



फ्लू के फैलाव
को रोकने में
मदद करें

फ्लू को अपने घर से बाहर रखें। गर्भवती महिलाएं, छोटे बच्चे और बुजुर्ग लोग फ्लू से ज्यादा बीमार होते हैं।

इन्फ्लुएंजा, 'फ्लू', कहीं भी हो सकता है। इसे खांसी और छींक के जरिए आसानी से पकड़ा जा सकता है।

छोटे बच्चों, शिशुओं, गर्भवती महिलाओं और बुजुर्ग लोगों की फ्लू से बीमार होने की संभावना ज्यादा होती है। बहुत से लोग नहीं जानते कि उन्हें फ्लू है क्योंकि वे स्वयं को बीमार महसूस नहीं करते। लेकिन फिर भी वे इसे दूसरे लोगों को दे सकते हैं और अन्य लोगों को बहुत बीमार कर सकते हैं। खुद को और अपने whānau (परिवार) को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है हर साल फ्लू का टीकाकरण करवाएं। यह आपके शरीर की खुद को फ्लू से बचाने में मदद करता है।

fightflu.co.nz

फ्लू का टीका Covid-19 से बचाव नहीं करता; हालांकि यह इन्फ्लुएंजा, जो एक गंभीर बीमारी है, को रोकने में मदद करेगा।



खांसी और छींक को कवर करने के लिए टिशू पेपरों का इस्तेमाल करें, और इस्तेमाल किए गए टिशू पेपरों को कूड़ेदान में फेंक दें। अगर आपके पास टिशू पेपर नहीं है, तो अपनी आस्तीन का या अपनी कोहनी को मोड़ कर इस्तेमाल करें। बस बाद में अपनी टॉप (पहनी हुई कमीज को) धोना याद रखें!



अपने परिवार को 20 सेकंड के लिए साबुन और गर्म पानी के साथ नियमित रूप से अपने हाथों को धोने, और फिर एक साफ तौलिए से 20 सेकंड का समय लेकर हाथों को अच्छी तरह से सुखाने के लिए प्रोत्साहित करें।



उन सतहों और चीजों को कीटाणुरहित बनाएं जिनकी लार से दूषित होने की संभावना हो सकती है जैसे कि दरवाजों के हैंडल और कम्प्यूटर के कीबोर्ड।



पेय पदार्थों और कपों को साझा न करें।

आप सलाह के लिए हैल्थलाइन को भी 0800 611 116 नम्बर पर फोन कर सकते हैं।
हैल्थलाइन में 24/7 (24 घंटे/ सातों दिन) अनुवाद सेवाएं उपलब्ध हैं।

इम्प्लूएंजा का टीका एक प्रिक्विशन (नुस्खे से मिलने वाली) दवाई है।
इसके लाभ और संभावित खतरों के बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या फार्मसिस्ट (दवा बेचने वाला या कैमिस्ट) से बात करें या 0800 IMMUNE पर फोन करें।