

सतर्क रहें - डेंगू बुखार



डेंगू बुखार मच्छर जनित संक्रामक रोग है। यह डेंगू वायरस से संक्रमित मादा एडीज मच्छरों के काटने से मनुष्यों में फैलता है। हांगकांग में अधिकांश परिस्थितियों में यह विदेशों से आता है यानि कि संक्रमित लोग विदेशी यात्रा कर रहे होते हैं या विदेशों में रहते हुए संक्रमित होते हैं।

लक्षण

- तेज बुखार की अचानक शुरुवात
- गंभीर सिर में दर्द
- आंखों के पीछे दर्द



साना बच्चहरुमा अलि हल्का तरीको, कुनै कारण बिना छालामा दानाहरु र ज्वरो आउन सक्छ।

- मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द
- भूख की हानि
- मतली और दानो होना



- बाहर दिखने वाली त्वचा पर DEET युक्त कीट निरोधक का प्रयोग करें (बच्चों के लिए 20% से नीचे DEET एकाग्रता रखें)
- घर के भीतर एयरोसोल कीटनाशक का प्रयोग करें और मच्छरदानी का उपयोग करें यदि भीतर सोने की जगह वातानुकूलित या जाली से घिरी नहीं है
- बीमारी वाले ग्रामीण क्षेत्रों में यदि यात्रा करो तब एक पोर्टेबल मच्छरदानी अपने साथ ले जाओ तथा उस पर और कपड़ों पर भी परमिथिन लगाओ।

(स्रोत: स्वास्थ्य विभाग, हांगकांग)

(अधिक जानकारी के लिए कृपया स्वास्थ्य संरक्षण केन्द्र की वेबसाईट (www.chp.gov.hk) पर जाएं।)

बुखारका प्रबंधन पर स्वास्थ्य युक्तियां

बुखार नापनेका तरीका	सेल्सियस पैमाना	फारेनहाइट पैमाना
मुंहसे	३७.५	९९.५
कानोसे	३८	१००.४
रेक्टल	३८	१००.४
बगलसे	३७.३	९९.१



बुखारका प्रबंधन

- अतिरिक्त तरल पदार्थ  २. कम कपड़े पहनना
- दवाएँ : बुखार की दवाओंका प्रयोग केवल तभी करें यदि बुखार मध्यम रेंज में है (38 C of 101 F से अधिक) और अगर बच्चा असहज है।

- स्पंजिंग : हालांकि स्पंजिंग (गीला कपड़ा लगाना) मददगार होता है, (कृत्रिम रूप से त्वचा की सतह को ठंडा करना) आम तौर पर बुखार को कम करने के लिए यह आवश्यक नहीं है। कभी अपने बच्चेको पहले बुखार की दवा दिये बिना स्पंज न करें।

बुखार के साथ व्यक्तियों

- काम या स्कूल से बचें, और सामाजिक संपर्कको कम रखें। २. मास्क पहनें, हाथ स्वच्छता और श्वसन शिष्टाचार के लिए सतर्क रहें।

- यदि आपको लगता है कि आपके बच्चे को बुखार दौरान दौरा पडा है, तो आपको तुरंत डॉक्टर से परामर्श करना चाहिए।

(स्रोत: संक्रमण नियंत्रण कॉर्नर, स्वास्थ्य विभाग, हांगकांग)

