# जीका वायरस संक्रमण
(Hindi Version)

# زیکا وائرس انفیکشن
(Urdu Version)

# जिका भाइरस सङ्क्रमण
(Nepali Version)

衞生防護中心網站 www.chp.gov.hk
Centre for Health Protection website www.chp.gov.hk

# Zika Virus Infection
# 寨卡病毒感染

अधिक स्वास्थ्य जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केंद्र वेबसाइट पर जाएं www.chp.gov.hk

صحت سے متعلق مزید معلومات کے لیے، براہ مہربانی
سینٹر فار ہیلتھ پروٹیکشن کی ویب سائٹ ملاحظہ کریں www.chp.gov.hk

थप स्वास्थ्य जानकारीको लागि, कृपया स्वास्थ्य सुरक्षा केन्द्रको वेबसाइटमा जानुहोस् www.chp.gov.hk

版本日期：二零二四年一月三日
Version date : 3 January 2024

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

## जीका वायरस संक्रमण

### कारक एजेंट
जीका वायरस संक्रमण, जीका वायरस से होने वाली मच्छर-जनित बीमारी है।

### नैदानिक विशेषताएँ
जीका वायरस के संक्रमण से संक्रमित ज्यादातर लोग बिना लक्षण वाले होते हैं। लक्षणों वाले रोगियों में, आमतौर पर त्वचा पर चकत्ते, बुखार, नेत्रश्लेष्मलाशोथ, मांसपेशियों या जोड़ों में दर्द और सिरदर्द की अस्वस्थता प्रकट होती है। लक्षण आम तौर पर हल्के होते हैं और आमतौर पर 2 - 7 दिनों तक रहते हैं।
गर्भावस्था के दौरान जीका वायरस संक्रमण शिशु में माइक्रोसेफली और अन्य जन्मजात विकृतियों का एक कारण है। जन्मजात विकृतियां रोगसूचक और स्पर्शोन्मुख संक्रमण दोनों के बाद हो सकती हैं। गर्भावस्था में जीका संक्रमण भ्रूण के नुकसान, स्टिलबर्थ और प्रीटरम बर्थ जैसी जटिलताओं का कारण भी बन सकता है।
जीका वायरस संक्रमण गुइलेन-बैरे सिंड्रोम, न्यूरोपैथी और मायलाइटिस का कारण भी बन सकता है।

### संचरण की विधि
जीका वायरस मुख्य रूप से संक्रमित *एडीज* मच्छर के काटने से मनुष्यों में फैलता है। *एडीज एजिप्टी,* जो वर्तमान में हांगकांग में नहीं पाया जाता है, मनुष्यों के लिए जीका वायरस संचरण के लिए सबसे महत्वपूर्ण रोगवाहक माना जाता है। अन्य एडीज मच्छर की प्रजातियाँ जैसे कि *एडीस अल्बोपिक्टस* जो आमतौर पर हांगकांग में पाई जाती हैं, उन्हें भी संभावित रोगवाहक माना जाता है।
जीका वायरस गर्भावस्था के दौरान मां से भ्रूण में भी फैल सकता है, साथ ही यौन संपर्क, रक्त और रक्त उत्पादों के आधान और संभवतः अंग प्रत्यारोपण के माध्यम से।

### ऊष्मायन
जीका वायरस संक्रमण की ऊष्मायन  अवधि 3-14 दिनों की होती है।

### प्रबंधन
जीका वायरस के संक्रमण के लिए कोई विशिष्ट दवा नहीं । रोगसूचक राहत और निर्जलीकरण की रोकथाम उपचार का मुख्य आधार है। यदि लक्षण बिगड़ते हैं, तो रोगियों को चिकित्सा देखभाल और सलाह लेनी चाहिए।

### निवारण
वर्तमान में, जीका वायरस संक्रमण के खिलाफ कोई प्रभावी टीका नहीं है। सबसे अच्छा निवारक उपाय मच्छर के काटने से बचना और मच्छर के प्रसार को रोकना है। जीका वायरस के यौन संचरण को रोकने के लिए लोगों को सावधानी बरतने की भी सलाह दी जाती है।

### मच्छरों के काटने से बचाव
1. ढीले, हल्के रंग के, लंबे बाजू वाले टॉप और ट्राउज़र पहनें, और शरीर
2. बाहरी भागों और कपड़ों पर DEET युक्त कीट विकर्षक का उपयोग करें।
   - गर्भवती महिलाएं और 6 महीने या उससे अधिक उम्र के बच्चे DEET युक्त कीट विकर्षक का उपयोग कर सकते हैं।
3. बाहरी गतिविधियों में शामिल होने पर अतिरिक्त निवारक उपाय:
   - सुगंधित सौंदर्य प्रसाधन या त्वचा देखभाल उत्पादों के उपयोग से बचें
   - निर्देशों के अनुसार कीट विकर्षक को फिर से लागू करें

### मच्छरों के प्रसार की रोकथाम
1. रुके हुए पानी को जमा होने से रोकें
   - सप्ताह में एक बार फूलदान का पानी बदलें
   - फूलों के गमलों के नीचे तश्तरी का उपयोग करने से बचें
   - पानी के कंटेनरों को कसकर ढकें
   - सुनिश्चित करें कि एयर-कंडीशनर ड्रिप ट्रे रुके हुए पानी से मुक्त हों
   - सभी उपयोग किए गए डिब्बे और बोतलों को ढके हुए कूड़ेदान में रखें



(Zika Virus Infection – Hindi version)

2. रोगों के वाहकों और भण्डार पर नियंत्रण रखें
   - भोजन का भंडारण करें और कूड़े-कचरे का उचित निपटान करें

मच्छरों के प्रजनन पर नियंत्रण और रोकथाम के बारे में अधिक जानकारी के लिए, कृपया खाद्य और पर्यावरण स्वच्छता विभाग (एफईएचडी) की वेबसाइट पर जाएं।
**http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html**

### यात्रियों के लिए सलाह
1. मच्छर के काटने से बचने के उपाय करें। उन बच्चों के लिए जो उन देशों या क्षेत्रों की यात्रा करते हैं जहां मच्छर जनित रोग स्थानिक या महामारी हैं और जहां जोखिम की संभावना है, 2 महीने या उससे अधिक उम्र के बच्चे DEET युक्त कीट विकर्षक का उपयोग कर सकते हैं जिसमें DEET की एकाग्रता 30% तक होती है। कीट विकर्षक के उपयोग और देखे जाने वाले प्रमुख बिंदुओं के बारे में विवरण के लिए, कृपया देखें **'उपयोग करने के लिए युक्तियाँ कीट निरोधक'**
   **(https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_hindi.pdf)**

2. यदि **सक्रिय जीका वायरस संचरण के क्षेत्रों (https://www.chp.gov.hk/en/features/43209.html)** में जा रहे हैं, विशेष रूप से प्रतिरक्षा विकार या गंभीर पुरानी बीमारियों वाले व्यक्तियों और गर्भ धारण करने की योजना बनाने वाली महिलाओं या उनके पुरुष यौन भागीदारों के लिए, यात्रा से कम से कम 6 सप्ताह पहले डॉक्टर से परामर्श की व्यवस्था करें, और मच्छर के काटने से बचने के लिए अतिरिक्त निवारक उपाय करें।

3. यदि सक्रिय जीका वायरस संचरण के ग्रामीण क्षेत्रों में यात्रा कर रहे हैं, तो एक पोर्टेबल बेड नेट ले जाएं और उस पर परमेथ्रिन (एक कीटनाशक) लगाएं। परमेथ्रिन को त्वचा पर लागू नहीं किया जाना चाहिए। अस्वस्थ महसूस होने पर तुरंत चिकित्सा की तलाश करें।

4. सक्रिय संचरण वाले क्षेत्रों से लौटने वाले यात्रियों को हांगकांग में आगमन के बाद कम से कम 21 दिनों के लिए कीट विकर्षक लागू करना चाहिए। यदि अस्वस्थ महसूस हो रहा है जैसे कि बुखार होना, तो व्यक्ति को तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए, और डॉक्टर को यात्रा विवरण प्रदान करना चाहिए।

### यौन संचरण की रोकथाम
1. सभी यात्रियों को सुरक्षित सेक्स (कंडोम के सही और लगातार उपयोग सहित) का अभ्यास करना चाहिए या सक्रिय संचरण के क्षेत्रों में यात्रा के दौरान यौन गतिविधि से बचना चाहिए।
2. सक्रिय संचरण वाले क्षेत्रों से लौटने वाले पुरुष और महिला यात्रियों को लौटने पर क्रमशः कम से कम 3 महीने और 2 महीने के लिए सुरक्षित सेक्स या संयम का अभ्यास करना चाहिए।

### गर्भवती महिलाओं के लिए सलाह
1. यदि गर्भवती महिलाएं सक्रिय संचरण वाले क्षेत्रों की यात्रा करती हैं तो उन्हें संक्रमण के जोखिम पर पूरा ध्यान देना चाहिए।
2. गर्भवती महिलाओं को सक्रिय संचरण वाले क्षेत्रों की यात्रा के दौरान DEET युक्त कीट विकर्षक का उपयोग करने की सलाह दी जाती है।
3. सक्रिय संचरण के क्षेत्रों में रहने या लौटने वाली गर्भवती महिलाओं के यौन भागीदारों को सुरक्षित सेक्स का अभ्यास करना चाहिए या गर्भावस्था के दौरान यौन गतिविधि से बचना चाहिए।
4. सक्रिय संचरण वाले क्षेत्रों से लौटने वाली गर्भवती महिलाओं को सलाह दी जाती है:
   - नियमित रूप से प्रसवपूर्व अनुवर्ती में भाग लें और हाल के यात्रा इतिहास के बारे में उपस्थित डॉक्टर को सूचित करें;
   - जीका वायरस संक्रमण के लक्षणों का निरीक्षण करें और अस्वस्थ महसूस होने पर जल्द से जल्द चिकित्सा सलाह लें;
   - हांगकांग में आगमन के बाद कम से कम 21 दिनों के लिए कीट निरोधक लागू करें।

3 जनवरी 2024 (3 January 2024)

**زیکا وائرس انفیکشن**

**مسبب عنصر**

زیکا وائرس انفیکشن مچھروں کے ذریعے پھیلنے والا مرض ہے جس کا سبب زیکا وائرس ہے۔

**طبی خصوصیات**

زیکا وائرس کے انفیکشن سے متاثرہ زیادہ تر لوگ غیر علامتی ہوتے ہیں۔ علامات والے مریضوں کو عام طور پر جلد پر خارش، بخار، آشوب چشم، پٹھوں یا جوڑوں کے مرض اور سر درد ہوتا ہے ۔ یہ علامات عام طور پر کم ہوتے ہیں اور 2 سے 7 دنوں تک رہتے ہیں۔

حمل کے دوران زیکا وائرس کا انفیکشن نوزائیدہ بچوں میں مائکروسیفلی اور دیگر پیدائشی خرابیوں کی وجہ ہے۔ پیدائشی خرابی کا باعث دونوں علامتی اور غیر علامتی انفیکشن ہوسکتا ہے۔ حمل میں زیکا انفیکشن پیچیدگیوں کا سبب بن سکتا ہے جیسے جنین کا نقصان، مردہ پیدائش اور قبل از وقت پیدائش۔

زیکا وائرس کا انفیکشن گیلین-بارے سنڈروم، نوروپیتھی اور مایلائیٹس جیسی بیماریوں کا سبب بن سکتا ہے۔

**انتقال مرض کا طریقہ**

زیکا وائرس بنیادی طور پر ایک متاثرہ ایڈیس مچھر کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔ *ایڈیس ایجپٹی*، جو کہ فی الوقت ہانگ کانگ میں نہیں پایا جاتا ہے، کو زیکا وائرس کی انسانوں میں منتقلی کے حوالے سے اہم ترین ویکٹر شمار کیا جاتا ہے۔ دیگر *ایڈیس* مچھر کی انواع جیسا کہ *ایڈیس البوپکٹس* جو کہ عام طور پر ہانگ کانگ میں پایا جاتا ہے، کو بھی اس کے ممکنہ ویکٹرز میں شامل کیا جاتا ہے۔

زیکا وائرس حمل کے دوران ماں سے جنین میں بھی منتقل ہو سکتا ہے، ساتھ ہی جنسی رابطے، خون اور خونی مصنوعات کی منتقلی ، اور ممکنہ طور پر اعضاء کی پیوند کاری کے ذریعے بھی۔

**انکیوبیشن مدت**

زیکا وائرس انفیکشن کا انکوبیشن دورانیہ 3-14 دنوں پر محیط ہے۔

**انتظام**

زیکا وائرس کا کوئی خاص علاج نہیں ہے۔ علاماتی آرام اور پیشگوئی سے بچاؤ علاج کا بنیادی اصل ہوتا ہے۔ اگر علامات بگڑ جائیں، تو مریضوں کو طبی اعانت اور مشورہ طلب کرنا چاہیے۔

**روک تھام**

فی الوقت، زیکا وائرس کے حوالے سے کوئی موثر ویکسین دستیاب نہیں ہے۔ بہترین روک تھام کا طریقہ ہے کہ مچھروں کے کاٹنے سے بچنا اور مچھر کی پرورش روکنا ہے ۔ عامۃ الناس کو یہ مشورہ بھی دیا جاتا ہے کہ زیکا وائرس کی جنسی ترسیل سے خود کو محفوظ رکھنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

**مچھروں کے باعث لگنے والی بیماری سے بچاؤ کے لیے عمومی اقدامات**

1. ڈھیلی ڈھالی، ہلکے رنگ کی، لمبی آستینوں والی قیمصیں اور پاجامے پہنیں
2. جسم کے کھلے حصوں اور کپڑوں پرDEET پر مشتمل کیڑے مار دوا کا استعمال کریں۔
   - حاملہ خواتین اور 6 مہینوں یا اس سے زیادہ عمر کے بچے DEET پر مشتمل کیڑے بھگانے والے انفیکٹنٹ کا استعمال کر سکتے ہیں۔
3. بیرونی سرگرمیوں میں مشغول ہونے پراضافی احتیاطی اقدامات اٹھائیں:
   - خوشبودار کاسمیٹکس یا جلدی نگہداشت کی مصنوعات کے استعمال سے گریز کریں
   - ہدایات کے مطابق کیڑے بھگانے والی ادویات کو پھر سے لگائیں

**مچھروں کے پھیلاؤ کی روک تھام**

1. ٹھہرے ہوئے پانی کو جمع ہونے سے روکیں۔
   - ہفتے میں ایک بار گلدانوں میں پانی تبدیل کریں۔
   - پھولوں کے گملوں کے نیچے طشتری استعمال کرنے سے گریز کریں۔
   - پانی کے برتنوں کو مضبوطی سے ڈھانپیں۔
   - اس بات کو یقینی بنائیں کہ ایئر کنڈیشنر ڈرپ ٹرے ٹھہرے ہوئے پانی سے پاک ہے۔



(Zika Virus Infection – Urdu Version)

   - تمام استعمال شدہ کین اور بوتلیں ڈھکے ہوئے کوڑے دان میں ڈالیں۔
2. بیماریوں کے ویکٹر اور ذخائر کو کنٹرول کریں۔
   - کھانے کو ذخیرہ اور کچرے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں۔

مچھروں کی افزائش کے کنٹرول اور روک تھام کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، براہ کرم خوراک اور ماحولیاتی حفظان صحت کے محکمے (FEHD) کی ویب سائٹ **http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html** ملاحظہ کریں۔

**مسافروں کے لئے مشورہ**

1. مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے لئے اقدامات کریں۔ ایسے بچوں کے لیے جو ان ممالک یا علاقوں کا سفر کرتے ہیں جہاں مچھروں سے پیدا ہونے والی مقامی یا وبائی بیماریاں ہیں اور جہاں اس کے پھیلنے کا امکان ہے، 2 مہینے یا اس سے زیادہ عمر کے بچے ان DEET پر مشتمل کیڑے بھگانے والے انفیکٹنٹ کا استعمال کر سکتے ہیں جس میں DEET کی مقدار 30٪ تک ہو سکتی ہے۔ کیڑوں سے بچاؤ کے آلات کے استعمال کے بارے میں تفصیلات اور مشاہدہ کیے جانے والے اہم نکات کے لئے، براہ کرم **'کیڑوں کو بھگانے والی دوا کے استعمال کے متعلق تجاویز'** ملاحظہ کریں۔ **(https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_urdu.pdf)**
2. اگر آپ **زیکا وائرس کی فعال منتقلی کے علاقوں (https://www.chp.gov.hk/en/features/43209.html)** میں جا رہے ہیں، خاص طور پر ایسے افراد جن میں قوت مدافعت کی کمی یا شدید دائمی بیماریوں میں مبتلا ہیں، یا اگر عورت حمل کے منصوبے بنا رہی ہیں یا ان کے مرد جنسی ساتھی، سفر سے کم از کم 6 ہفتے قبل ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔ اس کے علاوہ، مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔
3. اگر آپ فعال منتقلی کے دیہاتی علاقوں میں سفر کر رہے ہیں، تو ایک پورٹیبل بیڈ نیٹ لے کر رکھیں اور اس پر پرمیترین (ایک کیڑوں کشی کا زرعی عامل) کو لگائیں۔ پرمیتھرین کو جلد پر نہیں لگانا چاہئے۔ اگر بیمار محسوس ہو تو فوری طور پر طبی توجہ حاصل کریں۔
4. فعال منتقلی کے علاقوں سے واپس آنے والے مسافروں کو ہانگ کانگ آمد کے بعد کم از کم 21 دن تک کیڑے بھگانے والے انفیکٹنٹ کا استعمال کرنا چاہئے۔ اگر کسی کو بیمار ہونے کا احساس ہوتا ہے، مثلاً بخار ہو، تو وہ فوراً طبی مشورہ حاصل کریں اور ڈاکٹر کو سفر کی تفصیلات فراہم کریں۔

**جنسی منتقلی کی روک تھام:**

1. تمام مسافروں کو محفوظ جنسی تعلق رکھنا چاہیے (بشمول کنڈوم کا درست اور مستقل استعمال) یا فعال منتقلی والے علاقوں میں سفر کے دوران جنسی سرگرمی سے پرہیز کرنا چاہیے۔
2. زیکا وائرس کے فعال منتقلی کے علاقوں سے واپس آنے والے مرد اور عورت مسافروں کو اپنے واپسی کے بعد بالترتیب کم از کم 3 مہینے اور 2 مہینے کی مدت کے لئے جنسی تعلقات سے پرہیز کرنا چاہیے

**حاملہ خواتین کے لئے مشورہ**

1. حاملہ خواتین کو انفیکشن کے خطرے پر پوری توجہ دینی چاہیے اگر وہ فعال ٹرانسمیشن والے علاقوں میں سفر کرتی ہیں۔
2. حاملہ خواتین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ فعال منتقلی کے علاقوں میں سفرکے دوران DEET مشتمل کیڑ
3. ے مار دوا استعمال کریں۔حاملہ خواتین کے جنسی ساتھی جو فعال منتقلی کے علاقوں میں رہتے ہیں یا واپس آ رہے ہیں انہیں محفوظ جنسی تعلق رکھنا چاہیے یا حملکے دوران جنسی سرگرمی سے پرہیز کرنا چاہیے۔
4. فعال منتقلی والے علاقوں سے واپس آنے والی حاملہ خواتین کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ:
   - قبل از پیدائش فالو اپ پر باقاعدگی سے جائیں اور حاضر ڈاکٹر کو حالیہ سفر کے بارے میں مطلع کریں۔
   - زیکا وائرس کی انفیکشن کے علامات کی مشاہدہ کریں اور اگر طبیعت خراب محسوس ہو تو جلد طبی مشورہ حاصل کریں۔
   - ہانگ کانگ پہنچنے کے بعد کم از کم 21 دن تک کیڑوں کو بھگانے والی دوا لگائیں۔

3 جنوری 2024 (3 January 2024)

## जिका भाइरस सङ्क्रमण

### कारक तत्व

जिका भाइरस सङ्क्रमण जिका भाइरसको कारणले हुने लामखुट्टेबाट सर्ने रोग हो ।

### क्लिनिकल लक्षणहरु

जिका भाइरस संक्रमणबाट संक्रमित अधिकांश मानिसहरु लक्षणविहीन हुन्छन्।लक्षणहरु भएका बिरामीहरूमा ,सामान्यतया छालामा डाबर, ज्वरो, आँखा पाक्ने, मांसपेशी र जोर्नी दुख्ने जस्ता लक्षणहरू देखा पर्छन् । लक्षणहरू सामान्यतया हल्का हुन्छन् र सामान्यतया 2 - 7 दिनसम्म रहन्छ।

गर्भावस्थाको समयमा जिका भाइरसको संक्रमण शिशुमा माइक्रोसेफेली र अन्य जन्मजात विकृतिहरूको कारण हुन्छ। जन्मजात विकृति दुवै लक्षण र लक्षणरहित संक्रमण पछि देखा पर्न सक्छ। गर्भावस्थामा जिका संक्रमणले भ्रूण हानि, मृत जन्म र समयपूर्व जन्म जस्ता जटिलताहरू निम्त्याउन सक्छ ।

जिका भाइरसको संक्रमणले गुइलेन-ब्यारे सिन्ड्रोम, न्यूरोपैथी, र मायलाइटिस पनि हुन सक्छ।

### सर्ने माध्यम

जिका भाइरस मुख्य रुपमा मानिसहरुमा सङ्क्रमित *एडिस* नामक लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्छ । हंगकंगमा हाल फेला नपर्ने, *एडिस एजिप्टि,* लाई मानिसहरुमा जिका भाइरस सार्ने प्रमुख माध्यमकको रुपमा लिइन्छ । हंगकंगमा सामान्यतया पाइने अन्य *एडिस* प्रजातिका लामखुट्टेहरु, जस्तै *एडिस एल्बोपिक्टस* लाई पनि सम्भावित माध्यम मानिएको छ ।

जिका भाइरस गर्भावस्थाको समयमा आमाबाट भ्रूणमा , साथै यौन सम्पर्क, रगत र रगत उत्पादनहरू, र संभावना अंग प्रत्यारोपण मार्फत पनि सर्न सक्छ।

### उष्मायन अवधि

जिका भाइरसको उष्मायन अवधि 3–14 दिनको बीचमा रहन्छ ।

### व्यवस्थापन

जिका भाइरसको सङ्क्रमणको विरुद्ध कुनै विशेष औषधि छैन । लक्षणात्मक राहत र निर्जलीकरणको रोकथाम उपचारको मुख्य आधार हो। यदि लक्षणहरु बिग्रदै गएमा बिरामीहरूले चिकित्सा हेरचाह र सल्लाह लिनु पर्दछ ।

### रोकथाम

वर्तमानमा, जिका भाइरस विरुद्ध कुनै प्रभावकारी खोप छैन । लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु र लामखुट्टेको फैलावटलाई रोक्नु नै उत्तम रोकथाम उपाय हो।। जनमानसहरुलाई जीका भाइरसको यौन प्रसारण रोक्न सावधानी अपनाउनको लागि सल्लाह दिइन्छ ।

### लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपायहरु

1. खुल्ला, हलुका-रंगको लामो-बाहुला भएको लुगाहरु लगाउनहोस् ।
2. लुगाले नढाकिएका भागहरुमा डीईईटि (DEET)-युक्त कीट विकर्षक को प्रयोग गर्नुहोस् ।
   - गर्भवती महिला र 6 महिना वा सोभन्दा बढि उमेरका बच्चाहरूले डीईईटि (DEET) युक्त कीट विकर्षक प्रयोग गर्न सक्छन्।
3. बाहिरी गतिविधिहरुमा संलग्न हुँदा अतिरिक्त रोकथामको उपायहरु अपनाउनुहोस्ः
   - सुगन्धित सौन्दर्य प्रसाधन वा छालाको हेरचाह साम्रग्रीहरु प्रयोग नगर्नुहोस्
   - कीट विकर्षक निर्देशन अनुरुप पुनः लगाउनुहोस् ।

### लामखुट्टे को प्रसार को रोकथाम

1. स्थिर पानी को संचय को रोकथाम
   - हप्तामा एक पटक फूलदानमा पानी परिवर्तन गर्नुहोस्
   - फूलका भाँडाहरू मुनि ससरहरू प्रयोग नगर्नुहोस्
   - पानीका भाँडोलाई कसिलो रूपमा छोप्नुहोस्
   - सुनिश्चित गर्नुहोस् कि एयर कन्डिसनर ड्रिप ट्रेहरू स्थिर पानीबाट मुक्त छन्
   - सबै प्रयोग गरिएका डिब्बा र बोतलहरू ढाकिएको डस्टबिनमा राख्नुहोस्

2. रोगहरूको भेक्टर र जलाशय नियन्त्रण
   - खाना भण्डार गर्नुहोस् र फोहोरलाई राम्ररी फाल्ने



(Zika Virus Infection – Nepali version)

लामखुट्टेको प्रजनन नियन्त्रण र रोकथामको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया खाद्य र वातावरणीय स्वच्छता विभाग (FEHD) को वेबसाइटमा जानुहोस्।
**http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html**

### यात्रुका लागि सल्लाह

1. लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपायहरू गर्नुहोस्। लामखुट्टेबाट हुने रोगहरू स्थानीय वा वा महामारी भएका देशहरू वा क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्ने बच्चाहरूका, 2 महिना वा माथिका बच्चाहरूले 30% सम्म डीईईटि (DEET) को मात्र भएको डीईईटि (DEET)युक्त कीटनाशकहरू प्रयोग गर्न सक्छन्। । कीट विकर्षकहरू प्रयोगका विवरण र पर्वाह गर्नुपर्ने मुख्य बिन्दुहरूको लागि कृपया यहाँ हेर्नुहोस् ‘ **कीट विकर्षकहरू प्रयोग गर्नका लागि सुझावहरू'(https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_nepali.pdf)**

2. यदि **सक्रिय जिका भाइरस प्रसारण क्षेत्रहरूमा जाँदै हुनुहुन्छ भने (https://www.chp.gov.hk/en/features/43209.html)**, विशेष गरी प्रतिरक्षा विकार वा गम्भीर दीर्घकालीन रोग भएका व्यक्तिहरू र गर्भधारण गर्ने योजनामा रहेका महिलाहरू वा तिनीहरूका पुरुष यौन साझेदारहरू ,यात्राको कम्तिमा 6 हप्ता अघि डाक्टरसँग परामर्शको व्यवस्था गर्नुहोस् र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न रोकथामका थप अतिरिक्त उपायहरू गर्नुहोस्।

3. जिका भाइरस संक्रमणको ग्रामीण क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, पोर्टेबल मच्छरदानी लिनुहोस् र त्यसमा परमेथ्रिन (कीटनाशक) प्रयोग गर्नुहोस्। पर्मेथ्रिन छालामा लगाउनुहुदैन। यदि अस्वस्थ महसुस भएमा तुरुन्तै चिकित्सा मद्दत खोज्नुहोस्।

4. सक्रिय प्रसारण भएका क्षेत्रहरूबाट फर्कने यात्रुहरूले हङकङमा आइपुगेको कम्तिमा 21 दिनको लागि कीट विकर्षक प्रयोग गर्नुपर्दछ। यदि अस्वस्थ महसुस भएमा ,जस्तै ज्वरो आएको व्यक्तिले तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ र चिकित्सकलाई यात्रा विवरण उपलब्ध गराउनुपर्छ।

### यौन प्रसारणको रोकथाम

1. सबै यात्रुहरूले सुरक्षित यौन सम्पर्क अभ्यास गर्नुपर्छ (कन्डमको सही र लगातार प्रयोग सहित) वा सक्रिय प्रसारण हुने क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्दा यौन गतिविधिबाट टाढा रहनु पर्छ।

2. सक्रिय प्रसारण भएका क्षेत्रहरूबाट फर्केका पुरुष र महिला यात्रुहरूले फर्किएपछि क्रमशः कम्तिमा 3 महिना र 2 महिनासम्म सुरक्षित यौन सम्पर्क वा परहेज अभ्यास गर्नुपर्छ।

### गर्भवती महिलाहरूका लागि सल्लाह

1. गर्भवती महिलाहरूले सक्रिय प्रसारण भएका क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्दा संक्रमणको जोखिममा ध्यान दिनुपर्छ।

2. गर्भवती महिलाहरूलाई सक्रिय प्रसारणका क्षेत्रमा यात्रा गर्दा डीईईटि (DEET) युक्त कीट विकर्षक प्रयोग गर्न सल्लाह दिइन्छ।

3. सक्रिय प्रसारण भएका क्षेत्रहरूमा बस्ने वा फर्कने गर्भवती महिलाहरूको यौन साझेदारहरूले सुरक्षित यौन अभ्यास गर्नुपर्छ वा गर्भावस्थाभर यौन गतिविधिबाट टाढा रहनुपर्छ।

4. सक्रिय प्रसारणका क्षेत्रहरूबाट फर्केका गर्भवती महिलाहरूलाई सल्लाह दिइन्छ:
   - नियमित रूपमा प्रसवपूर्व फलोअपमा उपस्थित हुनुहोस् र हालको यात्रा इतिहासको बारेमा उपस्थित डाक्टरलाई जानकारी दिनुहोस्;
   - जिका भाइरस संक्रमणका लक्षणहरूको निरीक्षण गर्नुहोस् र अस्वस्थ महसुस भएमा जति सक्दो चाँडो चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्;
   - हङकङमा आइपुगेको कम्तिमा २१ दिनको लागि कीट विकर्षक प्रयोग गरिराख्नुहोस्।

3 जनवरी 2024 (3 January 2024)