" घरमै इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास भाइरस संक्रमण भएका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको हेरचाह र तिनीहरूको रोकथाम "

आमाबाबु, बालबालिका, गर्भवती महिला, दीर्घकालीन बिरामी वा वृद्धवृद्धा र उनीहरूका हेरचाहकर्ताहरूलाई **द एशियन सोसाइटी फर पेडियाट्रिक इन्फेक्सियस डिजिजेजद्वारा संयुक्त अपील , द एसिया प्यासिफिक पेडियाट्रिक एसोसिएसन , द हङकङ सोसाइटी फर पेडियाट्रिक इम्युनोलोजी एलर्जी एण्ड इन्फेक्सियस डिजिज , द हङकङ चाइनिज मेडिकल एसोसिएसन लिमिटेड, द हङकङ सोसाइटी फर इन्फेक्सियस डिजिज , द हङकङ सोसाइटी फर माइक्रोबायोलोजी एण्ड इन्फेक्सन , डा. माननीय डेभिड लाम त्जिट-युएन, लेजिस्लेटिभ काउन्सिल (स्वास्थ्य सेवा) का सदस्य , माननीय चान होइ-यान, लेजिस्लेटिभ काउन्सिल (चुनाव समिति) का सदस्य , द इन्डोनेसियाली पेडियाट्रिक एसोसिएसन , द मकाउ पेडियाट्रिक सोसाइटी , सेन्टर फर हेल्थ एजुकेशन एण्ड हेल्थ प्रमोशन, द चाइनिज युनिभर्सिटी अफ हङकङ , द मकाउ युनिभर्सल हेल्थ एण्ड मेडिकल डेभलपमेन्ट एसोसिएसन , द ऑब्स्टेट्रिकल एण्ड गाइनोकोलोजिकल सोसाइटी अफ हङकङ , द एसोसिएसन अफ लाइसेन्सिएट्स अफ मेडिकल काउन्सिल अफ हङकङ, द कलेज अफ नर्सिङ हङकङ** , द **हङकङ कलेज अफ पेडियाट्रिक नर्सिङ , द हङकङ पेडियाट्रिक नर्सिङ एसोसिएसन** , द **हङकङ मिडवाइभ्स एसोसिएसन , द हङकङ पेडियाट्रिक एण्ड एडोलेसेन्ट डर्मेटोलोजी सोसाइटी , द हङकङ स्कूल नर्स एसोसिएसन लिमिटेड , एशियन मेडिकल एक्सपर्ट एकेडेमी , हङकङ प्रारम्भिक बाल्यकाल शिक्षक संघ** र **द सिल्भराइडर्स**

इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमणको **प्रसारण मार्ग** र **इन्क्युबेशन अवधि :**

हावा , **छिटा** र **सम्पर्क** मार्फत फैलिन सक्छ । इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमणका **लक्षणहरू देखा पर्न सक्छन्** । भाइरसको सम्पर्कमा आएको **दुई देखि आठ दिन पछि।**

इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमणका **लक्षणहरू** :

इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमणका मुख्य लक्षणहरू **ज्वरो** , **खोकी** , **नाकबाट पानी बग्नु** , **घाँटी दुख्नु** , **चिसो लाग्नु र कडा हुनु** , **वाकवाकी लाग्नु, बान्ता हुनु** , **पखाला लाग्नु** , **अस्वस्थता** र **टाउको दुख्नु हुन्** ।

इन्फ्लुएन्जा भाइरस र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरसहरूले गम्भीर श्वासप्रश्वास संक्रमण निम्त्याउन सक्छन्। यदि यसले फोक्सोमा आक्रमण गर्छ भने, यसले " **तीव्र निमोनिया** " निम्त्याउन सक्छ। बिरामीहरूलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ जसले गर्दा साइनोसिस र सास फेर्न गाह्रो हुन्छ। " **तीव्र इन्सेफ्यालोप्याथी"** एक गम्भीर स्नायु रोग हो किनभने केन्द्रीय स्नायु प्रणालीमा भाइरसको आक्रमण र

त्यसपछि यसले उत्पन्न गर्ने सूजन प्रतिक्रियाहरू हुन्। लक्षणहरूमा दौरा र चेतनाको गडबडी समावेश छ जसमा द्रुत बिग्रन्छ, र बिरामीहरू द्रुत रूपमा कोमा स्थिति र मृत्युमा प्रगति गर्न सक्छन्। यदि बिरामीहरू भाग्यवश निको भए पनि, त्यहाँ व्यापक बहु-अंग क्षति र जीवनभर स्नायु सम्बन्धी घाटा हुनेछ, जसलाई लामो उपचार र पुनर्वास थेरापी आवश्यक पर्दछ। केहि अवसरहरूमा, इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमणले " **मायोकार्डाइटिस** " निम्त्याउँछ, जुन मुटुको मांसपेशीहरूको सूजन हो, जुन घातक हुन सक्छ।

हालको वैज्ञानिक साहित्यको आधारमा , **उच्च जोखिम समूहहरू (शिशुहरू, साना बालबालिकाहरू, गर्भवती महिलाहरू, वृद्धवृद्धाहरू, दीर्घकालीन रोगहरू भएका व्यक्तिहरू** सहित), **(जन्मजात वा प्राप्त इम्युनोडेफिशियन्सी भएका व्यक्तिहरू**) गम्भीर बिरामी, अस्पताल भर्ना, र सघन हेरचाह एकाइमा भर्ना हुने सम्भावना हुन्छ, र केही दुर्भाग्यवश इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट संक्रमित भएपछि मृत्यु भयो। बालबालिकाहरू स्कूल र समुदायमा बारम्बार र नजिकको सामाजिक सम्पर्क र समूह गतिविधिहरू गर्छन्, जसले इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास भाइरसहरू सजिलै फैलाउन सक्छ , यो पनि राम्रोसँग मान्यता प्राप्त छ कि तिनीहरूले उच्च जोखिम भएका घरपरिवारका सदस्यहरूलाई संक्रमित गर्न भाइरसलाई घर फिर्ता ल्याउन सक्छन्।

घरमै इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास भाइरस संक्रमण भएका बालबालिका र किशोरकिशोरीहरूको हेरचाह गर्ने बारे सिफारिसहरू :

1. संक्रमणको लक्षण(हरू) को सुरुवात :

   - **बच्चामा संक्रमणको लक्षण (हरू) देखिन थालेको मिति र समय रेकर्ड** गर्नुपर्छ , जसले गर्दा अवस्थाको मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ।

2. नियमित अवलोकन :
   - बच्चाको **शरीरको तापक्रम नाप्नुहोस् र रेकर्ड गर्नुहोस्** ।
   - **रकम** रेकर्ड गर्नुहोस् **मुखबाट निस्कने तरल पदार्थ र खाना सेवन** र **पिसाब र दिसाको आवृत्ति** ।
   - खोकी, नाकबाट पानी बग्ने, घाँटी दुख्ने, अस्वस्थता, बान्ता आदि जस्ता **कुनै पनि नयाँ लक्षणहरू** देखिएमा सचेत रहनुहोस्।
   - बच्चाको अवस्था **बिग्रँदै गएको संकेत गर्ने कुनै पनि लक्षणहरू , जस्तै पहेँलोपन, सास फेर्न गाह्रो हुने र/वा भ्रम,** प्रति **अत्यधिक सतर्क रहनुहोस्** ।
   - तलको चार्टले विभिन्न उमेर समूहहरूको लागि **औसत आराम गर्ने मुटुको धड्कन र श्वासप्रश्वास सूचीबद्ध गर्दछ।**

एक जीई	घण्टा दर / मिनेट	एक जीई	श्वासप्रश्वास दर / मिनेट
० देखि १ महिना उमेरका नवजात शिशुहरू	१००- १९०	नवजात शिशुहरू	३ ०- ६०
१ देखि ११ महिनाका शिशुहरू	९०- १६०	१ देखि ११ महिनाका शिशुहरू	३०- ६०

१ देखि २ वर्ष उमेरका बालबालिका	८०- १३०	**१ देखि २ वर्ष उमेरका बालबालिका**	२४- ४०
३ देखि ४ वर्ष उमेरका बालबालिका	८०- १२०	**३ देखि ५ वर्ष उमेरका बालबालिका**	२२- ३५
५ देखि ६ वर्ष उमेरका बालबालिका	७५- ११५	**६ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका बालबालिका**	१८- ३०
७ देखि ९ वर्ष उमेर समूहका बालबालिक	७०- ११०	**१३ देखि १७ वर्ष उमेर समूहका बालबालिका**	१२- १६
१० वर्ष र माथिका बालबालिका	६०- १००		

3. **शरीरको तापक्रम** नाप्नुहोस् र रेकर्ड गर्नुहोस् (सामान्य शरीरको तापक्रम ३६.५ - ३७.५ डिग्री सेल्सियस हुन्छ)।

- कानको थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् र **बच्चाको तापक्रम रेकर्ड गर्नुहोस्। हरेक चार घण्टामा** ।
- तापक्रम मापनको रूपमा निधार महसुस गर्नु अत्यन्तै गलत र अविश्वसनीय छ।
- आमाबाबु / हेरचाहकर्ताहरूले बच्चामा ज्वरो, टाउको दुख्ने र घाँटी दुख्ने समस्या कम गर्न प्यारासिटामोलको **उपयुक्त मात्रा प्रयोग गर्न सक्छन्।**

4. खाना, तरल पदार्थ सेवन र आराम :
   - ताजा तरकारी र फलफूल धेरै खाने, धेरै पानी पिउने र नियमित व्यायाम गरेर **स्वस्थ जीवनशैली** कायम राख्नुहोस् ।
   - **पर्याप्त आराम र निद्रा** लिन नबिर्सनुहोस् । यी सबैले इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वासका भाइरसहरू विरुद्ध लड्न शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सक्छ।

5. बालबालिकाको व्यक्तिगत सरसफाइ :
   - आमाबाबु / हेरचाहकर्ता र बच्चा **घरमै बस्नुपर्छ** र परिवारका अन्य सदस्यहरूबाट टाढा।
   - **आमाबाबु/हेरचाहकर्ताले सर्जिकल मास्क लगाउनु पर्छ** र क्रस-संक्रमणको सम्भावना कम गर्न **बच्चालाई उपयुक्त आकारको मास्क लगाउन मद्दत गर्नुपर्छ।**

✧ रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्रहरूको सिफारिस अनुसार, **२ वर्ष र सोभन्दा माथिका बालबालिकाहरूले** इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास भाइरस संक्रमणबाट आफू र अरूलाई बचाउन सर्जिकल मास्क लगाउन सक्छन्।

✧ मास्कले मुख र नाक दुवैलाई राम्रोसँग छोप्नु पर्छ।

✧ प्रयोग गरिसकेपछि, सर्जिकल मास्कहरूलाई पट्याएर ढाकिएको फोहोर बिनमा फाल्नुपर्छ। फालिसकेपछि दुवै हात राम्ररी सफा गर्न नबिर्सनुहोस्।

- ✧ दीर्घकालीन रोग र अशक्तता भएका व्यक्तिहरूको हेरचाहकर्ताहरूले निम्न कुराहरूलाई विचार गर्दै सर्जिकल मास्क लगाउनको लागि तिनीहरूको उपयुक्तताको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ:

    - ■ व्यक्तिको आत्म-हेरचाह क्षमता;
    - ■ सर्जिकल मास्क लगाउनाले उनीहरूको सास फेर्न र चुस्न बाधा पुऱ्याउँछ कि गर्दैन क्षमता ;
    - ■ सर्जिकल मास्कमा धेरै र्‍याल बगिरहेको छ कि छैन जसले असर गर्छ सास फेर्न;
    - ■ आपतकालीन अवस्थामा, कुनै व्यक्तिले सहायता बिना तुरुन्तै सर्जिकल मास्क हटाउन सक्छ कि सक्दैन , वा सर्जिकल मास्क तुरुन्तै हटाउन सहयोग गर्न हेरचाहकर्ता उपलब्ध छ कि छैन भन्ने कुरा ।

- **बच्चालाई व्यक्तिगत सरसफाइ पालना गर्न** र बारम्बार हात धुन सिकाउनुहोस्। खाना खानु अघि र पछि, शौचालय प्रयोग गरेपछि, वा फोहोर वस्तुहरू छोएपछि दुवै हात साबुन र बग्ने पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म धुनुहोस्। औंलाहरू, बूढी औंलाहरू र नाडीहरू पनि सफा गर्न नबिर्सनुहोस् ।

    - ✧ यदि वातावरणले हात धुन अनुमति दिँदैन र हातहरू देखिने गरी फोहोर छैनन् भने, आमाबाबु/हेरचाहकर्ता र बच्चाले ७०-८०% अल्कोहल-आधारित ह्यान्ड सेनिटाइजर प्रयोग गरेर हात सफा गर्नुपर्छ (कृपया सम्झनुहोस् कि राइनोभाइरस, एन्टेरोभाइरस र एडेनोभाइरस जस्ता गैर-खालका भाइरसहरूलाई कीटाणुरहित गर्न अल्कोहल कम प्रभावकारी हुन्छ)।
    - ✧ राम्ररी हात धुनु अघि आँखा, नाक र मुख नछुनुहोस्।

- बच्चाले प्रयोग गर्ने शौचालयहरू नियमित रूपमा १:४९ पातलो घरेलु ब्लीचले सफा गर्नुपर्छ।
- बच्चालाई खोक्दा वा हाच्छिउँ गर्दा टिस्यु पेपरले मुख र नाक छोप्न सिकाउनुहोस्, र त्यसपछि टिस्यु पेपरलाई सावधानीपूर्वक ढाकिएको फोहोर फाल्ने भाँडोमा फाल्नुहोस्, त्यसपछि उसको हात राम्ररी सफा गर्नुहोस्।

6. <u>घरको सरसफाइ </u>:
    - **घरमा राम्रो भेन्टिलेसन कायम राख्नुहोस्** । धेरै झ्यालहरू खोल्नुहोस् किनभने राम्रो भेन्टिलेसनले कोठाबाट बाहिर हावामा रहेको भाइरसलाई प्रभावकारी रूपमा लैजान सक्छ। भाइरसलाई फिल्टर गर्न HEPA फिल्टर उपयोगी हुन्छ।

- बच्चासँग व्यक्तिगत कटलरी, पिउने गिलास, माउथवाश कप, टूथब्रश र तौलिया हुनुपर्छ। इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास भाइरस संक्रमण भएका बच्चाहरूले अन्य बच्चाहरू वा वयस्कहरूसँग व्यक्तिगत सामानहरू साझा गर्नु हुँदैन।
- १:९९ पातलो घरेलु ब्लीचले आफ्नो घर दैनिक सफा गर्नुहोस्।
- बच्चाको खेलौनाहरू हरेक दिन राम्ररी सफा गर्न १:४९ पातलो घरेलु ब्लीच प्रयोग गर्नुहोस्। हाच्छिउँ गर्दा वा खोक्दा बच्चाको स्रावले दूषित वस्तुहरूलाई १:४९ पातलो घरेलु ब्लीचले कीटाणुरहित गर्नुपर्छ।
- भाइरस फैलिनबाट रोक्नको लागि U-आकारको नाली नियमित रूपमा पानीले भरिएको सुनिश्चित गर्नुहोस्।

7. इन्फ्लुएन्जा र अन्य श्वासप्रश्वास सम्बन्धी भाइरस संक्रमणको प्राकृतिक मार्ग :

- आमाबाबु/हेरचाहकर्ताहरू शान्त रहनु पर्छ । ज्वरो लगभग २ देखि ३ दिनसम्म रहन्छ, र अन्य लक्षणहरू सामान्यतया एक हप्ता भित्र कम हुनेछन्।
- रोगको गम्भीरता कम गर्न अधिकतम प्रभावकारिता प्राप्त गर्न, एन्टी-भाइरल औषधि लिँदा कृपया डाक्टरको सल्लाह पालना गर्नुहोस्। लक्षणहरू देखा परेको ४८ घण्टा भित्र, यसलाई सकेसम्म चाँडो दिनुपर्छ।
- यदि ज्वरो र अन्य लक्षणहरू रहिरहन्छ भने, थप सल्लाहको लागि आफ्नो पारिवारिक डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

8. तत्काल चिकित्सा ध्यान आवश्यक पर्ने **चेतावनी संकेतहरू** के के हुन् ?

- बच्चालाई **सास फेर्न गाह्रो हुने** , **ओठ निलो हुने** , **छाती दुख्ने** , **मुटुको धड्कन छिटो हुने** , **अचानक सेन्सोरियम परिवर्तन हुने वा भ्रम हुने** , **लगातार उच्च ज्वरो आउने** , **मुखबाट पानी नखाने वा आघात हुने जस्ता** समस्या देखिएमा **तुरुन्तै अस्पतालको एम्बुलेन्स बोलाउनुहोस्** ।

9. इन्फ्लुएन्जा भाइरस संक्रमण विरुद्ध खोप :

रामो व्यक्तिगत र वातावरणीय सरसफाइ बानीहरू कायम राख्नुको साथै। **इन्फ्लुएन्जा विरुद्ध खोप लगाउनु इन्फ्लुएन्जा संक्रमण पछि गम्भीर रोग र अस्पताल भर्ना हुनबाट बच्ने सबैभन्दा प्रभावकारी तरिका हो** । इन्फ्लुएन्जा भाइरस संक्रमण पछि गम्भीर रोग र अस्पताल भर्ना हुनबाट बच्न उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप लिनु आवश्यक छ। खोपले मृत्युदर वा निको भएपछि पनि परिणामलाई धेरै हदसम्म कम गर्न सक्छ।

शिशु, साना केटाकेटी र किशोरकिशोरीहरू प्रत्येक परिवारका महत्त्वपूर्ण सदस्य मात्र होइनन्, तर हाम्रो समाजको भविष्यका मुख्य स्तम्भहरू पनि हुन्। **हामी प्रत्येक बच्चाको बहुमूल्य मूल्यको पूर्ण ख्याल राख्छौं र उनीहरूको स्वास्थ्यको रक्षा गर्ने र उनीहरूलाई फस्टाउन सक्षम बनाउने जिम्मेवारी हाम्रो हो** । अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूले वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट खोपका फाइदाहरूलाई महत्व दिनुपर्छ। **खोप भनेको शिशु, साना केटाकेटी र किशोरकिशोरीहरूको स्वास्थ्य र जीवनको रक्षा गर्नु हो।** वैज्ञानिक तथ्याङ्कले मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोपहरू क्लिनिकली धेरै प्रभावकारी छन् र गम्भीर प्रतिकूल खोप प्रतिक्रियाहरू दुर्लभ छन् भनेर प्रमाणित गरेको छ। हामी जनताका सदस्यहरू, विशेष गरी अभिभावक र हेरचाहकर्ताहरूलाई इन्फ्लुएन्जा महामारीलाई रोक्नको लागि शिशु, साना केटाकेटी र किशोरकिशोरीहरूलाई २०२५/२६ को मौसमी इन्फ्लुएन्जा खोप सकेसम्म चाँडो लगाउन हार्दिक अपील गर्दछौं। यदि तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू छन् भने, कृपया आफ्नो पारिवारिक डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

सन्दर्भ:

१९ अक्टोबर २०२५

1. **फ्लूले कसरी इन्फ्लुएन्जा (फ्लू) फैलाउँछ** , रोग नियन्त्रण तथा रोकथाम केन्द्र (CDC)। https://www.cdc.gov/flu/about/disease/spread.htm

2. **शारीरिक चरहरूको लागि स्वीकार्य दायराहरू** । क्लिनिकल अभ्यास दिशानिर्देशहरू। रोयल बाल अस्पताल मेलबर्न। https://www.rch.org.au/clinicalguide/guideline_index/Normal_Ranges_for_Physiological_Variables/

3. सुसाना फ्लेमिङ, म्याथ्यू थम्पसन, रिचर्ड स्टीभेन्स, कार्ल हेनेघन, एनेट प्लुडेमन, इयान म्याकोनोची, लियोनेल तारासेन्को, डेभिड मान्ट (२०११)। **जन्मदेखि १८ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरूमा मुटुको धड्कन र श्वासप्रश्वास दरको सामान्य दायरा: अवलोकन अध्ययनहरूको व्यवस्थित समीक्षा** । द ल्यान्सेट, ३७७(९७७०), १०११–१०१८। doi:१०.१०१६/s०१४०-६७३६(१०)६२२२६-x

4. हर्बर्ट ए, पियरन जे, विल्सन एस। **बालबालिकामा श्वासप्रश्वास दरको लागि सामान्य प्रतिशतकहरू - अप्टिकल सेन्सरबाट निर्धारण गरिएको सन्दर्भ दायराहरू** । बालबालिका (बासेल)। २०२०;७(१०):१६०। प्रकाशित २०२० अक्टोबर २। doi:१०.३३९०/children७१००१६०

5. **के तपाईंको बच्चाको मुटुको धड्कन स्वस्थ छ?** बाल चिकित्सा केन्द्र डलास। https://www.childrens.com/health-wellness/is-your-childs-heart-rate-healthy

6. अद्यावधिक गर्नुहोस्। **बाल चिकित्सा श्वासप्रश्वास दर र मुटुको दरको तल्लो सीमा, सामान्य दायरा, र उमेर अनुसार माथिल्लो सीमा** । https://www.uptodate.com/contents/image?imageKey=EM%2F78097# !

7. **शिशु र बालबालिकाको महत्वपूर्ण संकेतहरूको बारेमा तपाईंले के जान्न आवश्यक छ।** क्लिभल्याण्ड क्लिनिक। https://health.clevelandclinic.org/pediatric-vital-signs

8. डेभिड सी लुङ, माइक वाईडब्ल्यू क्वान, सीबी चाउ। **SARS-CoV-2 को हावाबाट प्रसारण: विद्यालय पुन: खोल्ने तयारीमा भेन्टिलेसन सुधार रणनीतिहरू** । हङकङ मेड जे २०२१; 27: Epub । https://doi.org/10.12809/hkmj215122