

कार्यालय मुख्य चिकित्साधिकारी, देहरादून

105, चन्दर नगर, देहरादून, दूरभाष संख्या - (0135) 2724508, फैक्स - 2726256, ईमेल - cmodehradoon@gmail.com, idspehradun@gmail.com

पत्रांक : सी0एम0ओ0/आई0डी0एस0पी0-सीजनल इन्फ्लूएन्जा/2026-27/ 7416
सेवा में,

दिनांक : 18.09.2026

जिला सूचना अधिकारी,
देहरादून।

विषय : एच01एन01 (सीजनल इन्फ्लूएन्जा/स्वाइन फ्लू) की रोकथाम एवं जागरूकता विषयक।

महोदय,

उपरोक्त विषयक अवगत कराना है कि मौसम में बदलाव आ रहा है और इसी बदलाव के साथ-साथ विगत वर्षों के आंकड़ों के अनुसार यह मौसम एवं आगामी कुछ माह तक स्वाइन फ्लू से सम्बन्धित बीमारियों के लिये उपयुक्त समय होता है। जो कि गम्भीरता का विषय है। विगत वर्षों के आंकड़ों की गम्भीरता को देखते हुए हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि स्वाइन फ्लू के केसेज को हम अधिक से अधिक नियंत्रण कर सकें। स्वाइन फ्लू को नियंत्रण करने के हेतु आपसे भी सहयोग की अपेक्षा करते हैं। इस गम्भीरता को देखते हुए आपसे अनुरोध किया जाता है कि निम्नलिखित जानकारी को जनहित में प्रकाशित करवाने का कष्ट करें -

स्वाइन फ्लू (H1N1) से बचाव तथा रोकथाम के तरीके

स्वाइन फ्लू विषाणु (वायरस) से होने वाली संक्रामक बीमारी है।

❖ लक्षण :

• इसके शुरुआती लक्षण सामान्य फ्लू जैसे ही होते हैं। • गले में खराश, नाक बहना, बुखार, जोड़ों में दर्द, आंखों में लाली छाना, गले में दर्द आदि इसके प्रारम्भिक लक्षण हैं। • यह आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक खांसी जुखाम से ग्रसित व्यक्ति स्वाइन फ्लू से ग्रसित है, जांच पूर्ण होने पर ही स्वाइन फ्लू का केस कन्फर्म होता है।

❖ बचाव के तरीके :

• जब भी खांसे या छींके, मुँह पर हाथ या रुमाल जरूर लगायें। • फ्लू के सीजन में किसी से हाथ न मिलाये। • बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को पौष्टिक भोजन खिलाएं। • बुखार आने पर घर पर आराम करें। • बुखार वाले व्यक्ति की तौलिया व रुमाल आदि अलग कर दें। • खाना खाने से पहले व बाहर से आने पर हाथ अच्छी तरह अवश्य धोएं। • बच्चे को बुखार व कफ हो जाए तो उसे स्कूल न जाने दें। • जब कन्फर्म केस आये तो उस व्यक्ति का पूर्ण इलाज कराये व सफाई व्यवस्था का पूर्ण ध्यान रखें। • हो सके तो बीमारी के दौरान ट्रैवलिंग से बचें। • पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ पानी खूब पिलाएं। • भीड़भाड़ वाले इलाकों में जाने से बचें।

❖ इलाज :

• बुखार होने पर तुरन्त प्रशिक्षित डाक्टर को अवश्य दिखाये। • सादा तथा पौष्टिक आहार दें। • चिकित्सक के परामर्श के बिना कोई दवाई न खायें। • जानकारी एवं स्वच्छता में ही बचाव है। • स्वाइन फ्लू (H1N1) का वर्तमान में कोई टीका नहीं है। • भारत सरकार के दिशा निर्देशानुसार एच1एन1 के मरीजों को लक्षणों के आधार पर कैटेगरी ए, बी व सी में वर्गीकृत किया जाता है तथा कैटेगरी के आधार पर ही उपचार होता है।

कमश:..... पेज 02 पर.....

Mme -

कैटेगरी-ए	कैटेगरी-बी	कैटेगरी-सी
❖ हल्के बुखार के साथ खांसी व गले में खरास ❖ सैम्पल की जरूरत नहीं ❖ लक्षण के आधार पर उपचार की आवश्यकता ❖ रोगी स्वयं को घर पर ही आइसोलेट करे, लोगो से मिलने जुलने से परहेज करे ❖ स्वाइन फ्लू की औषधी की आवश्यकता नहीं	❖ कैटेगरी-ए के साथ तेज बुखार व गले में अत्यधिक खरास ❖ रोगी स्वयं को घर पर ही आइसोलेट करे, लोगो से मिलने जुलने से परहेज करे ❖ लक्षण के आधार पर एन्टी वायरल (Oseltamivir) की आवश्यकता पड सकती है, रिपोर्ट आने तक एक गोली प्रतिदिन खानी है	❖ कैटेगरी-ए व कैटेगरी-बी के साथ अत्यधिक सांस फूलना, बैचैनी, लो ब्लड प्रेशर, ❖ सैम्पल की जरूरत है ❖ अस्पताल में भर्ती जरूरी है। ❖ लक्षण के आधार पर एन्टी वायरल (Oseltamivir) की आवश्यकता है तथा रिपोर्ट पाजिटिव (Positive) आने पर एक-एक गोली सुबह शाम चिकित्सक के निर्देशानुसार खानी है ❖ लक्षण के आधार पर उपचार की आवश्यकता ❖ भीड-भाड वाले स्थान पर जाने से परहेज करें

भवदीय,

Manoj Kumar Sharma
(डॉ० मनोज कुमार शर्मा)
मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
देहरादून।

संख्या:- सी०एम०ओ०/आई०डी०एस०पी०-सीजनल इन्फ्लूएन्जा /2026-27 7416

तददिनांक।

प्रतिलिपि-निम्नलिखित को सूचनार्थ प्रेषित।

1. महानिदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उत्तराखण्ड देहरादून।
2. राज्य नोडल अधिकारी, आई०डी०एस०पी० उत्तराखण्ड, देहरादून।
3. जिला अधिकारी, देहरादून।
4. अपर मुख्य चिकित्सा अधिकारी, एन०एच०एम० देहरादून।
5. जिला सर्विलांस अधिकारी, देहरादून।

Manoj Kumar Sharma
मुख्य चिकित्सा अधिकारी,
देहरादून।