती हैं लेकिन हो सकता है हमारे पास सभी के लिए पर्याप्त दवाएं न हों और जब तक वायरस की पहचान नहीं हो जाती, हमें मालूम नहीं चल पाएगा कि ये कितनी कारगर हैं। |

## 5. क्या ओन्टेरियो प्रभावित होगा?

*हां।* विभिन्न देशों के बीच हवाई यात्रा के चलते, विश्वमारी फ्लू की विश्व के समस्त भागों में, जिनमें ओन्टेरियो भी शामिल है, फैल जाने की संभावना होगी।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (World Health Organization) और विश्व–भर में जन स्वास्थ्य विशेषज्ञ किसी फ्लू विश्वमारी के प्रथम चिन्हों पर सावधानी से नजर गड़ाये हुए हैं ताकि वे इसके विस्तार को कम करने के लिए कदम उठा सकें।

## 6. यदि विश्वमारी फ्लू ओन्टेरियो में आ जाता है, तो क्या होगा?

विश्वमारी फ्लू वायरस के एक बार ओन्टेरियो में पहुंच जाने के बाद, इसके तेजी से फैलने की आशंका है। बहुत से लोग बीमार हो जाएंगे, और हमारी स्वास्थ्य सेवाओं पर अत्यधिक दबाव आ जाएगा।

फ्लू की विश्वमारी जितनी व्यापक होगी, उसी अनुसार हमारे दैनिक रूटीन प्रभावित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, कंपनियों को अपने कुछ कार्य बंद करने पड़ सकते हैं। शहरों को निर्णय लेने पड़ सकते हैं कि वे केवल अनिवार्य सेवाएं ही उपलब्ध करायेंगे। जन स्वास्थ्य अधिकारी सार्वजनिक सभाओं, जैसे कि संगीत–समारोहों, खेल–कूद आयोजनों को रद्द करवा सकते हैं, जहां फ्लू के तेजी से फैलने का खतरा रहता है। वे स्कूलों को बंद करवा सकते हैं।

जब तक हम यह नहीं जान लेते कि वायरस कितना शक्तिशाली होगा, तब तक हम भविष्यवाणी नहीं कर सकते कि ओन्टेरियो पर किस प्रकार प्रभाव पड़ेगा।

> ***विश्वमारी फ्लू कम उम्र के स्वस्थ वयस्कों*** को शिकार बनाकर उन्हें मार सकता है।

## 7. सर्वाधिक खतरा किन्हें है?

हम सभी को विश्वमारी फ्लू वायरस से पीड़ित हो जाने का खतरा है। विश्वमारी फ्लू, सामान्य फ्लू की तुलना में ज्यादा तेजी से फैलेगा क्योंकि बहुत कम ओन्टेरियोवासियों में प्रतिरोधक क्षमता होगी। कुछ जनसंख्या वर्गों को – जैसे कि बहुत युवा अथवा बहुत वृद्धों को – गंभीर रूप से बीमार पड़ने अथवा मृत्यु का खतरा दूसरे लोगों से ज्यादा हो सकता है। लेकिन सभी का सावधान और जागरूक होना अत्यंत आवश्यक है। 1918 और 1919 के विश्वमारी फ्लू से मुख्यतः वे स्वस्थ युवा वयस्क संक्रमित हुए और मरे थे, जिनकी आयु 20 से 30 वर्ष व 30 से 40 वर्ष के बीच थी।

हमें निश्चयपूर्वक तब तक यह मालूम नहीं चल पाएगा कि सर्वाधिक खतरा किसे है, जब तक हमें वायरस के बारे में और अधिक जानकारी नहीं मिल जाती।

## 8. कितने लोग बीमार पड़ेंगे? उन्हें किस प्रकार की देखभाल की आवश्यकता होगी?

- जिन 35% लोगों को विश्वमारी फ्लू होने का अनुमान है, उनमें से मोटे तौर पर आधे लोगों को एक बार अपने फैमिलि डाक्टर या नर्स प्रैक्टिशनर के पास जाने की जरूरत होगी। बाकी आधों को घर पर अपना ध्यान रखने में सहायता के लिए जानकारियों एवं सलाह की आवश्यकता होगी।
- लक्षणों की प्रचंडता के आधार पर, दूसरे लोगों को देखभाल हेतु अस्पताल में भर्ती करने की जरूरत पड़ सकती है।

## 9. विश्वमारी फ्लू के लिए इलाज कब तक उपलब्ध हो जाएगा?

एन्टीवायरल्स (antivirals) के नाम से जानी लाने वाली कुछ दवाएं मौजूद हैं, जो फ्लू का इलाज कर सकती हैं। लेकिन ये तभी कारगर होती हैं, जब लोग बीमार पड़ने की शुरूआत होते ही जल्दी से इन्हें लेना आरंभ कर दें – और कुछ मामलों में तो लक्षण आरंभ होने से पहले ही।

इस समय, ओन्टेरियो के पास प्रांत के लिए एन्टीवायरल दवाओं का भंडार मौजूद है।

विश्वमारी फ्लू घटने की दशा में, हम तभी जान पाएंगे कि ओन्टेरियो के पास मौजूद एन्टीवायरल दवाएं काम करती हैं या नहीं जब हम किसी विशिष्ट वायरस नस्ल के बारे में और अधिक जान लेंगे। हम कितने लोगों का उपचार कर सकेंगे, यह इस बात पर निर्भर करेगा कि उस समय हमारे पास कितनी मात्रा में दवाएं होंगी।

## 10. विश्वमारी फ्लू के लिए टीका कब तक उपलबध हो जाएगा?

एक बार वैज्ञानिकों द्वारा विश्वमारी फ्लू वायरस का विश्लेषण कर लेने के बाद, हम कोई ऐसा टीका बनाना शुरू कर सकते हैं, जो ओन्टेरियोवासियों का उपचार कर सके।

फ्लू वायरस की किसी विशिष्ट नस्ल के बारे में हम जितनी शीघ्रता से जानकारी प्राप्त करेंगे, उतनी ही शीघ्रता से हम ऐसा टीका तैयार कर सकते हैं जो फ्लू को फैलने से रोकने में मदद कर सके। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि इसे करने में समय लगेगा, किन्तु सबसे महत्वपूर्ण यह है कि किसी विश्वमारी के विरुद्ध हमारी सर्वोत्तम मोर्चाबंदी तैयार की जा रही है।

> सभी फ्लू वायरसों को रोकने का सर्वोत्तम तरीका है, ***हाथों की उत्तम सफाई।***

## 11. मैं अपना व अपने परिवार का विश्वमारी फ्लू से कैसे बचाव कर सकता हूं?

यदि ओन्टरियो में कोई फ्लू विश्वमारी फैल जाती है, तो आप उन्हीं उपायों को अपनाकर अपना खतरा कम सकते हैं, जिन्हें आप सामान्य फ्लू से अपना व अपने परिवार का बचाव करने के लिए अपनाते।

- हर वर्ष अपना फ्लू का टीका लगवाएं – फ्लू का टीका किसी विश्वमारी फ्लू से आपका बचाव तो नहीं करेगा, लेकिन यह सामान्य फ्लू से, जो कि विश्वमारी फ्लू के विरुद्ध आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली या प्रतिरोध को कमजोर कर सकता है ,आपका बचाव करेगा।
- अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह और बार–बार धोएं – फ्लू के सभी वायरसों को फैलने से रोकने का सर्वोत्तम तरीका है, हाथों की उत्तम सफाई।
- काम की जगह पर, घर में और कार में कोई एल्कोहल–आधारित सैनिटाइजर (जैल या पोंछन) रखें।
- खांसते या छींकते समय अपना मुंह टिश्यू से ढक लें।
- बीमार पड़ने के दौरान घर पर ही रहें।
- अधिक भीड़–भाड़ वाली जगहों से बचें, जहां वायरस आसानी से फैल सकते हैं।
- गैर–जरूरी यात्राओं को कम करें।
- जन–स्वास्थ्य अधिकारियों द्वारा दिए गए सभी निर्देशों का पालन करें।

## 12. हमें विश्वमारी से बचाने के लिए हैल्थ सिस्टम कौन–कौन से कार्य कर रहा है?

मुख्य स्वास्थ्य चिकित्सा अधिकारी (Chief Medical Officer of Health) एवं स्वास्थ्य और दीर्घावधि देखभाल मंत्रालय (Ministry of Health and Long-Term Care), किसी विश्वमारी फ्लू से बचने के लिए स्थानीय जन स्वास्थ्य इकाइयों, प्राथमिक देखभाल प्रदान करने वालों, अस्पतालों, दीर्घावधि देखभाल गृहों, घर पर देखभाल प्रदान करने वालों –स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली के सभी हिस्सों – के साथ मिलकर कार्य कर रहे हैं। हमारा लक्ष्य यह है कि विश्वमारी फ्लू के प्रसार को सीमित किया जाए और ओन्टेरियोवासियों को जिन सेवाओं की आवश्यकता होगी, वे सेवाएं उन्हें प्रदान की जाएं।

> हम
>
> - ओन्टेरियो और शेष विश्व में फ्लू पर *निगाह रख रहे हैं*
> - वायरस–रोधी दवाओं या एन्टीवायरल और उपकरणों का *स्टॉक जमा कर रहे हैं*
> - वितरण तंत्र *स्थापित कर रहे हैं* ताकि जहां जरूरत हो वहां दवाएं और बचाव के उपकरण शीघ्रता से पहुंचाये जा सकें।
> - *आपात्कालीन योजनाएं तैयार कर रहे हैं* ताकि हम ऐसे स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने वालों और सुविधाओं की संख्या अधिकतम स्तर तक बढ़ा सकें, जो देखभाल प्रदान कर सकें।
> - जनता एवं स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करने वालों के लिए *जानकारियां तैयार कर रहे हैं*
> - *सुनिश्चित कर रहे हैं कि* जैसे ही कोई टीका तैयार किया जाता है, हम बड़ी मात्रा में उनकी आपूर्ति शीघ्रता से कर सकें।

हमने ऐसे संचार प्रणालियां स्थापित कर ली हैं जो केंद्रित, समयबद्ध और सटीक हैं, ताकि हम ओन्टेरियोवासियों को नियमित रूप से नवीनतम जानकारियां दे सकें कि वे अपनी एवं अपने परिवारों की देखभाल कैसे करें।

यदि आप विश्वमारी या ओन्टेरियो की विश्वमारी संबंधी योजनाओं के बारे में अधिक जानकारी चाहते हैं, तो www.health.gov.on.ca पर जाएं।