दिपायल सिलगढी नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय, डोटी
स्वास्थ्य शाखा, सिलगढी, डोटी
Dipayal Silgadhi Municipality
Office of the Municipal Executive, Doti

☎- ४२००९०
- ४२०१६८
फ्याक्स नं.०९४-४२०२९७
ई-मेल-dsmphealthunite1@gmail.com
web-site :dipayalsilgadhimun.gov.np


प.सं. :- ०७९/०८०
च.नं. :-

सिलगढी(Silgadhi)
सुदुरपश्चिम प्रदेश, नेपाल
मिति :२०७९/०५/२६

# सुचना ! सुचना !! सुचना !!!

यस दिपायल सिलगढी नगरपालिका क्षेत्रमा डेंगु संक्रमण बढदै गईरहेको सर्न्दभमा यसको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि सम्पुर्ण जनप्रतिनिधि,समाजसेवी,महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविका,स्वास्थ्यकर्मी,स्थानिय संघ संगठन लगायतका व्यक्तिहरुसंग समन्वय तथा सहकार्य गरि डेंगु रोगको संक्रमण बाट बच्नका लागि सम्बन्धीत सबैमा जानकारीका लागी अनुरोध छ।

**डेंगुका लक्षणहरु :**

- एक्कासी उच्च ज्वरो आउनु यो रोगको मुख्य लक्षण हो।
- यसरी आएको उच्च ज्वरो ५ देखी ७ दिन सम्म रहन सक्छ। यसका साथसाथै निम्न लक्षण पनि देखा पर्दछन।
- असाध्यै टाउको दुख्ने आँखाको गेडी तथा आँखा पछील्लो भाग दुख्नु।
- ढाड,जोर्नी,मांसपेशीहरु दुख्नु तथा थकान महशुस हुनु।
- आफ्नो दैनिक खानपान वा अन्य कामकुरामा रुची नलाग्नु।
- शरिरमा राता बिमिराहरु आउनु।
- वाकवाकी आउनु वा बान्ता हुने,पेट दुख्ने,नांक वा गिजाबाट रगत बग्ने,रक्तस्राव हुने वा शरिरमा रगत जमेको चक्का देखापर्ने,बेहोस हुने आदी जटिल लक्षणहरु पनि देखापर्न सक्छन्।

**रोकथामका उपायहरु**

- पानी जम्न सक्ने भाडाहरु जस्तै: गमला,फुलदानी,खाली ब्ट्टा,अल्कत्रा मट्टितेलका खाली ड्महरु,गाडीको काम नलाग्ने टायर,बाहिर फालिएका प्लाष्टिकको बोतल तथा भाडा आदीमा पानी जम्न नदिने उपाय गर्नुपर्दछ।
- पानीका टयाङ्की तथा दैनिक प्रयोजनका लागी राखेको पानि लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिने गरि राख्नुपर्दछ।
- फुलदानीमा रहेको पानी हप्तामा दुई पटक फेर्ने गर्नुपर्दछ।
- दिउंसो बाहिर टोक्ने हुंदा दिउंसो बाहिर बस्दा पनि प्राय: पुरा बाहुला भएको वा शरिर पुरै ढाकिने लुगा लगाउनुपर्दछ।
- सम्भव भए सम्म दिउँसो सुत्दा पनि झुलको प्रयोग गर्नुपर्दछ साथै साना केटाकेटीलाई जुनसुकै समयमा पनि झुलभित्र सुताउनुपर्दछ।
- घरका झयाल ढोकामा जाली लगाउन उपयुक्त हुन्छ।
- घर वरिपरि सफा सुग्घर राख्ने पानी जम्ने खाल्टाखुल्टी पुर्ने गर्नुपर्दछ।
- माथि उल्लेखित लक्षणहरु देखा परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीहरुसंग सम्पर्क राख्नहुन।

तेज बहादुर खड्का
स्वास्थ्य शाखा प्रमुख