

ठेउला (चिकनपक्स)

कारक एजेन्ट

- ठेउला भरिसेल्ला-जोस्टर भाइरसको कारणले हुने तीव्र संक्रामक रोग हो।
- यसले मुख्यत 12 वर्षभन्दा मुनिका बालबालिकाहरूलाई असर गर्छ।
- यद्यपि लगभग सबै व्यक्तिहरूले ठेउलाको संक्रमण पछि जीवनकालीन प्रतिरोधात्मक क्षमता विकास गर्छन्,
- भाइरस शरीरमा नदेखिनेगरी रहन सक्छ र हार्पेस जोस्टर (शिङ्ग्लेल्स) को रूपमा धेरै वर्षपछि दोहोरिन सक्छ।

रोगका लक्षणहरू

- बिरामीहरूले सामान्यतया ज्वरो र छालामा चिलाउने दागहरू प्रस्तुत गर्छन् ।
- 5 दिनको अवधिमा पहिले शरीरमा दागहरू क्रोप्समा विकसित हुन्छन्, त्यसपछि अनुहार, हात र खुट्टामा फैलिन्छन्।
- चिलाउने छालाको बिबिराहरू जो सुरुवातमा समतल दागहरूको रूपमा देखा पर्छन् र पछि फोडाको रूपमा देखिन्छन्। फोडाहरू 3 देखि 4 दिनसम्म देखिन्छन् र अनि सुक्छा हुन्छन् र पाप्राको रूप लिन्छन्।
- रोगी सामान्यतया 2 देखि 4 हप्तामा निको हुन्छ।
- ठेउला विरुद्ध खोप लगाइसकेका व्यक्तिहरूमा पनि ठेउलाको सङ्क्रमण हुन सक्छ (ब्रेकथ्रु रोग भनेर पनि चिनिन्छ)। रोगका लक्षणहरू साधारणतया हलुका वा असामान्य हुन्छ। छालामा बिबिराहरू कम हुन्छ र कम अथवा बिना फोडासँग बिबिरा देखा पर्छन्। खोप नलगाएका व्यक्तिहरूको तुलनामा, रोगको अवधि छोटो हुन्छ।

प्रसारण को माध्यम

- ठेउला खोकदाका छिटा वा हावा मार्फत फैलिन सक्छ
- संक्रमित व्यक्तिको फोडाबाट निकलेका स्राव वा म्यूकोस झिल्लीहरूसँगको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सम्पर्कबाट पनि सर्न सक्छ

इनक्युबेसन अवधि

- 10 देखि 21 दिन, प्रायःजसो 14 देखि 16 दिन

संक्रमणको अवधि

- प्रायः बिबिरा देखिनुभन्दा 1 देखि 2 दिन अघि र फोडाहरू नसुकदासम्म
- अत्यधिक संक्रामक, विशेष गरी बिबिरा दाना फुट्ने प्रारम्भिक चरणमा

जटिलताहरू

- ठेउला सामान्यतया एक हल्का रोग हो र सामान्यतया स्व-सीमित हुन्छ।
- घाउमा थप ब्याक्टेरियल संक्रमण हुन सक्छ।
- कमजोर प्रतिरक्षा भएका वा गर्भवती महिलाहरूलाई निमोनिया र इन्सेफलाइटिस जस्ता गम्भीर जटिलताहरूको सामान गर्नुपर्ने सम्भावना अत्यधिक हुन्छ।
- ठेउला भएका नवजात शिशुलाई गम्भीर रोगहरू लाग्नसक्छ र मृत्यु पनि हुनसक्छ।
- प्रारम्भिक गर्भावस्थाको संक्रमण भ्रूणको जन्मजात विसंगतिको कारणसँग सम्बन्धित हुनसक्छ।

व्यवस्थापन

- रोगको अवस्था बारेमा बुझ्न चिकित्सकसँग परामर्श लिनुहोस् र लक्षणहरू कम गर्नका लागि औषधि (जस्तै ज्वरो कम गर्ने औषधि र चिलाउने कम गर्ने लोशन) सेवन गर्न स्वास्थ्य पेशेवरको सुझावको पालना गर्नुहोस् ।
- ज्वरो आएमा, प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस् र पर्याप्त आराम गर्नुहोस्।
- सुत्ने बेलामा सफा सुतीको पन्जा लगाउनुहोस् जसले गर्दा संक्रमण र दाग हुनसक्ने फोडाहरू कन्याउने बाट बन्न सकिन्छ।
- गर्भवती महिला र कमजोर प्रतिरोधात्मक क्षमता कम भएका व्यक्तिहरूको सम्पर्कमा नआउनुहोस्।
- बिरामी बालबालिकाहरू सबै फोडाहरू सुख्खा नहुँदासम्म घरमा बस्ने गर्नुपर्छ, संक्रमण हुनबाट अरूलाई जोगाउन प्रायः बिबिरा देखापरेपछि 1 हप्तासम्म विद्यालय /किन्डरगार्टन/किन्डरगार्टन्स-सह-बाल हेरचाह केन्द्रहरू/बाल हेरचाह केन्द्रहरू जानु हुँदैन ।
- अभिभावकहरूले बच्चाको अवस्थालाई नजिकबाट निरीक्षण गर्नुपर्छ। बच्चालाई निरन्तर ज्वरो आएमा, खान वा पिउन नमानेमा, वान्ता गरेमा वा निद्रालु देखिएमा, तुरुन्तै चिकित्सकीय उपचार गराउनुहोस्।
- घरका अन्य बालबालिकाहरूमा ठेउला का संकेत र लक्षणहरू छन् वा छैनन् भनी नजिकबाट निगरानी गर्नुहोस् ।

रोकथाम

1. राम्रो व्यक्तिगत स्वच्छता कायम राख्ने
 - हातको सरसफाइ बारम्बार गर्नुहोस्, विशेष गरी मुख, नाक वा आँखा छुनु अघि; जनावर वा तिनीहरूको वातावरणसँग सम्पर्क गरेपछि वा ह्यान्डरेल वा ढोकाको नबहरू जस्ता सार्वजनिक प्रतिष्ठानहरूलाई छोएपछि; वा खोक्दा वा हाँछ्युँ गर्दा हातहरू श्वासप्रश्वासको स्रावले दूषित भएपछि। तरल साबुन र पानीले हात धुनुहोस्, र कम्तिमा 20 सेकेन्डसम्म रगडनुहोस् । त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र डिस्पोजेबल पेपर तौलिया वा हात सुकाउने मेसिनले सुकाउनुहोस्। यदि हात धुने सुविधा उपलब्ध छैन भने, वा हातहरू देखिने गरी फोहोर नभएको अवस्थामा, 70 देखि 80% अल्कोहल-आधारित ह्यान्डरबको साथ हात स्वच्छता एक प्रभावकारी विकल्प हो।
 - श्वासप्रश्वासको लक्षण देखिएमा, सर्जिकल मास्क लगाउनुहोस्, काम वा विद्यालयमा कक्षामा नजानुहोस्, भीडभाड हुने ठाउँमा नजानुहोस् र तुरुन्तै चिकित्सकीय सल्लाह लिनुहोस्।
2. राम्रो वातावरणीय स्वच्छता कायम गर्ने
 - फर्निचर, खेलौना र सामान्यतया साझा वस्तुहरू जस्ता बारम्बार छुने सतहहरूलाई 1:99 पातलो घरेलु ब्लीच (5.25% ब्लीचको 1 भाग 99 भाग पानीमा मिसाएर) प्रयोग गरेर नियमित रूपमा सफा र कीटाणुरहित गर्नुहोस्, 15-30 मिनेट छोड्नुहोस्, र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातुको सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
 - श्वासप्रश्वासको स्राव जस्ता स्पष्ट प्रदूषकहरू हटाउन शोषक डिस्पोजेबल तौलियाहरू प्रयोग गर्नुहोस्, र त्यसपछि सतह र वरपरका क्षेत्रहरूलाई 1:49 पातलो घरेलु ब्लीचले कीटाणुरहित गर्नुहोस् (5.25% ब्लीचको 1 भाग 49 भाग पानीमा मिसाएर), 15 देखि 30 मिनेटसम्म छोड्नुहोस् र त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस् र सुक्खा राख्नुहोस्। धातुको सतहको लागि, 70% अल्कोहलले कीटाणुरहित गर्नुहोस्।
 - घर भित्र राम्रो भेन्टिलेशन कायम राख्नुहोस्। भीडभाड भएको वा कम हावा चल्ने सार्वजनिक स्थानहरूमा नजानुहोस्; उच्च जोखिम भएका व्यक्तिहरूले त्यस्ता ठाउँहरूमा हुँदा सर्जिकल मास्क लगाउने विचार गर्न सक्दछन्।

3. खोप

- रोग रोकथाम गर्न ठेउलाको खोप प्रभावकारी हुन्छ।। खोप लगाएका करिब 90% व्यक्तिहरूले प्रतिरोधात्मक क्षमता प्राप्त गर्नेछन्
- हडकड बाल्यावस्था खोप कार्यक्रम अन्तर्गत, बच्चाहरूले ठेउलाको दुई-डोज कोर्स खोप प्राप्त गर्दछन् (कृपया हडकड बाल्यावस्था खोप कार्यक्रम हेर्नुहोस्)। अभिभावकहरूले विस्तृत विवरणहरू पाउन आफ्ना पारिवारिक डाक्टरहरूबाट वा बाल स्वास्थ्य केन्द्रहरूबाट सल्लाह प्राप्त गर्न सक्ने छन्।

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

अनुवादित संस्करण सन्दर्भको लागि मात्र हो। अनुवादित संस्करण र अङ्ग्रेजी संस्करण बीचको भिन्नता भएमा, अङ्ग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।

Translated version is for reference only. In case of discrepancies between translated version and English version, English version shall prevail.

डिसेम्बर 2025 मा संसोधन गरिएको (Revised in December 2025)