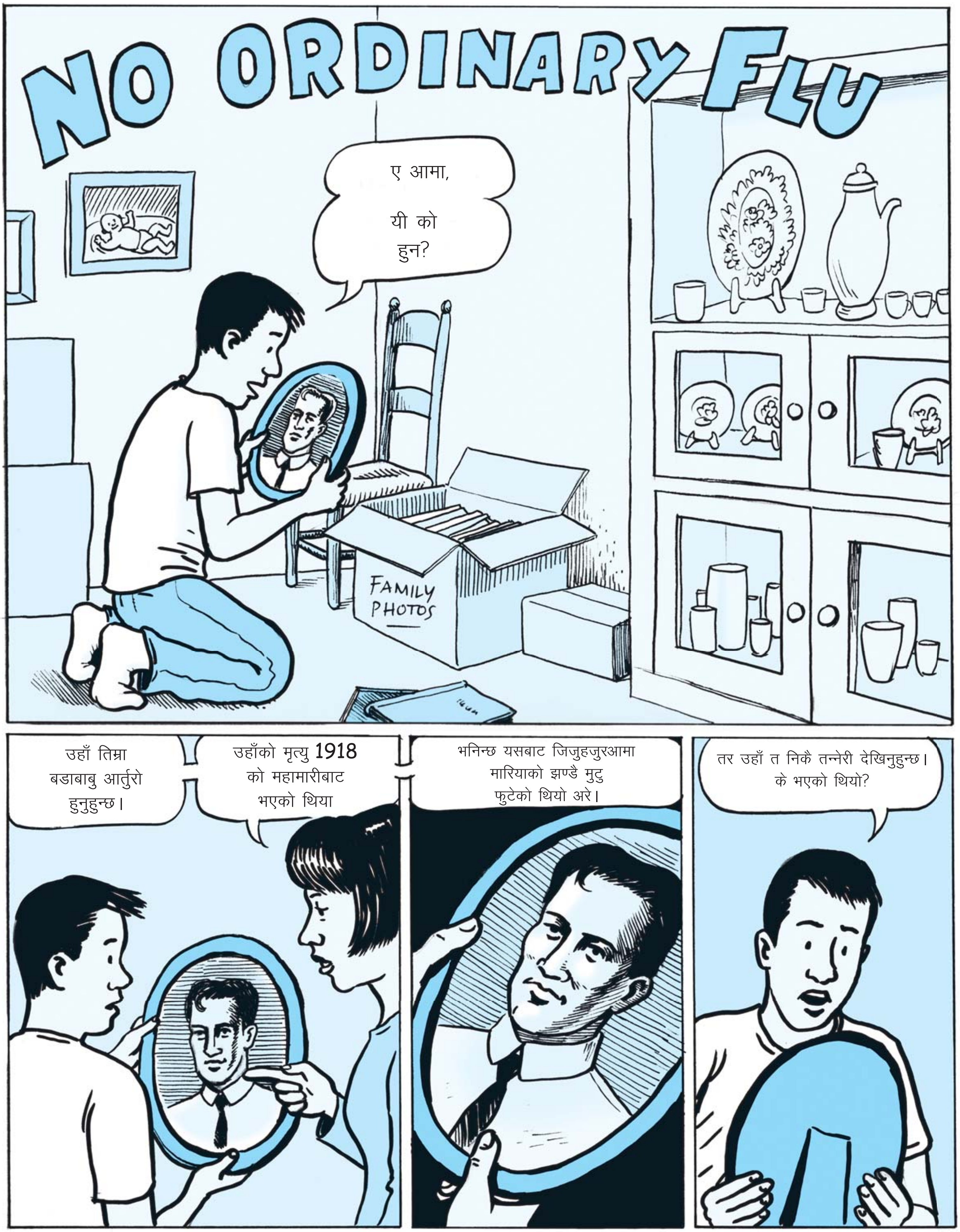
1918 म्ज्ञ, थ्थ्श्ल्ज्ञर्ठ एक भ्ज्ञयज्ञन्क श्रज्ञैग्लै र्स्न्ज्ञश्ज्ञ प्ज्ञश्रैक्ज्ञै थ्थ्ज्ञयज्ञै ज्ज्ञै टज्ञध्ज्ञफथ्न्क ठथ्त्ळज्ञस्क्ज्ञै स्ञैभ्ज्ञन्छज्ञ घ्ज्ञज्ञत्क म्ळज्ञम्ज्ञश्रभ थ्थ्ज्ञयज्ञै। यज्ञै श्रज्ञैग ठन्फ्ल्फएन्ज्ज्ञ थ्थ्ज्ञयज्ञै त्श्र यज्ञै स्ज्ञम्ज्ञन्य रुघ्ज्ञज्ञ थ्थ्ज्ञएन ......

साधारण रुघा होइन

यो अंकमा अरु पनि छः
तपाईं कसरी यो महामारीको खतराका लागि तयार हुन सक्नुहुन्छ

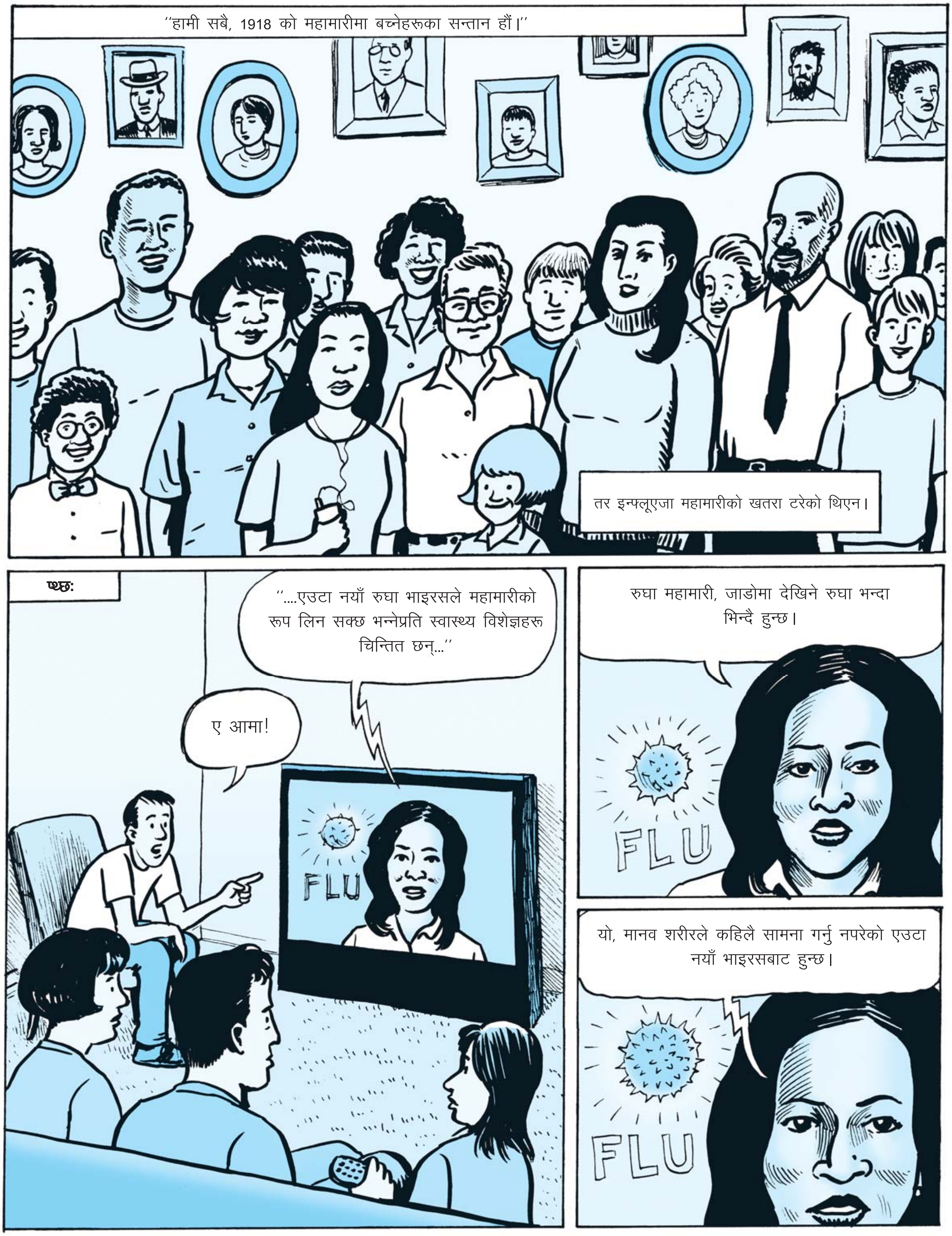

NO ORDINARY FLU
ए आमा, यी को हुन?
FAMILY PHOTOS
उहाँ तिम्रा बडाबाबु आर्तुरो हुनुहुन्छ।
उहाँको मृत्यु 1918 को महामारीबाट भएको थिया
भनिन्छ यसबाट जिजुहजुरआमा मारियाको झण्डै मुटु फुटेको थियो अरे।
तर उहाँ त निकै तन्नेरी देखिनुहुन्छ। के भएको थियो?

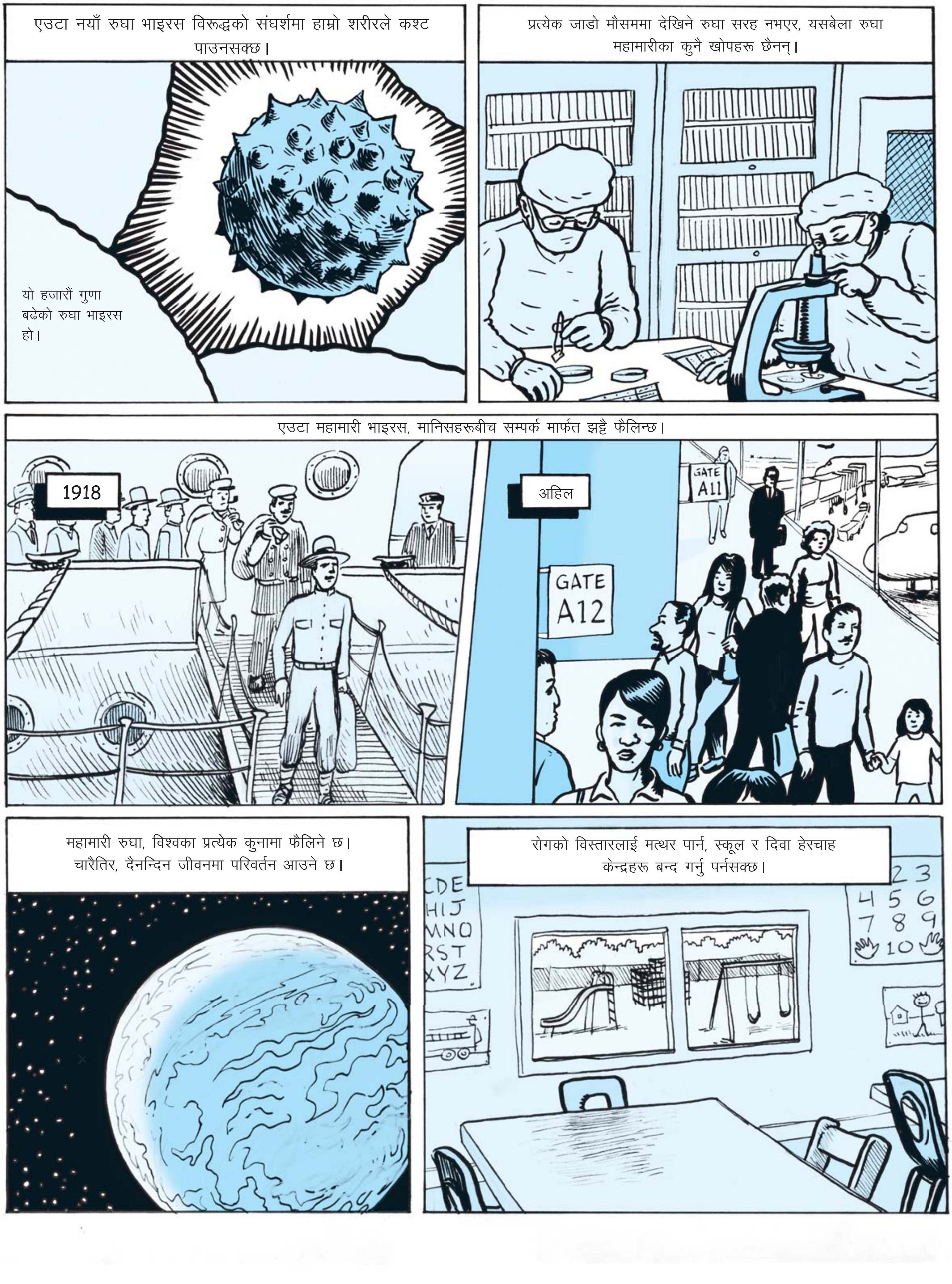
1918 को अन्त्यतिर, पहिलो विश्वयुद्ध सकिनै लाग्यो जस्तो लाग्दै थियो.....
Welcome HOME!
हाम्रो परिवारमा सबैथोक ठीकै चल्दै थियो।
मारिया, आमा बुवालाई स्टोरमा सघाउन परेपनि फर्केर राम्रो लागेको छ।
आर्तुरोलाई सबैले मन पराउँथे।
तिमी फर्केर आएको देख्दा एकदम राम्रो लागेको छ, जवान!
धन्यवाद, म्याक्स!
तर जीवनमा चाँडै अर्को मोड आउनु थियो।
फुपु इभाले भनेकी, फिलाडेलफियामा इन्फ्लुएन्जाले गर्दा मानिसहरू मर्दैछन्।
The News
पूर्वी तटमा घातक रुघा

केही साता भित्रै रुघाको आगमन भयो र तिम्री जिजुहजुरआमा बिरामी हुनेमा पहिलो हुनुहुन्थ्यो।
उहाँ बौलाए जस्ती हुनुभएको छ। म उहाँको हेरचाह गर्छु। आर्तुरो, तिमीले स्टोरमा सामान भराई देउ।
लगभग एकै रातमा उनीहरूको संसार बदलिया
LINCOLN THEATER
The FATAL RING PEARL WHITE
CLOSED BY ORDER OF HEALTH DEPARTMENT INFLUENZA
आज सामान दिन सकिन्न। म्याक्स बिरामी छन्।
SPECIAL
BUY U.S BONDS
आफ्नी आमा बिरामी भएपछि आर्तुरोले उनको र मारियाको हेरचाह गरे।
आर्तुरो, हामीसँग कोहीपनि नर्स उपलब्ध छैनन्। हाम्रा धेरैजना डाक्टर र नर्सहरू बिरामी छन् र धेरै मानिसहरू पनि बिरामी भएका छन्।
स्टोरमा त्यति राम्रो स्थिति थिएन।
मलाई खेद छ म्याडम। हामीलाई सामानहरू प्राप्त भइरहेको छैन।

सम्पूर्ण सहर प्रभावित भएको थियो।
GOING OUT OF BUSINESS
सौभाग्यवसः, मारिया र उनकी आमालाई केही सातापछि आराम हुन थाल्यो।
तर यो परिवार अझै रुघाको चपेटाबाट उम्किन सकेको थिएन।
अकस्मात् आर्तुरो बिरामी भए।
खोकी खोकी!
DAILY NEWS
खोकी! खोकी! खोकी!

अन्य कैयौं युवाहरू सरह, आर्तुरोपनि छिट्टै निकै बिरामी भए।
भोलीपल्ट
उनको मृत्यु भयो।
यो सबैका लागि कठिन समय थियो।
मलाई खेद छ म्याडम। हामीसँग कफिनहरू सिद्धिसकेका छन्।
हामी मानिसहरूमा एकबाट अर्कोमा रुघा फैलिने खालको अन्त्येश्टि आयोजना वा भेला हुने कुनै काम गर्न सक्दैनौं।
मारियालाई यो कुराले निकै दुःख लाग्यो।
यति धेरै मानिसहरू मरे। विश्वभरि यो महामारीबाट 5 करोड मानिसहरू मरेका छन्, जसमा 6,75,000 अमेरिकामै छन्।
यो विध्वंसात्मक आँकडा हो, तर बहुसंख्यक मानिसहरू जोगिए।
मारिया – तिम्री जिजुहजुरआमा– बच्नेहरूमा हुनुहुन्थ्यो।


''हामी सबै, 1918 को महामारीमा बच्नेहरूका सन्तान हौं।''
FLU
तर इन्फ्लूएजा महामारीको खतरा टरेको थिएन।
''....एउटा नयाँ रुघा भाइरसले महामारीको रूप लिन सक्छ भन्नेप्रति स्वास्थ्य विशेज्ञहरू चिन्तित छन्...''
ए आमा!
FLU
रुघा महामारी, जाडोमा देखिने रुघा भन्दा भिन्दै हुन्छ।
FLU
यो, मानव शरीरले कहिलै सामना गर्नु नपरेको एउटा नयाँ भाइरसबाट हुन्छ।
FLU


एउटा नयाँ रुघा भाइरस विरूद्धको संघर्षमा हाम्रो शरीरले कश्ट पाउनसक्छ।
यो हजारौं गुणा बढेको रुघा भाइरस हो।
प्रत्येक जाडो मौसममा देखिने रुघा सरह नभएर, यसबेला रुघा महामारीका कुनै खोपहरू छैनन्।
एउटा महामारी भाइरस, मानिसहरूबीच सम्पर्क मार्फत झट्टै फैलिन्छ।
1918
अहिल
GATE A11
GATE A12
महामारी रुघा, विश्वका प्रत्येक कुनामा फैलिने छ। चारैतिर, दैनन्दिन जीवनमा परिवर्तन आउने छ।
रोगको विस्तारलाई मत्थर पार्न, स्कूल र दिवा हेरचाह केन्द्रहरू बन्द गर्नु पर्नसक्छ।

धेरै मानिसहरू काम गर्न असमर्थ हुनेछन्।
CLOSED
CLOSED
CLOSED
सार्वजनिक कार्यक्रमहरू रद्द गर्नु पर्नसक्छ।
स्वास्थ्य सेवा पाउन कठिन हुनसक्छ।
EMERGENCY
डा. भ्यान पनि बिरामी हुनुहुन्छ। खै कसरी हामीले सम्हाल्ने छौं, केही थाह छैन।
तर धेरैजसो रुघा रोगीहरूलाई घरमै हेरचाह गर्न सकिन्छ।
TEEN MAG
यो 1918 को जस्तो नराम्रो नहुनपनि सक्छ। 1957 र 1968 मा दुईपटक स–साना रुघा महामारी देखापरेका थिए।
1957
1968
यो सामान्य खालको भएपनि हामी तयार रहनु जरूरी छ।

कमसेकम एक साता घरमा बस्न तयार रहनुहोस्।’
RICE
RICE
RICE
PASTA
PASTA
SOUP
BEANS
BEANS
SOUP
SOUP
BEANS
BEANS
SOUP
CAT FOOD
WATER
WATER
* ’कमसेकम, किनभने महामारीको प्रकोप सातादेखि महीनौंसम्म रहनसक्छ।
स्वास्थ्य तथा चिकित्सकीय सामग्रीहरू साथमा राख्नुहोस्।
SOAP
SOAP
HAND SANITIZER
COUGH SYRUP
स्कूलहरू बन्द भएभने नानीहरूको हेरचाह कसले गर्छ, त्यो निर्णय गर्नुहोस्।
सम्भव भएमा, घरैबाट कसरी काम गर्न सकिन्छ, त्यसको योजना बनाउनुहोस्।
महामारीको बेला छिमेकीहरूको मद्दत गर्न तयार रहनुहोस्।
FOOD
रुघा का कीटाणुहरूलाई फैलिनबाट रोक्नुहोस्। मानिसहरूले खोक्दा र छिंक्दा ती फैलिन्छन्।
AH AH AH CHOO!

ाा रुघा का कीटाणु भएका हातबाट...
खो की !
...अन्य चीजहरूमा कीटाणुहरू सर्छन्।
रुघा का कीटाणुहरू, ती चीजहरूमा धेरै दिनसम्म जीवित रहन सक्छन्।
निरन्तर आफ्ना हातहरू धोइरहनु उत्कृश्ट बचाव हो।
SOAP
साबुन र पानी नभएको खण्डमा, अल्कोहलयुक्त हात सफा गर्ने साधनको प्रयोग गर्नुहोस्।
HAND SANITIZER 60% ALCOHOL
खोक्दा वा छिंक्दा मुख छोपेर रुघा का कीटाणुहरूलाई फैलिनबाट रोक्नुहोस्।
A-A--
CHOO!
A-CHOO!
A-CHOO!
महामारी रुघा को बारेमा आफ्नो स्वास्थ्य विभाग वा निम्न वेबसाइटबाट थप सिक्नुहोस्।
www.pandemicflu.gov
PandemicFlu
एउटा महामारी कहिले आउँछ भनेर कसैले भन्न सक्दैन, होइन?
हो। तर यदि हामी अहिलै राम्ररी तयार भयौं भने, महामारी फैलिएको बेला हामीले सजिलै यसबाट पार पाउन सक्नेछौं।
र याद राख, धेरैजसो मानिसहरू तिम्री जिजुहजुरआमा मारिया जसरीनै ठुलो महामारीबाट पनि जोगिन सक्छन्।

शब्दावलीः

इन्फ्लुएन्जा (वा रुघा): एउटा इन्फ्लुएन्जा भाइरसबाट नाक, घाँटी वा फोक्सोमा हुने एक रोग हो। रुघा एउटा व्यक्तिबाट अर्कोमा सर्नसक्छ।

महामारीः एउटा स्थानबाट शुरू भएर विश्वभरि फैलिने रोग।

भाइरसः एक प्रकारको कीटाणु, जसबाट सर्दी जस्तै सामान्य रोग वा कतिपय निकै गंभीर रोगहरू हुनसक्छन्। एण्टिबायोटिकहरू भाइरस विरूद्ध प्रभावी छैनन्।

आभार

Public Health – Seattle & King County Advanced Practice Center द्वारा तयार

अवधारणा एवम कहानीः मेरेदीथ ली–भोल्मर र म्याथ्यू फ्रेंच

आर्टवर्कः डेभिड लेस्की (लीन लुकासको सहयोगमा)

कोश उपलब्धकर्ताः Centers for Disease Control and Prevention (CDC) बाट National Association of County & City Health Officials (NACCHO) लाई Cooperative Agreement Number U50/CCU302718 मार्फत। यसका सामग्रीहरूका लागि लेखकमात्र जिम्मेवार छन् र CDC वा NACCHO यसमा सहमत हुनु अनिवार्य छैन।

NACCHO
National Association of County & City Health Officials
The National Connection for Local Public Health

APC Advancing Public Health Preparedness Through Innovation
Advanced Practice Centers

Public Health
Seattle & King County