लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्ने चार रोगमध्ये डेंगु रोग एक हो । यो एडिस एडिप्टाई नामक **लामखुट्टे**को टोकाइबाट सर्ने गर्छ। पहिलो चरणमा ज्वरो आउने लगायतका लक्षण देखा परे पनि ध्यान नदिए यसले जटिल रुप लिन्छ ।

पहिलो चरणमा देखा पर्ने लक्षणहरु:

- उच्च ज्वरो आउनु
- आँखाको गेडी दुख्नु तथा हल्का रातो हुनु
- जोर्नी र मासपेशीमा अत्यधिक पीडा हुनु
- शरीर चिलाउनु (हल्का बिबिरा समेत आउन सक्छ) ।

v t/fsf]; \$]t -jflg{ ;f0g_

- वाकवाकी लाग्ने, निरन्तर वान्ता हुनु,
- पेट दुख्नु, आलस्य हुनु,
- दिसा कालो हुनु तथा पिसाब रातो हुनु,
- गिजा तथा नाक, मुखबाट रगत आउनु ।

डेंगु ज्वरोको उपचार

डेंगु ज्वरो विषाणुको कारणबाट लाग्ने भएकोले यसको वास्तविक रुपमा कुनै किसिमको उपचार छैन। तर, बिरामी देखिएको लक्षणहरु अनुसार सिटामोल र प्रशस्त मात्रमा झोलपदार्थ पिउनु पर्दछ। त्यसैले यस्ता लक्षणहरु कुनै पनि व्यक्तिमा देखापर्ने बितिकै डेंगु ज्वरोबाट हुने जटिलताबाट बचाउन तुरुन्त स्वास्थ्य संस्थामा लागि उपचार गराउनु पर्दछ।

डेंगु ज्वरोबाट बच्ने उपाय :

- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने ।
- लामखुट्टेको बृद्धि र विकासमा नियन्त्रण गर्ने ।
- घर आँगन, कौशी/छतको हरहमेशा सरसफाई गर्ने र पानी जम्न नदिने ।
- खाली बट्टा, टिन, पोखरी, टायर, ट्युब आदिमा पानी जम्न नदिने ।
- पानीको नाली, ढल, पोखरी आदिमा हप्ताको २ पटक डढेको मोबिल, मट्टितेल छर्कने ।
- पानीको ट्याङकी पुरा खाली गरेर सफा गर्ने ।
- खानेपानी ट्याङकी राम्ररी ढकन लगाएर राख्ने ।
- गमला, फुलदानीमा रहेको पानी हप्तामा २ पटक फेर्ने र पानी सुक्न दिने ।

थाहा नगरपालिका

:jf:Yo tyf ;fdflhs ljsf; zfvf

इन्द्रायणी चौर, मकवानपुर

Thaha Municipality