

मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरू

मौसमी रुघाखोकी ज्वरोले विभिन्न उमेर समूहका व्यक्तिहरू विरामी हुने गर्दछन् र यो रोगको प्रकोप नेपालका विभिन्न भूभागमा समय समयमा देखिने गरेको छ । वर्षा यामको शुरु तथा अन्त्य, जाडो यामको शुरु तथा अन्त्यमा साधारणतया रुघाखोकी ज्वरो, इन्फ्लुएन्जाका विरामी वढी देखिने गर्दछन् । अतः यी रोगहरूबाट बच्न निम्न उपायहरू अपनाउनु हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध छ ।

लक्षणहरू

- ज्वरो आउने (१००.४ डीग्री फरेनहाइट भन्दा वढी)
- टाउको दुख्ने
- घाँटी दुख्ने
- रुघाखोकी लाग्ने
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने
- वच्चाहरूलाई भ्रडा पखाला समेत हुन सक्छ

बच्ने उपायहरू

- खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा सफा कपडा वा रुमाल वा पाखुराले नाक, मुख छोप्ने गरौं ।
- साबुन पानीले मिची मिची हात धुने गरौं ।
- पोषिलो र भोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं ।
- ज्वरो आएको व्यक्तिले नगुम्सिएको, हावा ओहोर दोहोर हुने कोठामा आराम गरौं ।
- आनावस्यक रुपमा मानिसहरूको भीडभाड भएको ठाउँमा नजाऔं
- ज्वरो रुघाखोकी लागेको विरामीको घरेलु उपचारबाट स्वास्थ्यमा सुधार नभएमा आवश्यक उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाऔं ।
- शंकास्पद रोगी व्यक्तिबाट सक्भर टाढै बसौं ।
- आँखा, नाक तथा मुखमा अनावस्यक रुपमा हात नलैजाऔं ।
- सक्भर अरु व्यक्तिहरूसंग हात नमिलाउने, नमस्कार गर्ने ।
- अरुले प्रयोग गरेका रुमाल, कपडा प्रयोग नगरौं ।
- नाक, मुख छोप्दा प्रयोग भएका रुमाल राम्ररी धोएर वा सफा गरेर मात्र पुनः प्रयोग गर्ने ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
टेकु, काठमाण्डौ ।