वेस्ट नाइल भाइरस रोक्नुःहोस्

वेस्ट नाइल भाइरस के हो?
वेस्ट नाइल भाइरस लामखुट्टेको टोकाइबाट अयस्ना सनो संख्यामा सर्न सक्रमण हो- जस्तै गम्भीर बिरामी पार्न सक्छ।

विशेष गरी कुङ्कुम जीनसबाट आएका लामखुट्टेहरूले भाइरस सक्रमित चरालाई रोक्ने फैलिदै रोग हो। वेस्ट नाइल भाइरस मूल रूपमा एउटा चरामा पाइने भाइरस हो। यसबाट ग्रसित कोरिँविड प्रजातीहरू जस्तै: कालो कौआ, सानो कागहरु र बुढा जे चराहु लगाइयो केहि सामान्य चराहरुली प्रजात्ती जस्तै भड्डो, प्रेकल चरा र अमेरिकन रबिन्स चरा पद्धति जस्तामा लामखुट्टेले रोक्ने अनलाई सदैरू।

वेस्ट नाइल भाइरस बाट सक्रमित लामखुट्टेलाई मान्छेबाट टोकेरी यो रोग सदैरू। सक्रमित लामखुट्टेले टोकेरी घोडा हुन्छ, लामखुट्टेले लामखुट्टेले पनि वेस्ट नाइल भाइरस को सक्रमण संवेदनशीलता बढैरू।

लक्षणहरू
धेरै पल्लो गरी लामखुट्टेलाई वेस्ट नाइल भाइरस सक्रमितको लक्षणहरू नदेर्निछन्; पहिले कसैलाई फुलु लागाउँगै जस्तो लक्षणहरू देखिएको है। बढाउने अनुमा लामखुट्टेहरू जस्तै: बुढा बच्चकहरू, बुढा बुढा, जस्तै रोग प्रतिरोध तथा क्षमता कम हुने, उनिहरूलाई "वेस्ट नाइल भाइरस सक्रमणको उच्च जोखिम हुन्छ" र यस्तो गम्भीर बिरामी पार्न सक्छ। लक्षणहरू निम्न प्रकारका छन्:

• फुलु लागाउँगै तस्बिरीय लामखुट्टे लागाउने ज्योरो आउने, टाउकोत्साहको अग्नीको भाग दुधुःको भाग पेसी दुधुःको जोडले र कहिलेको छ, छातामा दागा रुपमा आउन सक्छ।

• थप लक्षणहरू जस्तै घाँटी अरोहु हुने, मांस पेसी कमजोर हुने, लोसेपना, धान एकाग्रहनुहुने र कोमा हुन।

• सक्रमित लामखुट्टेले टोकेरी ३ दिन देखि १४ दिनसम्म लक्षणहरू देखापन सदैरू।

लामखुट्टेको टोकाइ बाट कसरी जोगिने?
निम्न कार्य गरेर लामखुट्टेबाट सक्रमणको समभावना कम गर्नुहोस्:

• “डिइए” वा “डिकाइडिन” युक्त तथा समावेश गरेको लामखुट्टे हटाउने स्थिर साधन कपडामा र बाहिर देखिने शरीर को भागमा प्रयोग गर्नु हो।

• हकका रक्तको, रामो संग बुनिएको र खुल्का कामको, लामो बाहुला भएको स्तर , लामो पेट, मोजा, जुता लागाउनुहोस्; चर्चा रघु भएका कपडामा र लामखुट्टे हरु बढी आकर्षित हुन्छन र पालोली र टाइट कपडामा लागाउँदै भएको स्तर नहुन्।

• धिसिसिसिस साँची र बिराहको मिमिरिमा बाहिरी गतिविधिहरूलाई कम गर्नु हो- यो समयमा लामखुट्टेहरू बढी सकृय हुन्छन। छोपा परेको ठाउँ र जंगलमा चन उल्लेख बर्ण सबै समयमा सकृय हुन्छ

• तपाईको घरको सवे झालो ठोकाइस र रामोसँग समृद्ध गरिएका स्तरहरू लागाएर बढी गर्नु हो।

Nepali - 08/2021
लामखुट्टे को जनसंख्या कम गर्नु होस्:
लामखुट्टे प्रजनन साइटहरुबाट छुटकारा पाउन कम्तिमा हप्ताको एक पटक जमेको पानी लाई फ्याँकु होसः
• आफ्नो घर वारिसी बाहिर पानी जम्मा छन्ने भाँडा, खाल्दा खुल्दी हरुलाई नियालु होस । तिनी जब ठाउँ बाहिर पानी हरुलाई कम्तिमा हप्ताको एक पटक खाली गर्नु होस, पानी लाई वाँट पारेको र भाँडा लाई डिस्पोज गर्नु होस्।
उदाहरण को लागि:
» प्लास्टिक बेडिंग पूलहरु
» एक पांग्रे ठोलागाडी
» पूल कभरहरु
» चरालाई पानी दिन या नुहाउन राखेको पानी
» टायरहरु
» भाँडामा राखेको बिरुङ्ग जमिनीहरु / सॉसरहरु
• भरिएको छटका गटरहुँ सफा गर्नु होस्; पानी निकास रोके पात र फोहरहुँ हटाउनु होस्।
• बर्षाको पून जम्मागर्नका लागि राखिएका ब्यासकर्मीय हप्ताहरु फोहर नपरोस भनेर यस्ताई राख्नु होस्।
• मार्गबाट सानीहरु राखिएको पानी हप्ताको एक पटक बदल्नु होस्, यदि प्राकृतिक पानी को प्रभाव हर्षाएको हरुहरुले निजी सजावटी पोखरीहरु भएको पानी बाट हरुलाई सुदृढ नाताउनु होस् अथवा लामखुट्टे बिरुङ्गले सिकृत औषधीको प्रयोग गर्नु होस्।
• पौंडी पोखरी सफा राख्नु होस् र उचित क्लोरिन राख्नु होस्।
• घर बाहिर रहेका रिसाइक्लिङ गन्तनरहरुले फेर्दमा प्लास्टिक हप्ताहरु पानी होस् ता कि धेरौ राखिएको पानी साजिले बाहिर निकास पाओस।
• घर वाविरही जमेको पानीलाई हटाउन ल्याण्ड स्केपिडको सहायता लिनु होस् र पानी जम्मा नटिनु होस्।
• यदि तपाईं को लामखुट्टे छ र व्यायाम पाम्लाई / झुँझ हनेको र पानी छ र पानी जम्मा नटिनु होस्।
• धेरौ तपाईं को जो बाहेका छ र ल्याण्ड पानी नाली / झुँझ भने कुण उपाध्याको विकासहरु को लागि सल्लाहगर्न ओटावा पब्लिक हेथमा कल गर्नु होस्।

वेस्ट नाइल भाइरस र लक्षणहरुको बारेमा ध्यानकारीको वास्तविक सेवा सूचना प्रदायकलाई काहिले समर्पित गर्ने भन्ने बारे ध्यानकारीको लागि, ओटावा पब्लिक हेथमा ६१३-५८०-६७४४ र फोन गर्नु होस्। अथवा हाम्रो वेब साइट OttawaPublicHealth.ca/WestNileVirus मा हेल्प होला।

Nepali - 08/2021