बिहीबार, १३ जून २०२४

६५ वर्ष र सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरूलाई एनएसडब्लूभरि फ्लूका मामिलाहरू बढ्दै गर्दा निःशुल्क फ्लू खोपको लागि दर्ता गर्न अनुरोध गरिएको छ।

६५ वर्ष र माथिका मानिसहरूलाई उनीहरूको नि: शुल्क फ्लू खोपको लागि अहिले नै स्थान सुरक्षित (बुक) गर्न आग्रह गरिएको छ, किनकि यो विषाणु (भाइरस) राज्यभरि बढिरहेको छ।

एनएसडब्लू प्रमुख स्वास्थ्य अधिकारी डा केरी चान्टले ८ जुन २०२४ को अन्त्यमा प्रकाशित भएको एनएसडब्लू स्वास्थ्य श्वासप्रश्वास निगरानी (NSW Health Respiratory Surveillance) प्रतिवेदनले अघिल्लो हप्ताको तुलनामा इन्फ्लुएन्जा भएको मानिसहरू २५ प्रतिशतभन्दा बढी वृद्धि भएको देखाएको बताउनुभयो।

“राज्यभर फ्लू द्रुत गतिमा बढिरहेको छ। गत हप्ता मात्र, हाम्रो आपत्कालीन विभागमा इन्फ्लुएन्जा जस्तै रोग लागेका व्यक्तिहरूको सङ्ख्या लगभग २२ प्रतिशतले बढिसकेको छ। डा. चान्टले भन्नुभयो।

"हामीलाई लाग्छ कि फ्लू हुन सक्ने मौसम केही हप्ता सम्म रहनेछ। त्यसैले अब तपाईँलाई आवश्यक पर्ने महत्त्वपूर्ण सुरक्षा प्राप्त गर्न तपाईंको नि: शुल्क फ्लू खोपको लागि स्थान सुरक्षित (बुक) गर्ने समय हो।”

"यो विशेष गरी ६५ वर्ष र माथिका मानिसहरू जो इन्फ्लुएन्जाबाट हुने गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा छन् उनीहरूका लागि महत्त्वपूर्ण छ, र दुर्भाग्यवश यस समूहको लागि हाम्रो खोप दरहरू अझै पनि हामीले चाहे अनुरूप हुनुपर्ने ठाउँमा छैनन्।”

"हाल, एनएसडब्लूमा ६५ वर्ष र माथिका मानिसहरू (५२.४ प्रतिशत) मध्ये आधाले मात्र फ्लूको खोप पाएका छन्।"

इन्फ्लुएन्जाको साथै, कोभिड-१९ र आरएसभि (RSV) सबै समुदायमा फैलिरहेको छ, हामी समुदायलाई श्वासप्रश्वाससम्बन्धी रोगका लक्षणहरू देखिएमा अस्पताल तथा वृद्ध हेरचाह सुविधाहरू लगायत उच्च जोखिमयुक्त स्थानहरूमा नजान निरन्तर स्मरण गराऊँनेछौं।

खोप लगाउनु सङ्क्रमण तथा गम्भीर रोगविरुद्धको सबैभन्दा राम्रो सुरक्षा हो। सबै जनालाई, विशेष गरी गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा पर्ने व्यक्तिहरूलाई, अहिले नै खोप लगाउन अनुरोध गरिन्छ। खोप लगाउँदा तपाईँले आफ्नो वरपरका मानिसहरूलाई पनि सुरक्षा दिन मद्दत गर्नुहुन्छ।

इन्फ्लुएन्जा खोप इन्फ्लुएन्जाबाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा भएकाहरूका लागि निःशुल्क र सजिलैसँग उपलब्ध छ। यो कुनै पनि उमेर समूहका लागि जीपी (GP) हरू मार्फत उपलब्ध छ, साथै पाँच वर्ष वा माथिका सबैका लागि औषधि पसल (फार्मेसी) हरू मार्फत उपलब्ध छ।

इन्फ्लुएन्जाबाट गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा मानिने निम्न व्यक्तिहरू नि:शुल्क खोपको लागि योग्य छन्:

- ६५ वर्ष र माथिका व्यक्तिहरू
- छ महिनादेखि पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकाहरू
- छ महिना उमेरदेखिको आदिवासी मानिसहरू
- गर्भवती महिला
- मधुमेह, क्यान्सर, प्रतिरक्षा गडबडी, गम्भीर दम, मिर्गौला, मुटु र फोक्सोको रोग जस्ता गम्भीर स्वास्थ्य अवस्था भएका व्यक्तिहरू।

कोभिड- १९, इन्फ्लुएन्जा र आरएसभि (RSV) जस्ता श्वासप्रश्वासका विषाणु (भाइरस) हरूबाट आफू र आफ्ना प्रियजनहरूलाई जोगाउन मद्दत गर्न तपाईँले केही सरल कदमहरू चाल्न सक्नुहुन्छ, जसमा:

- आफूलाई सिफारिस गरिएको इन्फ्लुएन्जा र कोभिड-१९ खोपहरू बारे अद्यावधिक रहनुहोस्
- यदि तपाई बिरामी हुनुहुन्छ भने घरमै बस्नुहोस् र यदि तपाईँलाई घर बाहिर जान आवश्यक छ भने मास्क लगाउनुहोस्
- बाहिर अथवा ढोका तथा झ्यालहरू खुला भएको, राम्ररी हावा चल्ने ठाउँमा भेला हुनुहोस्।
- भिडभाड भएको ठाउँबाट टाढा रहनुहोस्
- गम्भीर रोगको उच्च जोखिममा रहेका मानिसहरूलाई भेट्नु अघि द्रुत एन्टिजेन परीक्षण (RAT) गर्ने विचार गर्नुहोस्
- तपाईँ कोभिड-१९ वा इन्फ्लुएन्जाबाट गम्भीर बिरामी हुने उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तत्काल आफ्नो चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्। बिरामी परे के गर्ने, कुन परीक्षण गर्ने, र तपाईँ एन्टिभाइरल औषधिहरूको लागि योग्य हुनुहुन्छ कि छैन भनेर छलफल गर्दै योजना बनाउनुस्।
- यदि तपाईँ बिरामी हुनुहुन्छ वा कोभिड-१९ वा परीक्षणमा इन्फ्लुएन्जा लागेको (पोजिटिभ) देखिएमा, गम्भीर बिरामी हुन सक्ने उच्च जोखिममा रहेका व्यक्तिहरूलाई नभेट्नुहोस्।
- हात धुने लगायत राम्ररी हातको सरसफाइ गर्ने अभ्यास गर्नुहोस्।