बेलकोटगढी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय

बाघखोर, नुवाकोट
३ नं.प्रदेश नेपाल

विषय : डेंगु रोग सम्बन्धि महत्वपूर्ण जानकारी

डेंगु भनेको के हो ?

एडीस एजिप्ति नामको पोथी लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने एक प्रकारको सरुवा रोग हो। यो लामखुट्टेले सफा पानी जमेको ठाउँमा फुल पार्ने गर्दछ। खास गरी वर्षातको पानी जम्ने टिनको डब्बाहरु, रंगका खाली डब्बा , थोत्रा र पुराना टायर, फुल्दानी, गमला, पानी ट्यांकी प्लास्टिकका बोतल, प्लास्टिक आदिमा जमेको पानीमा यसले फुल पार्दछ। डेंगु रोग एक मानिस बाट अर्को मानिसमा सोझै सर्दैन।

डेंगु रोगको लक्षण :

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

- असाध्यै टाउको दुख्ने ।
- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने ।
- ढाड जोर्नी तथा मांसपेशीहरु दुख्ने ।
- शरीरमा विमिरा आउने ।

डेंगु ज्वरोबाट बच्ने उपाय :

- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै यस रोगबाट बच्ने उत्तम उपाय हो। यो रोग सार्ने लामखुट्टेले दिउसोको समयमा टोक्ने भएकाले दिउसो बस्दा वा हिड्दा पूरै जिउ ढाक्ने कपडा लगाउने।
- पानी जम्न सक्ने भाडा जस्तै टिनको डब्बाहरु, रंगका खाली डब्बा , थोत्रा र पुराना टायर, फुल्दानी, गमला, पानी ट्यांकी प्लास्टिकका बोतल आदि खाली गर्ने।
- पानि जम्न सक्ने भाडा जस्तै टिनको डब्बाहरु,ड्रमहरु, पानि ट्यांकी आदि राख्न परेमा छोपेर मात्र राख्ने।
- घरका झ्याल ढोकामा जाली लगाउने।
- दिउसो सुत्दापनि झुलको प्रयोग गर्ने।
- लामखुट्टेलाई वातावरणबाट हटाउन सक्नु नै महत्वपूर्ण बच्ने उपाय भएकोले उपरोक्तानुसार वातावरणीय सरसफाइमा ध्यान दिनु नै उपयुक्त हुन्छ।

०७६/५/२५

सुनिल फुयाल
स्वास्थ्य संयोजक