जिका भाइरस सङ्क्रमण

कारक तत्व

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

क्लिनिकल लक्षणहरु

धेरैजसो जिका भाइरस सङ्क्रमण स्पर्शोन्मुख (स्पर्शले सर्ने) हुन्छन् । लक्षणहरु भएका रोगीहरुलाई, छालामा डाबर आउने, ज्वरो आउने, आँखा पाक्ने, मांशपेशी र जोर्नीमा दुख्ने र साधारण असहजता महसुस हुन सक्छ । यी लक्षणहरु प्रायः हल्का हुन्छन् र केही दिनसम्म मात्र रहन्छन् ।

वर्तमान अवस्थाको मुख्य चिन्ताको विषय भनेको यसको प्रतिकूल गर्भ परिणाम (microcephaly) र ग्युलेन-बेरे सिंड्रोम (GBS) जस्ता प्रतिरक्षा प्रणालीका जटिलताहरुसँगको सम्बन्ध हो । गर्भवती हुँदाको समयमा जिका भाइरसको सङ्क्रमणको कारण माइक्रोसेफाली (microcephaly) सहित, जन्मजात मस्तिष्कका समस्याहरु आउने र जिका भाइरस GBS को एक कारक रहेको कुराहरु विश्व स्वास्थ्य संगठनले ठम्याएको छ ।

GBS बाहेक, तीव्र रुपमा सर्ने एन्सेफेलोमाइलाइटिस (encephalomyelitis) (केन्द्रिय स्नायु तन्त्रको एक रोग) जिका भाइरस सङ्क्रमणबाट सम्भावित रुपमा आएको एक न्युरोलोजिक अभिव्यक्तिको रुपमा देखिएको थियो ।

सर्ने माध्यम

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

जिका भाइरस मानव वीर्यमा देखिएको छ र यौन सम्पर्कबाट सर्ने पुष्टि भएको छ । अनुसन्धानका लेखहरुमा पुरुषहरुसँग यौन सम्पर्क राख्ने पुरुषमा पनि जिका भाइरस देखिएको कुरा उल्लेख गरिएको छ । अन्य माध्यम जस्तै रक्त संचार र प्रसवकालीन समयको सम्पर्कबाट पनि सर्ने सम्भावना रहेको छ ।

उष्मायन (Incubation) अवधि

जिका भाइरसको उष्मायन अवधि 3-14 दिनको बीचमा रहन्छ ।

व्यवस्थापन

जिका भाइरसको सङ्क्रमणको विरुद्ध कुनै विशेष औषधि छैन र उपचारमा मुख्य रुपमा लक्षणहरुबाट राहत प्रदान गर्ने र निर्जलीकरण गर्ने कार्यहरु गरिन्छ । यदि लक्षणहरु बिग्रदै गएमा रोगीहरुले मेडिकल हेरचाह र सल्लाह लिनु पर्दछ ।

रोकथाम

वर्तमानमा, जिका भाइरस विरुद्ध कुनै प्रभावकारी खोप छैन । जिका भाइरसको सङ्क्रमण रोक्नको लागि, जनमानसहरुलाई लामखुट्टेको टोकाइबाट आफूहरु बच्न र लामखुट्टेको वृद्धि रोक्नका लागि सहयोग प्रदान गर्ने कुरा स्मरण गराइन्छ । जनमानसहरुलाई जीका भाइरसको यौन प्रसारण रोक्न सावधानी अपनाउनको लागि सल्लाह दिइन्छ ।

लामखुट्टेबाट-सर्ने रोगहरुलाई रोक्नको लागि सामान्य उपायहरु

1. खुल्ला, हलुका-रंगको लामो-बाहुला भएको लुगाहरु लगाउनहोस् । शरीरका खुल्ला भाग वा लुगाले नढाकिएका भागहरुमा DEET-युक्त किरा निवारकको प्रयोग गर्नुहोस् ।
2. बाहिरी गतिविधिहरुमा संलग्न हुँदा अतिरिक्त रोकथामको उपायहरु अपनाउनुहोस्ः
   - बास्नादार कस्मेटिकहरु र छाला हेरचाहका सामग्रीहरु प्रयोग नगर्नुहोस्
   - किरा निवारकहरु निर्देशन अनुरुप पुनः लगाउनुहोस् ।
3. विदेश भ्रमणमा जाँदा विशेष टिप्पणीहरुः
   - यदि जिका भाइरस प्रसारण (प्रभावित क्षेत्रहरु) भएको ठाउँहरुमा जाने हो भने, यात्रुहरुले, विशेष गरी रोग प्रतिरोध समस्या भएका वा गम्भीर क्रोनिक रोगहरु भएका व्यक्तिहरुले, यात्रा गर्नुभन्दा कम्तिमा 6 हप्ता अघि डाक्टरसँग परामर्श गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ, र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न अतिरिक्त रोकथामको उपायहरु अपनाउनु पर्दछ ।

- यात्राको दौरानमा, यदि प्रभावित भएको ग्रामिण ठाउँहरुमा जाँदै हुनुहुन्छ भने, आफूसँगै बोक्न मिल्ने एउटा पोर्टेबल झुल राख्नुहोस् र त्यसमा पर्मेथ्रिन (permethrin) (एक कीटनासक) लगाउनुहोस् । पर्मेथ्रिन छालामा लगाउनु हुँदैन । यदि असहज महसुस भएमा तुरुन्तै मेडिकल हेरचाह लिनुहोस् ।
- प्रभावित क्षेत्रहरुबाट गएर फर्केका यात्रुहरुले हंगकंगमा आएको कम्तिमा 21 दिनसम्म किरा निवारक लगाउनु पर्दछ । यदि असहज महसुस भएमा, जस्तै, ज्वरो आएमा, तुरुन्तै मेडिकल सल्लाह लिनुपर्दछ, र डाक्टरलाई यात्राको विवरणहरु दिनु पर्दछ ।

गर्भवती महिलाहरु र 6 महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका बच्चाहरुले DEET-युक्त किरा निवारकहरुको प्रयोग गर्न सक्छन् । लामखुट्टे-बाट सर्ने रोगहरुको प्रकोप वा महामारी भएको र जोखिम हुन सक्ने देशहरुमा वा क्षेत्रमा यात्रा गर्ने 2 महिना वा बढी उमेर भएका बच्चाहरुको लागि 30% सम्म DEET भएका DEET-युक्त किरा निवारकको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । किरा निवारकहरुको प्रयोग र ध्यान दिनुपर्ने कुराहरुको विवरणका लागि, कृपया 'किरा निवारक प्रयोग गर्ने उपायहरु' हेर्नुहोस् ।

यौन प्रसारणको रोकथाम*

A. यात्रीहरुले प्रभावित क्षेत्रहरुमा जाँदा यौन सम्पर्क नगर्ने वा कन्डम प्रयोग गर्ने कुराहरु विचार गर्नुपर्दछ ।
B. प्रभावित क्षेत्रहरुबाट फर्कने पुरुष यात्रीहरुले कम्तिमा 3 महिना सम्म र महिला यात्रीहरुले 2 महिना सम्म यौन सम्पर्कबाट टाढा बस्नु पर्दछ, वा कन्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
C. गर्भवती महिलाहरुले प्रभावित क्षेत्रहरुमा यात्रा गरेर आएका आफ्ना जोडीसँग यौन सम्पर्क राख्नु हुँदैन, वा गर्भको अवधि भरी कन्डमको प्रयोग गर्नु पर्दछ ।

** थप जानकारीहरु प्राप्त भएपछि यी सावधानीको उपाय संशोधन हुन सक्छ । सम्भावित रुपमा यौन सम्पर्कबाट सर्ने जिका भाइरसको बारेमा थप प्रश्नहरु भएका व्यक्तिहरुले आफ्नो डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।*

गर्भवती महिलाहरुले जिका भाइरस प्रसारण भएको ठाउँहरुमा यात्रा गर्नु हुँदैन । गर्भावस्थाको लागि तयारी गर्ने महिलाहरुले माथि दिएको बुदा A र B लाई ध्यान दिनु पर्दछ । यदि उनीहरुले वा उनीहरुको यौन जोडिहरुले प्रभावित क्षेत्रहरुमा यात्रा गर्ने योजना बनाएमा, उनीहरुले सुझावको लागि उनीहरुको डाक्टरसँग जोखिमको बारेमा परामर्श गर्नुपर्छ । यात्राको दौरानमा र त्यस ठाउँहरुबाट फर्केपछि कम्तिमा पनि 21 दिनको अवधिसम्म, गर्भवती महिलाहरु सहित सम्पूर्ण यात्रीहरुलाई DEET - युक्त लाम्खुट्टे निवारक लगाउन सल्लाह दिइन्छ ।

गर्भवती महिलाहरुलाई निम्न कुरामा सल्लाह दिइन्छः

- नियमित रुपमा प्रसवपूर्वको फलो अपमा उपस्थित हुनुहोस् र उपस्थित भएका डाक्टरहरुलाई भर्खरैको यात्राको इतिहासको बारेमा भन्नुहोस्;
- जिका भाइरस सङ्क्रमणका लक्षणहरु विचार गर्नुहोस् र यदि अस्वस्थ महसुस भएमा सकेसम्म चाँडो मेडिकल सल्लाह लिनुहोस्;
- प्रभावित क्षेत्रहरुमा यात्रा गरेर आएका आफ्ना जोडीसँग यौन सम्पर्क नराख्नुहोस्, वा गर्भको अवधि भरी कन्डमको प्रयोग गर्नुहोस् ।

लामखुट्टे वृद्धिको रोकथामकोलागि सहयोग गर्नुहोस्

1. फोहोर पानी जम्नबाट रोक्नुहोस्
   - भाडाहरुको पानी हप्तामा एक पटक बदल्नुहोस्
   - फूलको गमलाहरुको तल पानी जम्न सक्ने भाडाहरु नराख्नुहोस्
   - पानीका भाडाहरुलाई कडा रुपमा छोप्नुहोस्
   - एयर-कन्डिसनरको पानी झर्ने किस्तिमा फोहोर पानी नजमेको सुनिश्चित गर्नुहोस्
   - प्रयोग भएका सम्पूर्ण क्यानहरु र बोतलहरुलाई छोपिएको डस्टबिन भित्र राख्नुहोस्
2. रोगका माध्यमहरु र वृद्धि हुने ठाउँहरुको नियन्त्रण गर्नुहोस्
   - खाना राम्ररी भण्डारण गर्नुहोस् र फोहोरहरु उचित तरिकाले फ्याँक्नुहोस्

लामखुट्टेको वृद्धिलाई नियन्त्रण र रोकथाम गर्न थप जानकारीहरुका लागि खाद्य तथा वातावरणीय सरसफाइ विभाग (Food and Environmental Hygiene Department (FEHD)) को वेबसाइट http://www.fehd.gov.hk/english/pestcontrol/handbook_prev_mos_breeding.html मा हेर्नुहोस् ।

3 जुलाई 2019

3 July 2019