दादुराका बारेमा जानौं

दादुरा भनेको के हो?

दादुरा भनेको दादुरा भाइरसका कारणले हुने अत्यन्तै सङ्क्रामक रोग हो। दादुरा लागेको व्यक्तिलाई सुरुमा उच्च ज्वरो आउने, खोकी लाग्ने, नाकबाट पानी बग्ने र आँखा रातो हुने तथा आँखाबाट पानी बग्ने जस्ता लक्षणहरू देखिन्छन्। तीनदेखि पाँच दिनपछि, अनुहारमा खटिरा आउन थाल्छ र षरीरका अन्य भागहरूमा फैलन्छ।

केही अवस्थामा, दादुराका बिरामीलाई अस्पताल भर्ना गर्नु पर्ने हुन सक्छ र मस्तिश्क सुन्निन, निमोनिया हुन र ज्यानै समेत जान सक्छ। 5 वर्श मुनिका बालबालिका, षरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर भएका मान्छे र गर्भवती मान्छेहरू सबैभन्दा उच्च जोखिममा हुन्छन्।

सामान्य लक्षणहरू

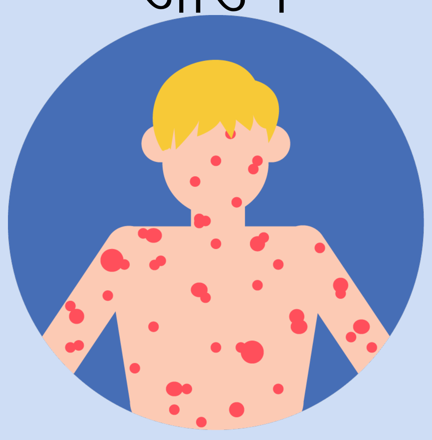
ज्वरो आउने

खोकी लाग्ने

नाकबाट पानी बग्ने

आँखाबाट पानी बग्ने

षरीरभरि खटिरा आउने



दादुरा कसरी फैलिन्छ?

सङ्क्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाच्छिउँ गर्दा, सास फेर्दा वा बोल्दा दादुरा भाइरस फैलन सक्छ। मान्छेहरूले त्यस्तो हावामा सास फेर्दा वा दादुरा भाइरस हातमा लागेर सो हातले आफ्नो अनुहारमा छुँदा उनीहरूलाई दादुरा सर्न सक्छ। दादुरा भाइरस दुई घण्टासम्म हावामा रहन्छ। त्यसैले सङ्क्रमित व्यक्ति त्यहाँबाट गइसकेको भए पनि मान्छेहरूलाई दादुरा सर्न सक्छ।

घरमै बस्नुहोस् र आफ्ना चिकित्सकलाई फोन गर्नुहोस्

तपाईंलाई दादुराका लक्षणहरू देखिएका छन् भने आफ्ना चिकित्सकको कार्यालयमा फोन गर्नुहोस्। उहाँले यो रोग अरूलाई सर्न नदिन पालना गर्नु पर्ने विषेश निर्देषनहरू दिनु हुने छ। अरूलाई दादुरा सर्न नदिनु महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंलाई दादुरा भएको छ भने घरमै बस्नुहोस्। तपाईंलाई ज्वरो आएको छ वा षरीरमा खटिरा आएको छ भने मान्छेहरूलाई भेट्न नबोलाउनुहोस्।

आफ्नो परिवारलाई दादुराबाट जोगाउनुहोस्

- दादुरा, हाँडे र रुबेला (डडत) खोपले दादुराविरुद्ध उत्कृश्ट सुरक्षा प्रदान गर्छ।
- दादुरा हुनुभन्दा डडत खोप लगाउनु सुरक्षित छ।
- बालबालिकाहरूलाई एक वर्श र चार वर्शको उमेरमा डडत खोप लगाइन्छ।
- मान्छेहरूले बाल्यावस्थामा डडत खोप लगाएका छैनन् भने पनि उनीहरू पछि सो खोप लगाउन सक्छन्।
- मान्छेहरूले अन्य देषमा यात्रा गर्नुभन्दा दुई हप्ताअघि यो खोप लगाउनु पर्छ।
- संयुक्त राज्य अमेरिका र अन्य देषहरूमा अझै पनि दादुरा प्रकोप हुने गर्छ।
- तपाईंले खोप लगाउनुभयो भने तपाईं आफू, आफ्नो परिवार र आफ्नो समुदायलाई दादुराबाट सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ।
- तपाईंसँग कुनै प्रष्न छ भने विष्वासिला चिकित्सक, नर्स वा फार्मसिस्टसँग कुरा गर्नुहोस्।

Washington State Department of HEALTH
Public Health Seattle & King County
Somali Health Board — Peace, Unity, Life, Health