आफूलाई फ्लू लागेको कसरी थाहा पाउने?

साउथ डेकोटा निवासीहरूलाई राज्यव्यापी रुपमा सङ्क्रमण गर्ने इन्फ्लुएन्जा हरेक वर्ष आउने गर्दछ–चाहे तपाईं कुनै शहरमा वा कुनै ग्रामिण समुदायमा बस्नु भएको होस्, तपाईंले काम गर्ने हरेक ठाउँमा, आफ्नो परिवारसँग रमाउन जाने हरेक ठाउँमा। तर आफूलाई लागेको छ भन्ने कुरा तपाईंले कसरी भन्न सक्नुहुन्छ?

फ्लूका लक्षणहरू के हुन्?

ज्वरो

तपाईंको शरीरको तापक्रम बढेको वा बिना कुनै कारण तपाईंको जिउ काम्ने भइरहेमा, तपाईंलाई मौसमी फ्लू लागेको हुन सक्छ।

खोकी

वर्षको यस समयमा लगातार घाँटी सुन्निनु वा सुख्खा खोकी लाग्नु प्रायः जसो इन्फ्लुएन्जा सङ्क्रमणको सबैभन्दा आम संकेतहरूमा पर्दछन्।

नाक बग्नु

हाच्छिउँ आउनु वा नाक बग्नु मौसमी इन्फ्लुएन्जाको एउटा सङ्केत हुन सक्छ–यसलाई "सामान्य रुघा मात्र" भएको नठान्नुहोस्!

दुखाइ

टाउको वा मांसपेशीहरू दुखिरहने र नजाने स्थिति तपाईंले फ्लू अनुभव गरिरहनु भएको कुराको एउटा सुरुवाती सङ्केत हुन सक्छ।

थकान

तपाईंको सुताइका अवस्थाहरूले भएको हुन नसक्ने खालको गलेको र थाकेको स्थिति फ्लूको जीवाणुले ल्याएको हुन सक्छ।

फ्लूका बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ?
एउटा खोप लिनुहोस्!
खोप केन्द्र कसरी भेटाउने भन्ने कुरा FluBug.org मा गएर थाहा पाउनुहोस्।

SOUTH DAKOTA DEPARTMENT OF HEALTH

South Dakota Department of Health
(साउथ डेकोटा स्वास्थ्य विभाग) को सहयोगमा