

સ્વાઈન ફ્લૂ

યુ.કે.માં રહેતાં રાજકીય આશ્રિતો, શરણાર્થીઓ અને બીજા પરદેશી નાગરિકો માટે માહિતી પત્રક

આ માહિતી પત્રક તમને સ્વાઈન ફ્લૂની બીમારી વિશે મુદ્દાની માહિતી આપે છે. સ્વાઈન ફ્લૂની બીમારીની સારવાર મફત છે.

તમને અને તમારા કુટુંબને તેનાથી બચાવવા માટે તમે શું કરી શકો છો તેની તમને સમજણ હોય તે અગત્યનું છે.

સ્વાઈન ફ્લૂ શું છે ?

- આ એક નવી જાતનો ફ્લૂ છે જે વાઈરસ - અતિ સૂક્ષ્મ જંતુઓ - દ્વારા થાય છે અને તેનો ચેપ એકબીજાને જલદીથી લાગી શકે છે.
- સૌથી પહેલા કેસો એપ્રિલ 2009 માં નોંધાયા હતા અને તે બીમારી હવે દુનિયાભરમાં ઝડપથી ફેલાઈ ગઈ છે.

સ્વાઈન ફ્લૂનાં ચિહ્નો કયાં છે?

જો તમને કે તમારા કુટુંબની કોઈ વ્યક્તિને 38°C/100.4°F થી વધારે પ્રમાણમાં સખત તાવ ચડે અને નીચે આપેલાં ચિહ્નોમાંથી બે કે વધારે ચિહ્નો દેખાય તો સ્વાઈન ફ્લૂ થયો હોય તેવી શક્યતા ખરી:

- અસાધારણ થાક લાગવો
- માથું દુખવું
- નાક વહેવું
- ગળામાં બળતરા થવી

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી કે ઉધરસ આવવી
- ભૂખ ન લાગવી
- સ્નાયુમાં પીડા થવી
- ઝાડા કે ઊલટી થવી

એ કેવી રીતે ફેલાય છે?

- જ્યારે લોકોને સ્વાઈન ફ્લૂ થાય છે ત્યારે તેનાં જંતુઓ તેઓ ઉધરસ કે છીંક ખાઈને ફેલાવે છે. બીજાં લોકો પછી એ જંતુઓ પોતાના શ્વાસ દ્વારા અંદર લે છે.
- આ ફ્લૂના જંતુઓ હાથ અને બીજી સપાટીઓ પર 24 કલાક સુધી જીવંત રહી શકે છે.

હું મને અને મારા કુટુંબને તેનાથી કેવી રીતે બચાવી શકું છું?

- જ્યારે તમે ઉધરસ કે છીંક ખાઓ, ત્યારે એક સ્વચ્છ ટિશ્યુથી તમારા નાક અને મોઢાને ઢાંકો.
- એ ટિશ્યુને એક જ વાર વાપર્યા પછી ફેંકી દો.
- સાબુ અને પાણીથી કે જંતુવિનાશક પદાર્થથી વારંવાર હાથ ધૂઓ અને જંતુઓનો નાશ કરવા કામ કરવાની સપાટીઓને નિયમિત લૂછીને સાફ રાખો.
- ‘સંભવિત ફ્લૂ મિત્રો’ બનાવો. આ એવા પાડોશી, મિત્રો કે સગાંસંબંધી હોય, જે તમને ફ્લૂ થાય ત્યારે મદદ કરી શકે. દાખલા તરીકે, તેઓ તમારા માટે દવા કે ખાવાનું લાવી શકે.
- જો તમે રાજકીય આશ્રિત હો અને તમને સ્વાઈન ફ્લૂ થયો હોય તો, તમારે અથવા તમારા મિત્રોએ યુનાઈટેડ કિંગડમ બોર્ડર એજન્સીના તમારા કેસ માટે જવાબદાર વ્યક્તિનો સંપર્ક કરવો જોઈએ, જેથી તેઓ તમારા સપોર્ટ પેયમેન્ટ માટે બીજી વ્યવસ્થા કરી શકે, જેથી તમારે તમારા રહેઠાણમાંથી બહાર નીકળવું ન પડે. તમારે તમારા કેસ માટે જવાબદાર વ્યક્તિ અથવા જ્યાં તમારે રીપોર્ટ કરવા જવું પડતું હોય તે કેન્દ્રને પણ જણાવવું જરૂરી છે, જેથી તેઓ તમારા માટે બીજી કોઈ રીતે રીપોર્ટ કરવાની ગોઠવણ કરી શકે.
- જો તમે સગર્ભા હો, તો તમે જે નિયમિતપણે કરતાં હો તે કરવાનું તમારે ચાલુ રાખવું, દા.ત. જાહેર વાહનનો ઉપયોગ, ખરીદી કરવા જવું અને કુટુંબીજનોને મળવા જવું. પરંતુ જેમને ફ્લૂ જેવાં ચિહ્નો થયેલાં હોય તેવાં કુટુંબીજનો કે મિત્રોને મળવા જવાનું ટાળો. જો તમારા પાડોશમાં ઘણાં લોકો બીમાર પડ્યાં છે તેવી તમને જાણ થાય તો, જ્યારે શક્ય હોય ત્યારે, કદાચ બહુ વસ્તીવાળી જગ્યાઓમાં જવાનું તમે ટાળી શકો છો.

Swine Flu

Information Sheet for asylum seekers, refugees and other foreign nationals in the UK

This information sheet gives you basic information about the swine flu illness. Treatment for swine flu is free.

It is important that you understand what you can do to protect yourself and your family.

What is swine flu?

- A new form of flu caused by a virus which is easy to catch and to pass on to others.
- The first cases were reported in April 2009 and it has spread quickly around the world.

What are the symptoms of swine flu?

If you or a member of your family has a fever or high temperature (over 38°C / 100.4°F) and two or more of the following symptoms, you may have swine flu:

- unusual tiredness
- headache
- runny nose
- sore throat
- shortness of breath or a cough
- loss of appetite

- aching muscles
- diarrhoea or vomiting

How is it transmitted?

- When people have swine flu, they spread the virus by coughing or sneezing, other people then breathe in the virus.
- The flu virus can live on hands and other surfaces for up to 24 hours.

How can I protect myself and my family?

- Use a clean tissue to cover your mouth and nose when you cough and sneeze.
- Throw away the tissue into a bin after one use.
- Wash your hands with soap and water or an antibacterial hand gel often and clean down surfaces regularly to kill the virus.
- Identify possible flu friends. These could be neighbours, friends and relatives who can help you if you get ill. For example, they could collect medicines and food for you.
- If you are an asylum seeker and have swine flu, you or your flu friend should contact your United Kingdom Border Agency case owner to make alternative arrangements for the collection of support payments, so that you don't have to leave your accommodation. You should also contact your case owner or the reporting centre to make alternative reporting arrangements.
- If you are pregnant, carry on doing the things that you normally do, such as going shopping, travelling on public transport and attending family gatherings. However, try and avoid visiting family or friends who are suffering flu-like symptoms. If you know of a large number of people falling ill in your neighbourhood, you may prefer to avoid crowded places where possible.

સ્વાઈન ફ્લૂ માટે અપાતી રસી શું છે ?

રસી એટલે કે તમને ચેપ ન લાગે તે માટે અપાતાં ઈન્જેક્શનો. સ્વાઈન ફ્લૂ નિરોધક રસીનો ઉપયોગ હવે માન્ય રાખવામાં આવ્યો છે અને નીચે આપેલાં અગ્રતાનાં જૂથોમાં આવેલાં લોકોને તે તમારા સ્થાનિક ડોક્ટરો આપશે:

- પુખ્ત વયનાં લોકો અને છ મહિનાથી મોટી ઉંમરનાં બાળકો જેમને લાંબા ગાળાની આરોગ્યને લગતી કોઈ તકલીફ હોય, જેમાં નીચેની બાબતોનો સામવેશ થાય છે:
 - લાંબા ગાળાનો ફેફસાંનો રોગ
 - લાંબા ગાળાનો હૃદયનો રોગ
 - લાંબા ગાળાનો મૂત્રપિંડ (કિડની)નો રોગ
 - લાંબા ગાળાનો પિત્તાશય (લિવર)નો રોગ
 - લાંબા ગાળાનો મજાતંતુઓને લગતો (ન્યૂરોલોજિકલ) રોગ
 - ડયાબિટીઝ
- સગર્ભા સ્ત્રીઓ
- જે લોકો એવી કોઈ વ્યક્તિ સાથે રહેતાં હોય જેમની રોગના ચેપથી મુક્ત રહેવાની પ્રતિકારક શક્તિ કોઈ બીમારીને લીધે નબળી પડી ગઈ હોય, દાખલા તરીકે, જો કોઈ એચ.આઈ.વી. પોઝીટીવ હોય કે કેન્સર માટે કીમોથેરાપી લઈ રહ્યાં હોય.

જો તમે માનતાં હો કે તમે આ જૂથોમાં જણાવેલાં લોકોમાંના એક છો તો, તમારા સ્થાનિક ડોક્ટરને સંપર્ક કરો અને રસી લેવા માટે રજિસ્ટર થાવ.

રસી આપવાનો કાર્યક્રમ લંબાવીને તેમાં છ મહિના અને તેથી વધારે ઉંમરનાં બાળકોથી માંડીને પાંચ વર્ષ સુધીનાં બાળકોને સમાવવામાં આવ્યાં છે. એકવાર શરૂઆતનાં અગ્રતાનાં જૂથોને રસીઓ આપી દેવામાં આવ્યાં બાદ આ થરૂ થશે.

આ જંતુઓ અને રસી વિશે વધુ જાણકારી મળ્યા પછી બીજાં લોકોને પણ રસી અપાય તેવું બને.

ડોક્ટર કેવી રીતે શોધવા

તમારા સ્થાનિક ડોક્ટરને જનરલ પ્રેક્ટિશનર અથવા જીપી કહેવાય છે. જીપીના ક્લિનિકને સર્જરી અથવા હેલ્થ સેન્ટર કહેવાય છે.

જો તમે હજુ સુધી ન કર્યું હોય તો, તમારે કોઈ જીપી પાસે રજિસ્ટર થવું જરૂરી છે, જેથી તે તમને જરૂર પડે તબીબી સારવાર પૂરી પાડી શકે.

જો તમે રાજકીય આશ્રિત હો, અને કોઈ જીપી પાસે રજિસ્ટર ન થયાં હો તો, તમારા હાલના રહેઠાણમાં રહેવા માટેની ગોઠવણ કરી આપનાર સહાયક કર્મચારી તમારા સ્થાનિક જીપીઓની માહિતી તમને આપી શકશે.

જીપીઓના સંપર્ક માટેની માહિતી તમને ટેલિફોન ડિરેક્ટરીઝ અને જાહેર લાઈબ્રેરીઓમાંથી મળી શકશે. ઈંગ્લેન્ડના જીપીઓની માહિતી તમને એન.એચ.એસ. ચોઈસીસ [NHS Choices]ની વેબસાઈટ www.nhs.uk અને સ્કોટલેન્ડના જીપીઓની માહિતી

www.show.scot.nhs.uk/organisations પરથી, જ્યારે વેઈલ્સના જીપીઓની માહિતી www.nhsdirect.wales.nhs.uk પરથી અને નોર્થન આયરલેન્ડના જીપીઓની માહિતી www.nidirect.gov.uk પરથી મળી શકશે.

જો તમને લાગે કે તમને સ્વાઈન ફ્લૂ થયો છે તો શું કરવું

- તમારા રહેઠાણમાંથી બહાર ન નીકળો અને આરામ કરો.
- વારંવારે પાણી પીવાનું રાખો.
- જો તમને તાવ ચડે તો, બહુ કપડાં ન પહેરો કે બહુ ધાબળા ન ઓઢો. તમે (ગોળીઓના ડબ્બા પર આપેલા સૂચન મુજબ) પેરાસિટામોલ અને આઇબુપ્રોફેનની ગોળીઓ લો. જો તમે સગર્ભા હો તો પેરાસિટામોલ તમારા માટે વધારે યોગ્ય રહેશે.

જો તમે નીચેના એક કે વધુ પ્રશ્નોનો ‘હા’ જવાબ આપ્યો હોય તો તમારા સ્થાનિક ડોક્ટરને ફોન કરો:

- તમને બીજી કોઈ ઘર કરી બેઠી હોય તેવી ગંભીર બીમારી છે કે કોઈ બીજી ગંભીર બીમારી માટે તમે દવા લઈ રહ્યાં છો ?
- તમે સગર્ભા છો ?
- જે વ્યક્તિ બીમાર છે તે એક વર્ષથી નાનું બાળક છે ?
- શું તમારી હાલત એકાએક વધારે બગડી છે ?
- શું તમારી હાલત સાત દિવસ પછી હજુપણ વધુ બગડી રહી છે (બાળક માટે પાંચ દિવસ પછી) ?

જો તમે ઈંગ્લેન્ડમાં રહેતાં હો અને ઉપરના બધા જ પ્રશ્નોનો ‘ના’ જવાબ આપ્યો હોય તો:

- જો તમે હાલમાં જ રાજકીય આશ્રય લીધો હોય અને યુનાઈટેડ કિંગડમ બોર્ડર એજન્સીના શરૂઆતના રહેઠાણમાં રહેતાં હો તો, અને જો તમને ઠીક ન હોય તો, તમારી આરોગ્યની ટીમ ને કે સહાયક ટીમને જણાવો, જેથી તેઓ તમને મદદ કરી શકે.

What is the swine flu vaccination?

Vaccinations (an injection to protect people from catching the virus) against swine flu have been approved for use and are being given by local doctors to people who are in the following priority groups:

- Adults and children over six months of age who have a long-term health condition including :
 - chronic lung disease
 - chronic heart disease
 - chronic kidney disease
 - chronic liver disease
 - chronic neurological disease
 - diabetes
- Pregnant women
- People who live with someone who has an impaired immune system caused by an illness, for example someone who is HIV positive or is having chemotherapy for cancer.

If you believe you are in one of these groups of people, contact your local doctor and register with them to receive the vaccine.

The vaccination programme is being extended to include children from six months and over and under five years. This will start once all the initial priority groups have been targeted.

Other people may be vaccinated as more is learned about the virus and the vaccine.

How to find a doctor

Your local doctor is called a General Practitioner or GP. The GP's clinic is called a surgery or a health centre.

You should register with a GP in your area if you have not already done this, so that you can get medical care if you need it.

If you are an asylum seeker, and are not registered with a GP, your accommodation provider support worker who helped you to move into your accommodation can give you information about your local GPs.

Contact details for GPs are available in telephone directories and from public libraries. You can also find details of GPs in England on the NHS Choices website at www.nhs.uk and of GPs in Scotland on www.show.scot.nhs.uk/organisations. Details of local GPs in Wales can be found through www.nhsdirect.wales.nhs.uk and at www.nidirect.gov.uk for GPs in Northern Ireland.

What to do if you think you have swine flu

- Stay in your accommodation and rest.
- Make sure you drink lots of water.
- If you have a fever, don't wear too many clothes or blankets. You can take paracetamol or ibuprofen (follow the instructions on the pack). If you are pregnant, paracetamol is recommended.

Telephone your local doctor if you answer 'yes' to one or more of the following:

- Do you have a serious underlying illness or take medication for another serious illness?
- Are you pregnant?
- Is the person who is sick a child under one year old?
- Has your condition suddenly got much worse?
- Is your condition still getting worse after seven days (or five days for a child)?

If you are living in England and you have answered 'no' to all the questions above :

- If you have recently claimed asylum and are living in United Kingdom Border Agency initial accommodation, tell the health team or support team if you are unwell, so they can help you.
- Contact the National Pandemic Flu Service. This is an internet and telephone service currently operating in England which allows you to check your symptoms for swine flu and get treatment if necessary. If you do not speak English, you can ask an English-speaking friend to contact the Flu Service for you.

– નેશનલ પેન્ડેમિક ફ્લુ સર્વિસનો સંપર્ક કરો. આ હાલ ઈંગ્લેન્ડમાં ચાલતી ઈન્ટરનેટ અને ટેલિફોન સર્વિસ છે જેના દ્વારા તમે સ્વાઈન ફ્લૂનાં ચિહ્નો તપાસી શકશો અને જરૂર પડે સારવાર મેળવી શકશો. જો તમે અંગ્રેજી ન બોલતાં હો તો, અંગ્રેજી બોલતાં મિત્રને કહો કે તે તમારા માટે ફ્લુ સર્વિસનો સંપર્ક કરે.

નેશનલ ફ્લુ પેન્ડેમિક સર્વિસનો ઉપયોગ કરવા માટે

- **0800 1 513 100** પર ફોન કરો (જો તમે લેન્ડલાઈન વાપરશો તો આ કોલ મફત છે પણ મોબાઈલ ફોન વાપરશો તો તમને ચાર્જ લાગશે)
- **www.direct.gov.uk/pandemicflu** નો ઉપયોગ કરો
- જો તમને સાંભળવાની તકલીફ હોય તો **0800 1 513 200** નંબર પર ટેક્સ્ટફોન સર્વિસનો ઉપયોગ કરો
- જ્યારે તમે **0800 1 513 100** પર ફોન કરશો કે તેમની વેબસાઈટ પર જશો, ત્યારે નેશનલ પેન્ડેમિક સર્વિસ તમારી પાસે નીચેની માહિતી માગશે:
 - તમારી જન્મ તારીખ
 - તમારાં હાલનાં ચિહ્નો
 - તમને કોઈ ગંભીર બીમારી હોય તેની હાલત
 - તમારો પોસ્ટકોડ
- તમારે અને અંગ્રેજી બોલતાં તમારા મિત્રને તમને આપવામાં આવતી માહિતીની નોંધ કરવા કાગળ અને પેન્સિલની જરૂર પડશે.

જો તમને સ્વાઈન ફ્લુ થયો છે એવું નેશનલ પેન્ડેમિક ફ્લુ સર્વિસ દ્વારા નિદાન કરવામાં આવે તો:

- તમને Tamiflu - ટામિફ્લુ અથવા Relenza - રેલેન્ઝા નામની જંતુઓનો સામનો કરે તેવી એન્ટિવાઈરલ દવા આપવામાં આવશે. આ દવાથી તમારો ફ્લુ મટી નહીં જાય પણ તમને વધારે જલદીથી સાજાં કરવામાં મદદ કરશે. ઘણાંખરાં લોકો 7 થી 10 દિવસની અંદર સાજાં થઈ જાય છે. એ જરૂરી છે કે તમે આખી સારવાર પૂરી કરો.
- તમને એક ‘ઓથોરાઈઝેશન નંબર’ આપવામાં આવશે અને તમારા ફ્લુ મિત્રે એક ખાસ નિયત કરેલા એન્ટિવાયરલ કલેક્શન પોઈન્ટ પર જઈ તમારી દવા લઈ આવવી પડશે. તમારો નજીકનો કલેક્શન પોઈન્ટ ક્યાં છે તે તમને કહેવામાં આવશે. જેને સ્વાઈન ફ્લુ થયો હોય તે વ્યક્તિએ દવા લેવા ન જ જવું જોઈએ.

- ‘ઓથોરાઈઝેશન નંબર’ ઉપરાંત તમારા ફ્લુ મિત્રે તેમની પોતાની ઓળખ આપતો પુરાવો દેખાડવો પડશે અને તમારી ઓળખ માટે પણ (અથવા જો તે તમે પોતે ન હો તો, જેને ફ્લુ થયો હોય તે વ્યક્તિની.) જો તમે રાજકીય આશ્રિત હો તો તે પુરાવો ARC કાર્ડ અથવા Standard Acknowledgement Letter (SAL) હોઈ શકે જે તમને યુનાઈટેડ કિંગડમ બોર્ડર એજન્સીએ આપ્યો હોય, અથવા પાસપોર્ટ, ગેસ કે ઈલેક્ટ્રિસિટી બીલ, ડ્રાઈવીંગ લાઈસન્સ અથવા બેન્ક કે ક્રેડિટ કાર્ડ.
- જ્યારે તમારી દવા લેવા જશે ત્યારે તમારા ફ્લુ મિત્રને આ એન્ટિવાયરલ દવાઓ કેમ લેવી તે કહેવામાં આવશે
- તમે આ સર્વિસનો ઉપયોગ કરશો તો તેના લીધે તમારા આશ્રય મેળવવાના હક પર કોઈ અસર થશે નહીં.

જો તમે વેઈલ્સ, સ્કોટલેન્ડ કે નોર્થન આયરલેન્ડમાં રહેતાં હો

જો તમે વેઈલ્સમાં રહેતાં હો અને તમને સ્વાઈન ફ્લૂનાં ચિહ્નો હોય તો, તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો. સાધારણ માહિતી માટે એન.એચ.એસ. ડાયરેક્ટ વેઈલ્સને **0845 46 47** પર ફોન કરો.

જો તમે સ્કોટલેન્ડમાં રહેતાં હો અને તમને સ્વાઈન ફ્લૂનાં ચિહ્નો હોય તો, તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો અથવા એન.એચ.એસ 24 ને **08454 242424** પર ફોન કરો.

જો તમે નોર્થન આયરલેન્ડમાં રહેતાં હો તો અને તમને સ્વાઈન ફ્લૂનાં ચિહ્નો હોય તો, તમારા જીપીનો સંપર્ક કરો અથવા નોર્થન આયરલેન્ડ સ્વાઈન ફ્લૂ હેલ્થલાઈનને **0800 0514142** પર ફોન કરો.

To use the National Pandemic Flu Service:

- Telephone **0800 1 513 100** (this is free if you use a landline telephone but you will be charged if you use a mobile telephone)
- Use the internet at **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- If you have problems hearing, you can use a textphone service on **0800 1 513 200**
- When you ring **0800 1 513 100** or visit the website, the National Pandemic Flu Service will ask for :
 - Your date of birth
 - Your current symptoms
 - If you have any serious medical conditions
 - Your postcode
- You or your English-speaking friend will need a pen and paper to write down any information.

If you are diagnosed with swine flu through the National Pandemic Flu Service:

- You will be offered free antiviral medication called Tamiflu or Relenza. Antiviral medication will not cure you but should help you get better sooner. Most people recover fully within 7 to 10 days. It is important that you complete the course of treatment.
- You will be given an 'authorisation number' and your flu friend will have to collect the medicine from a specific Antiviral Collection Point. You will be told the nearest collection point. Anyone with swine flu must not collect the medicine.
- As well as the authorisation number, your flu friend will need to show some proof of identification for themselves and for you (or the person who has swine flu, if this isn't you). If you are an asylum seeker, this could be an ARC card or Standard Acknowledgement Letter (SAL) issued by the United Kingdom Border Agency, or a passport, gas or electricity bill, driving licence or a bank or credit card.

- Your flu friend will be told how you should take the antivirals when they collect your medication.
- Any asylum claim will not be affected if you use this service.

If you live in Wales, Scotland or Northern Ireland

If you live in Wales and have swine flu symptoms, contact your GP. For general information call NHS Direct Wales on **0845 46 47**.

If you live in Scotland and have swine flu symptoms, contact your GP or NHS 24 on **08454 242424**.

If you live in Northern Ireland and have swine flu symptoms, contact your GP or the Northern Ireland swine flu helpline on **0800 0514142**.