लामखुट्टेको वृद्धि विकास नियन्त्रण गर्ने उपायहरू:

- आफ्नो घर वरपर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानहरूमा पानी जम्मा हुन नदिई सफा राख्नुपर्छ।
- पानी जम्मा भई हालेको खण्डमा हप्तामा २ पटक जम्मा भएको पानी फाल्नुपर्छ।
- दैनिक प्रयोजनको लागि राखेको पानी लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी ढाकेर राख्नुपर्छ।
- कुलरमा रहेको पानी हप्तामा २ पटक सफा गर्नुपर्छ।
- गमला वा गमला राखेको प्लेटमा जम्मा भएको पानी हप्तामा २ पटक फालेर प्लेट सफा राख्ने, साथै भाँडाकुँडामा पानी जम्मा हुन नदिन घोप्ट्याएर राख्नुपर्छ।
- घर वरपर रहेका पानी जम्मा हुने खाल्डाखुल्डीलाई पुरिदिने गर्नुपर्छ।
- काम नलाग्ने भाँडाकुँडा, सिसी, बोतल, प्लास्टिकका सामाग्री, टायर आदिमा पानी जम्मा हुन नदिने गरी विसर्जन गर्नुपर्छ।

यस सम्बन्धी थप जानकारीको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोला।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं
२०८०/०८१

डेंगी ज्वरो
DENGUE FEVER

परिचय

डेंगी 'एडीस एजिप्टी' र 'एडीस एल्बोपिक्टस्' प्रजातिका लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ। त्यसैले यसबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिनु पर्छ।

लामखुट्टेले टोक्ने समय

एडीस जातका लामखुट्टेले प्रायः गरेर दिनमा टोक्दछन्। विशेष गरी, घाम उदाएको २ घण्टा पछि र घाम अस्ताउनु भन्दा २ घण्टा अघि यो लामखुट्टे बढी सक्रिय हुने हुनाले सो समयमा बढी सचेत हुनुपर्छ।

लामखुट्टे वृद्धि विकास हुने स्थान

एडीस लामखुट्टेले जम्मा भएको थोरै सफा पानीमा पनि फुल पार्दछ। खासगरी पानी जम्मा हुने टिनका डब्बाहरू, प्लास्टिकका बोत्तल, प्लास्टिकका खोल, टायर, सिसी, अन्डाको बोक्रा, ड्रम, बाटा, बाल्टिन, फूलदानी, गमला, कुलर, पानीका ट्यांकी जस्ता पानी जम्ने भाँडा तथा छाना, कौसी, बरन्डा, ढल, नाली, कुलो आदि स्थानहरूमा फुल पार्छ र यसरी लामखुट्टेको वृद्धि विकास हुन्छ।

लक्षणहरू

यदि तपाईंलाई तल उल्लेखित लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था जानुहोस्:

एक्कासि ज्वरो आउने

टाउको, मांसपेशी तथा जोर्नी दुख्ने

थकान महसुस हुने

वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने

आफ्नो दैनिकी, खानपान वा अन्य कामकुरामा रूचि नलाग्ने ।

यसका साथै बान्तामा रगत देखा पर्ने, धेरै पेट दुख्ने, श्वासप्रश्वासमा समस्या आउने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, रक्तश्राव हुने, बेहोस हुने जस्ता लक्षणहरु देखापर्नु डेंगीका जटिल अवस्था हुन् ।

उच्च ज्वरो आएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह अनुसार मात्रै औषधी सेवन गर्ने ।

बच्ने उपाय

डेंगी ज्वरोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै उत्तम उपाय हो ।

- बिहान, दिउँसो, राति जुनसुकै बेला झूल लागएर मात्र सुत्ने ।
- पूरा बाहुला भएको पूरा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउने ।
- लामखुट्टे धपाउने विधिहरू अपनाउने, जस्तै: मच्छड (लामखुट्टे) धुप बाल्ने, लामखुट्टे भगाउने मलम लगाउने, लिक्विड बाल्ने ।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नदिन घरको झ्याल ढोकामा जाली लगाउने ।
- लामखुट्टेको बृद्धि विकास हुने स्थान नष्ट गर्ने ।

डेंगी ज्वरोको उपचार

डेंगीको जटिल लक्षणहरु देखिएमा तत्काल नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा लैजानु पर्दछ । डेंगी रोग भएका बालबालिका, वृद्धवृद्धा, दीर्घ रोगी र गर्भवतीहरूलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

- पानी तथा झोलिलो, पोषिलो खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- उच्च ज्वरो कम गर्न पारासिटामोल खाने तर आइब्रुप्रोफेन तथा एस्प्रिन जस्ता दुखाई कम गर्ने औषधि नखाने ।
- पूर्ण आराम गर्ने ।