આરોગ્ય કેન્દ્ર
નવસારી કૃષિ યુનિવર્સિટી
નવસારી–૩૯૬ ૪૫૦

જા.નં.નકૃયુ /આરોગ્ય કેન્દ્ર / ૨૩ /૨૦૧૫ તા.૧૨/૦૨/૨૦૧૫

સ્વાઈન ફ્લૂ (H_1N_1)

"ગભરાટ નહિ, સમજદારી

તાત્કાલીક સારવાર, આપણી જવાબદારી"

<u>સ્વાઈન ફ્લૂ (H_1N_1) ના લક્ષણો</u>

- શરદી,ખાંસી અને ગળામાં દુ:ખાવો.
- ભારે તાવ (૧૦૧ં ડિગ્રી અથવા વધારે)
- શરીર તુટવું અને નબળાઈ.
- ઝાડા કે ઝાડા– ઉલ્ટી થવા.
- શ્વાસ ચઢવો જેવા ન્યુમોનિયા ના લક્ષણો.

<u>સ્વાઈન ફ્લૂ રોગથી બચવા માટેના ઉપાય</u>

- ભીડ ભાડવાળી જગ્યાએ જવાનું ટાળો .
- ઉધરસ, છીંક વેળા મોઢું અને નાક ઢાંકો.
- હાથ સાબુ અને પાણીથી વારંવાર ધુઓ(ખાસ કરીને ઉધરસ તથા નાક સાફ કર્યા બાદ) .
- હસ્તધૂનને બદલે "નમસ્કાર" ની મુદ્રાથી અભીવાદન કરો.
- ખૂબ પાણી પીઓ, પૌષ્ટીક આહાર અને પુરતી ઉંઘ લો.
- આંખ,કાન તથા મોઢા ને વારંવાર અડકશો નહિ.
- ગમે તે જગ્યાએ થૂંકવું નહિ.

વિના મુલ્યે નિદાન, દવા અને તમામ સારવાર માટે સરકારી આરોગ્ય કેન્દ્ર/ હોસ્પિટલ નો સંપર્ક કરો.

(બરખા. એસ. પટેલ)

મા. તબીબી અધિકારી