दमक नगरपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सूचना ।

सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेंगी रोग डेंगी भाईरसवाट संक्रमित एडिज जातका लामखुट्टेको टोकाईबाट सर्दछ । एडिज जातका लामखुट्टे पानी जम्मा भएको जुनसुकै भाँडो मा पनि हुर्कन सक्दछ ।

पानी राख्ने भाँडाहरु जस्तै ट्यांकी, ड्रम, बाटा, बाल्टिन आदिलाई लामखुट्टे नछिर्ने गरी राम्ररी छोपेर राखौं । साथै पानी जम्न सक्ने ठाउँमा पानी जम्न नदिन नियमित सफा गरौं ।

कोठा भित्र लामखुट्टे भगाउने धूप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने मलम लगाऔं।

पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाऔं।

काम नलाग्ने र पानी भरिन सक्ने सामानहरु जस्तै बोतल, टायर, प्लास्टिकका बस्तुहरु पानी जम्न नमिल्ने गरि विसर्जन गर्ने ।

घर/विधालयको अध्याँरा कुना-काप्चा, जस्तैः पर्दा पछाडी, खाटमुनि, शौचालय भित्र, डेस्क/बेन्च मुनि आदि जस्ता ठाउँहरूमा किटनाशक औषधि छर्कने गरौं ।

कम्तिमा हप्ताको एक पटक ऐर कुलर, पानी ट्यांकी, फूलदानी, गमलामा राखिएको प्लेटहरू राम्ररी सफा गरौं ।

हामी सबै मिलेर मात्र डेंगी रोकथाम गर्न सक्छौं ।

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर र विद्यालय भित्र र वरपरका पानी जम्ने सबै ठाउँहरु र पानी राख्ने भाडाहरुम खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

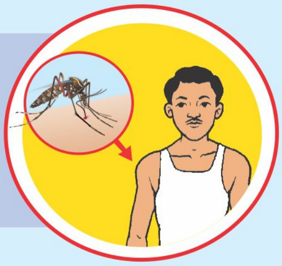
नोटः डेंगुको लार्भा सफा पानीमा वृद्धि विकास हुने भएको हुँदा कुनैपनै विषादी स्प्रे गर्दा नष्ट नहुने भएको साथै विषादी स्प्रे गर्दा कोभिड-१९ का बिरामी, जेष्ठ नागरिक, श्वासप्रश्वासका बिरामी, गर्भवती महिला र ५ बर्ष मुनिका बालबालिकाहरुलाई प्रत्यक्ष असर पर्ने भएकोले उक्त अभियान संचालन नहुने व्यहोरा जानकारी गराईन्छ ।

दमक नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमक, झापा

दमक नगरपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सूचना ।

सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।



थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

डेंगीको लक्षणहरुः उच्च ज्वरो आउनु, जोर्नी र मांशपेशीहरु, आँखाको गेडी र टाउको बेस्सरी दुख्नु, शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु, वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु आदी हुन् ।

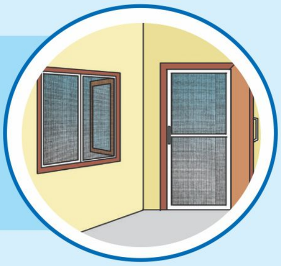
डेंगीबाट बच्ने उपायहरु

एडिज जातको लामखुट्टेले दिनको समयमा टोक्दछ । त्यसमाथि पनि बिहान र साँझको समयमा टोक्ने सम्भावना बढी भएकोले सो समयमा थप सचेत हुने ।

आ±नो घर वरिपरि, कार्यस्थल र सार्वजनिक ठाँउहरुमा पानी जम्न नदिने । पानी राख्ने भाँडालाई लामखुट्टे नछिर्ने गरि राम्ररी छोपेर राख्ने ।

दिउँसो पनि लामखुट्टे भगाउने धूप बाल्ने र लामखुट्टेको टोकाईबाट बच्ने मलम लगाउने ।

घरको झ्याल ढोकामा लामखुट्टे नछिर्ने जाली हाल्ने ।



बिहान, दिउँसो, राती जुनसुकै बेला झुल लगाएर मात्र सुत्ने ।

पूरै शरिर ढाक्ने लुगा लगाउने ।

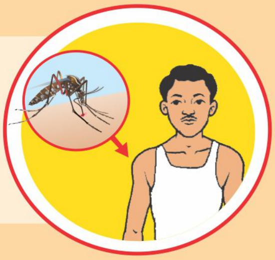
लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर र विद्यालय भित्र र वरपरका पानी जम्ने सबै ठाउँहरु र पानी राख्ने भाडाहरुम खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

दमक नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमक, झापा

दमक नगरपालिकाद्वारा जनहितमा जारी सूचना ।

सुरक्षित रहौं
रोकथाम गरौं
नियन्त्रण गरौं

डेंगी रोग डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टेको टोकाईबाट मात्र सर्दछ ।



थोरै मात्र पानी जम्मा भएको भाँडामा पनि यो लामखुट्टेले फुल पार्दछ र यसको वृद्धि विकास हुन्छ ।

डेंगीका मूख्य लक्षणहरू

उच्च ज्वरो आउनु

जोर्नी र मांशपेशीहरु बेस्सरी दुख्नु

आँखाको गेडी दुख्नु

बेस्सरी टाउको दुख्नु

शरीरमा राता बिमिराहरु आउनु

वाकवाकी लाग्नु वा वान्ता हुनु

डेंगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने ।

घरमै बसेर उपचार गर्ने सल्लाह दिएमा ज्वरो घटाउनका लागि र जीउ दुखे को कम गर्नको लागी प्यारासिटामोल बाहेक ब्रुफिन र एस्प्रिन जस्ता अन्य औषधीको सेवन नगर्ने ।

अस्पताल भर्ना हुन सल्लाह दिएमा तुरुन्त भर्ना हुने ।

(*चिकित्सकको सल्लाह नलिईकन कुनै पनि औ षधी से वन नगर्ने)

लामखुट्टेले फुल पार्न सक्ने संभावित घर भित्र र वरपरका पानी जमेको ठाँउहरू र पानी राख्ने भाडाँहरू खोजी खोजी सफा गरौं र लामखुट्टेको फुल नष्ट गरौं ।

दमक नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
दमक, झापा