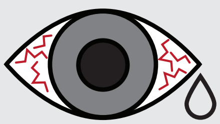
H5N1 "बर्ड फ्लू"
कृषिकर्मीहरूका लागि मार्गनिर्देशन

एभियन इन्फ्लुएन्जा A(H5N1) एक भाइरस हो। यसले चरा र अन्य जनावरहरूमा एभियन फ्लू वा "बर्ड फ्लू" भनेर चिनिने कुरा निम्त्याउँछ। बर्ड फ्लु भाइरस दुध, मल (दिशा) र सङ्क्रमित चरा र अन्य जनावरहरूको शरीरबाट आउने अन्य तरल पदार्थमा पाइन्छ। सङ्क्रमित चरा र अन्य जनावर वा दूषित पदार्थको सम्पर्कमा आएमा मानिसलाई बर्ड फ्लु लाग्न सक्छ।

बर्ड फ्लूका लक्षणहरूमा निम्न समावेश हुन सक्छन्। एक मात्र लक्षण हुन सक्छ – वा कुनै पनि नहुन सक्छ।


आँखा रातो हुने/पोल्ने/ आँसु आउने

खोकी

घाँटी दुख्ने

नाकबाट सिँगान बगिरहनु वा नाक बन्द हुनु

मांसपेशी वा शरीर दुख्ने

टाउको दुख्ने

थकान

सास फेर्न समस्या हुने

ज्वरो आउने

पखाला

कृषिकर्मीहरूले कसरी आफ्नो सुरक्षा गर्न सक्नुहुन्छ:

1. दिनभरि, बिरामी जनावरहरू चलाएपछि र खाना खानुअघि आफ्ना हातहरू राम्ररी धुनुहोस्। आफ्नो अनुहार र मुख नछुनुहोस्।
2. काँचो दुध वा काँचो दुग्ध उत्पादनहरू नपिउनुहोस्।

3. तपाईंले बिरामी वा मरेका चरा र पशुधनहरू, विशेषगरी गाईहरूसँग काम गर्दा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (personal protective equipment, PPE) लगाउनुहोस्। तपाईंले दुध, मल (दिशा) वा भाइरसबाट दूषित हुन सक्ने अन्य सामग्रीहरू ह्यान्डल गर्दा यसलाई लगाउनुहोस्। PPE मा यी वस्तुहरू समावेश छन्:

कोही व्यक्तिले तपाईंलाई बर्ड फ्लूको सम्पर्कमा आएको बताउनु भएमा भने के गर्ने:

- तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागबाट निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।
- बिरामी वा सङ्क्रमित जनावरहरूसँग काम गर्दा तपाईंलाई हुन सक्ने कुनै पनि लक्षणको ट्र्याक राख्नुहोस्। तपाईंले यी जनावरहरूसँग काम गर्न बन्द गरेपछि 10 दिनका लागि ट्र्याक राख्न जारी राख्नुहोस्।

तपाईं बिरामी भएको महसुस गर्न थाल्नुभयो र बर्ड फ्लूको लक्षणहरू देख्नुभयो भने:

- खेतको मालिक र तपाईंको स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई तुरुन्तै भन्नुहोस्।
- सकेसम्म अरू मानिसहरूबाट टाढा रहनुहोस्।
- मास्क लगाउनुहोस्।
- तपाईंले मेडिकल सेवा प्राप्त गर्नुअघि अगाडि कल गर्नुहोस्। उहाँहरूलाई तपाईं सम्भवतः बर्ड फ्लूको सम्पर्कमा हुनुहुन्थ्यो भनी थाहा दिनुहोस्।

मार्गदर्शनमा अद्यावधिक रहन:

न्यूयोर्क राज्य स्वास्थ्य विभाग (New York State Department of Health) को वेबसाइट

www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/avian/

बर्ड फ्लू वा कसरी परीक्षण गर्नेबारे प्रश्नहरूका लागि, आफ्नो स्थानीय स्वास्थ्य विभागलाई सम्पर्क गर्नुहोस्:

www.health.ny.gov/contact/contact_information/

कृषिकर्मीहरूका लागि स्वास्थ्य स्याहार निम्नमा उपलब्ध छ:

www.health.ny.gov/environmental/workplace/clinic_network.htm

NEW YORK STATE | Department of Health

Cornell Cooperative Extension
Central New York Dairy, Livestock and Field Crops

न्यु मेक्सिको स्वास्थ्य विभाग को अनुमति संग समायोजित गरिएको छ