70/C

उपचार से बेहतर बचाव

डेंगू, मलेरिया एवं चिकनगुनिया को फैलाने वाले मच्छर घर एवं कार्यालयों के आसपास जमा साफ पानी में पैदा होते हैं

मच्छर पैदा न होने दें

कूलरों को सप्ताह में एक बार खाली करें तथा रगड़ कर साफ करें या एक चम्मच टैमीफॉस दवाई या डीज़ल अथवा पैट्रोल डालें।

चिड़ियों को पानी पिलाने वाले बर्तन को नियमित साफ कर दोबारा पानी भरें।

पानी की टंकी व हौदी पर ढक्कन ठीक प्रकार से लगायें। पानी की टंकी के ओवर फ्लो पाइप तथा हवा निकासी पाइप पर जाली लगायें।

गमलों, फ्रिज की डीफ्रॉस्ट ट्रे, मनी प्लांट व फैंग शुई के पौधों आदि का पानी सप्ताह में एक बार अवश्य बदलें।

पुराने डिब्बे, टायर, टूटे गमले व कबाड़ आदि, जिनमें बरसात का पानी रूक सकता हो, खुले में न रखें।

निर्माण स्थलों पर मच्छरों की उत्पति रोकने की जिम्मेदारी निर्माणकर्त्ता की है।

डेंगू, मलेरिया एवं चिकनगुनिया से बचाव के उपाय व निवारण संबंधित किसी भी जानकारी हेतु संपर्क करें

	नियंत्रण कक्ष	उप स्वास्थ्य अधिकारी	मलेरिया अधिकारी
मध्य क्षेत्र	29812700	29819445	29819204
दक्षिणी क्षेत्र	26522700	26566671	26513077
नजफगढ़ क्षेत्र	28013283	28014535	28010349
पश्चिमी क्षेत्र	25422700	25117204	25103415

टोल फ्री नम्बर
1800-1122-60

बार-बार मच्छरों की उत्पति पाये जाने पर चालान के अतिरिक्त धारा 269 आईपीसी के तहत पुलिस में शिकयत दर्ज की जा सकती है।

जन स्वास्थ्य विभाग
दक्षिणी दिल्ली नगर निगम

38/C

छोटा डंक बड़ा खतरा - डेंगू से बचें।

मच्छर पैदा न होने दें

हर सप्ताह कूलर सुखा कर दोबारा पानी भरें

मनी प्लांट व घर के अंदर रखे हुए पौधों का पानी हर सप्ताह बदलें।

घर के आस-पास पानी इकट्ठा न होने दें, रुके हुए पानी में डीज़ल या पेट्रोल डालें

पक्षियों के पानी पिलाने वाले बर्तन को हर सप्ताह साफ कर दोबारा पानी भरें।

पानी की टंकियां व हौदिया सही प्रकार से ढक कर रखें

मच्छरदानी/मच्छर भगाने वाले साधनों का उपयोग करें

उपयोग में न आ रहे बर्तनों को हमेशा उल्टा करके रखें

पुराने डिब्बे, टायर, टूटे गमलें, कबाड़ खुले में ना रखें।

सावधान! मच्छरों के पनपने वाली स्थिति पाई जाने पर रु. 500/- तक का जुर्माना किया जा सकता है।

डेंगू के लक्षण

- तेज बुखार होना
- सिर में तेज दर्द होना
- आँखों के पीछे तेज दर्द होना, जो आँखों के घुमाने से बढ़े
- जी मिचलाना, उल्टी आना और भूख कम लगना
- मांसपेशियों एवं जोड़ों में दर्द होना
- शरीर पर दाने निकलना

डेंगू, मलेरिया व चिकुनगुनिया की जाँच व उपचार सुविधा सभी सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क उपलब्ध है।

जन स्वास्थ्य विभाग, पूर्वी दिल्ली नगर निगम

39/C

सबका साथ-डेंगू का विनाश

डेंगू से बचें

मच्छर पैदा न होने दें

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

- ✓ पानी की टंकी व हौदी के ढक्कन सही प्रकार से लगाएं।
- ✓ फ्रिज की डी-फ्रॉस्ट ट्रे में पानी जमा न होने दें।
- ✓ मनी-प्लांट और फैंगशुई पौधों का पानी हर सप्ताह बदलें।
- ✓ कूलर हर सप्ताह खाली करके सुखाएं।
- ✓ पक्षियों को पानी पिलाने वाले बर्तन का पानी प्रतिदिन बदलें।
- ✓ मच्छर भगाने वाले साधन या मच्छरदानी का प्रयोग करें।

अधिक जानकारी व सुझाव के लिए सम्पर्क करें :
सेन्ट्रल कन्ट्रोल रूम (मुख्यालय): **155303**

जन स्वास्थ्य विभाग, पूर्वी दिल्ली नगर निगम

डेंगू व चिकनगुनिया बुखार क्या हैं?

डेंगू व चिकनगुनिया दोनों वायरल बुखार है, जो अक्सर 5–7 दिन में ठीक हो जाते हैं। पिछले कुछ वर्षों में दिल्ली व अन्य भारतीय राज्यों में डेंगू व चिकनगुनिया के मामले सामान्यता पाए गए हैं।

डेंगू व चिकनगुनिया बुखार क्यों महत्वपूर्ण है?

डेंगू व चिकनगुनिया और मलेरिया तीनों ही मच्छरों के काटने से फैलने वाली बीमारियाँ है। मलेरिया के लिए एक निश्चित इलाज उपलब्ध है, परन्तु डेंगू व चिकनगुनिया वायरल बुखार है जिसका कोई निश्चित इलाज व बचाव के लिए टीका उपलब्ध नहीं है। मच्छरों की उत्पत्ति की रोकथाम ही बचाव का उपाय है।

चिकनगुनिया के लक्षण

1. अचानक तेज बुखार
2. जोड़ों में दर्द
3. लाल दाने निकलना

डेंगू बुखार के क्या लक्षण हैं ?

डेंगू बुखार के निम्न लक्षण हैं–

1. अचानक तेज बुखार
2. सिर दर्द होना ।
3. आंखों के पीछे दर्द होना जो आंखों को घुमानें से और भी बढ़ जाता है।
4. मांसपेशियों एंव जोड़ों में दर्द।
5. भूख न लगना।
6. मुँह का स्वाद खराब होना।
7. छाती एंव हाथ के उपरी भाग पर खसरे जैसे लाल दाने निकलना।
8. जी मिचलाना एंव उल्टी का होना।

डेंगू हेमोरेजिक बुखार के क्या लक्षण हैं?

डेंगू हेमोरेजिक बुखार के लक्षण–

1. नाक, मसूड़े आदि से खून निकलना
2. त्वचा पर नीले धब्बे व चकत्तें पड़ना
3. उल्टी, पेशाब व शौच में खून आना।
4. पेट में तेज दर्द होना।
5. अत्यधिक प्यास लगना व मुँह सूखना।
6. साँस लेने में दिक्कत होना।
7. त्वचा का नम व ठंडा होना ।
8. चिड़चिड़ापन या बेहोशी होना ।

क्या डेंगू व चिकनगुनिया बुखार का इलाज घर पर संभव है ?

डेंगू बुखार का इलाज घर पर किया जा सकता है। रोगी को आराम की सलाह दें। बुखार के लिए मरीज को सिर्फ पैरासिटामोल की गोली दें। एसप्रीन या आईबोप्रुफेन न दें। तेज बुखार होने पर पानी की पट्टी रखें। ओ.आर.एस. या घर में उपलब्ध तरल पदार्थ जैसे शिकंजी, नारियल पानी, दाल का पानी इत्यादि पर्याप्त मात्रा में दें।

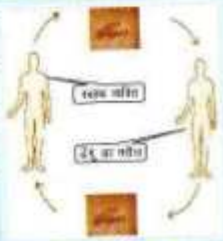
निम्न लक्षण होने पर तुरन्त निकट के अस्पताल/डाक्टर से सम्पर्क करें।

1. लगातार उल्टी का होना।
2. पेट में तेज दर्द होना।
3. बेहोशी या चिड़चिड़ापन का होना ।
4. नाक, मसूड़े या शरीर के किसी भाग से रक्त का स्त्राव होना।
5. त्वचा का नम व ठंडा होना ।
6. पेशाब कम होना।

चिकनगुनिया का इलाज

1. चिकनगुनिया बुखार सामान्यतया जानलेवा नहीं होता है।
2. दर्द नाशक दवाऐं डॉक्टर की सलाह से ही लें।

डेंगू व चिकनगुनिया का बुखार किस तरह फैलता है ?



जब एडीज मच्छर किसी संक्रामित व्यक्ति को काटता है तो 8–10 दिन में मच्छर बीमारी फैलाने योग्य हो जाता है। जब यह संक्रामित मच्छर स्वस्थ्य व्यक्ति को काटता है तो डेंगू व चिकनगुनिया के वायरस स्वस्थ्य व्यक्ति में प्रवेश कर जाता है।

डेंगू व चिकनगुनिया फैलाने वाला एडीज मच्छर कब काटता है

डेंगू व चिकनगुनिया फैलाने वाला एडीज मच्छर दिन में काटता है और घर के भीतर कोनों में व फर्नीचर के नीचे व परदों आदि के पीछे छुपा रहता है।

डेंगू व चिकनगुनिया फैलाने वाला मच्छर कहां प्रजनन करता है?

एडीज मच्छर घर में व आसपास जमा साफ पानी में पैदा होता है, जैसे–कूलर, खुली पानी की टंकी, फूलदान व गमले, पक्षियों को पानी पिलाने वाला बर्तन, खुले में रखें खाली डिब्बे, पुराने टायर, बोतल इत्यादि । मलेरिया फैलाने वाला मच्छर भी साफ पानी में पैदा होता है।

मच्छरों की रोकथाम कैसे करें ?

मच्छरों से बचाव की जानकारी ही इन बीमारियों का इलाज है।

1. कूलर को सप्ताह में एक बार अच्छी तरह रगड़कर साफ करें और यदि कूलर साफ करना संम्भव न हो तो उसमें सप्ताह में एक चम्मच पेट्रोल या टैमीफॉस ग्रैन्यूल डालें ।
2. टैमीफॉस ग्रैन्यूल सभी मलेरिया के दफ्तरों एवं निगम पार्षदों के कार्यालय में मुफ्त उपलब्ध है।
3. छत पर रखी पानी की टंकी, पानी की हौदी व घर में इस्तेमाल होने वाले पानी के बर्तनों को अच्छी तरह ढक कर रखें।
4. चिड़िया के बर्तन में प्रतिदिन पानी डालने से पहले उसे उल्टा कर खाली कर लेना चाहिए।
5. कबाड़ या बेकार बर्तनों को, जिसमें पानी इक्कठा हो सकता है, छत या घर के आसपास खुले में न रखें।
6. घर व आसपास साफ पानी जमा न होने दें । पानी जमा होने पर उसमें कीट नाशक दवाई, पैट्रोल या डीजल डालें।

मच्छर के काटने से बचाव के उपाय

1. अपने घर के आसपास मच्छर मारने वाली दवा का छिड़काव करें।
2. सोते समय मच्छरदानी का इस्तेमाल करें।
3. शरीर को पूरी तरह से ढ़कने वाले कपड़े पहनें।
4. मच्छर भगाने वाले मैट व कॉयल का इस्तेमाल करें।
5. मच्छर दूर भगाने वाले तेल या क्रीम को त्वचा पर लगायें।
6. खिड़कियों एंव दरवाजों पर जाली का इस्तेमाल करें।

याद रहे- डेंगू होने पर घबराए नहीं। डेंगू के सभी मरीजों को अस्पताल में भर्ती होने या प्लेटलेट्स चढ़ाने की आवश्यकता नहीं होती ।