



## कसरी FLU (फ्लू) ह्यान्डल (सामना) गर्ने:

### उचित FLU (फ्लू) स्वास्थ्य र स्वच्छताको लागि सल्लाहहरू

यदि तपाईंको बच्चालाई फ्लूको पहिचान गरिएको छ भने उनीहरू ज्वरोमुक्त नभएसम्म कम्तिमा २४ घण्टा सम्म ज्वरो कम गर्ने औषधीहरू जस्तै आईबीप्रोफिन जस्ता औषधीहरूको प्रयोग बिना नै घरमै बस्नुपर्छ।

फ्लूको लक्षणमा समावेश छन्:

- ज्वरो
- खोकी
- घाँटीमा दुखाई
- नाकबाट पानी बगिरहनु वा भरिनु
- शरीर दुखाई
- टाउको दुखाई
- चिसो
- थकान
- बान्ता र / वा पखाला

यदि तपाईंको बच्चासँग कुनै, वा यी लक्षणहरूको संयोजन छ भने, तत्काल उनीहरूको डाक्टरको कार्यालयमा कल गर्नुहोस् र उनीहरूले प्रशस्त आराम र तरल पदार्थ प्राप्त गरेको निश्चित गर्नुहोस्।

यदि तपाईंको बच्चासँग अन्य पुरानो अवस्थाहरू जस्तै दम, मधुमेह, वा मस्तिष्क वा स्नायु प्रणालीको समस्याहरू छन् भने तिनीहरू फ्लूबाट जटिलताको लागि उच्च जोखिममा छन्। यस अवस्थामा यदि तिनीहरू फ्लू जस्तो लक्षण देखा पर्‍यो भने तपाईंको डाक्टरलाई तुरुन्त कल गर्नुहोस्।

तपाईं यी स्वास्थ्य र स्वच्छता अभ्यासहरूको अनुसरण गरेर फ्लू हुने वा फैलाउनबाट बच्न सक्नुहुन्छ:

- हरेक दिन धेरै पटक आफ्ना हात धुनुहोस्। किटाणु नष्ट गर्न पर्याप्त साबुनले धुनुहोस्।
- तपाईंको खोकी वा छींक लाग्दा मुख र नाकलाई टिश्यूले छोप्नुहोस्। तपाईंका हात कहिल्यै प्रयोग नगर्नुहोस्। यदि तपाईंसँग एक टिश्यू छैन भने, खोक्दा वा छींक लाग्दा तपाईंको माथिल्लो आस्तीन वा आफ्नो पाखुराको कुनामा गर्नुहोस्।
- आँखा, नाक, वा मुखलाई हातले नछुनुहोस्। हातहरूले कीटाणुहरू बोक्दछ जसले तपाईंलाई बिरामी बनाउन सक्छ।
- खाना, हयरब्रस वा अन्य व्यक्तिगत चीजहरू क्लासमेटसँग साझा नगर्नुहोस्। बिरामी मानिसहरूबाट टाढा बस्नुहोस्।
- यदि तपाईं खोकदै, हान्छुं गदै हुनुहुन्छ, वा बिरामी महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने, स्कूल नआउनुहोस्। तुरुन्त आफ्नो डाक्टरलाई कल गर्नुहोस्।