

Fever. Cough. Headache.

GOT FLU?

STAY AT HOME

If you experience a sudden fever, cough or shortness of breath or have a headache, sore throat, tiredness, aching muscles, chills, sneezing, runny nose or loss of appetite you may have swine flu.

For most people this is a mild illness and you should start to feel better after a few days without needing to go to your GP or A&E.

Help yourself and others by not spreading the virus.

The best thing you can do is stay at home, rest, drink plenty of fluids and take over-the-counter flu remedies to help relieve the symptoms.

It is particularly important that you talk to your doctor if you think you have swine flu and are pregnant, very young, over 65, or have long-term conditions such as asthma or diabetes.

1 If you feel very unwell

Check your symptoms online at www.nhs.uk or call the Swine Flu information line on 0800 1 513 513

2 Still concerned?

If you have taken these steps and are still concerned call NHS Direct on 0845 46 47 or your GP for more advice.

3 Please do not go to A&E

unless you are seriously ill.

તાવ. ખાંસી. માથું દુખવું.

ફ્લૂ થયો છે?

ઘરે રહો

જો તમને એકાએક તાવ, ખાંસી કે શ્વાસ ચડી જવા જેવું અથવા માથાનો દુઃખાવો, ગળામાં સોજો, થકાવટ, સ્નાયુઓનો દુઃખાવો, ટાઢ ચડવી, છીંકો આવવી, નાક ગળવું અથવા ભૂખ ઊડી જવા જેવું લાગે તો તમને કદાચ સ્વાઇન ફ્લૂ થયો હોય એવું બની શકે છે.

મોટા ભાગના લોકો માટે આ એક સાધારણ બીમારી જેવું છે અને તમને તમારા જી.પી. પાસે કે હોસ્પિટલના અકસ્માત અને ઇમર્જન્સી વિભાગમાં જવાની જરૂર પડ્યા વિના થોડાક જ દિવસોમાં સારું થઈ જવું જોઈએ.

આ રોગના જંતુ ન ફેલાવીને તમારી જાતને અને અન્યોને મદદ કરો.

તમે જે સૌથી શ્રેષ્ઠ વસ્તુ કરી શકો છો તે એ કે ઘરે રહો, આરામ કરો, પુષ્કળ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીઓ અને ફ્લૂના લક્ષણોમાં રાહત મેળવવામાં મદદ કરવા કાઉન્ટર પરથી મળતી ફ્લૂની દવાઓ લો.

જો તમને એવું લાગે કે તમને સ્વાઇન ફ્લૂ થયો છે અને તમે સગર્ભા છો, ઘણાં યુવાન છો, ૬૫ વર્ષથી મોટી ઉંમરના છો, અથવા તમને દમ કે ડાયાબીટીઝ જેવી લાંબા ગાળાની બીમારીઓ છે તો એ ખાસ કરીને અગત્યનું છે કે તમારા ડૉક્ટરને તમે એની જાણ કરો.

- 1 જો તમે ઘણાં અસ્વસ્થ છો એવું તમને લાગે તમારા ચિહ્નો www.nhs.uk વેબસાઇટ પર ઓનલાઇન તપાસો અથવા સ્વાઇન ફ્લૂ ઇન્ફોર્મેશન લાઇનને 0800 1 513 513 નંબર પર ફોન કરો.
- 2 શું તમને હજી પણ ચિંતા થાય છે? જો તમે આ પગલાં લીધાં હોય અને તમને હજી પણ ચિંતા થતી હોય તો વધુ સલાહ માટે એન.એચ.એસ. ડાયરેક્ટને 0845 46 47 નંબર પર અથવા તમારા જી.પી.ને ફોન કરો.
- 3 કૃપા કરી અકસ્માત અને ઇમર્જન્સી વિભાગમાં દોડી જશો નહીં સિવાય કે તમે ગંભીર રીતે બીમાર હોય.