

Ano ang Dapat Ninyong Malaman Tungkol sa Avian Flu

Apa Yang Harus Anda ketahui tentang Flu Burung

ข้อควรรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดนก

Tapaille avain fluko barema je kura jannuparne ho.....

आपको एवियन फ़्लू के बारे में क्यों जानना चाहिए

آپ کو پرندوں کے فلو کے بارے میں کیا معلوم ہونا چاہئے



衛生署

Department of Health

## Ano ang Avian Flu?

Ang *avian flu* [tinatawag ding *bird flu* (H5N1)] ay isang uri ng *type A* na trangkaso na ang kalimitang tinatamaan ng impeksyon ay ang mga ibon/manok, bagama't paminsan-minsan ay nakakaapekto rin ng mga tao. Ang *avian flu* ay maaring makahawa, mula sa mga buhay na ibon/manok papunta sa mga tao. Ngunit hindi delikado o malala kung ang magkakahawahan ay parehong tao. Ang mga unang sintomas ng *avian flu* ay kapareho ng mga sintomas ng iba pang uri ng *virus* ng trangkaso, kabilang na ang lagnat, pananakit ng halos buong kalamnan, ubo at pananakit ng lalamunan. Gayunpaman mas may malaking posibilidad na magkaroon ng mataas na lagnat, impeksyon sa baga, hirap na paghinga, mga sakit sa maraming *organo* ng katawan, at kamatayan.

## Pag-iwas sa Avian Flu

- Ang mga *droppings* (kabilang na ang dumi o ipot, pakpak at balahibo) ng mga may impeksyong ibon at manok ay maaaring may taglay na *virus* ng *avian flu*, kaya't iwasang humawak/madikit/mapalapit/makaamoy ng mga buhay na ibon o manok o ng kanilang mga *droppings*.
- Kung nagkaroon ka ng kontak (napadikit/dumikit, napahawak/humawak) sa mga buhay na ibon o manok, kaagad-agad na hugasang mabuti ang mga kamay ng tubig at sabon.
- Lutuing mabuti ang manok at mga itlog bago kainin
- Kung may mga sintomas ka ng trangkaso, magpatingin sa doktor at magsuot ng pantakip sa bibig at ilong o *mask*, upang maiwasan ang pagkalat ng sakit.
- Ang pinakamabisang proteksyon laban sa trangkaso ay ang pagkakaroon ng katawang may malakas na resistensya. Makakamit ito sa pamamagitan ng tamang pagkain, regular na pag-eehersisyo, sapat na pahinga, pagbabawas ng pagpapagod, at hindi paninigarilyo. Iwasan ang masisikip na lugar kung saan hindi maganda ang daloy ng hangin o bentilasyon.
- Kung sa pagbabalik mo mula sa isang bansang napabalitang may kumakalat na *avian flu* ay magkaroon ka ng lagnat at mga sintomas na may kaugnayan sa respirasyon o paghinga, magpatingin sa iyong doktor at sabihin sa kanya ang mga nangyari sa iyong biyahe o paglalakbay.

Health Education Hotline: **2833 0111**

Website ng Sentro sa Pangangalaga ng Kalusugan sa [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

## Apa itu Flu Burung ?

Flu Burung (H5N1) adalah suatu jenis influenza tipe A yang menyerang hewan unggas terutama ayam dan kadangkala kepada manusia. Flu Burung dapat berpindah dari unggas hidup kepada manusia, walaupun penularan antara manusia relatif jarang terjadi. Gejala umum dari flu burung sama seperti virus influenza lainnya, seperti demam, nyeri seluruh persendian otot, batuk dan sakit tenggorokan. Namun, pada beberapa kasus dapat berakibat pada demam yang tinggi, infeksi paru-paru, gagal pernafasan, kegagalan fungsi organ lainnya, dan kematian.

## Pencegahan Flu Burung

- Kotoran dari burung atau unggas yang terinfeksi dapat membawa virus flu burung, jadi sebaiknya jangan menyentuh burung, unggas atau kotorannya.
- Bila anda telah memegang burung atau unggas, segera cuci tangan dengan sabun cair dan air.
- Masak dengan benar unggas dan telurnya sebelum dimakan/dihidangkan.
- Bila anda mengalami gejala flu, konsultasi ke dokter dan memakai masker untuk menghindari penyebaran penyakit.
- Perlindungan terbaik terhadap influenza adalah dengan memiliki pertahanan tubuh yang baik. Hal ini dapat dilakukan dengan diet yang seimbang, olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, kurangi stress, dan tidak merokok. Hindari tempat umum padat yang bersirkulasi udara buruk.
- Bila anda mengalami gejala demam dan pernafasan setelah kembali dari negara yang dilaporkan ada wabah flu burung, konsultasi ke dokter anda dan ceritakan perjalanan anda selama ini.

Hotline Pendidikan Kesehatan: **2833 0111**

Situs Web Pusat Perlindungan Kesehatan [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

## ไข้หวัดนกคืออะไร

ไข้หวัดนก (H5N1) เป็นไวรัสสายพันธุ์หนึ่งชนิด A ซึ่งติดต่อสู่นกเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีโอกาสติดต่อสู่มนุษย์ได้เช่นกัน ไข้หวัดนกสามารถติดต่อจากนกที่มีชีวิตสู่มนุษย์ แต่ไม่สามารถติดต่อกันระหว่างมนุษย์ อาการเริ่มต้นของไข้หวัดนกมีลักษณะคล้ายกับโรคไข้หวัดอื่น อันได้แก่ มีไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ไอ และเจ็บคอ อย่างไรก็ตาม อาการของไข้หวัดนกจะส่งผลให้มีไข้สูง ติดเชื้อในช่องอก ระบบทางเดินหายใจล้มเหลว ระบบการทำงานของอวัยวะล้มเหลว และอาจรุนแรงถึงเสียชีวิต

## การป้องกันโรคไข้หวัดนก

- สารคัดหลังของนกและสัตว์ปีกที่ติดเชื่ออาจมีเชื้อไข้หวัดนกอยู่ ดังนั้นโปรดหลีกเลี่ยงการสัมผัสสุกนกหรือสัตว์ปีกที่มีชีวิตรวมถึงสารคัดหลัง เช่น อุจจาระ ของสัตว์เหล่านั้นด้วย
- กรณีที่คุณสัมผัสสุกนกหรือสัตว์ปีกที่มีชีวิต โปรดล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ทันที
- ปรุงอาหารประเภทสัตว์ปีกและไข่ให้สุกก่อนรับประทาน
- หากพบว่ามีอาการไข้หวัด โปรดพบแพทย์ และสวมหน้ากากเพื่อป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อ
- วิธีป้องกันที่ดีที่สุด คือ รักษาร่างกายให้แข็งแรง โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ลดความตึงเครียด และงดการสูบบุหรี่ รวมถึงหลีกเลี่ยงสถานที่ซึ่งอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- หากพบอาการมีไข้และความผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจหลังจากเดินทางกลับจากประเทศที่รายงานว่าตรวจพบการระบาดของโรคไข้หวัดนก โปรดพบแพทย์และแจ้งประวัติการเดินทางของคุณให้แพทย์ทราบ

สายด่วนให้ความรู้เรื่องสุขภาพ: **2833 0111**

เว็บไซต์ของศูนย์ปกป้องดูแลสุขภาพ **[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)**

## पक्षीसम्बन्धी फ्लू ( सर्दीले गर्दा भएको ज्वरो ) के हो ?

पक्षीसम्बन्धी फ्लू रूघा-खोकीले गर्दा आउने ज्वरोकै एक किसिम हो। यसलाई एच एस एन आई (H5N1) भनिन्छ अनि यो इनफ्लूएंजा ए-को एक थरी हो। यसले मुख्यतः पक्षीहरूलाई प्रभावित गर्दछ, तर बेला-बखत मानिसहरू पनि यसबाट प्रभावित हुन्छन्। पक्षीसम्बन्धी फ्लूको संक्रमण जीवित पक्षीहरूबाट मानवलाई हुन्छ, यद्यपि मानिसबाट यसको मानिसलाई संक्रमण विरलै हुन्छ। पक्षीसम्बन्धी फ्लूका प्रारम्भिक लक्षणहरू सर्दी-खोकीका अन्य विषाणूहरू द्वारा ग्रस्त हुँदा देखिएका, लक्षणहरू झैं हुन्छन्। यी लक्षणहरूमा ज्वरो, मांसपेशी दुख्नु, खोकी अनि घाँटी दुख्नु पनि सामेल छन्। तर यो फ्लूको परिणामस्वरूप, औधि ज्वरो आउने, छातिमा संक्रमण हुने, श्वास प्रक्रियामा अवरोध उत्पन्न हुने, अंगहरूमा पीडा हुने साथै मृत्युसमेत हुने खतरा हुन्छ।

## पक्षीसम्बन्धी फ्लूको रोकथाम

- संक्रमित पक्षीहरू अनि पॉल्ट्री ( कुखुरा आदि, घरमा पालिने पक्षी ) - को मलमा यो फ्लूका विषाणूहरू हुनसक्छन्, यसकारण जीवित पक्षी वा पॉल्ट्री अनि त्यसका मलहरूलाई स्पर्श गर्नबाट जोगिनुहोस्।
- यदि तपाईंले जीवित पक्षी अथवा पॉल्ट्रीलाई स्पर्श गरिहाल्नु भयो भने, तुरन्तै तरल साबुन अनि पानीले आफ्ना हातहरू राम्ररी धुनुहोस्।
- पॉल्ट्री ( कुखुरा आदि ) अनि अण्डाहरूलाई राम्ररी पकाएर मात्रै खानुहोस्।
- यदि तपाईंमा रोगका सम्पूर्ण लक्षण देखिए, डॉक्टरलाई देखाउनुहोस् अनि यो रोगलाई फैलिनु नदिनको निमित्त मुखौटो ( मास्क ) लगाउनुहोस्।
- सर्दी-खोकीबाट हुने ज्वरोबाट सुरक्षित रहने सर्वोत्तम तरीका, असल शारीरिक प्रतिरोधक क्षमता हो। यो क्षमता हासिल गर्नको निमित्त संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त आराम, तनावमा कमी ल्याउनु अनि धूम्रपान नगर्नु जरूरी हुन्छ। हावा आउने-जाने व्यवस्था राम्रो नभएका भीड-भाड हुने स्थानहरूमा नजानुहोस्।
- पक्षीसम्बन्धी फ्लूद्वारा संक्रमणका रिपोर्टहरू प्राप्त भएका कुनै मुलुकको यात्रा गरी फर्किएपछि, यदि तपाईंलाई ज्वरो आयो वा श्वाससम्बन्धी लक्षणहरू प्रकट भयो भने तुरन्तै डॉक्टरलाई भेटनुहोस् अनि उसलाई आफ्नो यात्राको वृतान्त बताउनुहोस्।

स्वास्थ्य शिक्षा हॉटलाइन **2833 0111**

स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइट **[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)**

## ایوین فلو کیا ہے؟

ایوین فلو (ایچ ایس این 1) انفلوینزا ہی کی ایک قسم ہے۔ ایک ایسی قسم جو اساسی طور پر پرندوں کو متاثر کرتی ہے لیکن بعض اوقات انسانوں کو بھی متاثر کرتی ہے۔ ایوین فلو زندہ پرندوں سے لوگوں میں منتقل ہو جاتا ہے، اگرچہ انسانوں کے درمیان کی منتقلی کا کوئی خاص اثر نہیں ہوتا۔ ایوین فلو کی ابتدائی علامتیں دیگر انفلوینزا کے وائرسوں کی مانند ہیں، کہ جن میں بخار، عام پٹھوں کا درد، کھانسی اور گلے کی خراش شامل ہیں۔ تاہم، غالب امکان اس بات کا ہے کہ یہ شدید بخار، سینے کے انفیکشن، نظام تنفس کا ناکارہ ہونا، متعدد العضو، اور موت پر منتج ہوتے ہیں۔

## ایوین فلو کے سلسلے کی احتیاطی تدبیر

- متاثرہ پرندوں کی لیدیں اور مرغی ایوین فلو کے وائرس کو ساتھ لاتی ہیں، لہذا زندہ پرندوں اور مرغیوں کو چھونے یا ان کی لیدوں سے گریز کریں۔
- اگر آپ کا واسطہ زندہ پرندوں اور مرغیوں سے پڑتا رہتا ہے، تو فوری طور پر اپنے ہاتھوں کو مائع صابن اور پانی سے اچھی طرح سے دھو لیں۔
- مرغیوں اور انڈوں کو کھانے سے قبل اچھی طرح سے پکا لیں۔
- اگر آپ میں مکمل علامتیں پائی جاتی ہیں، تو کسی ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس بیماری کو پھیلنے سے روکنے کے لیے کوئی ماسک پہن لیں۔
- انفلوینزا کے خلاف بہترین حفاظت، بہترین جسمانی مزاحمت کی صلاحیت کا حامل ہونا ہے۔ یہ صلاحیت متوازن پریشی غذا، باقاعدہ ورزش، اور حسب ضرورت آرام، دباؤ کو کم کرنے، اور تمباکو نوشی نہ کرنے کے ذریعے حاصل ہو سکتی ہے۔ ہوا کے آنے جانے کے خراب انتظام والے اژدہامی مقامات سے دور رہیں۔
- اگر کسی ملک سے واپس آنے پر آپ کا بخار زیادہ ہو جاتا ہے اور نظام تنفس کی علامتیں بھی بڑھ جاتی ہیں جبکہ وہ ملک ایوین فلو کے اخراج کر دیے جانے کی رپورٹ پیش کرتا ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اسے اپنے سفر کی مکمل تفصیلات سے آگاہ کریں۔

ہیلتھ ایجوکیشن ہاٹ لائن 2833 0111

مرکز برائے تحفظ صحت کا ویب سائٹ [www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)

## एवियन फ्लू क्या है ?

एवियन फ्लू (H5N1) एक तरह का इन्फ्लुएन्जा है, जो मुख्यतः पक्षियों को प्रभावित करता है, पर कभी-कभी मनुष्य भी इससे प्रभावित हो जाते हैं। एवियन फ्लू जीवित पक्षियों से लोगों को लग सकता है, यद्यपि मनुष्यों में एक-दूसरे से इसके संक्रमण की संभावना बहुत कम है। एवियन फ्लू के प्रारंभिक लक्षण दूसरे इन्फ्लुएन्जा वायरस जैसे ही होते हैं, जिनमें शामिल है मांसपेशियों में साधारण दर्द, खांसी और गले में खराश। परंतु, इसके परिणामस्वरूप तेज बुखार, छाती में संक्रमण, श्वास-क्रिया व शरीर के विभिन्न अंगों का कार्य करना बंद कर देना और मृत्यु होने की संभावना अधिक है।

## एवियन फ्लू की रोक-थाम

- संक्रमित पक्षियों और पालतू मुर्गियों आदि की बीट में एवियन फ्लू के वायरस हो सकते हैं, इसलिए जीवित पक्षी, पालतू मुर्गियों आदि या उनकी बीट को छूने से बचें।
- यदि आप जीवित पक्षियों या पालतू मुर्गियों आदि के संपर्क में आते हैं, तो फौरन अपने हाथ लिक्विड साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएं।
- पालतू मुर्गियों आदि और अंडों को खाने से पहले अच्छी तरह पकाएं।
- यदि आप में पूरे लक्षण दिखाई पड़ें, तो किसी डॉक्टर से परामर्श करें और बीमारी को फैलने न देने के लिए मास्क पहनें।
- इन्फ्लुएन्जा से सबसे अच्छी सुरक्षा है शरीर की रोग निरोधक शक्ति। इसे संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, और पर्याप्त आराम तनाव कम करके और धूम्रपान न करके प्राप्त किया जा सकता है। भीड़ भरे और अपर्याप्त संवातन (ventilation) वाले स्थानों में न जाएं।
- यदि किसी ऐसे देश से लौटने के बाद, जहां एवियन फ्लू के प्रकोप की रिपोर्ट मिली हों, आप में बुखार और सांस की तकलीफ के लक्षण दिखाई पड़ें, तो अपने डॉक्टर से परामर्श करें और अपनी यात्रा का इतिहास बताएं।

स्वास्थ्य शिक्षा हॉटलाइन **2833 0111**

स्वास्थ्य रक्षा केंद्र वेबसाइट **[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)**