(Dengue Fever - Nepali Version)

डेङ्गु ज्वरो

कारक तत्व

डेङ्गु ज्वरो डेङ्गु भाइरसको कारण हुने एक तीव्र लामखुट्टेले-सार्ने संक्रमण हो । यो संसारभरिका उष्णकटिबंधीय र उप-उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरुमा पाइन्छ । उदाहरणका लागि, डेङ्गु ज्वरो दक्षिण पूर्व एशियाका धेरै देशहरुमा हुने एक स्थानीय रोग हो । डेङ्गु भाइरस चार फरक प्रकारका हुन्छन्, प्रत्येकले डेङ्गु ज्वरो र गम्भीर डेङ्गु ('डेङ्गु रक्तश्रावी ज्वरो' पनि भनिन्छ) निम्त्याउन सक्छ ।

क्लिनिकल सुविधाहरु

डेङ्गु ज्वरोको चिकित्सकीय वर्गीकरण उच्च ज्वरो आउने, गम्भीर टाउको दुख्ने, आँखाको पछाडि दुख्ने, मांसपेशी र जोर्नीको दुख्ने, वाकवाकी लाग्ने, बान्ता हुने, सुन्निएको ग्रन्थी, दाना र डाबर जस्ता लक्षणहरु द्वारा गरिन्छ । केही संक्रमित व्यक्तिहरुमा स्पष्ट लक्षण विकसित नहुन सक्छ, र केहीलाई, जस्तै साना बच्चाहरुमा तातोपनका साथै डाबरहरु जस्ता हलुका ज्वरोको लक्षणहरु देखाउन सक्छ ।

पहिलो संक्रमणका लक्षणहरु सामान्यतया हलुका हुन्छन् । एकपटक ठिक भइसकेपछि, एक प्रकारको डेङ्गु भाइरस प्रति आजीवन प्रतिरक्षा विकास हुनेछ । तथापि, ठिक भइसकेपछि अन्य तीन प्रकारका भाइरस प्रति आंशिक र अस्थायी प्रतिरक्षा मात्र हुन्छ । डेङ्गु भाइरसका अन्य प्रकारका पछिल्लो संक्रमणहरुले गम्भीर डेङ्गु निम्त्याउने बढी सम्भावना हुन्छ ।

गम्भीर डेङ्गु, डेङ्गु ज्वरोको एक गम्भीर र सम्भावित घातक जटिलता हो । शुरुमा 2 - 7 दिनसम्म 40 - 41 ° सेल्सियस सम्मको उच्च ज्वरो आउने, अनुहार सुन्निने र डेङ्गु ज्वरोको अन्य गैह्र-विशेष लक्षणहरु देखिन्छन् । पछि, गम्भीर पेट दुखाइ, लगातार बान्ता हुने, तीव्र स्वांस-प्रस्वांस हुने, थकान, व्याकुलता र र रक्तश्रावका संकेतहरु जस्तो छालामा चोटको दाग, नाक वा गीजाबाट रक्तस्राव, र सम्भावित आन्तरिक रक्तस्राव

जस्ता चेतावनीका संकेतहरु हुन सक्छन् । गम्भीर अवस्थाहरुमा रक्तसंचारको विफलता, आघात र मृत्यु पनि हुन सक्छ ।

प्रसारणको माध्यम

डेङ्गु ज्वरोको संक्रमण भएको पोथी *एड्डेस* लामखुट्टेको टोकाईबाट व्यक्तिहरुमा प्रसारित हुन्छ । डेङ्गु ज्वरोबाट पिडित बिरामीलाई टोकेको स्वास्थ्य लामखुट्टे पनि संक्रमित हुन्छ र यसले अन्य व्यक्तिहरुलाई टोकेर रोग फैलाउन सक्छ । यो रोग एउटा व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सिधै फैलिंदैन । हङकङमा, *एड्डेस एजेप्टी*को मुख्य वाहक पाइन्दैन तर सामान्यतया हङकङमा *एड्डेस एल्बोपिक्टस* पाइन्छ, यसले पनि यो रोग फैलाउन सक्छ ।

उष्मायन अवधि

उष्मायन अवधि 3 - 14 दिनसम्म रहन्छ, सामन्यतया 4 - 7 दिन रहन्छ ।

व्यवस्थापन

डेङ्गु ज्वरो र गम्भीर डेङ्गुको लागि कुनै विशिष्ट उपचार छैन । धेरैजसो डेङ्गु ज्वरो आफैमा सीमित छ । असहजताबाट राहत दिनको लागि लक्षणात्मक उपचार दिइन्छ । गम्भीर डेङ्गुका विरामीहरुलाई सहयोगी व्यवस्थापन सहित तुरुन्तै उपचार गरिनुपर्छ । उपचार को मुख्य आशय तरल मात्राको संचार कायम राख्नु हो । उपयुक्त र समयमै उपचार गर्दा, मृत्युदर 1% भन्दा कम हुन्छ ।

रोकथाम

हाल, हङकङमा स्थानीय रुपमा दर्ता गरिएको कुनै डेङ्गु खोप उपलब्ध छैन । हङकङमा सबैभन्दा राम्रो रोकथामको उपाय भनेको लामखुट्टे लागि प्रजनन गर्ने स्थानहरुलाई मदत गर्ने स्थीर पानीका श्रोतहरु हटाउने, र लामखुट्टेको टोकाईबाट जोगिनु हो ।

लामखुट्टेबाट सर्ने रोगहरुको रोकथाम गर्ने सामान्य उपायहरु

1. खुल्ला, हलुका-रंगको, लामो-बाहुला भएको कपडाहरु लगाउने, र खुल्ला भएका शरीर र कपडाका भागहरुमा DEET-समावेश भएको किरा विकर्षकको प्रयोग गर्नुहोस् ।

2. बाहिरी गतिविधिहरुमा व्यस्त हुँदा थप निवारक उपायहरु गर्नुहोस् :

- सुगन्धित कस्मेटिक वा छालाको स्याहार गर्ने उत्पादनहरुको प्रयोगबाट जोगिनुहोस्
- निर्देशन अनुसार किरा विकर्षकहरुको पुन: प्रयोग गर्नुहोस्

3. विदेश यात्रा गर्दा विशेष टिप्पणीहरु :

- प्रभावित क्षेत्र वा देशहरुमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, यात्रा गर्नु भन्दा कम्तिमा 6 हप्ता अगाडि डाक्टरसँग परामर्श गर्ने व्यवस्था मिलाउनुहोस्, र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न अतिरिक्त रोकथाम उपायहरु अपनाउनुहोस् ।
- यात्राको समयमा, यदि स्थानीय ग्रामीण क्षेत्रमा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, एउटा बोक्न मिल्ने ओछ्यानको झुल बोक्नुहोस् र यसमा पर्मेथ्रीन (एक कीट्नाशक) लगाउनुहोस् । पर्मेथ्रीन छालामा लगाउनु हुँदैन । यदि सन्चो महशुस भएन भने तुरुन्तै चिकित्सा सहयोग लिनुहोस् ।
- वैज्ञानिक अध्ययनले संक्रमित व्यक्तिलाई लक्षणहरु नदेखिए पनि वा लक्षण देखिनु अघि लामखुट्टेको टोकाईबाट भाइरस सार्ने र रोगलाई फैलाउने देखाएको छ । तसर्थ, प्रभावित क्षेत्रबाट फर्किने यात्रीहरुले हङकङ आएपछि 14 दिनसम्म किरा विकर्षक लगाउनुपर्छ । यदि सन्चो महशुस नभएमा, जस्तो: ज्वरो आउने भएमा, तुरुन्त चिकित्सा सल्लाह लिनुपर्छ, र डाक्टरलाई यात्रा विवरण प्रदान गर्नुपर्छ ।

लामखुट्टे फैलनबाट रोक्न मद्दत गर्नुहोस्

1. स्थिर पानी जम्मा हुनबाट रोक्नुहोस्

- हप्ताको एक पटक फुलदानीमा पानी परिवर्तन गर्नुहोस्
- फूलको गमला तल प्लेटहरु प्रयोग गर्नबाट जोगिनुहोस्
- पानीको भाँडा कसेर ढक्कन लगाउनुहोस्
- एयर-कंडीशनरबाट चुहिएको पानी नजम्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्

- **सबै टीन र बोतलहरु रद्दीटोकरीमा राख्नुहोस्**

2. **रोगको तत्वहरु र जलाशय नियन्त्रण गर्नुहोस्**

   - **खाद्यान्नहरु राम्ररी भण्डारण गर्नुहोस् र फोहोर राम्ररी ठेगान लगाउनुहोस्**

गर्भवती महिला र 6 **महिना वा बढी उमेरका बच्चाहरुले** DEET-**समावेश भएको किरा विकर्षक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । लामखुट्टे द्वारा सर्ने रोगहरुको प्रकोप वा महामारी हुने जोखिम हुनसक्ने देशहरुमा वा क्षेत्रमा यात्रा गर्ने** 2 **महिना वा बढी उमेर भएका बच्चाहरुले** 30% **सम्म** DEET-**समावेश भएको किराहरुको विकर्षक प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । किरा विकर्षकहरुको प्रयोग र अवलोकन गर्नुपर्ने मुख्य बुँदाहरुको विस्तृत जानकारीको लागि, कृपया** '**किराहरुको विकर्षक प्रयोग गर्ने सुझावहरु**' **सन्दर्भ गर्नुहोस् ।**

लामखुट्टेको नियन्त्रण र रोकथामको बारेमा थप जानकारीको लागि, कृपया खाद्य तथा पर्यावरण सरसफाई विभाग (FEHD) **को वेबसाइट**

http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html **मा जानुहोस्**

22 **अगस्ट** 2018

22 August 2018