लाइम रोग

Ottawa Public Health Santé publique

लाइम रोग के हो ?

लाइम रोग भनेको टिक नाम गरेको किराको टोकाइबाट सरेको ब्याक्टेरीया सन्क्रमण हो । सबै टिकहरुले लाइम रोग सार्न सक्दैनन - वोन्टारियोमा , कालो खुट्टा भएको टिक, जस्लाई हरिण टिक भनेर चिनिन्छ र जो संक्रमित छ , त्यसको टोकाइबाट सर्दछ ।

बिश्वब्यापीरुपमा बढदो तापक्रम संगै कालो खुट्टा भएको टिकको जनसंख्या पनि बढ्दो छ । यिनिहरु बिस्तारै नयाँ ठाँउहरुमा फैलिदै गएका छन । यसको अर्थ क्यानडाभरी लाइम रोग बाट सन्क्रमित हुने जोखिम कायम नै छ भन्ने हो । छाँया परेको, ओसिलो, लामो घाँस उम्रेको, झाडि, काठहरु भएको जङ्गल इनिहरुको लागी उपयुक्त बासस्थान हो ।

बयस्क टिक झण्डै तिलको गेडा जत्रो हुन्छ, र साना बच्चाहरु सानो पोपी फुलको गेडा जस्ता मसिना हुन्छन । संक्रमित बयस्क टिक र साना बच्चाहरु दुबैले लाइम रोग सार्ने ब्याक्टेरीया ल्याउन सक्छन ।

लक्षणहरु

संक्रमित टिकले टोकेको प्राय ३ दिन देखी १ महिना पछी सम्म लक्षणहरु देखापर्ने हुन्छ । **यदि तपाईंमा लक्षणहरु देखापरे भने , आफ्नो चिकित्सकलाई देखाउनु होस ।** लक्षणहरु निम्न प्रकारका छन;

- गोला, राता दाग (जस्लाई कहिले काँही "साँढेको आँखा" जस्ता दाग भनिन्छ), जो टिकले टोकेको ठाँउमा बिस्तारै फैलिन्छन । यद्यपि दाग जतातत्तै देखिन्छ भन्ने हुँदैन ।
- ज्वरो आउने या जाडोलाग्ने
- मांसपेसी र जोर्नीहरु दुख्ने
- थकान
- टाउको दुख्ने
- जिउ सुन्निने र गाँठा -गुँठी आउने

शरिरमा टिक भेटिए के गर्ने ?

यदि शरिरमा टिक भेटाउनु भयोभने त्यसलाई जती सक्यो चाँडो निकाल्नु होस । जती लामो समय टिक तपाईंको शरिरमा बस्छ त्यति लाइम रोग सर्ने जोखिम हुन्छ । लाइम रोगको लागी अटवा यकदम जोखिमपुर्ण ठाँउ हो , त्यसैले टिक तपाईंको शरिरमा बसेको २४ घण्टा भित्र डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नु महत्वपूर्ण हुनेछ । यदि यो कती लामो समय सम्म तपाईंको शरिरमा बस्यो भन्ने एकिन भएनभने डक्टरले तपाईंलाई एन्टिबायोटिक औषधी चलाउनु पर्छ कि पर्दैन भनेर एकिन गर्ने छ । एन्टिबायोटिक औषधी उपचार त्यतिबेला जरुरतपर्छ जब:

- टिक तपाईं को शरिरमा बसेको २४ घण्टा वा धेरै भएको अवस्थामा वा यस्लाई पुर्ण या आंसिक रुपले ब्यवास्ता गरेको र
- शरिर बाट यस्लाई निकालेको ७२ घण्टा वा त्यसको वरिपरी को समय सम्म ।

तपाईको डाक्टरले तपाईलाई तुरन्तै के गर्ने भनेर सल्लाह दिनुहुने छ । तत्काल गर्नुपर्ने कृयाकलापहरुमा; एक महिना सम्म लाइम रोगका लक्षणहरुको निगरानी राख्ने, र यदि उपयुक्त देखिएको खण्डमा रोगनिरोधी एक डोज एन्टिबायोटिक औषधी खाने जस्ता कृयाकलापहरु पर्दछन ।

यदी टिक तपाईंको शरिरमा २४ घण्टा भन्दा कम बसेको र खाना खाँदा शरिर नशुन्निएको या ७२ घण्टा अगावै यस्लाई शरिर बाट निकालेको अवस्थामा, तपाँइले आँफुमा हुन सक्ने लाइम रोगका लक्षणहरुको १ महिना सम्म निगरानी राख्नु पर्दछ । यदि तपाईंमा लक्षणहरु देखापरे भने तपाइँको स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

टिक लाई कसरी निकाल्ने ?

- सफा र तिखो चिमटीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
- टिकको टाउकोलाई लक्षित गरेर समाउनु होस र यस्लाई बिस्तारै छालाबाट निकाल्नु होस ।
- टिक लाई बटार्ने वा घुमाउने नगर्नुहोस । सलाई , लोसन वा अन्य कुनै चिज को प्रयोग नगर्नु होला ।
- साबुन पानीले टोकेको ठाँउमा सफा गर्नुहोस ।

Nepali – 08/2021

- यदि तपाईं आफ्नो चिकित्सकलाई भेटन जाँदै हुनु हुन्छ र पकडेको टिक किरालाई आँफुसँग लिएर जान चाह्नु हुन्छ भने , यस्लाई औषधि राख्ने खोलमा या जिपलक ब्याग वा ओसिलो पेपर टावेलमा बेरेर लग्न सक्नु हुन्छ ।
- टिकको उचित पहिचान गर्नको लागि "इ-टिक्" (**etick.ca**), मार्फत यसको फोटो इलेक्ट्रोनिक टिक पहीचान प्लेटफर्ममा पठाउनु होला ।
- जिवित टिक किरालाई ट्वाइलेट मा फ्लस गरेर बगाउन सकिन्छ, या बन्द गरिएको प्लाष्टिक मा राखेर घरका अरु फोहरसँग गारवेज गर्नुहोस ।

टिकको टोकाइबाट जोगिने

टिक लाई मन पर्ने ठाँउ मा समय बिताउँदा , निम्न उपायहरु अपनाएर यसको टोकाइ बाट सुरक्षित हुनु होस :

- "डिइट्" वा "इकारिडिन्" युक्त तत्त्व समावेश गरेको किरा हटाउने स्विकृत साधन कपडामा र बाहिर देखिने शरिर को भागमा प्रयोग गर्नु होला ।
- लामो पेन्ट् , लामो बाहुला भएको सर्ट , मोजा, जुत्ता लगाउनु होला र पेन्टलाई मोजा भित्र राख्नु होला ।
- टिक आफ्नो शरिरमा बसेको सजिलै भे टाउन हल्का रङको कपडा लगाउनुहोला ।
- यदि सम्भव छ भने, जङ्गलमा पैदल यात्रा गर्दा वा लामो घाँसमा हिंड्दा ट्रैलमा हिंड्नु होला ।
- तपाईं आफ्नो शरिर्, बच्चा र तपाईंको घर पालुवा जनावरको शरिर राम्रोसँग नियाल्नुहोला । तपाइँको औंलाहरू, घुँडा, पेट र तिघ्राको बिचको भाग , काखीमुनी र टाउकोको वरिपरि ध्यान दिनुहोस् ।

तपाइँको वातावरणलाई टिकको लागि कम अनुकूल बनाउन मद्दत गर्नुहोस् :

- आफ्नो आँगन र घर वरपरको घाँस काट्नु होस ।
- बिशेषगरी यदी तपाईंको घर र जग्गा वरिपरी लामो घाँस वा रुखहरु छन भने आफ्नो जग्गामा झरेका पात्, हाङ्गा बिङ्गालाई हटाउनु होस् । जंगल र लन क्षेत्रहरू छुट्याउन काठहरु राखेर सिमाना बनाउनु होस ।
- साना प्राणी हरु जस्तै मुसा र वोल हरुको आकर्षण लाई हटाउन चराहरुलाई चारो हल्नेठाँउ सधै सफा राख्नु होस ।
- हरिणहरुलाई आफ्नो बारीमा आउन नदिनुहोस किन कि टिकले उनिहरुलाई पनि आफ्नो आहाराको लागी टोक्छ ।
- बच्चाहरूको खेल संरचनाहरू जंगल क्षेत्रबाट टाढा राख्नुहोस् ।

तपाइँको घरपालुवा जनावरलाइ टिकको संक्रमणबाट कमगर्ने तरिकाहरु

यदि तपाइँको घरपालुवा जनावरले धैरै समय बाहिर बिताउँ छ भने, दिनहुं टिक किरा उस्को शरिरमा छ कि भनेर राम्रोसँग चेक गर्नु होस ।   कुकुर र बिरालाहरूले मानिसहरूलाई लाइम रोग सीधा सार्न सक्दैनन्, उनिहरुको शरिर र रौं मा टाँसिएर घरभित्र आउन सक्छ र मानिसलाई टोक्न सक्छ ।

तपाइँको घरपालुवा जनावरले टिक सन्क्रमण सार्नसक्ने हुँदा यसको लागी निम्न उपायहरु अपनाउनु होस :

- टिकबाट तपाईंको घरपालुवा जनावरलाई बचाउने तरिकाहरूको बारेमा तपाईंको पशुचिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् । बिभिन्न मौसमी तत्वहरु छन जस्ले टिक किरालाई उनिहरुको शरिर बाट भगाउने छ वा मार्ने छ, र कुकुरहरुको लागी भ्याक्सिनहरु पनि छन ।
- दिनहुं बिषेश गारी जंगल वा मैदान मा खेलेर आएपछी टिक किरा उस्को शरिरमा छ कि भनेर राम्रोसँग चेक गर्नुहोस ।
- टिकहरु तुरुन्तै हटाउनुहोस् र डिस्पोज गर्नुहोस् :
  - » तिखो चिमटीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
  - » टिकको टाउकोलाई लक्षित गरेर समाउनु होस र यस्लाई बिस्तारै छालाबाट निकाल्नु होस । टिक लाई बटार्ने वा घुमाउने नगर्नुहोस । सलाई , लोसन वा अन्य कुनै चिज को प्रयोग नगर्नु होला ।
  - » साबुन पानीले टोकेको ठाँउमा सफा गर्नुहोस ।
  - » जिवित टिक किरालाई ट्वाइलेट मा फ्लस गरेर बगाउन सकिन्छ, या बन्द गरिएको प्लाष्टिक मा राखेर घरका अरु फोहरसँग गारवेज गर्नुहोस ।
  - » पशु चिकित्सकले तपाईंको घरपालुवा जनावरको परिक्षण गरी सकेपछि, एक पटक राम्रोसँग निरिक्षण गर्नुहोस ।

थप जानकारीका लागी **OttawaPublicHealth.ca/Lymedisease** मा हेर्नु होला

Nepali – 08/2021