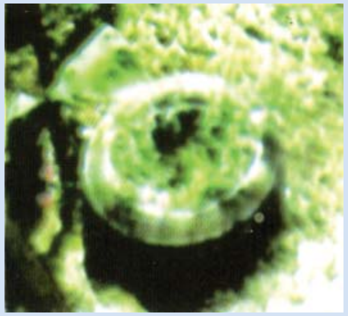
परिचय

डेंगु ज्वरो एडिस एजिप्टाई (Aedes aegypti) जातको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट मानिसमा सर्ने सरुवा रोग हो । यो रोग मानिसबाट मानिसमा सिधै सर्दैन ।



यो लामखुट्टेले सफा पानी जमेका स-साना स्थानमा फुल पार्ने गर्दछ । खासगरी वर्षाको पानी जम्ने टिनका डब्बाहरू, रङ्गका खाली डब्बा, थोत्रा वा पुराना टायर, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, फुलदानी, गमला, कुलर, पानीका ट्याङ्की आदिमा यसले फुल पार्दछ । वर्षात्को महिनासँगै जताततै पानी जम्न थालेपछि यो रोगको प्रकोप हुने गरेको पाइन्छ । यो एडिस लामखुट्टेले दिनमा मात्र टोक्ने गरेको पाइन्छ ।

डेंगु ज्वरोका मुख्य लक्षणहरू

डेंगु ज्वरोको मुख्य लक्षण एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो । यो ज्वरो ५-७ दिनसम्म रहन सक्छ । ज्वरोको साथसाथै निम्न लक्षणहरू पनि देखा पर्दछन् :

- आँखाको गेडी तथा टाउकोको पछिल्लो भागमा धेरै दुख्ने,
- शरीर कट्कटी दुख्ने,
- शरीरमा बिमिरा आउने र रक्तस्राव हुने,
- जोर्नी, हड्डी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने ।

धेरै ज्वरो आई माथिका लक्षणहरू मध्ये दुई वा दुईभन्दा बढी लक्षणहरू देखापरेको खण्डमा डेंगु ज्वरो भएको शंका गर्न सकिन्छ ।

यसका साथसाथै वाक्वाकी लाग्ने, वान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, रक्तस्राव हुने वा शरीरमा रगत रहेको चक्का (निलडाम) देखापर्ने, बेहोश हुने आदि लक्षणहरू पनि देखापर्न सक्छन् ।

डेंगु ज्वरोको उपचार

डेंगु ज्वरो विषाणु (Virus) को कारणबाट हुने भएकोले यसको खास उपचार छैन । स्वास्थ्य संस्थामा यसको लक्षणअनुसार उपचार गरिन्छ । ज्वरो घटाउन स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार सिटामोल र प्रशस्त झोल पदार्थ खानुपर्छ ।

डेंगु ज्वरोको शंका लागेमा हुन सक्ने जटिलताबाट बचाउन स्वास्थ्य जाँच र उपचारको लागि तत्काल नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुपर्छ ।

डेंगु ज्वरोबाट बच्ने उपाय

- डेंगु ज्वरोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु पर्छ । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नका लागि लामखुट्टेको वृद्धि विकासमा नियन्त्रण गर्नु पर्दछ ।
- आफू बस्ने ठाउँ वरिपरि फालिएका खाली बट्टा, अलकत्रा वा मट्टितलेका खाली ड्रमहरू, पुराना टायर आदिमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नुपर्छ ।
- अनावश्यक पानी जमिहालेको खण्डमा हप्तामा २ पटक पानी वरिपरि डढेको मोबिल वा मट्टितेल छर्कने र खानेपानीका ट्याङ्कीलाई पनि लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरी ढाकेर राख्नुपर्छ ।

- पानी ट्याङ्कीलाई हरेक हप्ता खाली गरी सफा गर्नुपर्छ ।

- कुलरमा रहेको पानीमा प्रत्येक हप्ता एक/दुई चम्चा मट्टितेल हालिदिने गर्नु पर्छ र ५/५ दिनमा कुलरमा जम्मा भएको पानी सफा गर्ने गर्नुपर्छ ।

- फुलदानीमा रहेको पानी हप्तामा दुई पटक फेर्नुपर्छ । गमलाको पानी पनि हप्तामा दुई पटक सुक्न दिनुपर्दछ । यदि सुकाउन सम्भव नभए दुई चम्चा डढेको मोबिल वा मट्टितेल हालिदिनु पर्छ । त्यस्ता भाँडालाई पानी जम्न नदिन घोप्ट्याएर राख्नु पर्दछ ।

- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न पूरा बाहुला भएको पूरा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउनु पर्छ । यसका साथै लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाउनु पर्छ ।

- डेंगु ज्वरो विरुद्धको खोप तथा खास उपचार समेत नभएको हुँदा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै यस रोगबाट बच्ने मुख्य उपाय हो ।

पूरा बाहुला भएको लुगा लगाऔँ,
लामखुट्टेको टोकाइबाट बचौँ, डेंगु ज्वरोबाट बचौँ ।

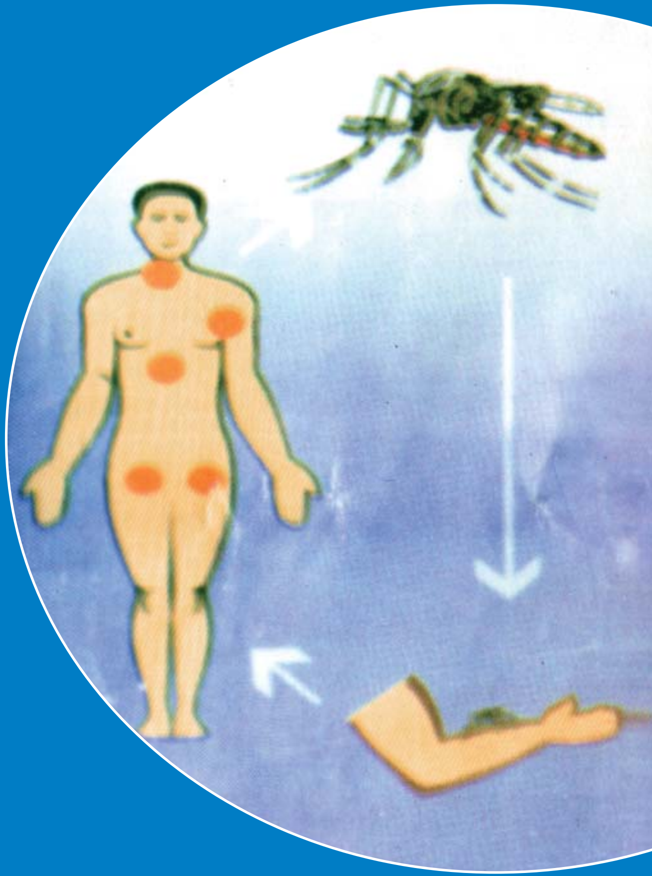
यस सम्बन्धी थप जानकारीको लागि
नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क राख्नुहोला ।

World Health Organization

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं, फोन : ०१-४२५४२७१, फ्याक्स नं. : ०१-४२६१३८७
Website : www.nheicc.gov.np
२०७०/०७१

डेंगु ज्वरो
(Dengue Fever)

"लामखुट्टे, झुसुना साना प्राणी हुन्, यिनको टोकाइले स्वास्थ्यमा ठूलो खतरा ल्याउन सक्छ ।"



कीटनाशकयुक्त झुलको प्रयोग गरी
लामखुट्टेको टोकाइबाट बचौँ, डेंगु ज्वरोबाट बचौँ ।