अर्जुनधारा नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
शनिश्चरे, झापा, कोशी प्रदेश, नेपाल ।

प.स.:- २०८२/०८३
च.नं.

मिति:-२०८३/०२/०७

विषय:- सूचना ।

प्रस्तुत विषयमा अर्जुनधारा नगर क्षेत्र भित्र निरन्तर भईरहेको वर्षा संगै डेंगु रोगको जोखिम समेत बढिरहेको र छिमेकी जिल्लाहरु साथै आसपासका विभिन्न पालिकाहरुमा यस रोगका विरामीहरु समेत देखा पर्न थालेकाले डेंगु रोगको रोकथामको लागि यो रोग सार्ने एडिज एजिप्टाई नामक लामखुट्टेले फूल पार्न र आफ्नो वृद्धि विकास गर्न सक्ने स्थानहरु जस्तै जमेको सफा पानी भएका स्थानहरु विशेष गरि पानी जम्न सक्ने टिनका बट्टा, प्लाष्टिकका खाली बोतल, खालि सिसी, प्रयोग नभएका खाली टायरहरु, ड्रम, बाटा, बाल्टि, फुलदानी, पूजा कोठामा हुने कलशको पानी, गमला, कुलरको पानि एवम् वर्षातको पानी जम्न सक्ने जुनसुकै प्रकारका भाँडाकुडा तथा स्थानहरुमा पानी जम्न नदिने उपायहरु गर्न/गराउन, पानी राख्ने भाँडाकुडाहरु लाई छोपेर राख्न, आफ्नो घर वरिपरी पर्याप्त सरसफाई गर्न र बिहान बेलुका करेसाबारीमा वा खेतबारीमा काम गर्दा शरिर ढाक्ने लुगा प्रयोग गर्न/गराउन साथै ज्वरोजन्य रोगका लक्षणहरु देखिने बितिकै चिकित्सकको सल्लाह र परामर्श लिनुहुन समेत सम्पुर्ण नगरवासीहरुमा जानकारी साथ सूचित गरिन्छ ।

पुनश्चः डेंगु संक्रमण गराउने लामखुट्टेले दिउँसोको समय (विशेष गरि बिहान र बेलुकाको समयमा) टोक्ने हुँदा सो समयमा विशेष सतर्कता अपनाउनुहुन समेत नगरवासीहरुमा जानकारी साथ सूचित गरिन्छ ।

अनोज कुमार घिमिरे
प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

फोन नं. ०२३-५९७००२/०२३-४६५५०२ ईमेल: arjundhara@gmail.com//info@arjundharamun.gov.np
वेभसाईट:- www.arjundhara.gov.np

डेंगी ज्वरो
DENGUE FEVER

परिचय

डेंगी 'एडीस एजिप्टी' र 'एडीस एल्बोपिक्टस' 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 पछाडि र घाम अस्ताउनु भन्दा २ घण्टा अगाडि यो लामखुट्टे बढी सक्रिय हुने हुनाले सो समयमा बढी सचेत हुनुपर्छ ।

लामखुट्टे वृद्धि विकास हुने स्थान

एडीस लामखुट्टेले सफा जमेको थोरै पानीमा पनि फुल पार्दछ । खासगरी पानी जम्ने टिनका डब्बाहरु, 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 स्थानहरुमा फुल पार्छ र यो लामखुट्टेको वृद्धि विकास हुन्छ ।

लक्षणहरु

यदि तपाईंमा तल उल्लेखित लक्षणहरु देखिएमा तुरुन्त अस्पताल वा स्वास्थ्य संस्था जानुहोलाः

एक्कासि ज्वरो आउने

थकान महसुस हुने

आफ्नो दैनिकी, खानपान वा अन्य कामकुरामा रूचि नलाग्ने

टाउको, मांसपेशी तथा जोर्नी दुख्ने

वाकवाकी लाग्ने वा बान्ता हुने

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 ।

बच्ने उपाय

डेंगी ज्वरोबाट बच्न लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने

- बिहान, दिउँसो, राति जुनसुकै बेला झुल लगाएर मात्र सुत्ने ।
- पूरा बाहुला भएको पुरा शरीर ढाक्ने लुगा लगाउने ।
- लामखुट्टे धपाउने विधिहरु अपनाउनेः जस्तैः मच्छड (लामखुट्टे) धुप बाल्ने, 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 खाने कुरा प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- उच्च ज्वरो कम गर्न पारासिटामोल खाने तर Ibuprofen र Asprin जस्ता दुखाई कम गर्ने औषधि नखाने ।
- पूर्ण आराम गर्ने ।

लामखुट्टेको वृद्धि विकास नियन्त्रण गर्ने

- आफ्नो घर वरपर, कार्यस्थल र सार्वजनिक स्थानहरुमा पानी जम्न नदिई सफा राख्नुपर्छ ।
- पानी जमिहालेको खण्डमा हप्तामा २ पटक जमेको 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 जमेको पानी हप्तामा २ पटक फालेर प्लेट सफा राख्ने, त्यस्तै भाँडाकुँडामा पानी जम्न नदिन घोप्ट्याएर राख्नुपर्छ ।
- घर वरपर रहेका पानी जम्ने खाल्डाखुल्डीलाई पुरिदिने गर्नुपर्छ
- काम नलाग्ने भाँडाकुँडा, सिसी, बोतल, प्लास्टिकका सामाग्री, टायर आदिमा पानी जम्न नदिने गरी विसर्जन गर्नुपर्छ ।

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै डेंगी रोगबाट बच्ने मुख्य उपाय हो ।

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