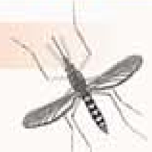
基督教聯合那打素社康服務
UNITED CHRISTIAN NETHERSOLE COMMUNITY HEALTH SERVICE
South Asian Health Support Programme
नेपाली संस्करण
Newsletter 1 2011

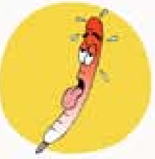
सतर्क रहनुहोस् डेंगु ज्वरो (डेंगु फिवर)



डेंगु ज्वरो मच्छरबाट हुने संक्रामक रोग हो । यो डेंगु भाइरसद्वारा संक्रामक स्त्री एडीस मच्छर को टोकाइबाट मनुष्यमा सर्दछ । हङ्कङ्गमा प्रयाजसो केशहरु बहिरबाट भित्रिएको भेटिएको छ जस्तै मानिसहरु विदेश भ्रमण गर्दा वा विदेशमा रहंदा संक्रमण भएको छ । यो धेरै जसो दक्षिणपूर्वी एशिया मुलुकहरु जस्तै भारत, इन्डोनेशिया, थाइल्यान्ड र फिलिपिन्समा फेला परेको छ ।

लक्षण

- अचानक तेज ज्वरो
- एकदमै टाउको दुख्ने
- आखाँ पछाडी दुख्ने



साना बच्चाहरुमा अलिक हल्का तरीका, कुनै कारण बिना छालामा दानाहरु र ज्वरो आउन सक्छ ।

- मांसपेशी र जोर्नीहरु दुख्ने
- खाना नरुच्ने
- छालामा बिबिरा र दानाहरु आउने र उल्टी आउला जस्तो हुने

सर्ने अवधि

(संकामित मच्छरले टोकेदेखि रोगको लक्षण देख्ने समय अवधि)

- ३ देखि १४ दिन, सामान्यत ४ देखि ७ दिन

प्राय डेंगु ज्वरो आफैमा सिमित हुन्छ तर डेंगू ज्वरो संकमित क्षेत्रमा यात्रा गरेर फर्किए पछि बिमारी महशूस भएमा तरुन्त चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।

निवारण

डेंगु ज्वरोको विरुद्ध कुनै खोप छैन त्यसैले यात्रुहरु मच्छरको टोकाइबाट बच्ने उपयाहरु अपनाउनु पर्छ । मच्छरको टोकाईबाट बच्नको लागि सुरक्षा उपायहरु निम्न अनुसार छन् ।

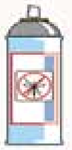
१. लामो बाहुला भएको कमीज र लामो सुरवाल लगाउने

२. एयरकन्डिसन भएको वा राम्रोसंग जाली भएको कोठामा आराम गर्ने

३. बाहिर देखिने छालामा DEET युक्त कीटाणु निरोधक को प्रयोग गर्ने (बच्चाहरुको प्रयोगको लागि भन्दा DEET को एकाग्रता 20%) भएको प्रयोग गर्ने

४. यदि आराम गर्ने ठाउंमा एयरकन्डिसन वा राम्रोसगं जाली छैन भने घर भित्र कीटनाशक एयरोसोल वा मच्छरदानीको उपयोग गर्नुपर्छ

५. संकामक क्षेत्रमा यात्रा गर्न लागेको छ भने मच्छरदानी लाने र कपडामा पनि पर्मेथिन लगाउने ।



(स्रोत: स्वास्थ्य विभाग, हङ्कङ्ग)

थप जानकारीको लागि स्वास्थ्य संरक्षण केंद्र को वेबसाइट (www.chp.gov.hk) मा जानुहोस् ।

ज्वरो नियन्त्रण बारे स्वास्थ्य सल्लाह:

ज्वरो नाप्ने तरिका	सेल्सियस (°C)	फारेनहाइट (°F)
मुखमा	३७.५	९९.५
कानभित्र	३८	१००.४
मलाशय रेक्टल	३८	१००.४
काखीमा	३७.३	९९.१

ज्वरोको उपचार नियन्त्रण:

१. झोल पदार्थ बढि पिउने

२. कम लुगा लगाउने

३. औषधीहरु: ज्वरो (३८° C वा १०१.५° F) भन्दा बढी आयो भने र बच्चालाई असजीलो भयो भने मात्र औषधीको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

४. पानी पट्टी: यसले ज्वरो घटाउछ भन्ने छैन । बच्चालाई ज्वरोको औषधी दिएर मात्र पानी पट्टी गर्नु पर्छ ।

ज्वरो आएमा :

१. काम र विधालयमा नजाने र समाजिक मेलमिलाप कम गर्ने ।

२. मास्क लगाउने, हात सफा राख्ने र सरसफाईमा बढी ध्यान दिने ।

३. जती सक्दो चाडो स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क राख्ने ।

(स्रोत: संक्रमण निवारण केन्द्र, स्वास्थ्य विभाग, हङ्कङ्ग)