मलेरिया

कैसे करें पहचान

मलेरिया के लक्षण

- सर्दी व कंपन के साथ बुखार आना।
- तेज बुखार व सरदर्द होना।
- बुखार उतरते समय बदन का पसीना-पसीना होना।

अपने परिवार को मलेरिया से बचाने के लिए मच्छरों की पैदावार रोकने के कुछ सरल उपाय-

- घर के आस-पास पानी जमा न होने दें। पानी से भरे गड्ढों में मिट्टी भर दें।
- घर में रखी नाँद व छत की टंकी मे एकत्रित पानी से मच्छर पैदा होते हैं इनको सप्ताह मे एक बार खाली कर सुखाएं व हमेशा ढक कर रखें।
- ठहरे हुए पानी जैसे कुओं तालाब व अन्य जलाशयों में गम्बुजिया मछली डालें। यह मछली मलेरिया फैलाने वाले मच्छरों के लार्वा को खा जाती है।
- गम्बुजिया मछली स्वास्थ्य केन्द्र से मुफ्त प्राप्त की जा सकती हैं।

मच्छर के काटने से अपने को कैसे बचाएं-

- आराम की नींद और मलेरिया व मच्छर जनित बीमारियों से बचने के लिए सभी की, खासकर गर्भवती महिलाओं और बच्चों को, कीटनाशक से उपचारित मच्छरदानी का ही प्रयोग करना चाहिए।
- मच्छरदानी या मच्छरनाशक के इस्तेमाल के बिना घर के बाहर न सोएं।
- घर के दरवाजों और खिड़कियों पर उपयुक्त जाली इस्तेमाल करें।
- छिड़काव के समय घर के सभी कमरों में छिड़काव के बाद कम से कम 03 महीने तक लिपाई, सफेदी और रंग-रोगन न करें। घरों मे छिड़काव के समय सहयोग दें।

मलेरिया नियंत्रण में आप इस तरह भागीदारी हो सकते हैं।

- मलेरिया जन जागरण अभियान चलाएं।
- मलेरिया नियंत्रण समाज की सामुहिक जिम्मेदारी है इस पर नियंत्रण केवल सरकारी प्रयास से संभव नहीं है। इस बात को समाज में समझाएं।
- लोगों की मलेरिया से बचाव के तरीकों को अपनाने पर जोर दें।
- मलेरिया को फैलाने वाले कारणों की जानकारी लोगों को दें।
- बुखार होने पर तुरन्त औषधी वितरण केन्द्र, ज्वर उपचार केन्द्र या स्वास्थ्य केन्द्र जाने के लिए प्रेरित करें।

अधिक जानकारी के लिए अपने नज़दीकी स्वास्थ्यकर्मी/स्वास्थ्य केन्द्र से आज ही सम्पर्क करें।

राष्ट्रीय वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम NVBDCP

हमने ठाना है मलेरिया मिटाना है