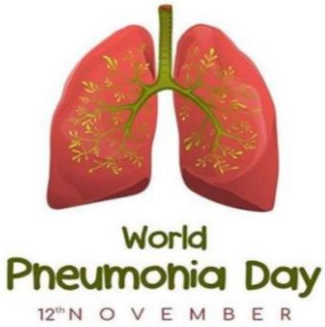

वर्ल्ड निमोनिया डे

12 नवंबर को पूरी दुनिया में वर्ल्ड निमोनिया डे (World Pneumonia Day) मनाया जाता है । इस दिन को मनाने का मकसद लोगों को निमोनिया के बीमारी के प्रति जागरूक करना है ।

निमोनिया क्या है?

निमोनिया एक संक्रमण (Infection) है जो व्यक्ति के फेफड़ों को प्रभावित करता है । जिसमें, एक या दोनों फेफड़ें प्रभावित हो सकते है । निमोनिया होने पर फेफड़ों में तरल पदार्थ या मवाद भर जाता है जिसकी वजह से बुखार, बलगम और सांस लेने में तकलीफ के साथ खांसी हो सकती है । बैक्टीरिया, वायरस और कई तरह के कीटाणु से निमोनिया हो सकता हैं ।

निमोनिया के खतरे:

- यह एक गंभीर संक्रमण है जो प्रत्येक वर्ष कई बच्चों की मौत का कारण बनता है
- 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चों में 15% मौतें निमोनिया के कारण होती है

किन लोगों को है ज्यादा खतरा ?

- कुपोषित / कमजोर बच्चे
- बुजुर्ग (65 वर्ष से अधिक आयु)
- पहले से कोई बीमारी जैसे अस्थमा
- रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होना (कुपोषण, टी.बी., एड्स, कैंसर आदि)
- एक ही कमरे में ज्यादा लोगों का रहना
- धूम्रपान

निमोनिया के सामान्य लक्षण:

- ठंड लगना या पसीना के साथ तेज बुखार
- बलगम के साथ खांसी
- सांस लेने में कठिनाई
- छाती में दर्द
- सिरदर्द और थकान

निमोनिया की रोकथाम

✓ **निमोनिया से बचाव के लिए बच्चों का टीकाकरण सबसे कारगर उपाय है।**

✓ रोग प्रतिरोधोक क्षमता को बढ़ाने के लिए पर्याप्त पोषण:

- 6 महीने के उम्र तक बच्चों को केवल स्तनपान
- बच्चों, बड़ों और बुजुर्गों के लिए संतुलित आहार

✓ **घर के अंदर वायु प्रदूषण को कम करना-** खाना पकाने के लिए गैस का उपयोग करना

✓ धूम्रपान नहीं करना

✓ स्वच्छता बनाए रखना