

श्वसन वायरस

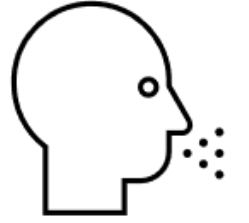
(Respiratory Viruses)

श्वसन वायरस सामान्य सर्दी और इन्फ्लुएंजा-स्वरूप बीमारी का कारण बन सकते हैं। हालांकि आप शायद इन बीमारियों से परिचित हों — और संभवतः आपको ये पहले हो चुकी हों — फिर भी हो सकता है कि आप उन सभी विभिन्न वायरसों से परिचित न हों जो उनका कारण बनते हैं। लोगों को बीमार करने वाले कुछ सामान्य श्वसन वायरस में शामिल हैं:

- ◆ इन्फ्लुएंजा
- ◆ पैराइनफ्लुएंजा
- ◆ एडेनोवायरस
- ◆ रेस्पिरेटरी सिंकिटियल वायरस (RSV)
- ◆ राइनोवायरस
- ◆ एंटरोवायरस
- ◆ कोरोनावाइरस
- ◆ ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस

वे कैसे फैलते हैं?

श्वसन वायरस दूसरों में मुख्य रूप से सांस की सूक्ष्म बूंदों और एरोसोल द्वारा फैलते हैं, जो जब कोई बीमार व्यक्ति सांस लेता है, बोलता है, गाता है, खांसता है या छींकता है तो हवा में तैरते हैं। वे किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ संपर्क करने (जैसे चुंबन लेना या हाथ मिलाना) या दूषित सतहों को छूने और फिर अपने मुंह, नाक या आंखों को छूने से भी फैल सकते हैं। ये वायरस सतहों पर कई घंटों तक जिंदा रह सकते हैं।



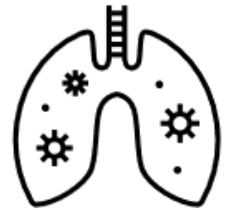
आप खुद को बीमार होने से कैसे बचा सकते हैं?

- ✓ बीमार लोगों के साथ निकट संपर्क में आने से बचें।
- ✓ अपने हाथों को कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं।
- ✓ अपने चेहरे (विशेषकर मुंह, नाक और आँखों) को छूने से बचें।
- ✓ खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को ढक लें।
- ✓ वस्तुओं और सतहों को नियमित रूप से कीटाणुरहित करें (जैसे दरवाजों की घुंडियाँ, काउंटरस की सतहें और लाइट स्विच)।



किन लोगों को गंभीर बीमारी का अधिक जोखिम है?

हालांकि अधिकांश लोग श्वसन वायरस से केवल हल्के या मध्यम तीव्रता वाले लक्षणों का अनुभव करेंगे, कुछ लोग गंभीर रूप से बीमार हो सकते हैं या मर भी सकते हैं। कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों, शिशुओं, वृद्ध व्यक्तियों, और वर्तमान में फेफड़े या हृदय की समस्याओं से पीड़ित लोगों में श्वसन वायरस से गंभीर बीमारी विकसित होने का अधिक खतरा होता है।



श्वसन वायरस के आम लक्षण:

- ◆ गले में खराश होना
- ◆ नाक बहना या भरी हुई होना
- ◆ खाँसी
- ◆ छींक आना
- ◆ बुखार
- ◆ सिरदर्द
- ◆ थकान
- ◆ शरीर में दर्द

श्वसन वायरस

विभिन्न प्रकार के श्वसन वायरस जानें।

एडिनोवायरस

50 से अधिक प्रकार के एडिनोवायरस हैं जो लोगों को संक्रमित कर सकते हैं।

लक्षण: आम श्वसन लक्षणों के अलावा, एडिनोवायरस से दस्त, गुलाबी आंख, मूत्राशय में सूजन और पेट/आंतों में परेशानी भी उत्पन्न हो सकती है।

निदान: प्रयोगशाला परीक्षण का उपयोग करके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा एडिनोवायरस का निदान किया जा सकता है।

फैलने का मौसम: सर्दी और वसंत की शुरुआत

रोकथाम: बीमार लोगों से निकट संपर्क से बचें, बार-बार अपने हाथ धोएं और सतहों को कीटाणुरहित करें।

कोरोनावायरस, राइनोवायरस और एंटरोवायरस

- ♦ सात प्रकार के कोरोनावायरस हैं जो लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। कभी-कभी जानवरों को संक्रमित करने वाले कोरोनावायरस बदल सकते हैं और नए मानव कोरोनावायरस बनकर लोगों को बीमार कर सकते हैं। चार मौसमी कोरोनावायरस हैं, जिनके नाम HKU1, NL63, 229E और OC43 हैं। **COVID-19 एक विशेष प्रकार का कोरोनावायरस है (जिसे नावल कोरोनावायरस के नाम से भी जाना जाता है) जो किसी भी मौसमी कोरोनावायरस से अधिक गंभीर है।**
- ♦ 100 से अधिक प्रकार के राइनोवायरस हैं जो लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। लगभग 50% सामान्य सर्दी किसी न किसी प्रकार के राइनोवायरस के कारण होती है।
- ♦ 100 से अधिक प्रकार के एंटरोवायरस हैं जो लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। दो विशेष गंभीर प्रकार के एंटरोवायरस [EV-D68](#) और [EV-A71](#) कहलाते हैं।

लक्षण: ये वायरस अक्सर उस स्थिति का कारण होते हैं जिसे हम सामान्य सर्दी समझते हैं। लक्षणों में पृष्ठ 1 पर सूचीबद्ध सभी सामान्य लक्षण शामिल हो सकते हैं।

निदान: चिकित्सकीय निदान लक्षणों पर आधारित होता है। प्रयोगशाला परीक्षण नियमित रूप से नहीं किए जाते हैं क्योंकि परिणाम उपचार विकल्पों को प्रभावित नहीं करता है।

फैलने का मौसम:

- ♦ **कोरोनावायरस:** सर्दी का मौसम
- ♦ **राइनोवायरस/एंटरोवायरस:** वसंत और गर्मी का मौसम

रोकथाम: COVID-19 से बीमार पड़ने से बचाव का सबसे कारगर तरीका हर साल अपडेटेड COVID-19 टीके से टीकाकृत होना है। बीमार लोगों से निकट संपर्क से बचें, बार-बार अपने हाथ धोएं और सतहों को कीटाणुरहित करें।

श्वसन वायरस

विभिन्न प्रकार के श्वसन वायरस जानें।

इन्फ्लुएंजा (फ्लू) वायरस

इन्फ्लुएंजा वायरस के कई अलग-अलग प्रकार हैं जो समय के साथ अपना रूप बदलते रहते हैं, इसलिए आपको फ्लू का टीका हर साल लगवाना चाहिए। इन्फ्लुएंजा वायरस के दो मुख्य प्रकार हैं जो सर्दियों के महीनों के दौरान बीमारी का कारण बनते हैं - टाइप A और B।

लक्षण: लक्षणों में पृष्ठ 1 पर सूचीबद्ध सभी सामान्य लक्षण शामिल हो सकते हैं।

निदान: प्रयोगशाला परीक्षण से आपको पता चल सकता है कि आपको फ्लू है या नहीं। हालांकि रैपिड डायग्नोस्टिक टेस्ट PCR परीक्षण विकल्पों की तुलना में कम विश्वसनीय हैं, वे आपको 30 मिनट या उससे कम समय में परिणाम दे सकते हैं।

उपचार: एंटीवायरल दवाएं (जैसे टैमीफ्लू) उपलब्ध हैं और वे लक्षणों को कम करने, बीमार होने के समय को कम करने, गंभीर जटिलताओं की रोकथाम करने और फ्लू के प्रसार को रोकने में मदद कर सकती हैं। लक्षण शुरू होने के 48 घंटों के भीतर उन्हें शुरू करने पर वे अत्यधिक प्रभावशाली होती हैं।

फैलने का मौसम: पतझड़ और सर्दी का मौसम

रोकथाम: फ्लू से बीमार होने से बचने का सबसे प्रभावी तरीका हर साल फ्लू का टीका लगवाना है। इसके अलावा, बीमार लोगों से निकट संपर्क से बचें, बार-बार अपने हाथ धोएं और सतहों को कीटाणुरहित करें।

ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस

चार प्रकार के ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस हैं जो श्वसन संबंधी बीमारियों का कारण बनते हैं। आमतौर पर उनका निदान छोटे बच्चों, वृद्ध वयस्कों और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोगों में होता है।

लक्षण: लक्षणों में पृष्ठ 1 पर सूचीबद्ध सभी सामान्य लक्षण शामिल हो सकते हैं।

निदान: प्रयोगशाला परीक्षण का उपयोग करके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा ह्यूमन मेटान्यूमोवायरस का निदान किया जा सकता है।

फैलने का मौसम: सर्दी और वसंत के अंत में

रोकथाम: बीमार लोगों से निकट संपर्क से बचें, बार-बार अपने हाथ धोएं और सतहों को कीटाणुरहित करें।

पैराइन्फ्लुएंजा वायरस

चार प्रकार के पैराइन्फ्लुएंजा वायरस हैं जो श्वसन संबंधी बीमारियों का कारण बनते हैं। वे शिशुओं और छोटे बच्चों में सबसे ज्यादा आम होते हैं, हालांकि इनसे कोई भी संक्रमित हो सकता है।

लक्षण: लक्षणों में पृष्ठ 1 पर सूचीबद्ध सभी सामान्य लक्षण शामिल हो सकते हैं।

निदान: प्रयोगशाला परीक्षण का उपयोग करके स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता द्वारा पैराइन्फ्लुएंजा का निदान किया जा सकता है।

फैलने का मौसम: [प्रकार के आधार पर](#), पतझड़ या वसंत और गर्मियों की शुरुआत का मौसम।

रोकथाम: बीमार लोगों से निकट संपर्क से बचें, बार-बार अपने हाथ धोएं और सतहों को कीटाणुरहित करें।

रेस्पिरेटरी सिंकिटियल वायरस (RSV)

लक्षण: हालांकि अधिकांश RSV संक्रमित लोगों को हल्की बीमारी होती है, कुछ गंभीर मामलों में सांस लेने में कठिनाई हो सकती है जिसके लिए, विशेष रूप से शिशुओं और वृद्ध वयस्कों को, अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता पड़ सकती है।

निदान: प्रयोगशाला निदान आमतौर पर **नहीं** किया जाता है, हालांकि कुछ Wisconsin प्रयोगशालाओं के माध्यम से परीक्षण उपलब्ध हैं।

फैलने का मौसम: पतझड़ और सर्दी का मौसम

रोकथाम: [Palivizumab](#) नाम की दवा, उच्च जोखिम वाले लोगों में गंभीर बीमारी को रोकने में मदद कर सकती है। बुजुर्ग व्ययस्कों की गंभीर RSV से रक्षण के लिए टीके उपलब्ध हैं। गर्भवधरित लोगों के लिए टीके या नवजात शिशुओं और कम आयु के बच्चों को गंभीर RSV से बचाने के लिए मोनोक्लोनल प्रतिजीवी उत्पाद उपलब्ध हैं। इसके अलावा, बीमार लोगों से निकट संपर्क से बचें, बार-बार अपने हाथ धोएं और सतहों को कीटाणुरहित करें।

