काठमाडौं महानगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
बागदरवार, काठमाडौं
३ नं प्रदेश, नेपाल

पत्र संख्या : ०७६/७७
चलानी नं.: ५२

मितिः २०७६/०५/१२

श्री सवै वडा कार्यालय, का.म.पा.।
श्री शिक्षा बिभाग, का.म.पा.

विषय : सूचना टाँस गरिदिने सम्बन्धमा ।

उपरोक्त सम्बन्धमा काठमाडौ महानगरपालिका क्षेत्रभित्र फैलिदै गएको डेंगु रोगको प्रकोपलाई नियन्त्रण गर्न का.म.पा.का महानगरबासीहरुलाई सचेत गराउन शहरी स्वास्थ्य महाशाखाबाट तयार गरिएको सूचना तहाँ वडा कार्यालयको सूचना पाटीमा/सामुदायिक बिद्यालयको सूचना पाटीमा टाँस गरिदिन हुन (यस सँग संलग्न सूचनाको प्रतिलिपी प्रिन्ट गरी) अनुरोध गरिन्छ ।

....
नरेन्द्र बिलास बज्राचार्य
निर्देशक
शहरी स्वास्थ्य महाशाखा

काठमाडौं नेपाल, फोन नं. :........................... फ्याक्स ....
ईमेल : ...., वेभसाइट : Http//www.kathmandu.gov.np

Scanned by CamScanner

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

हाल नेपालका विभिन्न ठाउँहरुमा डेंगु रोगको प्रकोप देखिएको कुरा त बिदितै छ। देशमा जलवायुको परिवर्तन सँगै रोगको प्रकोप देखिने क्रममा पनि परिवर्तन भई रहेको छ। हाल काठमाडौ उपत्यका भित्रका विभन्न ठाउँहरुमा डेंगु रोगका प्रकोपहरु देखापरेको यो डेंगु रोग हाल यो रोग सार्ने लामखुट्टेको उपत्यकामा प्रवेश भए सँगै देखिन शुरु गरेको छ। यो रोगको समयमा नै नियन्त्रण नगरेमामहामारीको रुप लिन सक्छ। प्रायजसो यस लामखुट्टेको टोकाईको उच्च जोखिममा रहने समय दिउसो (बिहान ९-१२ बजे तथा बेलुका ४-७ बजे) सम्म रहने भएको हुनाले समयमा नै रोकथाम गर्नु जरुरी छ। यो रोगको रोकथाम गर्न सवैको सहयोग अपरिहार्य छ। यो डेंगु रोग एसिड जातको कालो सेतो छिरबिरे पोथी संक्रमित लामखुट्टेको टोकाईवाट सर्ने सरुवा रोग हो। बर्षातको मौसम शुरु भएपछि डेंगु ज्वरोको प्रकोप बढ्न थाल्दछ।

डेंगु ज्वरोको लक्षणहरु :-

एक्कासी ३ देखि ५ दिन सम्म ज्वरो आउनु (३९ डिग्री से.भन्दा बढी) यो रोगको मुख्य लक्षण हो। यसरी आएको ज्वरो ५ देखि ७ दिनसम्म रहिरहन सक्दछ। यसको साथै निम्न लक्षणहरु पनि देखा पर्दछन् :

- बेस्सरी टाउको दुख्ने।
- आँखाको गेडी दुख्ने।
- शरीरमा डावरहरु आउने।
- अरुचि हुने।
- जोर्नि तथा मांसपेशीहरु बेस्सरी दुख्ने।
- पेट तथा आन्द्रामा गडबढी हुने।

केही बिरामीमा सुरुमै शरीरभरी खटिरा आउँछन्। त्यस्तै शरीरमा डण्डीफोर जस्तो डावरहरु देखिन्छन्। ज्वरो आईरहेको अवस्थामा नाक तथा गिजाबाट रक्तस्राव हुने र छालामुनि रक्तश्राव हुने हुन्छ। कालो वर्णको मानिसहरुमा डावरहरु प्रष्ट देखिदैन।

डेंगु ज्वरोको संक्रमणबाट बच्ने उपायहरु :-

यो रोगबाट बच्नको लागि मुख्यतया : लामखुट्टेको टोकाइवाट जोगिनु पर्दछ। यसको लागि लामखुट्टेको नियन्त्रण गर्न तल दिइएका कुराहरुमा ध्यानदिनु पर्दछ :

- पूरा शरीर ढाकिने गरी कपडा लाउने।
- लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न मल्हम जस्ता सामाग्रीको प्रयोग गर्ने।
- लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्न सधैं राति र दिउँसो पनि झुल भित्र सुत्ने।

Scanned by CamScanner

- घर वरपर वा घर भन्दा[redacted] बाहिर काम गर्न जादाँ लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न ध्यान पुर्‍याउने ।
- झ्याल ढोकामा जाली लगाई बन्द राख्ने ।

यो लामखुट्टे सफा पानीमा मात्र हुर्कन्छ र दिउँसो नै टोकिन्छ । त्यसैले यसले फूल पार्ने ठाउँहरु नष्ट गरौं ।

- पानी राख्ने भाडाहरु जस्तै पानी ट्याङ्की ,गाग्री, दहीको कतौरा, बाल्टीन, ड्रम आदि सँधैं छोपेर राख्ने ।
- लामखट्टेको नियन्त्रणका लागि घर वरपर पानी जम्न नदिन खाल्डाखुल्डी पुर्ने र घर आगँन सफा राख्ने ।
- यो लामखुट्टेले सफा पानीमा फुल पार्ने हुनाले लामो समयसम्म एउटै ठाउमा पानी जम्मा गरेर नराख्ने । पुराना टायर, पानी जम्न सक्ने भाँडाकुँडा, पुराना बट्टा खाल्डो खनी छोपौं वा नष्ट गरौं ।
- गमला फूलदानी एअर कुलर जस्ता पानी जम्ने सामाग्रीको पानी हप्तामा एकपटक नियमित रुपमा सुख्खा हुनेगरी सफा गरौं ।
- कुनै स्थानमा खानेपानीको पाइप तथा ढलहरु चुहिने भएमा तुरुन्त मर्मतको व्यबस्था गरौं ।

Scanned by CamScanner