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 मृत्यु, 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 ।

भाइरस गर्भावस्थामा आमा बाट भ्रूणमा सर्न सक्छ, साथै यौन सम्पर्क, रगत वा रगतजन्य उत्पादन सर्ने प्रक्रियाद्वारा र अंग प्रत्यारोपणद्वारा पनि सर्न सक्छ।

उष्मायन अवधि

जिका भाइरसको उष्मायन अवधि 3–14 दिनको बीचमा रहन्छ ।

व्यवस्थापन

जिका भाइरसका लागि कुनै विशेष एन्टिभाइरल औषधि छैन। उपचार मुख्यतया लक्षणहरू कम गर्न उद्देश्यले गरिन्छ, जसमा ज्वरो घटाउने, दुखाइ घटाउने र तरल पदार्थ पूर्ति गराउने औषधिहरू प्रयोग गरिन्छ। डेंगु ज्वरो पुष्टि नभएसम्म एस्पिरिन वा अन्य गैर-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधीहरू नखानुहोस्, किनभने यसले रक्तस्रावको जोखिम बढाउँछ।

रोकथाम

रोकथाम: हालसम्म जिका भाइरसविरुद्ध कुनै खोप उपलब्ध छैन। सबैभन्दा प्रभावकारी रोकथाम उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाइबाट जोगिने र तिनीहरूको प्रजनन रोक्ने हो। गर्भवती महिला, गर्भधारणको तयारी गरिरहेका महिला र साना बच्चाहरूको विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ। यौन सम्पर्कबाट संक्रमण रोक्न सावधानी अपनाउनु पनि सिफारिस गरिएको छ।

लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपायहरु

1. खुल्ला, हलुका-रंगको लामो-बाहुला भएको लुगाहरु लगाउनहोस् ।
2. लुगाले नढाकिएका भागहरुमा डीईईटि (DEET)-युक्त कीट विकर्षक प्रयोग गर्नुहोस् ।
    - गर्भवती महिला र 6 महिना वा सोभन्दा बढि उमेरका बच्चाहरूले डीईईटि (DEET) युक्त कीट विकर्षक प्रयोग गर्न सक्छन्। सामान्यतया, गर्भवती महिलाहरूको लागि ३०% र बच्चाहरूको लागि १०% सम्म डीईईटि (DEET)प्रयोग गर्नुहोस्। लामखुट्टेबाट सर्ने रोगहरू स्थानीय वा महामारी भएका देश वा क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्ने र जहाँ सम्पर्क हुने सम्भावना हुन्छ, २ महिना वा सोभन्दा माथिका बच्चाहरूले ३०% सम्म डीईईटि (DEET) सांद्रता भएको डीईईटि (DEET) युक्त कीट विकर्षकहरू प्रयोग गर्न सक्छन्।

3. बाहिरी गतिविधिहरुमा संलग्न हुँदा अतिरिक्त रोकथामको उपायहरु अपनाउनुहोस्:
    - सुगन्धित सौन्दर्य प्रसाधन वा छालाको हेरचाह साम्रगीहरु 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
   - एयर कन्डिसनर ड्रिप ट्रेहरू जमेको पानीबाट मुक्त छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्
   - सबै प्रयोग गरिएका डिब्बा र बोतलहरू ढाकिएको डस्टबिनमा राख्नुहोस्

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

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। । 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. जो व्यक्तिहरू जिका भाइरस संक्रमण सक्रिय भएका क्षेत्रमा यात्रा गर्न चाहन्छन् — विशेष गरी गर्भवती महिला, रोग प्रतिरोधात्मक समस्या भएका वा दीर्घरोगी तथा गर्भधारणको योजना बनाइरहेका जोडी — उनीहरूले यात्रा अघि कम्तीमा ६ हप्ता पहिले चिकित्सकसँग सल्लाह लिन र थप रोकथामका उपाय अपनाउनुपर्छ।

3. सक्रिय 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 सङ्क्रमण क्षेत्रबाट फर्किएका यात्रुले हङकङ फर्किएपछि कम्तीमा ३ हप्तासम्म कीट विकर्षकप्रयोग गर्नुपर्छ। यदि अस्वस्थ महसुस हुन्छ भने तुरुन्त चिकित्सकलाई देखाउनुहोस् र यात्रा विवरण जानकारी दिनुहोस्।

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 महिलाले सक्रिय संक्रमण भएका क्षेत्रहरूमा यात्रा गर्दा संक्रमणको जोखिमप्रति सतर्क रहनु र लामखुट्टे टोकाइ तथा यौन संक्रमण रोकथाम सम्बन्धी सिफारिसहरू पालना गर्नु आवश्यक छ।

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;

- हङकङ फर्किएपछि कम्तीमा ३ हप्तासम्म कीट विकर्षक प्रयोग गरिरहनुहोस्।

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, अंग्रेजी संस्करण प्रबल हुनेछ।

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

संशोधित मिति 6 अगस्ट 2025 (6 August 2025)