

## लाइम रोग के हो ?

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

बिश्वब्यापीरूपमा बढ्दो तापक्रम संगै कालो खुट्टा भएको टिकको जनसंख्या पनि बढ्दो छ । यिनिहरू बिस्तारै नयाँ ठाँउहरूमा फैलिदै गएका छन् । यसको अर्थ क्यानडाभरी लाइम रोग बाट सन्क्रमित हुने जोखिम कायम नै छ भन्ने हो । छाँया परेको, ओसिलो, लामो घाँस उम्रेको, झाडि, काठहरू भएको जङ्गल इनिहरूको लागी उपयुक्त बासस्थान हो ।

बयस्क टिक झण्डै तिलको गेडा जत्रो हुन्छ, र साना बच्चाहरू सानो पोपी फुलको गेडा जस्ता मसिना हुन्छन् । संक्रमित बयस्क टिक र साना बच्चाहरू दुबैले लाइम रोग सार्ने ब्याक्टेरीया ल्याउन सक्छन् ।



## लक्षणहरू

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

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



## शरिरमा टिक भेटिए के गर्ने ?

यदि शरिरमा टिक भेटाउनु भयो भने त्यसलाई जती सक्थो चाँडो निकाल्नु होस । जती लामो समय टिक तपाईंको शरिरमा बस्छ त्यति लाइम रोग सर्ने जोखिम हुन्छ । लाइम रोगको लागी अटवा यकदम जोखिमपूर्ण 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 भएन भने डाक्टरले तपाईंलाई एन्टिबायोटिक औषधी चलाउनु पर्छ कि पर्दैन भनेर एकिन गर्ने छ । एन्टिबायोटिक औषधी उपचार त्यतिबेला जरुरतपर्छ जब:

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

तपाईंको डाक्टरले तपाईंलाई तुरन्तै के गर्ने भनेर सल्लाह दिनुहुने छ । तत्काल गर्नुपर्ने कृयाकलापहरूमा; एक महिना सम्म लाइम रोगका लक्षणहरूको निगरानी राख्ने, र यदि उपयुक्त देखिएको खण्डमा रोगनिरोधी एक डोज एन्टिबायोटिक औषधी खाने जस्ता कृयाकलापहरू पर्दछन् ।

यदी टिक तपाईंको शरिरमा २४ घण्टा भन्दा कम बसेको र खाना खाँदा शरिर नशुनिएको या ७२ घण्टा अगावै यस्लाई शरिर बाट निकालेको अवस्थामा, तपाईंले आफुमा हुन सक्ने लाइम रोगका लक्षणहरूको १ महिना सम्म निगरानी राख्नु पर्दछ ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू देखापरे भने तपाईंको 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 भेट्न जाँदै हुनु हुन्छ र पकडेको टिक किरालाई आफूसँग लिएर जान चाहनु हुन्छ भने, यस्ताई औषधि राख्ने खोलमा या जिपलक ब्याग वा ओसिलो पेपर टावेलमा बेरेर लग्न सक्नु हुन्छ ।
- टिकको उचित पहिचान गर्नको लागि "इ-टिक" ([etick.ca](http://etick.ca)), मार्फत यसको फोटो इलेक्ट्रोनिक टिक पहिचान 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 उपायहरू अपनाएर यसको टोकाइ बाट सुरक्षित हुनु होस :

- "डिइट्" वा "इकारिडिन" युक्त तत्व समावेश गरेको किरा हटाउने स्विकृत साधन कपडामा र बाहिर देखिने शरिर को भागमा प्रयोग गर्नु होला ।
- लामो पेन्ट, लामो बाहुला भएको सर्ट, मोजा, जुता 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 हिँड्दा ट्रेलमा हिँड्नु होला ।
- तपाईं आफ्नो शरिर, बच्चा र तपाईंको घर पालुवा जनावरको शरिर राम्रोसँग नियाल्नुहोला । तपाईंको औंलाहरू, घुँडा, पेट र तिघ्राको बिचको भाग, काखीमुनी र टाउकोको वरिपरि ध्यान दिनुहोस ।



## तपाईंको वातावरणलाई टिकको लागि कम अनुकूल बनाउन मद्दत गर्नुहोस् :

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

## तपाईंको घरपालुवा जनावरलाई टिकको संक्रमणबाट कमगर्ने तरिकाहरू

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

तपाईंको घरपालुवा जनावरले टिक संक्रमण सार्नसक्ने हुँदा यसको लागी निम्न उपायहरू अपनाउनु होस :

- टिकबाट तपाईंको घरपालुवा जनावरलाई बचाउने तरिकाहरूको बारेमा तपाईंको पशुचिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस् । बिभिन्न मौसमी तत्वहरू छन जस्तै टिक किरालाई उनिहरूको शरिर बाट भगाउने छ वा मार्ने छ, र कुकुरहरूको लागी भ्याक्सिनहरू पनि छन ।
- दिनहुं बिषेश गरी जंगल वा मैदान मा खेलेर आएपछी टिक किरा उसको शरिरमा छ कि भनेर राम्रोसँग चेक गर्नुहोस ।
- टिकहरू तुरुन्तै हटाउनुहोस् र डिस्पोज गर्नुहोस् :
  - » तिखो चिमटीको प्रयोग गर्नुहोस् ।
  - » टिकको टाउकोलाई लक्षित गरेर समाउनु होस र यस्ताई 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](http://OttawaPublicHealth.ca/LyMEDisease) मा हेर्नु होला

Nepali – 08/2021