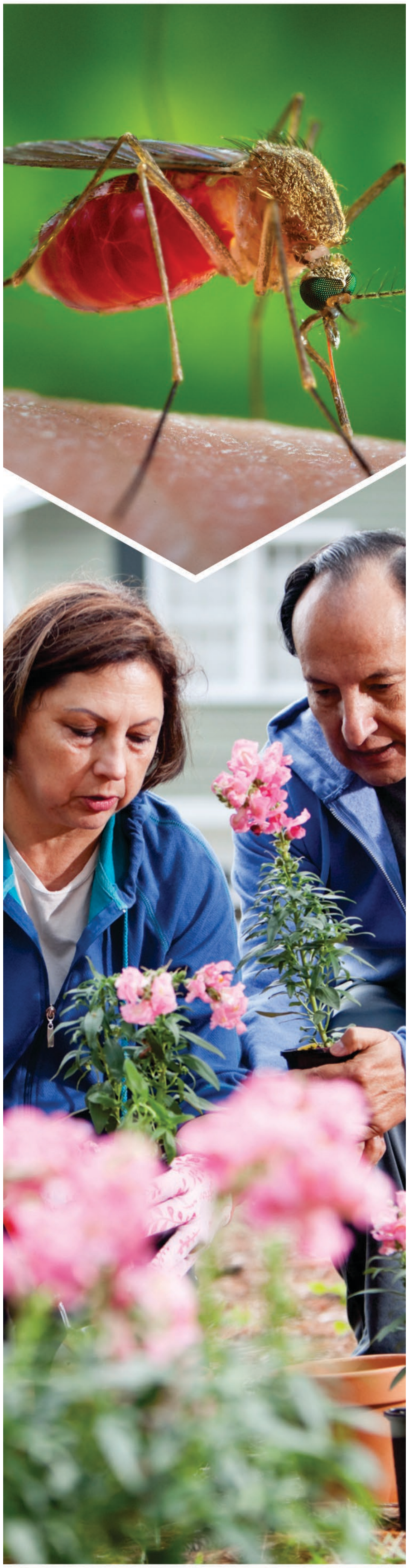
वेस्ट नाइल भाइरस रोक्नुहोस्

Ottawa Public Health
Santé publique



वेस्ट नाइल भाइरस के हो ?

वेस्ट नाइल भाइरस लामखुट्टेको टोकाइबाट अत्यन्त सनो संख्यामा सर्ने सन्क्रमण हो - जस्ले गम्भीर बिरामी पार्न सक्छ ।

विशेष गरी कुलेक्स जीनसबाट आएका लामखुट्टेहरूले भाइरस सन्क्रमित चरालाई टोकेपछि फैलिने रोग हो । वेस्ट नाइल भाइरस मूल रूपमा एउटा चरामा पाइने भाईरस हो । यसबाट ग्रसित कोर्विड प्रजातीहरु जस्तै; कालो कौआ, सानो कागहरु र ब्लु जे चराहरु लगायत केहि सामान्य चराहरुको प्रजाती जस्तै भङ्गेरा, ग्रेकल चरा र अमेरिकन रबिन्स चरा पर्दछन जस्लाई लामखुट्टेले टोकेपछी अरुलाई सर्द छ ।

वेस्ट नाइल भाइरस बाट सन्क्रमित लामखुट्टेले मान्छेलाई टोकेपछी यो रोग सर्द छ । सन्क्रमित लामखुट्टेले टोकेपछी घोडाहरुमा पनि वेस्ट नाइल भाइरस को सन्क्रमण संवेदनशीलता बढछ ।

लक्षणहरु

धेरै जसो मानिसहरु लाई वेस्ट नाइल भाइरस सन्क्रमणको लक्षणहरु नदेखिन सक्छ , तर कसै कसैलाई फ्लु लागेको जस्तो लक्षणहरु देखिन्छ । बढदो उमेरका मन्छेहरु जस्तै ; बुढा बयष्कहरु, बृद्ध बृद्धा , जस्को रोग प्रतिरोधा त्मक क्षमता कम हुन्छ, उनिहरुलाई वेस्ट नाइल भाइरस सन्क्रमण को उच्च जोखिम हुन्छ र यस्ले गम्भिर बिरामी पार्न सक्छ । लक्षणहरु निम्न प्रकारका छन :

- फ्लु लागेको जस्तो लक्षणहरु लगायत ज्वोरो आउने , टाउकोको अगाडी को भाग दुख्ने, मांस पेशी दुख्ने र कहिले काँही छालामा दाग हरु आउन सक्छन ;
- थप लक्षणहरू जस्तै घाँटी अररो हुने , मांस पेशी कम्जोर हुने , लोसेपना , ध्यान एकाग्रहनहुने र कोमा हुन ।
- संक्रमित लामखुट्टेले टोकेपछि ३ दिन देखी १४ दिनसम्म लक्षणहरु देखापर्न सक्द छ ।

लामखुट्टेको टोकाइ बाट कसरी जोगिने ?

निम्न कार्य गरेर लामखुट्टेबाट संक्रमणको सम्भावना कम गर्नुहोस्:

- "डिइट्" वा "इकारिडिन्" युक्त तत्त्व समावेश गरेको लामखुट्टे हटाउने स्विकृत साधन कपडामा र बाहिर देखिने शरिर को भागमा प्रयोग गर्नु होला ।
- हल्का रङको, राम्रो सँग बुनिएको र खुल्ला खालको, लामो बाहुला भएको सर्ट , लामो पेन्ट्, मोजा, जुत्ता लगाउनुहोला; चर्को रङ्ग भएका कपडा मा लामखुट्टे हरु बढी आकर्षित हुन्छन र पातलो र टाइट कपडा लगाउँदा यस्ले टोक्छ ।
- झिसमिसे साँझ र बिहानको मिर्मिरेमा बाहिरी गतिविधिहरूलाई कम गर्नुहोस् - यो समयमा लामखुट्टेहरु बढी सकृय हुन्छन- छाँया परेको ठाँउ र जंगलमा चै उनिहरु सबै समयमा सकृय हुन्छन ।
- तपाईंको घरका सबै झ्याल ढोकाहरु राम्रोसँग मर्मत गरिएका स्कृनहरु लगाएर बन्द गर्नु होला ।

Nepali - 08/2021

लामखुट्टे को जनसंख्या कम गर्नुहोस् :

लामखुट्टे प्रजनन साइटहरूबाट छुटकारा पाउन कम्तिमा हप्ताको एक पटक जमेको पानी लाई फ्याँक्नु होस :

- आफ्नो घर वरिपरी बाहिर पानी जम्मा हुने भाँडा, खाल्डा खुल्डी हरुलाई नियाल्नु होस । ति पानी जम्ने ठाँउ वा भाँडाहरुलाई कम्तीमा हप्ताको एक पटक खाली गर्नु होस्, पानी लाई प्वाँल पारेर निकाल्नु होस र भाँडा लाई डिस्पोज गर्नु होस् ।

  उदाहरण को लागी :

  - प्लास्टिक वेडिंग पूलहरू
  - एक पांग्रे ठेलागाडी
  - पूल कभरहरू
  - चरालाई पानी दिन या नुहाउन राखेको पानी
  - टायरहरु
  - भाँडामा राखिएको बिरूवा मुनिको प्यान्स / सॉसरहरू

- भरिएको छतका गटरहरू सफा गर्नुहोस् ; पानी निकास रोक्ने पात र फोहरहरु   हटाउनुहोस् ।
- बर्षाको पनि जम्मागर्नका लागी राखिएका ब्यारलहरुमा फोहोर नपरोस भनेर यस्लाई राम्रो सँग ढाक्नु होस ।
- बर्डबाथमा राखीएको पानीलाई हप्तामा एकपटक बदल्नुहोस, यदि प्राकृतिक पानी को प्रबाह गराएको छैनभने निजी सजावटी पोखरीहरूमा भएको पानीलाई सुद्ध बनाउनुहोस अथवा लामखुट्टे बिरुद्धको स्विकृत औषधीको प्रयोग गर्नुहोस ।
- पौंडी पोखरी सफा राख्नुहोस र उचित   क्लोरीन राख्नुहोस् ।
- घर बाहिर रहेका रिसाइक्लिंग कन्टेनरहरूको फेदमा प्वालहरू पार्नुहोस ता कि जमेको पानी सजिलै बाहिर निस्कन पाओस ।
- घर वरिपरी जमेको पानीलाई हटाउन ल्याण्ड स्केपिङको सहायता लिनुहोस र पानी जम्न नदिनुहोस ।
- यदि तपाइँ को ब्याकयार्ड छ र त्यसमा पानी नाली / ढल छ भने कृपया उपचारको विकल्पहरू का लागी सल्लाहगर्न   ओटावा पब्लिक हेल्थमा कल गर्नुहोस्।

वेस्ट नाइल भाइरस र लक्षणहरुको बारेमा थप जानकारीका साथै स्वास्थ्य सेवा प्रदायकलाई कहिले सम्पर्क गर्ने भन्ने बारे थप जानकारीका लागि , ओटावा पब्लिक हेल्थमा **६१३-५८०-६७४४** मा फोन गर्नुहोस अथवा हाम्रो वेब साइट **OttawaPublicHealth.ca/WestNileVirus** मा हेर्नु होला