डेंगी रोग सम्बन्धी हातेपुस्तिका

डेंगी रोग सम्बन्धी हातेपुस्तिका

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
काठमाडौं, नेपाल

प्रथम संस्करण: असार २०८२
©इपिडीमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
स्वास्थ्य सेवा विभाग,
टेकु, काठमाडौँ, नेपाल

बिषय सूची

डेंगीको परिचय १

डेंगी सार्ने लामखुट्टे सम्बन्धी जानकारी ३

डेंगीको लक्षण तथा उपचार १३

डेंगीको रोकथाम तथा नियन्त्रण २१

सरोकारवालाहरूको भूमिका ३४

डेंगीको परिचय

डेंगी कस्तो प्रकारको रोग हो ?

» डेंगी एक भाइरल रोग हो, जुन डेंगी भाइरसबाट संक्रमित एडिज जातको लामखुट्टे (विशेषगरी *Aedes aegypti* र *Aedes albopictus*) को टोकाइबाट सर्छ ।

» एडिज लामखुट्टेले डेंगीसँगै चिकुनगुनिया, जिका र पहेँलो ज्वरोजस्ता अन्य भाइरल रोगहरू पनि सार्दछ ।

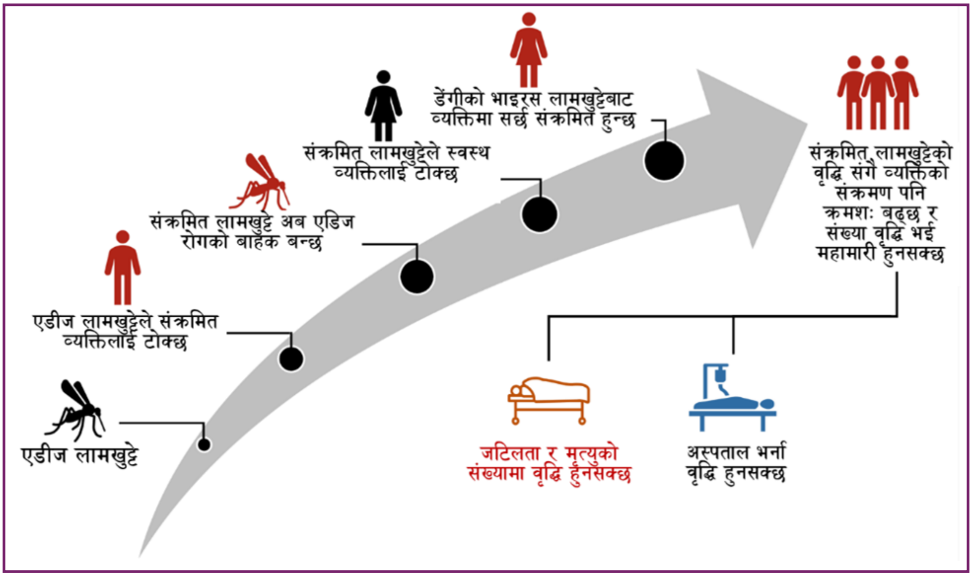
» डेंगी रोग सङ्गै बस्दा, कुरा गर्दा वा सुत्दा एक व्यक्तिबाट अर्को व्यक्तिमा सर्दैन । यो संक्रमित एडीज जातको पोथी लामखुट्टेले टोकेको अवस्थामा मात्र सर्छ ।

» अधिकांश अवस्थामा डेंगीमा सामान्य लक्षणहरू मात्र देखिन्छन् । तर, करिव पाँच प्रतिशत संक्रमितहरूमा जटिल प्रकृतिका लक्षणहरु देखा पर्न सक्छन्, जसको समयमै पहिचान र व्यवस्थापन नगरेमा ज्यानसमेत जोखिममा पर्न सक्छ ।

» डेंगी भाइरसका चारवटा स्वरूप (सेरोटाईप)हरू हुन्छन् । यी मध्ये जुनसुकै सेरोटाईपबाट पनि संक्रमण हुन सक्छ । एउटा सेरोटाइपबाट संक्रमण भएपश्चात जीवनभर शरीरले उक्त सेरोटाइप बिरुद्धमा प्रतिरक्षात्मक क्षमता विकास गर्छ, तर, अन्य सेरोटाइपको संक्रमण भयो भने गम्भीर डेंगी हुने जोखिम बढ्न सक्छ ।

» डेंगी रोग सामान्यत: नेपालजस्ता उच्च तापमान तथा आर्द्रता युक्त भौगोलिक क्षेत्रहरूमा देखिन्छ, र विशेषगरी मनसुन तथा त्यसपछिको अवधिमा यसको संक्रमण दर उल्लेखनीय रूपमा बढ्ने गर्दछ ।

डेंगी कसरी सर्छ ?


डेंगीको भाइरस लामखुट्टेबाट
व्यक्तिमा सर्छ संक्रमित हुन्छ
संक्रमित लामखुट्टेले स्वस्थ
व्यक्तिलाई टोक्छ
संक्रमित लामखुट्टे अब एडिज
रोगको बाहक बन्छ
एडीज लामखुट्टेले संक्रमित
व्यक्तिलाई टोक्छ
एडीज लामखुट्टे
संक्रमित लामखुट्टेको
वृद्धि संगै व्यक्तिको
संक्रमण पनि
क्रमशः बढ्छ र
संख्या वृद्धि भई
महामारी हुनसक्छ
जटिलता र मृत्युको
संख्यामा वृद्धि हुनसक्छ
अस्पताल भर्ना
वृद्धि हुनसक्छ

डेंगी सार्ने लामखुट्टे सम्बन्धी जानकारी

डेंगी सार्ने लामखुट्टे कस्तो देखिन्छ ?

- यो लामखुट्टे सानो आकारको र कालो रङको हुन्छ, र खुट्टामा सेता धर्सा/पाटा देखिन्छन् ।
- एडिज लामखुट्टेको शरीरको माथिल्लो भाग (thorax) मा वीणा (lyre)-जस्तो सेतो ढाँचा देखिन्छ, जुन यस जातको विशेष चिनारी हो ।
- एडिस लामखुट्टे आकारमा सानो हुन्छ र अन्य सामान्य लामखुट्टेहरूभन्दा छरितो देखिन्छ ।

डेंगीबाट बच्न डेंगी सार्ने लामखुट्टे चिन्नै पर्छ भन्ने छैन ।

तिनीहरू बस्ने र हुर्किने ठाउँहरू पहिचान गरी हटाउनु नै सबैभन्दा सजिलो र प्रभावकारी उपाय हो ।

डेंगी सार्ने लामखुट्टेको आनीबानी

अक्सर घरभित्र पाइने : एडिज लामखुट्टे प्राय: घरभित्रका अँध्यारो र चिसो स्थानहरु- जस्तै ओछ्यानमुनी, पर्दा पछाडी, दराजको कुना वा बाथरुममा लुकेर रहने गर्छन् । घरबाहिर पनि चिसो र छायाँयुक्त स्थानहरुमा पाईने गर्छन् ।

शहरी क्षेत्रमा बढी पाइने : घना जनसंख्या र जति घरहरु नजिक नजिक हुन्छन्, त्यति नै छिटो फैलिन्छ । धेरै प्रजनन् स्थल भएका ठाउँमा संक्रमण फैलावट तीव्र हन्छ ।

टाढासम्म उड्न नसक्ने : उडान दूरी सामान्यतया ४०० मिटरभन्दा कम हुने भएकोले तिनीहरु प्रजनन् स्थल वरपरको क्षेत्रमा सीमित रहन्छन् ।

जमेको सफा पानीमा अण्डा पार्ने र वृद्धिविकास गर्ने : थोरै मात्रामा जमेको पानीमा पनि अण्डा पार्न सक्छन्- केवल ५ मिलिलिटर (बोतलको बिर्को बराबर) जमेको पानी पनि प्रजननका लागि पर्याप्त हुन्छ ।

वृद्धि-विकास घर वरिपरिका जुनसुकै स्थानमा हुन सक्छ : ठूलो टचांकीदेखि साना कन्टेनर बट्टाबट्टीहरुसम्मका विभिन्न स्थानहरुमा वृद्धि-विकास गर्न सक्छन् । यस्ता संरचनाहरु लामखुट्टेको फैलावट र प्रकोपका सम्भावित केन्द्रबिन्दु (हटस्पट) बन्न सक्छन् ।

सुक्खा अवस्थामा पनि अण्डा महिनौंसम्म बाँच्न सक्छ : पानी प्राप्त गरेपछि जीवनचक्र पुन: सुचारु हुन्छ ।

दिनको समयमा सक्रिय : बिहान र बेलुका बढी सक्रिय हुन्छन् र दिनमा टोक्छन् ।

शान्त प्रकृतिका र टोक्दा कम दुख्छ : गुन्गुनाहट कम गर्छन् र टोक्दा खासै दुख्दैन, जसले गर्दा सजिलै टोकाइ महसुस हुँदैन ।

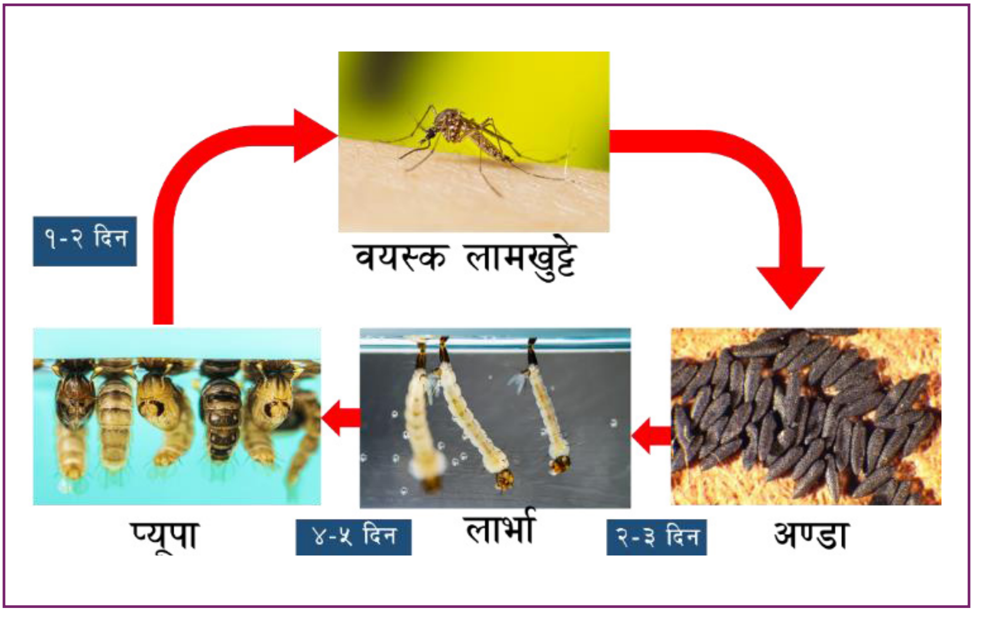
आक्रामक र बारम्बार टोक्ने बानी : रगत चुस्ने क्रममा एडिज लामखुट्टेले एउटै व्यक्तिलाई पटक-पटक वा वरपरका अन्य व्यक्तिहरुलाई पनि टोक्न सक्छ, जसले संक्रमण सजिलै फैलिन मद्दत गर्छ ।

छोटो र छिटो : सानो आकारको र छिटो उड्ने भएकाले सजिलै देखिदैन ।

आयु र वृद्धि : एडिज लामखुट्टेको औसत आयु करिब ३० दिनको हुन्छ । अनुकूल तापक्रम र वातावरणमा, अण्डाबाट वयस्क बन्न सामान्यत: ७ देखि १० दिन लाग्छ ।

डेंगी सार्ने लामखुट्टेको छरीतो र छिटो उड्ने स्वभावका कारण टोकाइबाट बच्न गाह्रो हुन्छ । लामखुट्टेको बासस्थान (प्रजनन् स्थल) नष्ट गरी लामखुट्टे हुर्कनै नदिनु नै सबैभन्दा प्रभावकारी सुरक्षाको उपाय हो ।

डेंगी सार्ने लामखुट्टेको जीवनचक्र



» लामखुट्टेको जीवनचक्रको अधिकांश समय पानीमै बित्छ। त्यसैले पानी जम्मा हुने सबै ठाउँहरू हटाउन सकेमा लामखुट्टेको वृद्धि र प्रजननलाई प्रभावकारी रूपमा रोक्न सकिन्छ ।

» लामखुट्टेको अण्डा ७ देखि १० दिन भित्रै वयस्क बन्न सक्छ । त्यसैले पानी जम्मा हुने भाँडाहरू कम्तिमा हरेक ७ दिनमा खाली गर्ने, राम्ररी माझ्ने वा पानी परिवर्तन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

⚠ केवल उडिरहेका (वयस्क) लामखुट्टे मारेर मात्र डेंगी रोकिंदैन । नयाँ लामखुट्टे लगातार पानी जमेको ठाउँबाट निस्किरहेकै हुन्छन् । त्यसैले त्यस्ता ठाउँहरू सफा गरेर पानी जम्न नदिनु नै डेंगी रोक्ने सबैभन्दा उत्तम उपाय हो ।

एडीज लामखुट्टेले कस्तो स्थानमा प्रजनन् र वृद्धिबिकास गर्छ ?

» सफा वा जमेको पानी जहाँ पनि लामखुट्टेले अण्डा पार्न सक्छ र त्यसैमा वृद्धि विकास गर्न सक्छ ।

» थोरै मात्रामा जमेको पानीमा पनि - केवल ५ मिलिलिटर (अर्थात् बोतलको बिर्को बराबर) जमेको पानी पनि प्रजनन्का लागि पर्याप्त हुन्छ ।

» २५°C देखि ३०°C तापक्रम लामखुट्टेको प्रजनन्का लागि सबैभन्दा अनुकूल मानिन्छ ।

» घरभित्र वा वरपरका जुनसुकै स्थान, जस्तै पानी जम्न सक्ने भाँडाहरू, प्लास्टिक, फूलदानी, ट्यांकी, टायर, जुत्ता, क्यान आदि लामखुट्टेको प्रजनन्स्थल बन्न सक्छन् ।

» डेंगी सार्ने एडिज लामखुट्टेले प्रायः फोहोर पानी भएका नाली तथा ढलहरूमा प्रजनन् गर्न रुचाउँदैनन्। तर यस्ता स्थानहरू भने औलो, हात्तीपाईले जस्ता अन्य रोगहरू सार्ने लामखुट्टेका लागि उपयुक्त हुन्छन् ।

एडीज लामखुट्टेले प्रजनन् र वृद्धिबिकास गर्ने प्रमुख श्रोत/स्थानहरू

पानी भण्डारण/संकलन गर्ने भाँडा वा सामग्रीहरू

» खुला छोडिएका वा बिर्को/ढक्कन नलगाइएका ओभरहेड तथा अन्डरग्राउण्ड पानी ट्यांकीहरू

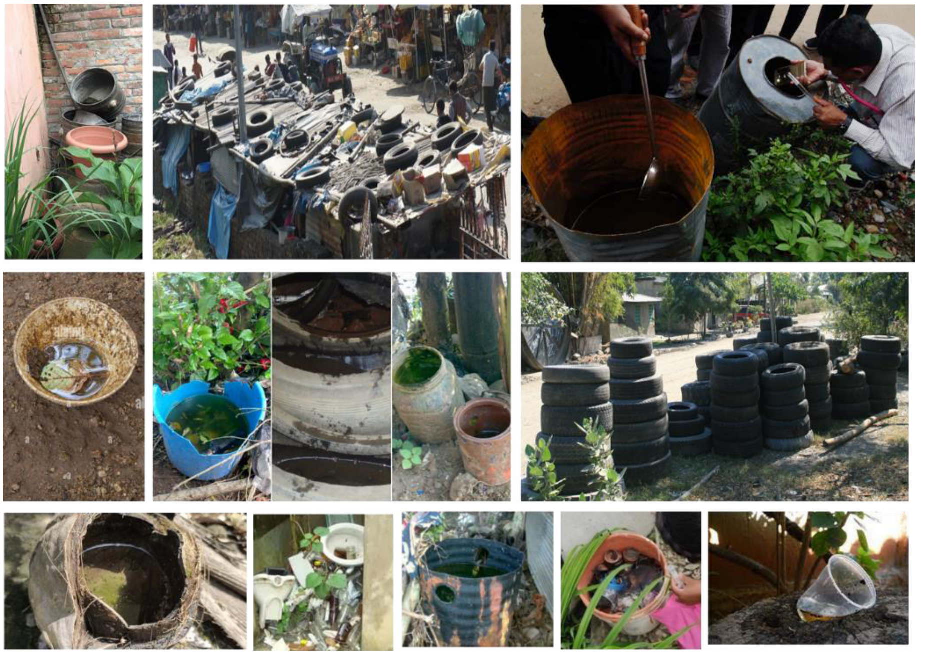
» शौचालयमा पानी संकलन गर्न बनाइएको खुला कंक्रिट ट्यांकी

» पानी राख्ने ड्रम, गाग्री, वा ब्यारेल (खुला वा राम्रोसँग नछोपिएका)

» घर वा स्वागतद्वारमा सजावटका रूपमा राखिने पानी भरिएका घडा/गाग्री (विशेषगरी होटेल वा पार्टी प्यालेसहरूमा)

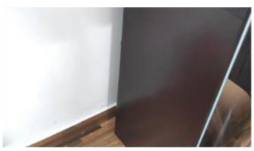
बाहिरी/फालिएका सामग्रीहरू

- फालिएका टायरहरू
- रित्तो बोतल, क्यान, फुटेका शिशा वा प्लास्टिकका सामग्री वा भाँडाकुँडा
- प्रयोगमा नरहेका भाँडा, डिब्बा, प्लेटहरू वा ट्रेहरू
- पूजा सामग्री (जस्तै दियो, कलश आदि)
- फूलदानी वा गमलाको मुनि राखिने पानी संकलन हुने प्लेटहरू
- चौपाया (जस्तै गाई, भैंसी) लाई पानी दिने भाँडाहरू



घरभित्रका स्थलहरू

- सजावटी इनडोर बोटबिरुवाको फूलदानी तथा ट्रे
- कूलरको पानी संकलन हुने ट्रे
- फ्रिजको पछाडि जम्ने पानीको ट्रे
- घरपालुवा जनावरका लागि राखिने पानीका भाँडाहरू
- शौचालयको ब्रश राख्ने स्ट्यान्ड
- पूजा प्रयोजनमा प्रयोग गरिने भाँडाहरू
- चुहिने वा फुटेका घरभित्रका पानीका पाइपहरू

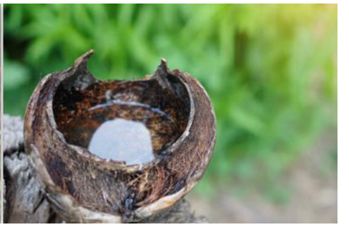


घर वरपरका पानी जम्ने स्थानहरू

- आकाशे पानी जम्ने घरको छत वा त्यसको गहिरा भाग
- अवरुद्ध नाली वा ड्रेनेज प्रणाली
- छानाबाट पानी बग्ने गटर
- छानामा राखिएका त्रिपाल
- घर वरपर बनाइएका पानीका फाउन्टेनहरू

प्राकृतिक स्थलहरू

- केरा, सुपारी जस्ता बोटका पातको काप
- रूखको खोच, टोड्को वा गहिरो भागमा जमेको पानी
- फालिएका नरिवलका खोल, फुटेका अण्डाका बोक्रा, खर्बुजाको बोक्रा आदि जस्ता वस्तुहरूमा संकलन भएको पानी



व्यावसायिक स्थलहरू

- अटोमोबाइल वर्कशप तथा ग्यारेजहरू
- शहरी क्षेत्रमा रहेका कबाडीखाना
- निर्माणाधीन भवन तथा संरचनाहरू
- पार्क तथा मनोरञ्जन स्थलहरू
- पानी जम्न सक्ने ठाउँ भएका जुनसुकै कार्यस्थलहरू

डेंगीको लक्षण तथा उपचार

डेंगी संक्रमण भएमा कस्ता लक्षणहरू देखिन्छन् ?

» जोर्नीमा धेरै पीडा गराउने भएकाले डेंगीलाई 'हड्डी भााचिने ज्वरो' (ब्रेक-बोन फिभर) पनि भनिन्छ ।

» संक्रमण भए पनि ४० देखि ८०% मानिसहरूलाई डेंगीको लक्षण नदेखिन सक्छ ।

» लक्षण भएका र नभएका दुवै व्यक्तिले डेंगी सार्ने सम्भावना हुन्छ ।

⚠ मनसुन तथा मनसुनपछिको समयमा घर वा टोलमा डेंगीका लक्षण नभएका संक्रमित व्यक्तिहरू पनि हुनसक्छन् ।

त्यसैले बेलैमा सतर्कता अपनाई, रोकथामका उपायहरू नियमित रूपमा पालना गर्नु आवश्यक छ ।

डेंगीका लक्षणहरू देखिएमा के गर्ने ?

स्वास्थ्य संस्थामा गई चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ । डेंगीको शंका लागेमा डेंगी लागेको हो या होइन थाहा पाउन विभिन्न उपायवाट परिक्षण गर्न सकिन्छ ।

नेपालमा उपलब्ध परीक्षण बिधि मध्ये द्रुत परिक्षण किट (RDT) मार्फत गरिने बिधि सबैभन्दा प्रचलित, छिटो र सुलभ मानिन्छ। यसबाहेक कतिपय स्वास्थ्य संस्थामा प्रयोगशालामा रगतको जाँच गरेर समेत डेंगी निदान गर्न सकिन्छ।

» डेंगीको पुष्टि परीक्षण रोगको सुरुवाती निगरानी र समुदायस्तरमा समयमै रोकथामका लागि आवश्यक हुन्छ, तर बिरामीको उपचार (केस व्यवस्थापन) मा यसको खासै भूमिका हुँदैन ।

» डेंगीको लक्षणहरु १-२ हप्ता भित्र आफैं निको हुन्छ । यदि यो भन्दा लामो समयसम्म लक्षण रहिरहेमा वा खतराका लक्षणहरू देखिएमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

⚠ डेंगीका लक्षण देखिएका व्यक्तिको परीक्षण रिपोर्ट पोजिटिभ वा नेगेटिभ जुनसुकै भए पनि, निम्न कुरामा विशेष ध्यान दिनु आवश्यक छ :

» खतराका संकेतहरू देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छ । ढिलाइले ज्यान जोखिममा पर्न सक्छ ।

» डेंगीका लक्षणहरू अन्य धेरै रोगसँग मिल्ने भएकाले, अन्य सम्भावित रोगहरू छुट्याउन चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिनुपर्छ ।

कस्तो बेला घरमै बसेर डेंगीको स्याहार गर्न सकिन्छ ?

यदि चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले घरमै आराम गर्न सल्लाह दिनुभएको छ भने

लक्षणहरू सामान्य छन् वा खतराका चिन्हहरू छैन भने

घरमा कस्तो स्याहार गर्न सकिन्छ ?

» ज्वरो घटाउनको लागि र जीउ दुखेको कम गर्न:

- प्यारासिटामोल औषधि सेवन गर्न सकिन्छ ।
- प्यारासिटामोल बाहेक दुखाइ कम गर्ने अन्य किसिमका औषधिहरू (जस्तै ब्रुफिन र एस्प्रिन) स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बिना खानु हुँदैन । यी औषधिहरूले डेंगी भएका बिरामीमा रक्तस्रावको जोखिम बढाउन सक्छन् ।

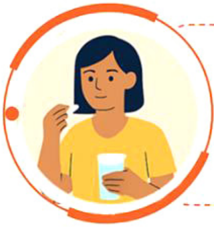
» डेंगी भाइरसबाट हुने रोग भएकाले यसको उपचारमा एन्टिबायोटिकको कुनै भूमिका हुँदैन । त्यसैले चिकित्सकको सल्लाह बिना आफै सेवन गर्नु हुँदैन । तर ब्याक्टेरियाको थप संक्रमण शंका भएमा चिकित्सकले एन्टिबायोटिक सिफारिस गर्न सक्छन् ।

» खतराका चिन्हहरू नियमित रूपमा अनुगमन गर्नुपर्छ; देखिएमा तुरुन्तै स्वास्थ्य संस्था जानुपर्छ । उपचारमा ढिलाइ गर्नु हुँदैन । समयमै उपचार गरेमा ज्यान जोगाउन सकिन्छ ।

» प्रशस्त आराम गर्नुपर्छ ।

» पर्याप्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ, र सूप, जुस, जीवन जल (ओ.आर.एस) जस्ता झोलिलो तथा पोषिलो पदार्थहरू नियमित रूपमा सेवन गर्नुपर्छ ।

डेंगीको घरेलु उपचार ?



ज्वरो घटाउनको लागि र जीउ दुखेको कम गर्न प्यारासिटामोल सेवन गर्ने

चिकित्सकको सल्लाह बिना एन्टिबायोटिक सेवन नगर्ने

खतराका चिन्हहरु नियमित रुपमा अनुगमन गर्ने

पर्याप्त आराम गर्ने

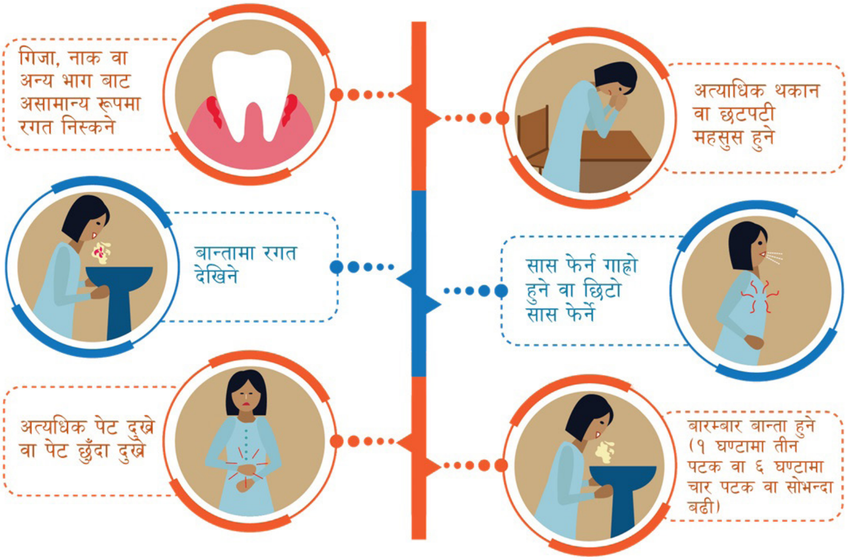
झोलिलो र पोषिलो पदार्थ सेवन गर्ने

कस्तो बेला तुरुन्त अस्पताल जानुपर्छ ?

खतराका कुनै पनि चिन्ह देखिएमा

संक्रमित व्यक्ति यदि शिशु, वृद्ध, गर्भवती, रगत बग्ने समस्या भएका वा अन्य दीर्घ रोग भएका उच्च जोखिम समूहमा पर्दछ भने

कस्ता चिन्हहरू खतराका संकेत हुन् ?



यी चेतावनी चिन्हहरू प्रायः ज्वरो घटेको २४ देखि ४८ घण्टा पछाडि देखिनेगर्छ। यस्ता लक्षणहरू गम्भीर डेंगीका संकेत हुन सक्छन्, जसमा प्लाज्मा नामक रगतको तरल पदार्थ रक्तनलीबाट बाहिर चुहिने (plasma leakage) अवस्था उत्पन्न

हुनसक्छ । यसले गर्दा बिरामी अचेत पनि हुन सक्छ, पेट र छातीमा पानी जम्न सक्छ, सास फेर्न गाह्रो हुने स्थिति आउन सक्छ, उच्च रक्तश्राव हुन सक्छ, र भित्री अंगहरूमा गम्भीर क्षति पुग्न सक्छ ।

यी चेतावनी चिन्हहरू बाहेक पनि, संक्रमित व्यक्ति अत्यन्तै अस्वस्थ महसुस गरिरहेको छ भने वा अवस्था अचानक बिग्रँदै गइरहेको छ भने तुरुन्तै अस्पताल जानुपर्छ वा आकस्मिक सेवाका लागि सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

⚠ खतराका संकेत देखिएमा अस्पताल जान ढिलाई गर्नु हुँदैन ।

कस्ता व्यक्तीहरू डेंगीको बढी जोखिममा हुन सक्छन् ?

» संक्रमित एडीज लामखुट्टेले टोकेमा जोसुकैलाई पनि डेंगी हुन सक्छ । उपलब्ध तथ्यांकअनुसार नेपालमा सबै उमेर समूह र लिङ्गका व्यक्तिहरू डेंगीबाट प्रभावित भएका छन् ।

» डेंगी ज्वरोको गम्भीरता व्यक्तिको उमेर, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता, र संक्रमण गराउने डेंगी भाइरसको स्वरूप (सेरोटाईप) मा निर्भर गर्दछ ।

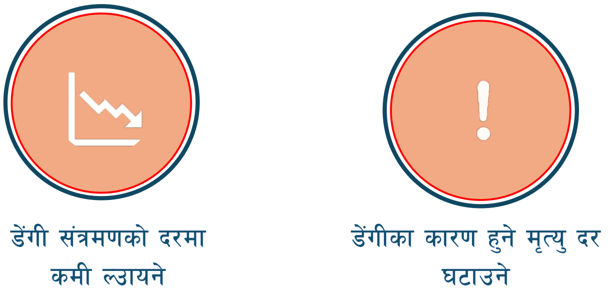
» एउटा सेरोटाइपबाट संक्रमण भएपश्चात जीवनभर शरीरले उक्त सेरोटाइप बिरुद्धमा प्रतिरक्षात्मक क्षमता विकास गर्छ, तर, अन्य सेरोटाइपको संक्रमण भयो भने गम्भीर डेंगी हुने जोखिम बढ्न सक्छ ।

» विशेषगरी निम्न समूहका व्यक्तिहरूमा डेंगी संक्रमणपछि गम्भीर जटिलता र मृत्युको जोखिम बढी हुन्छः

यी समूहका व्यक्तिहरूमा डेंगी संक्रमण भएमा विशेष सावधानी अपनाउनु अत्यावश्यक हुन्छ ।

डेंगी नियन्त्रणका लागि नेपालले कस्तो रणनीति लिएको छ ?

नेपाल सरकारले डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रणका लागि दुई प्रमुख लक्ष्य तय गरेको छ :



यी लक्ष्यहरू प्राप्त गर्न नेपालले निम्न छ वटा प्रमुख रणनीति अपनाएको छ :

डेंगीको रोकथाम तथा नियन्त्रण

डेंगीको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि विभिन्न देशहरूले आफ्नो प्रविधि, स्रोत, जनशक्ति, रोगको प्रभाव र अन्य स्थानीय परिस्थिति अनुसार फरक-फरक उपायहरू अपनाउंदै आएका छन् ।

हालको अवस्थामा डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रणको लागि एउटै मात्र प्रभावकारी उपाय छैन। विभिन्न उपायहरूको संयोजनले मात्र रोकथाम र नियन्त्रण प्रभावकारी हुन सक्छ ।

तर, कुन उपाय अपनाउने भन्ने निर्णय गर्दा निम्न आधारहरूमा विचार गर्नुपर्छ :

नेपालमा के-कस्ता विधिहरू प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

नेपालमा डेंगी रोकथाम र नियन्त्रणका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउंदै आइएको छ, जुन तलको चित्रमा देखाइएको छ :

डेंगीको रोकथाम तथा नियन्त्रणका उपायहरू

- व्यक्तिगत सुरक्षा
- वातावरणीय व्यवस्थापन- खोज तथा नष्ट
- जैविक/ रसायनिक विधि
- स्वास्थ्य शिक्षा/ जोखिम संचार

व्यक्तिगत सुरक्षाका लागि के-के उपायहरु गर्नुपर्छ ?

» सकेसम्म पूरै शरीर ढाक्ने, लामो बाहुला भएका लुगा लगाउनुपर्छ ।

» शरीरको खुला भागमा लामखुट्टेले मन नपर्ने गन्ध भएको मलम (रिपेलेन्ट) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

» घरभित्र लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिन ढोका र झ्यालहरूमा सानो प्वाल भएको जाली प्रयोग गर्नुपर्छ ।

» बिहान, दिउँसो वा राती जुनसुकै बेला सुत्दा अनिवार्य झूलको प्रयोग गर्नुपर्छ । विशेषगरी शिशु, वृद्ध तथा गर्भवती महिलाहरूलाई लामखुट्टेको टोकाईवाट सुरक्षित राख्न विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

» लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्न रिपेलेन्ट स्प्रे, कोइल वा लिक्विड भ्यापोराइजर हरूको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

व्यक्तिगत सुरक्षा सबैको व्यक्तिगत जिम्मेवारी हो!

वातावरणीय व्यवस्थापन कस्तो बिधि हो ?

नेपालमा डेंगी रोकथाम र नियन्त्रणका लागि विभिन्न उपायहरू अपनाउंदै आइएको छ, जुन तलको चित्रमा देखाइएको छ :

» एडिज लामखुट्टेको प्रजनन् स्थल खोजी गरी नष्ट गर्ने ।
» घर, कार्यालय तथा सार्वजनिक स्थलमा फोहोरमैला व्यवस्थापन र नाली सफाइ गर्ने ।
» सामुदायिक सहभागितामा नियमित रूपमा साप्ताहिक सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने ।
» पानी भण्डारण गर्ने तरिकामा सुधार ल्याउने ।

खोज तथा नष्ट भनेको के हो ?

» खोज तथा नष्ट विधि भनेको लामखुट्टेको प्रजनन् र वृद्धिबिकास हुने पानी जम्मा भएका सम्भावित स्थान वा वस्तुहरू खोजी गरी तिनीहरूलाई नष्ट गर्ने प्रक्रिया हो ।

» यसले लामखुट्टेको जीवनचक्रको मूल श्रोतलाई लक्षित गर्छ, जसले गर्दा लामखुट्टे वयस्क हुनुअघि नै प्रजनन् स्थलहरू पहिचान गरी निर्मूल गर्न सकिन्छ र यसरी डेंगीको फैलावटलाई उल्लेखनीय रूपमा रोक्न सकिन्छ ।

» खोज तथा नष्ट विधि अत्यन्त प्रभावकारी, लागत-प्रभावी, सुरक्षित र सजिलो विधि हो, जसलाई डेंगी नियन्त्रणका लागि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत प्रमुख विधिको रूपमा सिफारिस गरिएको छ ।

» अन्य जुनसुकै पूरक विधि प्रयोग गरेपनि यो बिधि अनिवार्य रूपमा नियमित र निरन्तर सञ्चालन गर्नुपर्दछ ।

उपलब्ध बिधिहरु मध्ये सबैभन्दा प्रभावकारी	लागत प्रभावी	सुरक्षित बिधि	सामुदायिक सशक्तीकरण
एडिज लामखुट्टेको नियन्त्रणका लागि उपलब्ध बिधिहरुमध्ये सबैभन्दा प्रभावकारी छ	कुनै परिष्कृत उपकरण तथा बिषय बिज्ञको आवश्यकता पर्दैन स्थानीय श्रोत साधन प्रयोग गरी समुदायिक सहभागिता बाटै गर्न सकिन्छ बाह्य सहयोग र लागत आवश्यक नपर्ने हुंदा सहज र लागत प्रभावी छ	रसायन/ बिषादीहरको प्रयोग हुँदैन जनस्वास्थ्यको तथा पर्यावरणीय दृष्टिकोणबाट सबैका लागि सुरक्षित छ	खोजी र नष्ट गतिविधिहरुमा समुदायको प्रत्यक्ष संलग्नता रहन्छ स्वामित्व र जिम्मेवारीको भावना लाई बढावा दिनुका साथै दिगोपनको सुनिश्चितता गर्न सकिन्छ

खोज तथा नष्ट कहाँ, कसले र कहिले गर्ने ?

खोजी र नष्ट सञ्चालन गर्ने क्षेत्र	स्थानहरु	कहिले गर्ने	दायित्व
प्रत्येक घरधुरी तथा कम्पाउण्ड	घर भित्र तथा बाहिर (बगैचा, कम्पाउण्ड भित्र तथा बाहिर)	नियमित रूपमा, कम्तिमा हप्ताको एक पटक	प्रत्येक घरका सदस्यहरु
कार्यस्थल	व्यावसायिक कार्यालयहरु, पसल,ग्यारेज, अटोमोबाइल वर्कसप, कवाडीखाना, निर्माणाधीन भवन लगायत	कम्तिमा हप्ताको एक पटक (कुनै निश्चित समय तोकेर नियमित गर्न सकिन्छ)	सम्बन्धित निकाय, कार्यालय प्रमुख तथा कर्मचारीहरु/ कामदारहरु
सामुदायिक भवनहरू	विद्यालय, मन्दिर, सामुदायिक भवन, र अन्य सार्वजनिक स्थानहरू	सामुदायिक अभियानको रूपमा, कम्तिमा हप्ताको एक पटक ।	सामुदायिक भवनका संरक्षक/ विद्यालय/ स्थानीय तह/ टोल बिकास संस्था
समुदाय	पार्क, हाट बजार, बसपार्क, सडक किनार, मैदान, र सामुदायका अन्य स्थानहरु		स्थानीय सरकार, समुदायका अगुवाहरू, टोल बिकास संस्था, विद्यालय, सरकारी/ सरकारी संस्थाका प्रतिनिधिहरु, सेना/ प्रहरीहरु, स्थानीय क्लब सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू र स्वयंसेवकहरू

नोटः *डेंगीका विरामीहरू वर्षभरि नै प्रतिवेदन भईरहेको हुँदा खोज र नष्ट अभियानलाई नियमित रुपमा गर्नुपर्छ । तर प्रि-मनसुन, मनसुन र मनसुनपछिको समयमा एडिस लामखुट्टेको प्रजनन्को जोखिम बढी हुने भएकाले यी मौसमहरुमा थप सचेत भई कम्तीमा हप्ताको एकपटक यस्ता गतिविधि अनिवार्य सञ्चालन गर्नुपर्छ ।*

खोज तथा नष्ट कसरी गर्ने ?

» सम्भावित प्रजनन् स्थलहरू खोज्ने / पहिचान गर्नेः पानी जम्मा हुन सक्ने सबै क्षेत्रहरू, घर भित्र, छत, बगैंचा र बेसमेन्ट सहित भित्री र बाहिरी क्षेत्रहरूमा निरीक्षण गर्ने ।

» प्रजनन् स्थलहरू नष्ट गर्ने ।

» कुनै पनि नयाँ प्रजनन् स्थलहरू देखा परेको छैन भनेर सुनिश्चित गर्न नियमित रुपमा निरीक्षणका गतिविधिहरु सञ्चालन गर्ने ।

» जोखिम संचार तथा सामुदायिक सहभागिता सुनिश्चित गर्ने, खोज र नष्टको महत्वको बारेमा जागरूकता बढाउने र सामुदायिक खोज तथा नष्ट अभियानमा स्थानीय अगुवा, स्थानीय विद्यालय, संघसंस्था र क्लब, सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरू, स्वयंसेवकहरू तथा आम नागरिकहरूलाई सहभागी गराउने ।

डेंगी सार्ने लामखुट्टेको प्रजनन् स्थल खोज्ने र नष्ट गर्ने उपायहरु

१. दैनिक प्रयोजनको लागि पानी जम्मा गरि राखिएका पानीको ट्यांकी, ड्रम, गाग्री, वा ब्यारेल लाई लामखुट्टे छिर्न नपाउने गरी राम्रो संग छोपेर राख्नुपर्छ ।

२. फूलको गमला वा गमला मुनि राखिएको प्लेटमा जमेको पानी कम्तिमा हप्ताको एक पटक फालेर प्लेट सफा गरेर राख्नुपर्दछ । घर भित्र सजावटका लागि प्रयोग गरिने बिरुवा/फूलहरुमा राखिने पानीलाइ पनि कम्तिमा हप्ताको एक पटक फेर्नुपर्छ र फूलदानीलाइ सफा गरेर मात्र नयाँ पानी राख्नुपर्दछ ।

३. माटो कडा भएको गमलामा गोडमेल गरी कडा माटो फुटाएर फुक्का बनाएमा पानी जम्न नदिने गरी जमिनमा सोसिन सजिलो हुन्छ र जमेको पानी हटाउन मद्दत पुग्छ ।

४. जथाभावी फालिएका काम नलाग्ने टायरहरुलाई पानी जम्न नपाउने गरि छोपेर राख्नुपर्दछ वा आकाशे पानीको पहूँचबाट टाढा राख्नुपर्दछ । घरको छानामा राखेका टायरहरुलाई पनि पानी जम्न नपाउने गरी ब्यवस्थापन गर्नुपर्दछ ।

५. वर्षामा पानी जम्न सक्ने बाहिर फालिएका वस्तुहरू (जस्तैः बोतल, टिन, प्लास्टिकका सामग्री, पुराना टायर, कन्टेनर, नरिवलका खोल, शौचालयका प्यान, नचल्ने उपकरण वा मेसिनरी आदि) वरपरको क्षेत्रबाट हटाउनुपर्छ । ती वस्तुहरू आवश्यकताअनुसार उपयुक्त तरिकाले विसर्जन गर्नुपर्छ वा पुनः प्रशोधन (रिसाइकल) का लागि दिनुपर्छ ।

६. पानी जम्मा भएको भाँडाकुँडाहरुमा लामखुट्टेका लार्भा/प्यूपा देखिएमा, उक्त पानी फ्यांकेर लार्भा/प्यूपा नष्ट गर्नुका साथै भाँडाकुँडाहरुलाई राम्रो संग सफा गरी घोप्ट्याएर राख्नु पर्दछ ।

७. छानाको पानी निकास हुने नाला, समथर छत र ढलहरूमा पानी जम्न नदिन नियमित रूपमा अवरोधको निरीक्षण गर्नुपर्छ र पानी सहजै बग्ने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ ।

☞ खोज तथा नष्ट सम्बन्धी थप जानकारीका लागि डेंगी रोकथाम र नियन्त्रणका लागि लामखुट्टेको प्रजनन् स्थल तथा लार्भा/प्यूपा खोज र नष्ट गर्ने कार्यबिधि हेर्न सकिन्छ ।

जैविक/रासायनिक विधिअन्तर्गत कस्ता उपायहरू पर्छन् ?

एडिज लामखुट्टेको नियन्त्रणका लागि जैविक तथा रासायनिक विधि अन्तर्गत विभिन्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ । यी विधिहरू खोज तथा नष्टको विकल्प होइनन्, केवल पूरक उपायहरू हुन् । त्यसैले यी उपायहरूलाई एकल रूपमा प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुँदैन ।

बि.टि.आई. बिधि

» बि.टि.आई ब्याक्टेरियाजन्य उत्पादन हो, जुन पानीका स्रोतहरूमा प्रयोग गरेर लामखुट्टेको लार्भा नष्ट गर्न सकिन्छ ।
» प्रभाव कायम राख्नका लागि बारम्बार प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।
» यो बिधिको प्रभावकारिताको सम्बन्धमा बैज्ञानिक अनुसन्धान जारी छ ।

टेमिफोस रसायन

» संरक्षित पानीका स्रोतहरू (जहाँ पानी हटाउन सकिँदैन) मा टेमिफोस जस्ता रसायन प्रयोग गरी लार्भा नष्ट गर्न सकिन्छ ।
» प्रभाव कायम राख्नका लागि बारम्बार, सही मात्रा र बिधिको प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।
» पानीमा प्रयोग गरिने भएकाले समुदायलाई स्वीकार्य नहुन सक्छ ।
» यो बिधि प्रभावकारी छ भन्ने यथेष्ट वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध छैन ।

फगिङ बिधि

» फगिङ भनेको प्रकोपग्रस्त क्षेत्रमा वयस्क लामखुट्टेलाई निष्क्रिय बनाउन कीटनाशक बिषादीयुक्त धुवाँ फुक्ने विधि हो ।
» यो बिधि खोज तथा नष्ट बिधिको परिपुरकको रुपमा महामारीको अवस्थाका लागि मात्रै प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ ।
» वयस्क लामखुट्टे नियन्त्रणका लागि नियमित रूपमा फगिङ गर्न सिफारिस गरिएको छैन ।
» यो उपाय केवल अल्पकालीन नियन्त्रणका लागि उपयुक्त हो, दीर्घकालीन समाधान होइन ।

☞ दीर्घकालीन नियन्त्रणका लागि जैविक वा रासायनिक विधिहरू मात्र प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छैन, किनभने डेंगी संक्रमणको रोकथाममा यी उपायहरू प्रभावकारी छन् भन्ने यथेष्ट वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध छैन ।

डेंगी नियन्त्रणमा फगिङ (कीटनाशकको धुँवा फुक्ने विधि) किन प्रभावकारी छैन ?

» फगिङ भनेको कीटनाशक धुवाँ हावामा छर्केर वयस्क लामखुट्टे मार्ने विधि हो ।
» यो विधिले केवल वयस्क लामखुट्टे मात्र मार्छ, तर लार्भा र प्युपा (अपरिपक्व अवस्थामा रहेका) लाई मार्दैन । यी अपरिपक्व अवस्थाहरू चाँडै वयस्कमा परिणत हुन्छन्, जसका कारण फगिङ बारम्बार दोहोर्‍याउनुपर्छ ।
» फगिङ नियमित लामखुट्टे नियन्त्रणको लागि होइन ।
» फगिङलाई बारम्बार दोहोर्‍याउनुपर्ने भएकाले यो व्यवहारिक रूपमा कठिन र खर्चिलो पनि हुन्छ ।
» हाल सम्म फगिङ मात्रले महामारी रोकिएको कुनै प्रमाणित उदाहरण छैन ।
» फगिङको लागि प्राविधिक ज्ञान आवश्यक हुन्छ । प्रशिक्षित व्यक्तिबाट मात्र सञ्चालन गर्नुपर्छ ।
» जथाभावी विषादी प्रयोगले मानिसको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ - विशेषगरी बालबालिका, वृद्ध र सास फेर्न गाह्रो हुने व्यक्तिमा प्रत्यक्ष असर पर्नसक्छ । यसबाहेक पशुपन्छी, वातावरण, र खानेपानीमा समेत असर पर्नसक्छ ।

☞ फगिङ लामखुट्टे नियन्त्रणको दीर्घकालीन वा नियमित उपाय होइन ।
☞ फगिङ कार्य महामारीको अवस्थामा बाहेक प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
☞ स्थायी समाधानका लागि समुदायको सक्रियता, सरसफाइ, र पानी जम्न नदिने उपायहरू आवश्यक हुन्छ ।

स्वास्थ्य शिक्षा/जोखिम संचारका लागि के गर्न सकिन्छ त ?

डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रणमा व्यवहार परिवर्तन अत्यन्तै महत्वपूर्ण हुने भएकाले जोखिम संचारका लागि निम्न प्रकारका स्वास्थ्य शिक्षा क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ :

» विद्यालयमा आधारित स्वास्थ्य शिक्षा तथा अभिमुखीकरण कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

» विद्यालय र समुदायमा सरसफाइ प्रवर्द्धन गर्न तथा लामखुट्टेको प्रजनन् स्थल नष्ट गर्न विद्यार्थी, शिक्षक र अभिभावकहरूको सहभागितामा "सफा शुक्रबार" अभियान सञ्चालन गर्ने ।

» आम सञ्चार माध्यममार्फत डेंगीका लक्षण, खतराका संकेतहरू (warning signs), उपचार खोज्ने व्यवहार तथा सुरक्षित पानी भण्डारण सम्बन्धी व्यवहार परिवर्तनका सन्देशहरू प्रचार-प्रसार गर्ने ।

» पानीको उपभोक्ताहरूमा सुरक्षित पानी भण्डारण अभ्यासबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।

» झाँकी, सडक नाटक, लोकसंस्कृतिमा आधारित कार्यक्रम जस्ता स्थानीय रूपमा प्रभावकारी माध्यममार्फत जोखिम संचार गर्ने ।

» "खोज तथा नष्ट" अभियानका क्रममा डेंगी नियन्त्रणमा यसको भूमिकाबारे जनचेतना बढाउन पोस्टर, सामाजिक सञ्जाल र स्थानीय सञ्चार माध्यम प्रयोग गर्ने ।

डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रण सम्बन्धी स्वास्थ्य शिक्षा सामग्रीहरू कहाँ पाइन्छ ?

डेंगी सम्बन्धी जानकारीमूलक तथा व्यवहार परिवर्तन सामग्रीहरू प्रत्यक्ष रूपमा प्राप्त गर्न निम्न निकायहरूसँग सम्पर्क गर्न सकिन्छ :

» नजिकको स्वास्थ्य संस्था

» स्थानीय तह

» सम्बन्धित जिल्लाको स्वास्थ्य कार्यालय वा प्रदेश स्वास्थ्य निर्देशनालय

» राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

डिजिटल सामग्रीहरू हेर्न वा डाउनलोड गर्नका लागि निम्न अनलाइन प्लेटफर्महरू प्रयोग गर्न सकिन्छ :

- » स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको वेबसाइट र सामाजिक सञ्जालका आधिकारिक पेजहरू
- » राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्रको वेबसाइट र सामाजिक सञ्जालका आधिकारिक पेजहरू
- » विश्व स्वास्थ्य संगठनको वेबसाइट र सामाजिक सञ्जालका आधिकारिक पेजहरू

- ☞ डेंगीसम्बन्धी थप जानकारी वा जिज्ञासाका लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको हेल्लो स्वास्थ्य-१११५ मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।
- ☞ डेंगीको प्रकोप फैलिएको अवस्थामा समेत यही नम्बरमा सूचना दिन सकिन्छ ।

डेंगी खोपको प्रभावकारिता कस्तो छ र नेपालमा यसको प्रयोगको अवस्था के छ ?

» हाल डेंगीविरुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनको मान्यता पाएका दुई खोपहरू मात्र उपलब्ध छन् - Dengvaxia (CYD–TDV) र Qdenga (TAK–003) । यी खोपहरूले डेंगी संक्रमण, गम्भीर अवस्था, र अस्पताल भर्नाको जोखिम घटाउन ६०% देखि ८५% सम्मको प्रभावकारिता देखाएका छन् ।

» Dengvaxia खोप केवल पहिल्यै डेंगी संक्रमण भइसकेका व्यक्तिहरूमा मात्र सुरक्षित रूपमा प्रयोग गर्न मिल्ने देखिएको छ, भने Qdenga खोप उच्च संक्रमण दर भएका क्षेत्रहरूमा मात्र प्रयोग गर्न सिफारिस गरिएको छ। साथै, हालसम्म Qdenga खोप डेंगीका स्वरूपहरू (सेरोटाइप ३ र ४) विरुद्ध कत्तिको प्रभावकारी छ भन्ने बारे पर्याप्त प्रमाणहरू उपलब्ध छैनन् ।

☞ डेंगी खोप उपयोगी भए पनि हालसम्म नेपालमा यसको प्रयोग गरिएको छैन । यद्यपि, यसको प्रयोगका लागि प्राविधिक सम्भाव्यता र उपयुक्तताबारे प्रारम्भिक छलफल र अन्वेषण भइरहेको छ ।

☞ त्यसैले हालको सन्दर्भमा खोज तथा नष्ट, सरसफाइ, व्यक्तिगत सुरक्षा र जोखिम सञ्चार नै डेंगी रोकथामका प्रमुख उपायहरू हुन् ।

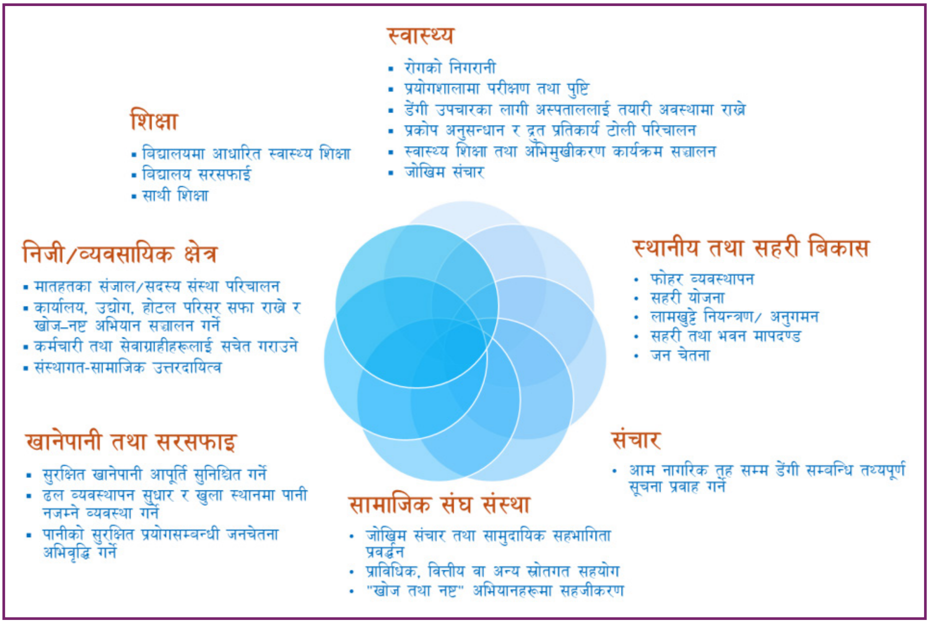
सरोकारवालाहरूको भूमिका

डेंगी नियन्त्रणमा कस्ता कस्ता सरोकारवालाहरूको भूमिका रहन्छ ?

» डेंगी नियन्त्रण सबैको साझा दायित्व हो । यसको प्रभावकारी रोकथाम तथा व्यवस्थापनका लागि व्यक्तिगतदेखि सामुदायिक, संस्थागतदेखि नीतिगत तहसम्मको बहु-क्षेत्रीय, समन्वित र निरन्तर प्रयास आवश्यक हुन्छ ।

» यो प्रयास केवल स्वास्थ्य क्षेत्रभित्र सीमित रहँदैन, बरु सरसफाइ, शिक्षा, वातावरण, स्थानीय तथा सहरी विकास, सञ्चार, पूर्वाधार, नीति निर्माणजस्ता विविध क्षेत्रहरूलाई समेट्ने साझा अभियान हो ।

» डेंगी नियन्त्रणका उपायहरूलाई सफल बनाउन जनस्वास्थ्य प्रणालीसँगै अन्य क्षेत्रहरूको सहकार्य अपरिहार्य छ, जसले दीर्घकालीन र दिगो समाधानतर्फ मार्गनिर्देशन गर्दछ ।



☞ डेंगी नियन्त्रण सबैको साझा जिम्मेवारी हो ।

☞ हरेक निकाय र व्यक्तिले आफ्नो भूमिका जिम्मेवार रूपमा निभाएमा मात्रै दीर्घकालीन नियन्त्रण सम्भव छ ।

नागरिक (व्यक्ति तथा परिवार) को भूमिका

» घर तथा घर वरपर पानी जम्न नदिने, विशेष गरी फूलदानी, ट्यांकी, ड्रम, रिर्जरभर, टायर, प्लास्टिकको बोतल, कुलर, आदिमा पानी नजम्ने व्यवस्था गर्ने
» झुल प्रयोग वा अन्य व्यक्तिगत सुरक्षाका उपाय प्रयोग गर्ने
» घरभित्र लामखुट्टे प्रवेश गर्न नदिन ढोका र झ्यालहरूमा सानो प्वाल भएको जाली लगाउने
» "खोजी तथा नष्ट" अभियानमा स्वेच्छिक रूपमा सहभागी हुने
» डेंगीका लक्षणहरू देखिएमा स्वास्थ्य संस्था गई परामर्श लिने, खतराका चिन्ह देखिएमा अनिवार्य तुरुन्त स्वास्थ्य संस्था जाने
» आफ्ना परिवार र छिमेकीलाई पनि सावधानीका उपायहरू बारे जानकारी गराउने
» अफवाह तथा भ्रामक सूचना नफैलाउने, केवल प्रमाणमा आधारित आधिकारिक स्रोतबाट प्राप्त सूचनामाथि मात्र विश्वास गर्ने, जानकारी आवश्यक परेमा हेल्लो स्वास्थ्य को नम्बर ११११५ मा सम्पर्क गर्ने
» आफ्ना बालबालिका, वृद्ध, र जोखिम समूहहरूलाई सुरक्षित राख्न विशेष ध्यान दिने
» घरभित्र र बाहिरको सरसफाइमा नियमित ध्यान दिने

समुदाय/टोल/महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकाको भूमिका

- प्रत्येक हप्ता वा महिनामा सामूहिक सरसफाइ अभियान सञ्चालन गर्ने, जसमा लामखुट्टेको बासस्थान (प्रजनन्स्थल) पहिचान तथा नष्ट गर्ने कार्य गरिन्छ
- टोलभित्रका घरधुरी, विद्यालय, सार्वजनिक स्थल, मन्दिर, सामुदायिक भवन, खेलमैदान, र पार्कहरूको नियमित अनुगमन गर्ने
- समुदायमा डेंगीको जोखिम, लक्षण र रोकथामबारे सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने (घरदैलो, समूह छलफल, पोस्टर/ब्यानर/सामग्री वितरण आदि)
- खानेपानी आपूर्ति प्रणालीको सुधारमा जोड दिने
- सार्वजनिक ट्यांकी वा धारालाई लामखुट्टेको वृद्धिबिकासवाट सुरक्षित राख्न व्यवस्था मिलाउने- आवश्यक परे सरोकार निकायसँग समन्वय गर्ने
- स्थानीय सरकार वा स्वास्थ्य संस्थासँग सहकार्य गरेर लामखुट्टे वृद्धिबिकास हुने स्रोत पहिचान तथा नियन्त्रण अभियानमा सहजीकरण गर्ने
- समुदायस्तरमा अफवाह नियन्त्रण गर्न सूचना प्रवाहको विश्वसनीय माध्यम बन्ने

विद्यालयको भूमिका

» स्थानीय स्वास्थ्य संस्था, नगरपालिका/गाउँपालिका अन्तर्गतका स्वास्थ्य तथा शिक्षा इकाइहरूसँग समन्वय गरी विद्यार्थी र विद्यालय कर्मचारीहरूका लागि स्वास्थ्य शिक्षा, अभिमुखीकरण तथा सचेतना सत्रहरू सञ्चालन गर्ने ।

» डेंगीसम्बन्धी व्यवहार परिवर्तन ल्याउने उद्देश्यले विद्यार्थीहरूलाई विद्यालय स्वास्थ्य दूतको रूपमा परिचालन गर्न सहजीकरण गर्ने, जस्तैः

- साथी शिक्षा
- विद्यालय-घर सन्देश प्रवाह
- प्रजनन् स्थलहरूको निगरानी र प्रतिवेदन
- विद्यालय वरपरको सरसफाइको नेतृत्व

» विद्यालय तथा समुदायमा “सफा शुक्रबार” वा यस्तै सरसफाइ अभियानहरू सञ्चालन गरी लामखुट्टेको सम्भावित प्रजननस्थलहरू खोज्ने तथा नष्ट गर्ने र सफा वातावरणको अभ्यासलाई संस्थागत गर्ने ।

» अभिभावक-शिक्षक संघलाई डेंगी रोकथाम प्रयासहरूमा सक्रिय रूपमा संलग्न गराउने, अभिभावकहरूमार्फत घर-विद्यालय दुवै स्थानमा सरसफाइ र व्यक्तिगत सुरक्षाको अभ्यास प्रवर्द्धन गर्ने।

» विद्यालय परिसरमा खुला पानी जम्न नदिने व्यवस्था मिलाउने ।

» पाठ्यपुस्तक बाहेकको सिकाइका माध्यमबाट (जस्तैः नाटक, चित्रकला, वक्तृत्वकला, निबन्ध प्रतियोगिता) विद्यार्थीकै सहभागितामा डेंगीबारे सृजनात्मक चेतना अभिवृद्धि गर्ने ।

» विद्यालय स्वास्थ्य निरीक्षण टोली गठन गरी नियमित रूपमा सरसफाइको अनुगमन गर्ने र स्वास्थ्य जोखिमको प्रतिवेदन सम्बन्धित निकायमा पठाउने ।

सामाजिक संघ संस्था (क्लब, समुदायमा आधारित संस्था, गैर-सरकारी संस्थाहरू) को भूमिका

» डेंगीसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धिका लागि समुदाय लक्षित स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, अभिमुखीकरण सत्र, माइकिङ, रेडियो कार्यक्रम, ब्यानर/पोस्टर वितरण आदि सञ्चालन गर्ने ।

» "खोज तथा नष्ट" अभियानहरूमा समुदायको परिचालन तथा सहजीकरण गर्ने–विशेषत: जोखिमयुक्त क्षेत्रमा सरसफाइ तथा लामखुट्टेको प्रजनन्स्थल व्यवस्थापनमा सहयोग गर्ने ।

» स्थानीय सरकार, स्वास्थ्य संस्था र विद्यालयसँग समन्वय गरी दीर्घकालीन रोकथाम रणनीति निर्माण तथा कार्यान्वयनमा सहभागिता जनाउने ।

» स्वास्थ्य संस्थाको तयारी सुदृढ गर्न आवश्यक उपकरण, सामग्री वा जनशक्ति उपलब्ध गराउन सहयोग गर्ने; र आवश्यकता अनुसार स्थानीय सरकारसँग सहकार्य गर्ने ।

» समुदायस्तरमा स्वयंसेवक परिचालन गरी लामखुट्टेको प्रजनन्स्थल पहिचान, अनुगमन तथा सूचना संकलनमा सहयोग गर्ने ।

» महिला समूह, युवा क्लब, शिक्षकहरू आदि समुदायका सदस्यहरूलाई "फर्स्ट रेस्पोन्डर" वा "सामुदायिक परिचालक/स्वयंसेवक" का रूपमा विकास गर्न तालिम तथा क्षमता विकास कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।

» युवा क्लब, महिला समूह, खेलकुद संस्था आदिलाई परिचालन गरी डेंगी रोकथामलाई सामाजिक अभियानको स्वरूप दिने–जस्तै संगीत, नाटक, खेलकुद, वा अन्य सृजनात्मक कार्यक्रममार्फत जनचेतना फैलाउने ।

» तथ्यमा आधारित, स्थानीय भाषामा र सामाजिक सन्दर्भअनुकूल जानकारी प्रवाह गरी अफवाह तथा गलत सूचनाको न्यूनीकरण गर्ने ।

» आवश्यकता अनुसार सरकारी निकायलाई प्राविधिक, वित्तीय वा अन्य स्रोतगत सहयोग उपलब्ध गराउने ।

होटल, उद्योग तथा निजी व्यवसायीहरूको भूमिका

» व्यापारिक तथा औद्योगिक परिसरहरूमा लामखुट्टेको प्रजनन् हुन सक्ने स्थानहरू पहिचान गरी सरसफाइ तथा स्रोत नियन्त्रण सुनिश्चित गर्न सदस्य व्यवसायीहरूलाई जानकारी गराई नियमित सरसफाइ अभ्यास अपनाउन प्रोत्साहन गर्ने

» आफ्ना कर्मचारी, ग्राहक तथा पाहुनाहरूमा डेंगीसम्बन्धी सचेतना अभिवृद्धि गर्न पोस्टर, सूचना पाटी, डिजिटल सन्देश तथा सामाजिक सञ्जालजस्ता सञ्चार माध्यम प्रयोग गर्ने

» "खोज तथा नष्ट" जस्ता राष्ट्रिय तथा स्थानीय डेंगी नियन्त्रण अभियानहरूमा सदस्य व्यवसायीहरूको सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित गर्ने

» संस्थागत-सामाजिक उत्तरदायित्व अन्तर्गत डेंगी नियन्त्रणका कार्यक्रमहरूका लागि स्रोत (मानव संसाधन, सामग्री, वित्तीय सहयोग) परिचालन गर्ने

- जोखिम सञ्चार, सरसफाइ, तथा जनचेतना अभिवृद्धि
- स्थानीय स्वास्थ्य प्रणाली सुदृढीकरण
- पानी, ढल निकास र वातावरणीय सुधार कार्यक्रम
- व्यावसायिक परिसरहरूमा स्रोत नियन्त्रण र सरसफाइ अभियान

» होटेल तथा उद्योगका स्वास्थ्य तथा सुरक्षा मापदण्डहरूमा लामखुट्टे नियन्त्रणसम्बन्धी उपायहरू अनिवार्यरूपमा समावेश गर्ने र सबै सदस्य व्यवसायीहरूले ती मापदण्डको पालना गर्न निर्देशन दिने

» डेंगी नियन्त्रणसम्बन्धी मापदण्डहरूको पालना सुनिश्चित गर्न स्थानीय सरकार तथा प्रादेशिक/जिल्ला निकायहरूसँग सहकार्य गरी बजार, व्यापारिक केन्द्र, होटल तथा उद्योग क्षेत्रमा संयुक्त अनुगमन तथा निरीक्षण सञ्चालन गर्ने ।

» पाहुना/ग्राहकहरूलाई लक्षित गरी डेंगीबारे सचेतना सामग्रीहरू व्यवसायिक स्थलमा प्रदर्शन गर्ने ।

अस्पताल/ स्वास्थ्य संस्थाको भूमिका

» अस्पतालहरूमा डेंगी संक्रमणको चापको आधारमा ज्वरो क्लिनिक वा छुट्टै डेंगी वार्डको स्थापना तथा व्यवस्थापन गर्ने ।

» डेंगी संक्रमित बिरामीहरूको परीक्षण तथा उपचारका लागि आवश्यक परीक्षण कीट, औषधि, फ्लुइड, र अन्य चिकित्सकीय सामग्रीको उपलब्धता सुनिश्चित गर्ने ।

» डेंगी रोकथाम, व्यवस्थापन तथा नियन्त्रणका लागि स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयद्वारा जारी "डेंगी रोकथाम, व्यवस्थापन तथा नियन्त्रणसम्बन्धी राष्ट्रिय निर्देशिका" अनुसार सेवा प्रदान गर्ने र सम्पूर्ण कर्मचारीलाई सो निर्देशिका पालना गराउने ।

» गम्भीर अवस्थाका बिरामीहरूको उपचारका लागि हाइ डीपेन्डेन्सी यूनिट (HDU) को व्यवस्था सुनिश्चित गर्ने (जिल्ला वा सो भन्दा माथिका अस्पतालहरुमा) ।

» अस्पतालमा भर्ना गरिएका प्रत्येक डेंगी संक्रमित बिरामीको लागि लामखुट्टेबाट बच्न झुलको प्रयोग सुनिश्चित गर्ने ।

» सर्वसाधारणमा चेतना फैलाउन अस्पताल परिसरमा डेंगीसम्बन्धी सूचनामूलक सामग्रीहरू (पोस्टर, ब्यानर आदि) देखिने स्थानहरूमा प्रदर्शन गर्ने ।

» सबै निजी तथा सरकारी अस्पतालहरूले डेंगी संक्रमित बिरामीहरूको नियमित अभिलेखीकरण तथा प्रतिवेदन सुनिश्चित गर्ने ।
  - EWARS तथा SORMAS प्रणाली प्रयोग गर्ने अस्पतालहरूले बिरामीको लाइन लिष्ट (line list) प्रणालीमा नै प्रविष्ट गर्ने ।
  - अन्य अस्पतालहरूले तोकिएको ढाँचामा तथ्यांक संकलन गरी माथिल्लो निकायमा प्रतिवेदन पेश गर्ने ।

» डेंगी संक्रमित बिरामीहरूको डेटा भेरिफिकेसन तथा फलोअप गरी, आवश्यक परेमा फलोअप र निगरानी गर्ने ।

स्थानीय तहको भूमिका

- » स्थानीय कार्यान्वयन योजना, वार्षिक बजेट र कार्यक्रममार्फत डेंगी रोकथामका लागि पर्याप्त स्रोत सुनिश्चित गर्ने ।
- » स्थानीय नियमनमार्फत घर, कार्यालय तथा सार्वजनिक स्थलहरूमा लामखुट्टे प्रजनन् रोकथामका उपायहरू कार्यान्वयन गर्ने ।
- » समुदायमा आधारित निगरानी प्रणाली मार्फत डेंगीको अवस्था अनुगमन गरी जोखिम मूल्याङ्कनको आधारमा तत्काल रोकथाम र प्रतिकार्य कदम चाल्ने ।
- » "खोज तथा नष्ट" गतिविधि हप्तामा कम्तीमा एकपटक सञ्चालन गर्ने; टोल, वडा, नगर प्रहरी र सरोकारवाला संयन्त्रमार्फत निरीक्षण तथा सफाइ सुनिश्चित गर्ने ।
- » फोहोर व्यवस्थापन, नाली तथा जलाशयहरूको सुधार गरी स्रोत नियन्त्रण तथा वातावरणीय सफाइ प्रभावकारी रूपमा कार्यान्वयन गर्ने ।
- » विद्यालयहरूमार्फत स्वास्थ्य शिक्षा, "सफा शुक्रबार" अभियान तथा समुदायमा सचेतना कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- » IEC/BCC सामग्रीहरू उत्पादन, वितरण तथा सामाजिक सञ्जाल र सञ्चारमाध्यमहरूसँग सहकार्य गरी प्रचार-प्रसार गर्ने ।
- » डेंगीसम्बन्धी भ्रम निवारणका लागि संचार अभियान सञ्चालन गर्ने ।
- » स्थानीय स्वास्थ्य संस्था तथा अस्पतालहरूलाई तयारी अवस्थामा राख्ने, ज्वरो क्लिनिक स्थापना गर्ने र परीक्षण, केस व्यवस्थापन तथा रेफरललाई सुदृढ बनाउने ।
- » स्वास्थ्यकर्मीहरूलाई तालिम/अभिमुखिकरण प्रदान गरी केस व्यवस्थापन र रेफरल प्रणाली सुदृढ गर्ने ।
- » औषधि तथा फ्लुइडको खरिद तथा आपूर्ति संघीय/प्रादेशिक समन्वयमा सुनिश्चित गर्ने; परीक्षण तथा उपचारको मूल्य निर्धारण गरी पहुँच सुनिश्चित गर्ने ।
- » महामारी अनुसन्धान र प्रतिकार्यका लागि स्थानीय RRT, RRC तथा FETP तालिम प्राप्त जनशक्ति परिचालन गर्ने ।
- » स्थानीय क्लब, टोल संस्था, महिला समूह र NGOs हरूसँग सहकार्य गरी सचेतना र महामारी नियन्त्रणमा सामुदायिक सहभागिता प्रवर्द्धन गर्ने ।

प्रदेश तहको भूमिका

- » डेंगी रोकथाम तथा नियन्त्रणसम्बन्धी राष्ट्रिय नीति, कार्ययोजना तथा निर्देशिकाहरूलाई प्रदेशको सन्दर्भअनुसार परिमार्जन गरी कार्यान्वयन गर्ने ।
- » डेंगीसम्बन्धी गतिविधिहरूलाई प्रदेशस्तरीय स्वास्थ्य रणनीति, वार्षिक कार्ययोजना तथा बजेटमा समावेश गर्ने ।
- » स्थानीय तह, स्वास्थ्य संस्थाहरू तथा अन्य सम्बन्धित क्षेत्रहरू (जस्तैः शिक्षा, वातावरण, खानेपानी तथा सरसफाइ) सँग समन्वय गरी डेंगी नियन्त्रणका लागि बहुपक्षीय सहकार्य सुनिश्चित गर्ने ।
- » जिल्लाहरू र पालिकाहरूमा सञ्चालन हुने डेंगीसम्बन्धी गतिविधिहरूको अनुगमन तथा कार्यान्वयनमा सहजीकरण गर्ने ।
- » जिल्लाहरू र पालिकाबाट डेंगीसम्बन्धी तथ्यांक समयमै सङ्कलन, विश्लेषण तथा प्रतिवेदन सुनिश्चित गर्ने ।
- » जोखिमयुक्त क्षेत्र तथा संक्रमण क्लस्टरहरू पहिचान गरी समयमै रोकथाम तथा प्रतिकार्यका लागि आवश्यक पहल गर्ने ।
- » स्वास्थ्यकर्मी, इन्टोमोलोजिष्ट, प्रयोगशालाका कर्मचारी तथा सामुदायिक परिचालकहरूको लागि तालिम तथा पुनर्ताजगी कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- » उपचार व्यवस्थापन, संक्रमित क्षेत्रको पहिचान, कीट नियन्त्रण र महामारीको प्रतिकार्य सम्बन्धी प्राविधिक सहयोग उपलब्ध गराउने ।
- » प्रदेशस्तरको डेंगी महामारी तयारी तथा प्रतिकार्य योजना तयार पार्ने र लागू गर्ने ।
- » डेंगी महामारीको समयमा समयमै उपचार सेवा दिन सक्ने सुनिश्चितताका लागि मातहतका अस्पताललाई आवश्यक जनशक्ति, औषधि, सामग्री, शय्या र रिफरल व्यवस्थासहित तयारी अवस्थामा राख्ने ।
- » आकस्मिक अवस्थाको लागि आवश्यक स्वास्थ्य सामग्रीहरू सुनिश्चित गर्ने ।
- » द्रुत प्रतिकार्य टोली (RRT) परिचालनमा सहजीकरण गर्ने ।
- » स्थानीय तह र सञ्चार माध्यमको सहकार्यमा जनचेतनामूलक कार्यक्रम र व्यवहार परिवर्तन सञ्चार गतिविधि सञ्चालन गर्ने ।
- » विद्यालय र समुदायमा डेंगीसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धि तथा लामखुट्टेको बासस्थान खोजी र नष्ट गर्ने अभियानलाई प्रवर्द्धन गर्ने ।

संघीय सरकारको भूमिका

» डेंगी रोकथाम, नियन्त्रण र उपचारका लागि राष्ट्रिय नीति, रणनीति, कार्ययोजना, प्रोटोकल र कार्यविधि निर्माण गर्ने तथा अद्यावधिक गर्ने ।
» अन्तरसरकारी समन्वयमार्फत प्रदेश र स्थानीय तहलाई प्राविधिक सहजीकरण गर्ने ।
» स्वास्थ्य, शिक्षा, सरसफाइ, वातावरण, खानेपानी, सञ्चार, स्थानीय विकास लगायत सम्बन्धित क्षेत्रहरूको सहभागितासहित बहुक्षेत्रीय समन्वय स्थापित गरी डेंगी नियन्त्रणका लागि एकीकृत प्रयास सुनिश्चित गर्ने ।
» डेंगीसम्बन्धी सूचना प्रणालीको सुदृढीकरण र नियमित विश्लेषण गरी समयमै सतर्कता र प्रतिकार्य प्रणाली सञ्चालन गर्ने ।
» डेंगी अनुसन्धान, जोखिम मूल्याङ्कन, मौसमजन्य पूर्वानुमानमा आधारित पूर्वसूचना प्रणालीको विकास तथा प्रयोग प्रवर्द्धन गर्ने ।
» औषधि, उपकरण, कीटनाशक, परीक्षण किट, आदि आवश्यक सामग्रीको केन्द्रिय खरिद तथा आपूर्तिको व्यवस्था गर्ने ।
» मानव संसाधन विकासका लागि तालिम, क्षमता विकास कार्यक्रम र आवश्यक मापदण्ड तय गर्ने ।
» महामारीका समयमा द्रुत प्रतिकार्य टोली (RRT) परिचालनमा सहजीकरण गर्ने तथा प्रभावित क्षेत्रको अनुगमन/मूल्याङ्कन गर्ने।
» सार्वजनिक सञ्चार, मिडिया तथा जनस्वास्थ्य सन्देशहरूका माध्यमबाट जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
» प्रदेश र स्थानीय तहमार्फत स्वास्थ्य आपतकालीन तयारी र प्रतिकार्य प्रणाली सुदृढ गर्न नीति, योजना तथा बजेटको व्यवस्थापन गर्ने ।
» आवश्यक परेमा अन्तर्राष्ट्रिय सहयोग समन्वय गर्ने तथा प्राविधिक वा वित्तीय स्रोत परिचालन गर्ने ।
» देशभरिका डेंगी अवस्थाको अनुगमन गरी राष्ट्रियस्तरमा रणनीतिक निर्णय गर्ने, आवश्यक कानून तथा नीतिगत व्यवस्था निर्माण गर्ने ।
» डेंगीसम्बन्धी अनुसन्धान, नवीन प्रविधिको प्रयोग र रणनीति विकासमा अनुसन्धान संस्थाहरूसँग सहकार्य गर्ने ।

नोटः यो हातेपुस्तिकामा राखिएका चित्रहरु बिभिन्न माध्यमबाट प्राप्त गरिएका हुन् ।

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
स्वास्थ्य सेवा विभाग
इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखा
काठमाडौं, नेपाल