- खुल्ला रूपमा बाहिर फालिएका टायरहरूलाई उचित व्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।
- ग्यारेजबाट निस्किएका काम नलाग्ने टायरहरूलाई छोपेर राख्ने वा घरभित्र राख्न लगाउनु पर्दछ ।

३.स्वास्थ्य शिक्षा तथा जनचेतनामुलक कार्यहरू

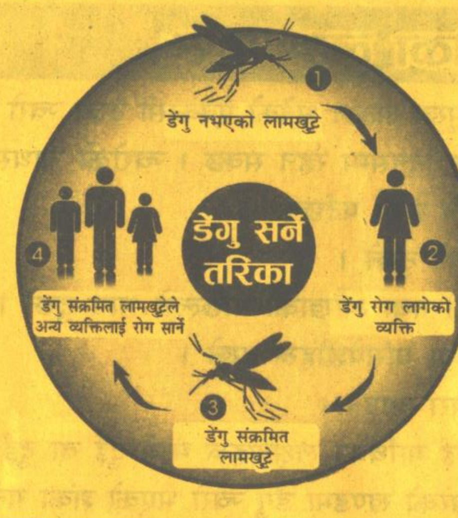
- विद्यालयहरूमा स्वास्थ्य शिक्षाका कक्षाहरू सञ्चालन गर्ने ।
- स्थानीय एफ.एम. रेडियोबाट सुचनामुलक कार्यक्रमहरू प्रसारण गर्ने ।
- सूचनामूलक पर्चा तथा पम्पलेटहरू वितरण गर्ने ।
- लामखुट्टेको बासस्थान भएको स्थानमा लार्भा खोज र नष्ट गर अभियान समय समयमा सञ्चालन गर्ने ।

यस सम्बन्धि थप जानकारीको लागि

मध्यविन्दु नगरपालिका
स्वास्थ्य शाखा
फोन नं.: ०७८-४१०१२७

मध्यविन्दु नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
चोरमारा, नवलपरासी बर्दघाट सुस्ता पूर्व
फोन नं.: ०७८-४१०१२७

डेंगु ज्वरो
(Dengue Fever)



डेंगु ज्वरो विरूद्ध कुनै खोप छैन । खास उपचार पनि छैन त्यसैले लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै डेंगु रोगबाट बच्ने मूख्य उपाय हो ।

डेंगु ज्वरोको परिचय

डेंगु ज्वरो लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने सरूवा रोग हो । डेंगुको विषाणुद्वारा संक्रमित भएको एडिस एजिप्टाई जातको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट यो रोग सर्दछ । रोग सार्ने लामखुट्टे ग्रामिण क्षेत्रभन्दा शहरी क्षेत्रमा बढी पाइने गर्दछ । वर्षातको समयमा यो रोग प्रकोपको रूपमा देखा पर्दछ । खास गरी वर्षाको पानी जम्ने टिनका डब्बाहरू, रंगका खाली डब्बाहरू, थोत्रो टायर, अलकत्रा वा मट्टितेलका खाली ड्रमहरू, फुलदानी, गमला, कुलर, पानीका ट्यांकी आदिमा थोरै थोरै पानी जमेका सफा स्थिर पानीमा अण्डा पार्दछ । एउटा संक्रमित लामखुट्टेको सबै अण्डा वा फुल पनि संक्रमित नै हुन्छन् ।

डेंगु ज्वरोका लक्षणहरू:

- डेंगु ज्वरोको मूख्य लक्षण भनेको एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो । यो ज्वरो ५-७ दिनसम्म रहन सक्छ । ज्वरोको साथसाथै निम्न लक्षणहरू पनि देखा पर्दछन् :
- असाध्यै टाउको दुख्ने ।
- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने ।
- ढाड जोर्नी तथा मांसपेशीहरू दुख्ने ।
- शरीरमा विमिरा आउने ।
- धेरै ज्वरो आई माथिका लक्षणहरू मध्ये दुई वा दुई भन्दा बढी लक्षण देखा परेको खण्डमा डेंगु ज्वरो भएको शंका गर्न सकिन्छ ।
- यी लक्षणहरू बाहेक पनि डेंगु ज्वरो अवस्थामा निम्न लक्षणहरू पनि देखा पर्न सक्दछन् ।

● वाकवाकी लाग्ने ● बान्ता हुने ● पेट दुख्ने ● रक्तश्राव हुने
● नाक वा गिंजाबाट रगत बग्ने ● शरिमा निलडाम देखा पर्ने
● बेहोस वा अचेत हुने

डेंगु ज्वरोको उपचार

डेंगु ज्वरो विषाणु (Virus) को कारणबाट लाग्ने भएकोले यसको वास्तविक रूपमा कुनै किसिमको उपचार छैन । तर विरामीमा देखिएका लक्षणहरू अनुसारको उपचार गर्ने गरिन्छ । ज्वरो घटाउन प्रशस्त मात्रामा झोल पदार्थ पिउने र पानीपट्टी लगाउनु उपयुक्त हुन्छ त्यसैले यस्ता लक्षणहरू कुनै पनि व्यक्तिमा देखा पर्ने वित्तिकै डेंगु ज्वरोबाट हुने जटिलताबाट बचाउन तुरून्त स्वास्थ्य संस्थामा लगि उपचार गराउनु पर्दछ ।

डेंगु ज्वरोबाट बच्ने उपाय:

१.डेंगु ज्वरोबाट बच्न मूख्य रूपमा समुदायमा जनचेतना जगाउने तथा लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्नुपर्छ । यसकालागि निम्न उपायहरू अपनाउनु बेश हुन्छ ।

- यस लामखुट्टेले दिउँसो टोक्ने हुँदा, दिउँसो बस्दा पनि लामो बाहुला भएको लुगा लगाउने र शरीर पुरै छोपिने लुगा लगाउनु पर्छ ।
- दिउँसो सुत्दा पनि झुल प्रयोग गर्नुपर्छ साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुल भित्र सुताउनु पर्छ ।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट जोगिन लामखुट्टे भगाउने मलम, तेल आदि शरीरमा दल्न पनि सकिन्छ ।
- घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- घर वरिपरी सफा राख्नु पर्दछ ।

२.डेंगु ज्वरो गराउने लामखुट्टेको वृद्धि विकास रोक्ने

- डेंगु सार्ने लामखुट्टे सफा पानीमा बस्ने भएकाले पानी जम्न सक्ने खालका फुटेका भांडाकुडा,सिसि, बोतल, कप, पुराना टायर जस्ता सामानहरूलाई छोपेर राख्नु पर्दछ वा नष्ट गर्नु पर्दछ । कुलर फुल-दानी आदिमा नियमित रूपमा पानी फेर्ने गर्नुपर्दछ ।