दक्षिणकाली नगरपालिका
नगरकार्यपालिकाको कार्यालय
फर्पिङ, काठमाडौं
बागमती प्रदेश, नेपाल

मिति : २०७९।०५।२६

डेंगु ज्वरोबाट बच्ने उपाय सम्वन्धि अत्यन्त जरुरी सूचना।

हालैका दिनहरुमा काठमाडौं लगायत देशैभरी फैलिरहेको डेंगु ज्वरो (Dengue Fever) को बिरामी यस दक्षिणकाली नगरपालिका भित्र समेत देखिएको हुँदा सो रोगबाट बच्न तपशिल अनुसार व्यवहार अपनाउन हुन सबै नगरवासीहरुमा अनुरोध छ।

डेंगु ज्वरोका लक्षणहरु :

डेंगु ज्वरोको मुख्य लक्षण भनेको एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु हो। यो ज्वरो ५ देखि ७ दिनसम्म रहन सक्छ। ज्वरोको साथसाथै निम्न लक्षणहरु पनि देखा पर्दछन् :

- असाध्यै टाउको दुख्ने।
- आँखाको गेडी तथा आँखाको पछिल्लो भाग दुख्ने।
- हाड जोर्नी तथा मांसपेशीहरु दुख्ने। शररिमा बिबिरा आउने।
- वाक्वाकी लाग्ने, वान्ता हुने, पेट दुख्ने, नाक वा गिजाबाट रगत बग्ने वा शरिरमा रगत जमेको चक्का देखापर्ने बेहोस हुने आदि जटिल लक्षणहरु पनि देखा पर्न सक्छ।

डेंगु रोगबाट बच्ने उपायहरु :

१) ***लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने।***

- बिहान, दिउँसो र राति जुनसुकै बेला झुल लगाएर मात्र सुत्ने।
- पुरा बाहुला भएको शरीर ढाक्ने लुगा लगाउने।
- लामखुट्टे धपाउने बिधिहरु अपनाउने : जस्तै मच्छड (लामखुट्टे) धुप बाल्ने, मलम लगाउने, लिक्विड बाल्ने।
- घरभित्र लामखुट्टे छिर्न नदिन घरको झ्याल ढोकामा जाली लगाउने। लामखुट्टे बृद्धि बिकास हुने स्थान नष्ट गर्ने।

२) ***लामखुट्टेको बृद्धि विकास नियन्त्रण गर्ने।***

- आफ्नो घर वरपर, कार्यस्थल र सार्बजनिक स्थानहरुमा पानी जम्न नदिई सफा राख्नुपर्छ।
- पानी जमिहालेको खण्डमा हप्तामा २ पटक जमेको पानी फाल्नुपर्छ। कुलरमा रहेको पानी हप्तामा २ पटक सफा गर्नुपर्छ।
- दैनिक प्रयोजनको लागी राखेको पानी लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरि ढाकेर राख्नुपर्छ।
- कुलरमा रहेको पानी हप्तामा २ पटक सफा गर्नुपर्छ।
- गमला वा गमला राखेको प्लेटमा जमेको पानी हप्तामा २ पटक फालेर प्लेट सफा राख्ने, त्यस्तै भाँडाकुँडामा पानी जम्न नदिन घोप्ट्याएर राख्नु पर्दछ। घर वरपर रहेका पानी जम्ने खाल्डाखुल्डीलाई पुरीदिनु पर्छ।
- काम नलाग्ने भाँडाकुँडा सिसी, बोतल, प्लास्टिकका सामाग्री, टाउर आदिमा पानी जम्न नदिने गरी बिसर्जन गर्नुपर्छ।

सबै वडा, स्वास्थ्य संस्था र विद्यालयहरुले आफ्नो क्षेत्रमा लामखुट्टेका लार्भा नष्ट गर्ने अभियान संचालन गर्नहुन समेत अनुरोध छ।

मोहन वस्नेत
नगर प्रमुख

Email : info@dakshinkalimun.gov.np, Website: www.dakshinkalimun.gov.np