

उत्तराखण्ड शासन
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग,
पत्रांक: २३८ / व०नि०स०-स० / च०स्वा०प०क०वि० / २०२३
देहरादून: दिनांक - ८/८/२०२३

समस्त मुख्य चिकित्साधिकारी, उत्तराखण्ड।

विषय: कन्जिटवाईटिस (आई फ्लू) रोग की रोकथाम एवं नियंत्रण विषयक।

महोदय / महोदया,

जैसा कि आप विदित हैं कि वर्तमान में कन्जिटवाईटिस (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। कन्जिटवाईटिस 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 कन्जिटवाईटिस रोग की रोकथाम एवं नियंत्रण हेतु चिकित्सालय स्तर पर समस्त आवश्यक औषधियों की उपलब्धता एवं अन्य तैयारियां सुनिश्चित रखें। कन्जिटवाईटिस 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।

(डॉ आर० राजेश कुमार), 2023
सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा
(डॉ आर० राजेश कुमार)
सचिव

प्रतिलिपि:-

- महानिदेशक, चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, उत्तराखण्ड
- मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन उत्तराखण्ड।
- समस्त जिलाधिकारी, उत्तराखण्ड।

(डॉ आर० राजेश कुमार), 2023
सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा
(डॉ आर० राजेश कुमार)
सचिव

(डॉ आर० राजेश कुमार), 2023
सचिव
चिकित्सा स्वास्थ्य एवं चिकित्सा शिक्षा विभाग
उत्तराखण्ड शासन

कंजविटवाइटिस (आई फ्लू)

आंख की बाहरी डिल्ली और पलक के भीतरी हिस्से में सूजन या संक्रमण। कंजविटवाइटिस (आई फ्लू) या आंख आना, कंजविटवा 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। कंजविटवाइटिस 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?

कंजविटवाइटिस 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 रुमाल, तकिये के कवर, तौलिये आदि चीजों को रोज धोएं।

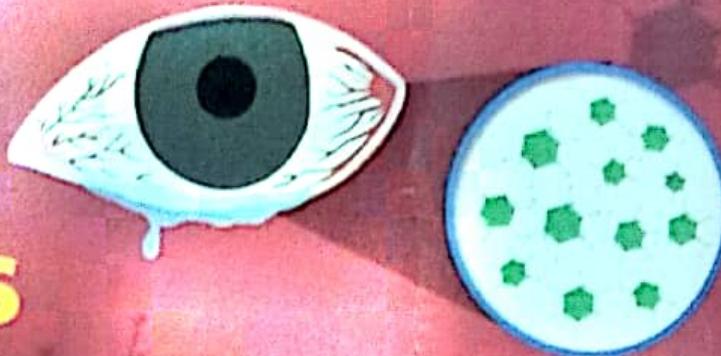
क्या करें

- जब भी जरूरी हो अपने हाथों को धोएं।
- अपने रुमाल, 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।

Prevention Tips for Conjunctivitis



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

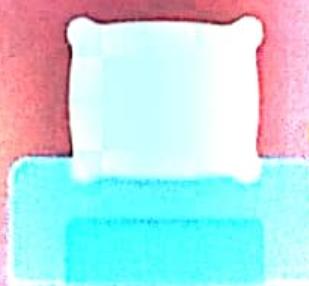


► Do not share eye drops



► 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