उत्तराखण्ड शासन
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग,
पत्रांकः 237 /व0नि0स0–स0/चि0स्वा0प0क0वि0/2023
देहरादूनः दिनांक– 03/8/2023

समस्त मुख्य चिकित्साधिकारी, उत्तराखण्ड।

विषयः कन्जक्टिवाईटिस (आई फ्लू) रोग की रोकथाम एवं नियंत्रण विषयक।

महोदय/महोदया,

जैसा कि आप विदित है कि वर्तमान में कन्जक्टिवाईटिस (आई फ्लू) रोग एक प्रमुख जन स्वास्थ्य समस्या के रूप में परिलक्षित हो रहा है जो कि एलर्जी, बैक्टीरिया या वायरल संक्रमण के कारण हो सकता है। कंजंक्टिवाइटिस किसी संक्रमित व्यक्ति की आंखों के तरल पदार्थ के संपर्क में आने से फैलता है और काफी संक्रामक हो सकता है।

उपरोक्त के क्रम में कन्जक्टिवाईटिस रोग की रोकथाम एवं नियंत्रण हेतु चिकित्सालय स्तर पर समस्त आवश्यक औषधियों की उपलब्धता एवं अन्य तैयारियां सुनिश्चित रखें। कन्जक्टिवाईटिस रोग की रोकथाम के लिए आम जनमानस के मध्य जागरूकता की जाये (जागरूकता सामग्री की प्रति संलग्न)।

अतः उपरोक्तानुसार आवश्यक कार्यवाही करना सुनिश्चित करें।

संलग्नक यथोपरि।

(डा0 आर0 राजेश कुमार)
सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा
8/2023

प्रतिलिपिः–

1. महानिदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उत्तराखण्ड।
2. मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन उत्तराखण्ड।
3. समस्त जिलाधिकारी, उत्तराखण्ड।

(डॉ0 आर0 राजेश कुमार)
सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग
उत्तराखण्ड शासन

सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा
8/2023

(डॉ0 आर0 राजेश कुमार)
सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग
उत्तराखण्ड शासन

Scanned with OKEN Scanner

कंजक्टिवाइटिस (आई फ्लू)

आंख की बाहरी झिल्ली और पलक के भीतरी हिस्से में सूजन या संक्रमण। कंजंक्टिवाइटिस (आई फ्लू) या आंख आना, कंजक्टिवा नाम की आंख की परत की जलन या सूजन है, जो आंख की पुतली के सफेद हिस्से को प्रभावित करती है, जो कि एलर्जी, बैक्टीरिया या वायरल संक्रमण के कारण हो सकता है। कंजंक्टिवाइटिस किसी संक्रमित व्यक्ति की आंखों के तरल पदार्थ के संपर्क में आने से फैलता है और काफी संक्रामक हो सकता है।

लक्षण

- आंखों में लाली आना
- लगातार खुजली जलन होना
- धुंधली दृष्टि एवं नम आंखें
- प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता
- सूजी हुई पलकें
- पलकों का पपड़ी दार होना
- दृष्टि संबंधित समस्याएं

संक्रमण को फैलने से कैसे रोकें?

कंजक्टिवाइटिस को फैलने से रोकने के लिए साफ–सफाई रखना सबसे जरूरी है, इसके अलावा इन बातों का ध्यान भी रखें:

- अपनी आंखों को अपने हाथ से न छुए।
- जब भी जरूरी हो अपने हाथों को धोएं।
- अपनी निजी चीजों जैसे तौलिया, तकिया, आई कॉस्मेटिक्स (आंखों के मेकअप) आदि को किसी से साझा न करें।
- अपने रूमाल, तकिये के कवर, तौलिये आदि चीजों को रोज़ धोएं।

क्या करें

- जब भी जरूरी हो अपने हाथों को धोएं।
- अपने रूमाल, तकिये के कवर, तौलिये आदि चीजों को रोज धोएं।
- विशेषज्ञ से संपर्क करके इलाज करायें।
- घर से बाहर या धूल में निकलने से पहले चश्मा पहनना।
- अपने तकिए के कवर को बार–बार बदलें।

क्या ना करें

- अपनी आंखों को अपने हाथ से न छुएं।
- आंखों को हाथ से नहीं रगड़ना चाहिए।
- अपनी निजी चीजों जैसे तौलिया, तकिया, आई कॉस्मेटिक्स (आंखों के मेकअप) आदि को किसी से साझा न करें।
- खुद से ही या ओवर द काउंटर दवाओं यॉ आई ड्रॉप्स का इस्तेमाल न करें।
- आंखे ठीक होने तक आपको कॉन्टेक्ट लेंस पहनने से बचना चाहिए।
- काजल जैसे ब्यूटी प्रोडक्ट को शेयर न करें।

Scanned with OKEN Scanner

Prevention Tips for Conjunctivitis

- Wash your hands before and after touching your eyes or face

- Do not share eye drops

- Refrain from going to school or work until your eyes are no longer red

- Minimise touching of shared surfaces, such as tabletops and doorknobs

- Avoid sharing towels, pillows and bed sheets

Scanned with OKEN Scanner