HINDI

स्वाइन फ़्लू

यूके में शरण ढूँढ़ने वालों, शरणार्थियों और अन्य विदेशी नागरिकों के लिये सूचना पत्र

यह सूचना पत्र आपको स्वाइन फ़्ल की मूल जानकारी देता है। स्वाइन फ़्लू का इलाज मुफ़्त है।

आपके लिये यह समझ लेना ज़रूरी है कि आप अपनी और अपने परिवार की रक्षा के लिये क्या कर सकते हैं।

स्वाइन फ़्लू क्या है?

- आसानी से संक्रमित कर सकने और दूसरों को संक्रमित करने वाला एक नये प्रकार का फ़्लू।
- इसके पहले मामलों की रिपोर्ट अप्रैल 2009 में हुई थी और तबसे यह बहुत तेज़ी से दुनिया में फैला है।

स्वाइन फ़्लू के लक्षण क्या होते हैं?

अगर आप या आपके परिवार के किसी सदस्य को बुखार या तेज़ बुखार हो (38° सी / 100.4° एफ़ से अधिक) और नीचे लिखे दो या इससे अधिक लक्षण महसूस होते हों, तो संभव है कि आप या वो स्वाइन फ़्लू के मरीज़ हों :

- असाधारण थकावट
- सिर दर्द
- नाक बहना
- गले में खराश
- साँस फूलना या खाँसी
- भूख न लगना
- माँस-पेशियों में पीड़ा
- डायरिया (दस्त लगना) या उल्टी होना

यह एक से दूसरे को कैसे लगता है ?

- स्वाइन फ़्लू के मरीज़ वायरस को खाँसने या छींकने से बाहर हवा में फैलाते हैं, और इसके बाद यह वायरस दूसरे लोगों की साँस के द्वारा, उनके शरीर में प्रवेश करता है।
- फ़्लू का वायरस 24 घंटों तक हाथों और किसी स्थान की सतह के ऊपर जीवित रह सकता है।

अपनी और अपने परिवार की रक्षा कैसे की जा सकती है?

- खाँसते और छींकते समय अपने मुँह और नाक को ढकने के लिये साफ़ टिशू का प्रयोग कीजिये।
- एक बार इस्तेमाल करने के बाद, टिशू कूड़ेदान में फेंक दीजिये।
- अपने हाथों को अक्सर साबुन और पानी से या हाथ में मलने वाले किसी कीटनाशक ऐंटीबैक्टीरियल हैंड जैल से साफ़ कीजिये और अपने काम करने वाली जगहों को साफ़ करके नियमित रूप से वायरस का विनाश करते रहिये।
- फ़्लू के समय काम आने वाले अपने मित्रों का पता लगाइये। ये लोग आपके पड़ोसी, दोस्त और रिश्तेदार हो सकते हैं जो आपके बीमार पड़ने पर आपकी मदद कर सकते हैं। मिसाल के लिये, वो आपके लिये दवा या खाना लेकर आ सकते हैं।
- अगर आप शरण ढूँढ़ने वालों में से हैं और आपको स्वाइन फ़्लू है, तो आप या आपके मित्र को अपने युनाइटेड किंगडम बॉर्डर एजेंसी (United Kingdom Border Agency) के आपके मामले के केस ओनर से संपर्क करना चाहिये ताकि वो आपके लिये आपके सपोर्ट पेमेंट्स यानी सहारे के लिये धनराशि लेने का दूसरा प्रबंध कर सकें और आपको अपने रहने की जगह को छोड़ना न पड़े। आपको भी अपने केस ओनर या रिपोर्टिंग सेंटर से संपर्क करके रिपोर्ट करने के अपने नये प्रबंधों को सुनिश्चित कर लेना चाहिये।
- अगर आप गर्भवती हैं, तो आम तौर पर किये जाने वाले अपने काम करते जायें, जैसे कि शॉपिंग जाना, या पब्लिक ट्रांस्पोर्ट यानी सार्वजनिक वाहनों पर सैर करना और पारिवारिक मेल-मिलाप में भाग लेना। लेकिन, ऐसे परिवार वालों या मित्रों से मिलने न जायें जिनको फ़्लू- समान लक्षण हो रहे हैं। अगर आपके पड़ोस में बहुत सारे लोग बीमार पड़ रहे हैं, तो संभव है कि यदि हो सके तो आप भीड़ वाली जगहों से दूर रहना पसंद करें।

NHS SCOTLAND
NHS WALES GIG CYMRU
DHSSPS Department of Health, Social Services and Public Safety www.dhsspsni.gov.uk
NHS

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.

NHS SCOTLAND
NHS WALES GIG CYMRU
DHSSPS Department of Health, Social Services and Public Safety www.dhsspsni.gov.uk
NHS

स्वाइन फ़्लू का टीका क्या होता है?

स्वाइन फ़्लू के टीके (लोगों को स्वाइन फ़्ल के वायरस के संक्रमण से बचाने के लिये एक इंजैक्शन) के प्रयोग को स्वीकृति मिल गयी है और स्थानीय डॉक्टर इनको निम्नलिखित प्राथमिकता वाले समूहों के लोगों को लगा रहे हैं :

- वयस्क और छः महीने से अधिक उम्र वाले बच्चे जिनको लंबे समय तक चलने वाली कोई सेहत- संबंधी समस्या है जिनमें निम्नलिखित शामिल हैं :
  - क्रॉनिक यानी चिरकालिक फेफड़ों की बीमारी
  - क्रॉनिक दिल की बीमारी
  - क्रॉनिक गुरदे की बीमारी
  - क्रॉनिक जिगर की बीमारी
  - क्रॉनिक न्यूरोलॉजिकल (तंत्रिका-संबंधी) बीमारी
  - डायबिटीज़ यानी मधुमेह
- गर्भवती औरतें
- वो लोग जो किसी ऐसे व्यक्ति के साथ रहते हैं जिनकी रोग प्रतिरक्षक व्यवस्था किसी बीमारी के कारण कमज़ोर हो गयी है, मिसाल के लिये, कोई ऐसा व्यक्ति जो एच आई वी पॉज़िटिव है या जिसको कैंसर के इलाज के लिये कीमोथेरपी दी जा रही है।

अगर आपको लगता है कि आप इनमें से किसी समूह में शामिल हो सकते हैं, तो अपने लोकल डॉक्टर से संपर्क कीजिये और उनसे टीका लगवाने के लिये अपना नाम दर्ज करवा लीजिये।

वैक्सिनेशन प्रोग्राम यानी टीके के कार्यक्रम को बढ़ाकर उसमें छः महीने और इससे अधिक उम्र से लेकर पाँच साल से कम उम्र वाले बच्चों को शामिल किया जा रहा है। आरंभिक प्राथमिकता वाले सभी समूहों पर ध्यान केंद्रित करने के बाद, इस काम को शुरू किया जायेगा।

जैसे-जैसे इस वायरस और टीके के बारे में जानकारी बढ़ेगी, संभव है यह टीका दूसरों को भी लग सकेगा।

डॉक्टर का पता कैसे लगायें?

आपके लोकल डॉक्टर को जनरल प्रैक्टिशनर या जी पी कहते हैं। जी पी का क्लिनिक सर्जरी या हैल्थ सेंटर कहलाता है।

अगर आपने अब तक यह काम नहीं किया है, तो आपको अपने इलाके के किसी जी पी से संपर्क करके अपना नाम दर्ज करवा लेना चाहिये ताकि अगर आपको ज़रूरत हो, तो आपको मेडिकल देखभाल मिल सके।

अगर आप शरण ढूँढ़ने वाले कोई व्यक्ति हैं, और आपने किसी जी पी से संपर्क करके अपना नाम दर्ज नहीं किया है, तो आपका अकोमोडेशन प्रोवायडर सपोर्ट वर्कर जिसने आपको रहने के लिये जगह दिलवाने में सहारा दिया था, वो आपके इलाके के लोकल जी पी के बारे में आपको जानकारी दे सकते हैं।

जी पी के संपर्क के विवरण टेलिफ़ोन डायरेक्ट्री और पब्लिक लायब्रेरीज़ से मिल सकते हैं। इंग्लैंड के जी पी के विवरण आपको एन एच एस चॉइसेज़ वैबसाइट पर इस पते पर जाकर मिल सकते हैं **www.nhs.uk** और स्कॉटलैंड के जी पी के विवरण आपको इंटरनैट के इस पते पर मिल सकते हैं **www.show.scot.nhs.uk/organisations** वेल्ज़ के जी पी के विवरण आपको **www.nhsdirect.wales.nhs.uk** पर जाकर और नॉर्दन आयरलैंड के जी पी के विवरण इस पते पर जाकर मिल सकते हैं **www.nidirect.gov.uk**

अगर आपको लगे कि आपको स्वाइन फ़्लू है तो आपको :

- अपने घर ही पर रहकर आराम करना चाहिये।
- सुनिश्चित करना चाहिये कि आप खूब सारा पानी पीते हैं।
- अगर बुखार है, तो आप ज़रूरत से अधिक कपड़े नहीं पहनते या अधिक कंबल नहीं ओढ़ते हैं । आप पैरासीटामौल या आयबूप्रोफ़ेन ले सकते हैं (पैक पर लिखे निर्देशों का पालन कीजिये)। आगर आप गर्भवती हैं, तो पैरासीटामौल लेने की सिफ़ारिश की जाती है।

अगर नीचे दिये गये सवालों में से एक या इससे अधिक सवालों का आपका जवाब 'हाँ' है, तो आपको अपने लोकल डॉक्टर को टेलिफ़ोन करना चाहिये :

- क्या आपको कोई गंभीर बीमारी है या आप किसी गंभीर बीमारी की दवा लेते हैं?
- क्या आप गर्भवती हैं?
- बीमार व्यक्ति क्या एक वर्ष से कम उम्र का बच्चा है?
- क्या आपकी हालत अचानक अधिक खराब हो गयी है?
- क्या आपकी हालत सात दिनों बाद भी अधिक बिगड़ रही है (या अगर मरीज़ कोई बच्चा है, तो पाँच दिनों बाद भी अधिक बिगड़ रही है)?

आप अगर इंग्लैंड के निवासी हैं और ऊपर दिये गये सभी सवालों का आपका जवाब 'नहीं' है, तो :

- आप अगर हाल ही में शरण का क्लेम कर रहे हैं और आप युनाइटेड किंग्डम बॉर्डर एजेंसी की आरंभिक रिहाइश में रहते हैं, तो बीमार पड़ने पर हैल्थ टीम या सपोर्ट टीम को सूचित कीजिये ताकि वो आपकी मदद कर सकें।

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.

– नैशनल पैनडेमिक फ़्लू सर्विस (National Pandemic Flu Service) से संपर्क कीजिये। यह इंग्लैंड में चालू इंटरनैट और टेलिफ़ोन की एक सेवा है जो स्वाइन फ़्लू के आपके अपने लक्षणों को जाँचने और ज़रूरी इलाज पाने की सुविधा देती है। अगर आप अंग्रेज़ी नहीं बोलते हैं, तो आप अंग्रेज़ी बोलने वाले किसी मित्र को आपकी ओर से फ़्लू सर्विस से संपर्क करने के लिये कह सकते हैं।

नैशनल पैनडेमिक फ़्लू सर्विस इस्तेमाल करने के लिये :

- यहाँ टेलिफ़ोन कीजिये : **0800 1 513 100** (लैंडलाइन इस्तेमाल करने पर यह कॉल मुफ़्त होगा पर मोबाइल फ़ोन का प्रयोग करने पर कॉल के कुछ दाम देने होंगे)
- यहाँ जाकर इंटरनैट प्रयोग कीजिये **www.direct.gov.uk/pandemicflu**
- आगर आपको सुनने में कठिनाई होती है, तो आप इस नंबर पर टैक्स्टफ़ोन सर्विस इस्तेमाल कर सकते हैं **0800 1 513 200**
- आप जब टेलिफ़ोन नंबर **0800 1 513 100** डायल करेंगे या वैबसाइट पर जायेंगे, तब नैशनल पैनडेमिक फ़्लू सर्विस आपसे निम्नलिखित मांगेगी :
  - आपकी जन्म तिथि
  - आपके वर्तमान लक्षण
  - अगर आपको हो, तो किसी गंभीर बीमारी की जानकारी
  - आपका पोस्टकोड
- आप या अंग्रेज़ी बोलने वाले आपके मित्र को किसी तरह की जानकारी लिख लेने के लिये पेन और कागज़ की ज़रूरत होगी।

अगर नैशनल पैनडेमिक फ़्लू सर्विस के द्वारे निदान होता है कि आपको स्वाइन फ़्लू है तो :

- आपको वायरस विरोधी टैमिफ़्ल (Tamiflu) या रेलेंज़ा (Relenza) नाम की मुफ़्त दवायें दी जायेंगी। ये दवायें आपकी बीमारी से छुटकारा नहीं दिलायेंगी, पर वे आपको शीघ्र ठीक होने में मदद दे सकती हैं। अधिकतर लोग 7 से 10 दिनों के भीतर पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। यह ज़रूरी है कि आप इलाज का संपूर्ण कोर्स पूरा करें।
- आपको एक 'ऑथराइज़ेशन नंबर' दिया जायेगा और फ़्लू वाले आपके मित्र को किसी खास जगह पर जिसे ऐंटीवायरल कलैक्शन पाइंट (Antiviral Collection Point) कहते हैं आपकी दवा लेनी होगी। आपके सबसे पास वाले केंद्र का पता बता दिया जायेगा। स्वाइन फ़्लू के किसी मरीज़ को दवा लेने नहीं जाना होगा।
- ऑथराइज़ेशन नंबर के अलावा, फ़्लू वाले आपके मित्र को खुद अपनी और आपके लिये (या अगर आप वो व्यक्ति नहीं हैं तो जिस किसी को भी स्वाइन हुआ है, उसकी भी पहचान का कोई सबूत दिखाना होगा)। अगर आप शरण ढूँढने वाले यानी असायलम सीकर हैं, तो आपकी पहचान का सबूत आर्क कार्ड (ARC card) या युनाइटेड किंग्डम बॉर्डर एजेंसी द्वारा जारी स्टैंडर्ड ऐक्नॉलेजमेंट लेटर (SAL), या पासपोर्ट, गैस या बिजली का बिल, ड्रायविंग लायसैंस या बैंक क्रेडिट कार्ड हो सकता है।
- आपके लिये आपकी दवा लेते समय, फ़्लू वाले आपके मित्र को बताया जायेगा कि आपको ऐंटीवायरल दवायें किस तरह लेनी चाहिये।
- यदि आप इस सेवा को लेंगे, तो असायलम यानी शरण पाने का आपका किसी तरह का दावा, इससे प्रभावित नहीं होगा।

अगर आप वेल्ज़, स्कॉटलैंड या नॉर्दन आयरलैंड में रहते हैं

अगर आप वेल्ज़ में रहते हैं और आपको स्वाइन फ़्लू के लक्षण हों, तो अपने जी पी से संपर्क कीजिये। सामान्य जानकारी के लिये एन एच एस डायरैक्ट वेल्ज़ से यहाँ संपर्क कीजिये **0845 46 47**.

अगर आप स्कॉटलैंड में रहते हैं और आपको स्वाइन फ़्लू के लक्षण हों, तो अपने जी पी या एन एच एस 24 से यह नंबर डायल करके संपर्क कीजिये **08454 242424**.

अगर आप नॉर्दन आयरलैंड में रहते हैं और आपको स्वाइन फ़्लू के लक्षण हों, तो अपने जी पी या नॉर्दन आयरलैंड स्वाइन फ़्लू हैल्पलाइन का यह नंबर डायल कीजिये **0800 0514142**.

First Edition (November 2009).
298096 1p Nov 09

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**.

First Edition (November 2009).
298096 1p Nov 09