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

二零二三年五月修訂
Revised in May 2023

डेंगू बुखार (Hindi version)

डेङ्गु ज्वरो (Nepali version)

ڈینگی بخار (Urdu version)

登革熱
Dengue Fever

衞生防護中心
Centre for Health Protection

衞生署
Department of Health

डेंगू बुखार
कारण एजेंट

डेंगू बुखार डेंगू वायरस के कारण एक तीव्र मच्छर से उत्पन्न संक्रमण है। यह दुनिया भर में उष्णकटिबंधीय और उप उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाता है। यह बीमारी 100 से अधिक देशों में स्थानिक है, जिनमें दक्षिण पूर्व एशिया के देश भी शामिल हैं। डेंगू वायरस में चार अलग-अलग सीरोटाइप शामिल हैं, जिनमें से प्रत्येक डेंगू बुखार और गंभीर डेंगू (जिसे 'डेंगू हेमोरेजिक बुखार' भी कहा जाता है) का कारण बन सकता है।

नैदानिक विशेषताएं

डेंगू बुखार चिकित्सकीय रूप से उच्च बुखार, गंभीर सिरदर्द, आंखों के पीछे दर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द, मतली, उल्टी, सूजन लिम्फ नोड्स और दांत द्वारा दिखाया गया है। कुछ संक्रमित लोगों में स्पष्ट लक्षण विकसित नहीं हो सकते हैं, और जबकि कुछ में केवल हल्के लक्षण जैसे बुखार और दाने, जैसे हो सकते हैं।

पहले संक्रमण के लक्षण आमतौर पर हल्के होते हैं। एक बार बीमारी ठीक हो जाने के बाद, डेंगू वायरस के उस सीरोटाइप के लिए आजीवन प्रतिरक्षा विकसित होगी। हालांकि, वसूली के बाद अन्य तीन सीरोटाइपों के लिए पार प्रतिरोधी केवल आंशिक और अस्थायी है। डेंगू वायरस के अन्य सीरोटाइप के साथ बाद में संक्रमण गंभीर डेंगू के परिणामस्वरूप अधिक होने की संभावना है।

गंभीर डेंगू, डेंगू बुखार की एक गंभीर और संभावित घातक जटिलता है। प्रारंभ में, लक्षण डेनक्यू बुखार जैसे तेज़ बुखार के समान होते हैं। जब बुखार कम होने लगता है (आमतौर पर लक्षण शुरू होने के 2 - 7 दिन बाद), गंभीर डेंगू के चेतावनी संकेत विकसित होने शुरू हो सकते हैं, जिसमें गंभीर पेट दर्द, लगातार उल्टी, तेजी से सांस लेना, थकान, बेचैनी और खून बहने की प्रवृत्ति, जैसे नाकया मसूड़ों से खून आना, और संभवतः उल्टी या मल में खून आना। गंभीर मामलों में, यह संचार विफलता, सदमा और मृत्यु तक बढ़ सकता है।

संचरण का तरीका

डेंगू बुखार संक्रमित मादा एडीस मच्छरों के काटने के माध्यम से मनुष्यों को संचरित किया जाता है। डेंगू से संक्रमित व्यक्ति को खाने के बाद मच्छर संक्रमित हो जाता है और अन्य लोगों को काटकर बीमारी फैला सकता है। यह रोग सीधे मनुष्य से मनुष्य में नहीं फैल सकता।, लेकिन गर्भवती मां से उसके बच्चे में संक्रमण की निम्न संभावना होने के प्रमाण हैं।

हांगकांग में, प्रमुख वेक्टर एडीज एजिप्टी नहीं पाया जाता है, लेकिन एडीज एल्बोपिक्टस, जो बीमारी भी फैला सकता है, एक मच्छर है जो आमतौर पर इलाके में पाया जाता है।

ऊष्मायन अवधि

ऊष्मायन अवधि आमतौर पर 4 - 7 दिन (3 से 14 दिन तक हो सकती है) होती है।

प्रबंधन

डेंगू बुखार और गंभीर डेंगू का कोई विशेष इलाज नहीं है। डेंगू बुखार अधिकतर स्व-सीमित होता है और अधिकांश लोग एक सप्ताह के बाद ठीक हो जाते हैं। असुविधा से राहत के लिए रोगसूचक उपचार दिया जाता है। गंभीर डेंगू के रोगियों के लिए, सहायक प्रबंधन के साथ अस्पताल में भर्ती होने की अक्सर आवश्यकता होती है।

निवारण

वर्तमान में, हांगकांग में कोई स्थानीय रूप से पंजीकृत डेंगू टीका उपलब्ध नहीं है। मच्छरों के काटने से बचना ही सबसे अच्छा निवारक उपाय है।

मच्छर के काटने से बचाव

1. ढीले, हल्के रंग के, लंबी बाजू वाले टॉप और पतलून पहनें
2. शरीर के खुले हिस्सों और कपड़ों पर डीईईटी युक्त कीट विकर्षक का प्रयोग करें।
   - गर्भवती महिलाएं और 6 महीने या उससे अधिक उम्र के बच्चे DEET युक्त कीट विकर्षक का उपयोग कर सकते हैं। सामान्य तौर पर, गर्भवती महिलाओं के लिए 30% तक और बच्चों के लिए 10% तक DEET का उपयोग करें
3. बाहरी गतिविधियों में संलग्न होने पर अतिरिक्त निवारक उपाय करें:
   - सुगंधित सौंदर्य प्रसाधनों या त्वचा देखभाल उत्पादों का उपयोग करने से बचें
   - निर्देशों के अनुसार कीट निरोधकों को दोबारा लगाएं
   - यदि कीट विकर्षक और सनस्क्रीन दोनों का उपयोग किया जाता है, तो सनस्क्रीन के बाद कीट विकर्षक लगाएं

मच्छरों के प्रसार की रोकथाम

1. स्थिर पानी के संचय को रोकें
   - सप्ताह में एक बार फूलों में पानी बदलें
   - फूल के बर्तन के नीचे प्लेटों का उपयोग करने से बचें
   - पानी के कंटेनरों को कसकर कवर करें
   - सुनिश्चित करें कि एयर कंडीशनर ड्रिप ट्रे स्थिर पानी से मुक्त हैं
   - सभी प्रयुक्त डिब्बे और बोतलों को ढंके हुए धूल में डाल दें
2. बीमारियों के वैक्टर और जलाशय को नियंत्रित करें
   - भोजन स्टोर करें और कचरे का निपटान ठीक से करें

मच्छर प्रजनन के 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. मच्छरों के काटने से बचने के लिए निवारक 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 30% तक डीईईटी की एकाग्रता के साथ डीईईटी युक्त कीट प्रतिरोधी का उपयोग कर सकते हैं। कीट विकर्षक के उपयोग और ध्यान देने योग्य मुख्य बिंदुओं के बारे में विवरण के लिए, कृपया 'कीट विकर्षक का उपयोग करने के लिए युक्तियाँ' देखें
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_hindi.pdf
2. यदि प्रभावित क्षेत्रों या देशों में जा रहे हैं, तो यात्रा से कम से कम 6 सप्ताह पहले चिकित्सा परामर्श की व्यवस्था करें, मच्छरों के काटने से बचने के लिए अतिरिक्त निवारक उपाय करें।
3. यदि स्थानिक ग्रामीण क्षेत्रों में यात्रा कर रहे हैं, तो एक पोर्टेबल मच्छरदानी साथ रखें और उस पर पर्मेथ्रिन (एक कीटनाशक) लगाएं। पर्मेथ्रिन को त्वचा पर नहीं लगाना चाहिए। अस्वस्थ महसूस होने पर तुरंत चिकित्सा सहायता लें।
4. वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि संक्रमित व्यक्ति मच्छरों के काटने से वायरस को मच्छरों तक पहुंचा सकते हैं, भले ही उनमें लक्षण न दिखें या लक्षण शुरू होने से पहले ही, जिससे बीमारी और अधिक फैल सकती है। इसलिए, जो यात्री प्रभावित क्षेत्रों से लौटते हैं, उन्हें मच्छरों के काटने से बचने के लिए आगमन के बाद 14 दिनों तक कीट विकर्षक लगाना चाहिए। यदि अस्वस्थता महसूस हो जैसे बुखार होने पर, व्यक्ति को तुरंत चिकित्सा सलाह लेनी चाहिए, और डॉक्टर को यात्रा विवरण प्रदान करना चाहिए।

डेंगु ज्वरो
कारक तत्व

डेंगु ज्वरो डेङ्गु भाइरसको कारण हुने लामखुट्टेले-सार्ने संक्रमण हो । यो संसारभरका उष्णकटिबंधीय र उप-उष्णकटिबंधीय क्षेत्रहरूमा पाइन्छ। यो रोग दक्षिण पूर्व एशियाका देशहरू सहित १०० भन्दा बढी देशहरूमा स्थानीय छ । डेंगु भाइरसले चार फरक प्रकारका सेरोटाइपहरू समावेश गर्दछ, जसमध्ये प्रत्येकले डेंगु ज्वरो र गम्भीर डेंगु ('डेंगु हेमोरेजिक ज्वरो' पनि भनिन्छ) निम्त्याउन सक्छ।

क्लिनिकल सुविधाहरु

डेंगु 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 हल्का र गैर-विशिष्ट लक्षणहरू जस्तै ज्वरो र डाबरहरु देखाउन सक्छ ।

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

गम्भीर डेंगु, डेंगु ज्वरोको गम्भीर र सम्भावित घातक जटिलता हो। प्रारम्भमा, विशेषताहरू डेङ्गु ज्वरो जस्तै उच्च ज्वरो हुन्छ । जब ज्वरो कम हुन थाल्छ (सामान्यतया लक्षण सुरु भएको २-७ दिन पछि), गम्भीर डेंगुको चेतावनी चिन्हहरू विकास हुन थाल्छ, जसमा गम्भीर पेट दुख्ने, लगातार बान्ता हुने, छिटो सास फेर्ने, थकान, बेचैनी र रगत बग्ने प्रवृत्ति समावेश हुन्छ जस्तै नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने, र सम्भवतः बान्ता वा दिसामा रगत। गम्भीर अवस्थामा, रक्तसंचार विफलता, आघात र मृत्युमा प्रगति हुन सक्छ।

प्रसारणको माध्यम

डेंगु ज्वरोको संक्रमण भएको पोथी एइडेस लामखुट्टेको टोकाईबाट व्यक्तिहरुमा प्रसारित हुन्छ । डेंगु संक्रमित व्यक्तिलाई टोके पछि लामखुट्टे मा सङ्क्रमण गर्छ र अन्य व्यक्तिलाई टोकेर रोग फैलाउन सक्छ। यो रोग सिधै मानिसबाट मानिसमा सर्दैन, तर गर्भवती आमाबाट उनको बच्चामा सर्ने न्यून सम्भावना रहेको प्रमाण छ।

हङकङमा, प्रमुख भेक्टर एडिस एजिप्टाई फेला पर्दैन, तर एडिस एल्बोपिक्टस, जसले रोग फैलाउन सक्छ, यो स्थानीय इलाकामा सामान्यतया पाइने लामखुट्टे हो।

उष्मायन अवधि

इन्क्युबेशन अवधि सामान्यतया 4 - 7 दिन हुन्छ (3 देखि 14 दिन सम्म हुन सक्छ)।

व्यवस्थापन

डेंगु ज्वरो र गम्भीर डेंगुको कुनै खास उपचार छैन। डेंगु ज्वरो प्रायः आत्म-सीमित हुन्छ र अधिकांश मानिसहरू एक हप्ता पछि निको हुन्छन्। असुविधा कम गर्न लक्षणात्मक उपचार दिइन्छ। गम्भीर डेंगु भएका बिरामीहरूको लागि, सहयोगी व्यवस्थापनको साथ अस्पतालमा भर्ना हुनु आवश्यक हुन्छ।

रोकथाम

हाल, हङकङमा स्थानीय रुपमा दर्ता गरिएको कुनै डेंगु खोप उपलब्ध छैन । हङकङमा सबैभन्दा राम्रो रोकथाम लामखुट्टेको टोकाईबाट जोगिनु हो ।

लामखुट्टेको टोकाइको रोकथाम

1. खुकुलो, हल्का रङको, लामो बाहुलाको टप र ट्राउजर लगाउनुहोस्

2. शरीरको खुला भाग र कपडाहरूमा DEET युक्त कीट भगाउने औषधि प्रयोग गर्नुहोस्।

• गर्भवती महिला र ६ महिना वा सोभन्दा माथिका बालबालिकाले DEET युक्त कीटनाशक औषधि प्रयोग गर्न सक्छन्। सामान्यतया, गर्भवती महिलाहरूको लागि 30% सम्म र बच्चाहरूको लागि 10% सम्मको DEET प्रयोग गर्नुहोस्।

3. बाहिरी गतिविधिहरूमा संलग्न हुँदा अतिरिक्त निवारक उपायहरू लिनुहोस्:

• सुगन्धित कस्मेटिक्स वा छाला हेरचाह उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्

• निर्देशनहरू अनुसार कीट प्रतिरोधी पुनः लागू गर्नुहोस्

• यदि दुबै कीट भगाउने र सनस्क्रिन प्रयोग गरिन्छ भने, सनस्क्रिन पछि कीटनाशकहरू लगाउनुहोस्

लामखुट्टे को प्रसार को रोकथाम

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

(Nepali version)

   - एयर-कंडीशनरबाट चुहिएको पानी नजम्ने कुरा सुनिश्चित गर्नुहोस्
   - सबै टीन र बोतलहरु ढकन भएको डस्टबिनमा राख्नुहोस्
2. रोगको तत्वहरु र जलाशय नियन्त्रण गर्नुहोस्
   - खाद्यान्नहरु राम्ररी भण्डारण गर्नुहोस् र फोहोर राम्ररी ठेगान लगाउनुहोस्

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

यात्रुहरूको लागि सल्लाह

1. लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न रोकथाम उपायहरू लिनुहोस्। लामखुट्टेबाट हुने रोगहरू स्थानीय वा महामारी भएका देशहरू वा क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्ने बालबालिकाहरूका लागि, 2 महिना वा माथिका बालबालिकाहरूले 30% सम्म DEET को एकाग्रतामा DEET युक्त कीटनाशकहरू प्रयोग गर्न सक्छन्। कीट विकर्षकहरूको प्रयोग र अवलोकन गर्नुपर्ने मुख्य बुँदाहरू बारे विवरणहरूको लागि, कृपया 'कीट विकर्षकहरू प्रयोग गर्नका लागि सुझावहरू' हेर्नुहोस् https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_nepali.pdf

2. यदि प्रभावित क्षेत्र वा देशहरूमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, यात्राको कम्तिमा 6 हप्ता अघि चिकित्सा परामर्शको व्यवस्था गर्नुहोस्, लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न अतिरिक्त रोकथाम उपायहरू गर्नुहोस्।

3. स्थानीय ग्रामीण इलाकामा यात्रा गर्दै हुनुहुन्छ भने, पोर्टेबल ओछ्यान जाली बोक्नुहोस् र त्यसमा परमेथ्रिन (कीटनाशक) लगाउनुहोस्। पर्मेथ्रिन छालामा लागू गर्नु हुँदैन। अस्वस्थ महसुस भएमा तुरुन्तै चिकित्सा ध्यान खोज्नुहोस्।

4. वैज्ञानिक अध्ययनहरूले देखाएको छ कि संक्रमित व्यक्तिहरूले उनिहरूमा लक्षणन नदेखिएता पनि वा तिनीहरूको लक्षणहरू सुरु हुनु अघि लामखुट्टेको टोकाइबाट लामखुट्टे भाइरस सार्न सक्छन् जसले रोगलाई थप फैलाउन सक्छ। तसर्थ, प्रभावित क्षेत्रबाट फर्कने यात्रुहरूले लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न आइपुगेको १४ दिनसम्म कीटनाशक औषधि प्रयोग गर्नुपर्छ। अस्वस्थ महसुस भएमा जस्तै ज्वरो आएमा, व्यक्तिले तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ र डाक्टरलाई यात्रा विवरण उपलब्ध गराउनुपर्छ।

ڈینگی بخار

سبب بننے والا عنصر

ڈینگی بخار ڈینگی وائرس کے سبب ایک شدید مچھر سے پیدا ہونے والا انفیکشن ہے۔ یہ دنیا بھر میں مُنطقَہ حارہ اور ذیلی مُنطقَہ حارہ کے علاقوں میں پایا جاتا ہے۔ جنوب مشرقی ایشیا کے ممالک سمیت 100 سے زائد ممالک میں یہ بیماری مقامی ہے۔ ڈینگی وائرس چار مختلف سیرو ٹائپس کو گھیرے ہوئے ہیں، جن میں سے ہر ایک ڈینگی بخار اور شدید ڈینگی (جسے 'ڈینگی ہیمرجک فیور' بھی کہا جاتا ہے) کا باعث بن سکتا ہے۔

طبی خصوصیات

ڈینگی بخار کی طبی علامات میں تیز بخار، شدید سر درد، آنکھوں کے پیچھے درد، پٹھوں اور جوڑوں کا درد، متلی، قے، سوجن لمف نوڈس اور دانے شامل ہیں۔ کچھ متاثرہ افراد میں ظاہری علامات پیدا نہیں ہو سکتی ہیں، اور دوسروں میں ہلکی اور غیر مخصوص علامات جیسے بخار اور خارش ہو سکتی ہے۔

پہلے انفیکشن کی علامات عموماً ہلکی ہوتی ہیں۔ ایک بار ٹھیک ہو جانے کے بعد، اس ڈینگی وائرس کی سیروٹائپ کے خلاف زندگی بھر کے لئے امیونٹی یا قوت مدافعت پیدا ہو جاتی ہے۔ تاہم، بحالی کے بعد دیگر تین سیروٹائپس کے خلاف کراس-امیونٹی محض جزوی اور عارضی طور پر ہے۔ شدید ڈینگی میں ڈینگی وائرس کی دوسری سیروٹائپس کے ساتھ بعد کے انفیکشنز ہونے کا امکان ہے۔

شدید ڈینگی ڈینگی بخار کی ایک شدید اور ممکنہ طور پر مہلک پیچیدگی ہے۔ ابتدائی طور پر، خصوصیات ڈینگ بخار جیسی ہوتی ہیں جیسے تیز بخار .جب بخار کم ہونا شروع ہو جاتا ہے (عام طور پر علامات شروع ہونے کے 2 – 7 دن بعد)، شدید ڈینگی کی انتباہی علامات ظاہر ہونا شروع ہو سکتی ہیں، جن میں پیٹ میں شدید درد، مسلسل الٹی، تیز سانس لینا، تھکاوٹ، بے چینی اور خون بہنے کے رجحان جیسے ناک یا مسوڑھوں سے خون بہنا، اور ممکنہ طور پر الٹی یا پاخانہ میں خون۔ شدید حالتوں میں، یہ گردش کی ناکامی، جھٹکا اور موت کی طرف بڑھ سکتا ہے۔

انتقال مرض کا طریقہ

ڈینگی بخار ایک متاثرہ مادہ ایڈیس مچھر کے کاٹنے سے انسانوں میں منتقل ہوتا ہے۔ ڈینگی سے متاثرہ شخص کو کھانا کھلانے کے بعد مچھر انفیکشن کا شکار ہو جاتا ہے اور دوسرے لوگوں کو کاٹنے سے یہ بیماری پھیل سکتا ہے۔ یہ بیماری براہ راست ایک شخص سے دوسرے شخص میں نہیں پھیل سکتی، لیکن حاملہ ماں سے اس کے بچے میں منتقلی کے امکانات کم ہونے کے شواہد موجود ہیں۔

ہانگ کانگ میں، پرنسپل ویکٹر ایڈیس ایجپٹی نہیں پایا جاتا، لیکن ایڈیس البوپکٹس ، جو کہ بیماری بھی پھیلا سکتا ہے، ایک مچھر ہے جو عام طور پر علاقے میں پایا جاتا ہے۔

انکیوبیشن مدت

انکیوبیشن کا دورانیہ عام طور پر 4 - 7 دن ہوتا ہے (3 سے 14 دن تک ہوسکتا ہے)۔

انتظامیہ

ڈینگی بخار اور شدید ڈینگی کا کوئی خاص علاج نہیں ہے۔ ڈینگی بخار زیادہ تر خود محدود ہوتا ہے اور زیادہ تر لوگ ایک ہفتے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ تکلیف کو دور کرنے کے لیے علامتی علاج دیا جاتا ہے۔ شدید ڈینگی کے مریضوں کے لیے، معاون انتظام کے ساتھ ہسپتال میں داخل ہونے کی اکثر ضرورت ہوتی ہے۔

بچاؤ/تحفظ

فی الحال، ہانگ کانگ میں مقامی طور پر کوئی رجسٹرڈ ڈینگی ویکسین دستیاب نہیں ہے۔ مچھر کے کاٹنے سے بچنا بہترین احتیاطی تدابیر ہے۔

مچھر کے کاٹنے سے بچاؤ

1 .ڈھیلے، ہلکے رنگ کے، لمبی بازو والے ٹاپس اور ٹراؤزر پہنیں۔

2 .جسم کے بے نقاب حصوں اور کپڑوں پر DEET پر مشتمل کیڑے مار دوا کا استعمال کریں۔

حاملہ خواتین اور 6 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے بچے DEET پر مشتمل کیڑے مار دوا استعمال کر سکتے ہیں۔ عام طور پر، حاملہ خواتین کے لیے 30% تک اور بچوں کے لیے 10% تک DEET استعمال کریں۔

3 .بیرونی سرگرمیوں میں مشغول ہونے پر اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں:

خوشبودار کاسمیٹکس یا جلد کی دیکھ بھال کی مصنوعات کے استعمال سے پرہیز کریں۔

•ہدایات کے مطابق کیڑوں کو بھگانے والے دوبارہ لگائیں۔

•اگر کیڑوں کو بھگانے والے اور سن اسکرین دونوں استعمال کیے جاتے ہیں، تو سن اسکرین کے بعد کیڑوں کو بھگانے والی چیزیں لگائیں۔

مچھروں کے پھیلاؤ کی روک تھام

1.کھڑے پانی کے جمع ہونے کو روکیں

- گلدانوں میں ہفتے میں ایک بار پانی تبدیل کریں
- پھولوں کے گملوں کے نیچے طشتریوں کے استعمال سے گریز کریں
- پانی کے کنٹینرز کو مضبوطی سے بند کر دیں
- یقینی بنائیں کہ ایئرکنڈیشنر ڈرپ کی ٹریز کھڑے پانی سے پاک ہیں
- تمام استعمال کردہ کینز اور بوتلوں کو ڈھانپی ہوئی ڈسٹ بنز میں ڈالیں۔

2.ویکٹرز اور بیماریوں کے ذخائر پر کنٹرول کریں

- خوراک کو ذخیرہ کریں اور کوڑا کرکٹ کو مناسب طریقے سے تلف کریں۔

مچھروں کی افزائش کے کنٹرول اور روک تھام کے بارے میں مزید معلومات کے لئے، برائے مہربانی محکمہ خوراک اور ماحولیاتی حفظان صحت (Food and Environmental Hygiene Department (FEHD)) کی ویب سائٹ http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html ملاحظہ کریں

مسافروں کے لیے مشورہ

1. مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے لیے احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔ ایسے بچوں کے لیے جو ان ممالک یا علاقوں کا سفر کرتے ہیں جہاں مچھروں سے پیدا ہونے والی بیماریاں مقامی یا وبائی بیماری ہیں اور جہاں اس کے پھیلنے کا امکان ہے، 2 ماہ یا اس سے زیادہ عمر کے بچے DEET پر مشتمل کیڑے مار دوا استعمال کر سکتے ہیں جن میں DEET کی 30% تک مقدار ہے۔ کیڑوں کو بھگانے والے کے استعمال کے بارے میں تفصیلات اور مشاہدہ کیے جانے والے اہم نکات کے لیے، براہ کرم 'کیڑوں کو بھگانے والے استعمال کرنے کے لیے تجاویز' دیکھیں۔

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/tips_for_using_insect_repellents_urdu.pdf

2. اگر متاثرہ علاقوں یا ممالک میں جا رہے ہیں، تو سفر سے کم از کم 6 ہفتے پہلے طبی مشاورت کا بندوبست کریں، مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے لیے اضافی احتیاطی تدابیر اختیار کریں۔

3. اگر مقامی دیہی علاقوں میں سفر کر رہے ہوں تو، ایک پورٹیبل بیڈ نیٹ رکھیں اور اس پر پرمیتھرین (ایک کیڑے مار دوا) لگائیں۔ پرمیتھرین کو جلد پر نہیں لگانا چاہیے۔ اگر طبیعت ناساز ہو تو فوری طور پر طبی امداد حاصل کریں۔

4. سائنسی مطالعات سے پتہ چلتا ہے کہ متاثرہ افراد مچھروں کے کاٹنے کے ذریعے وائرس کو مچھروں میں منتقل کر سکتے ہیں چاہے ان میں علامات ظاہر نہ ہوں یا ان کی علامات کے شروع ہونے سے پہلے ہی یہ بیماری مزید پھیلتی ہے۔ اس لیے متاثرہ علاقوں سے واپس آنے والے مسافروں کو مچھر کے کاٹنے سے بچنے کے لیے پہنچنے کے بعد 14 دن تک کیڑے مار دوا لگائیں۔ اگر طبیعت ناساز ہو مثلاً بخار ہونے پر، فرد کو فوری طور پر طبی مشورہ لینا چاہیے، اور ڈاکٹر کو سفر کی تفصیلات فراہم کرنی چاہیے۔