मलेरिया

कैसे करें पहचान?

मलेरिया के लक्षण :-

★ सर्दी व कंपन के साथ बुखार आना।

★ तेज़ बुखार व सरदर्द होना।

★ बुखार उतरते समय बदन का पसीना-पसीना होना।

कैसे रहें सावधान?

मलेरिया फेलाने वाले मच्छर ठहरे हुए साफ़ पानी में पनपते हैं, जैसे पानी की टंकी, कुंओं, तालाबों इत्यादि। मलेरिया से बचने के लिये अपनाएं कुछ सरल उपाय जैसेः-

★ घर के आसपास पानी जमा न होने दें। पानी से भरे गढ़डों में मिट्टी भर दें।

★ पानी के सभी बर्तन, टंकी आदि को पूरी तरह ढक कर रखें।

★ घर के अन्दर व बाहर टूटे बर्तनों, टायरों, पशु व पक्षियों के पानी के बर्तन, फूलदान, आदि में पानी जमा न होने दें।

★ मच्छरदानी को कीटनाशक से उपचारित करायें। यह उपचार स्वास्थ्य केन्द्रों में मुफ़्त किया जाता है।

★ तालाबों, कुंओं व अन्य जलाशयों में मच्छरों के लार्वा खाने वानी गम्बुज़िया मछली को डालें।

★ घर में मच्छरों से छुटकारा पाने के लिये सभी कमरों, स्ओर, रसोईघर आदि में कीटनाशक दवाई का छिड़काव करवायें। छिड़काव के समय सरकारी कर्मियों को पूर्ण सहयोग दें। 3 महीने तक कमरों की लिपाई एवं पुताई न करें।

अधिक जानकारी के लिये अपने नजदीकी स्वास्थ्यकर्मी/स्वास्थ्य केन्द्र से आज ही सम्पर्क करें।

हमने ठाना है मलेरिया मिटाना है।

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, जनपद-हरिद्वार

डेंगू कैसे करें पहचान, कैसे रहें सावधान।

कैसे रहें सावधान?

डेंगू के लक्षण :-

- ★ अकस्मात तेज़ सिर दर्द व बुखार का होना।
- ★ मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना।
- ★ आँखों के पीछे दर्द होना, जो कि आँखों को घुमाने से बढ़ता है।
- ★ जी मिचलाना एवं उल्टी होना।
- ★ गंभीर मामलों में नाक, मुँ मसूडों से खून आना अथवा त्वचा पर चकत्ते उभरना।

कैसे बचें।

- ★ डेंगू फेलाने वाला मच्छर खड़े हुये साफ़ पानी में पनपता है। कहीं आपके घर में या आसपास पानी तो जमा नही हैं? जैसे कि कूलर, पानी की टंकी, पक्षियों के पीने के पानी का बर्तन, फ्रिज की ट्रे, फूलदान, नारियल का खोल, टूटे हुए बर्तन व टायर इत्यादि।
- ★ पानी से भरे हुये बर्तनों व टंकियों आदि को ढ़क कर रखें।
- ★ कूलर को खाली करके सुखा दें।
- ★ यह मच्छर दिन के समय काटता है। ऐसे कपड़े पहनें जो बदन को पूरी तरह ढ़के।
- ★ डेंगू के उपचार के लिये कोई खास दवा या वैक्सीन नही है। बुखार उतारने के लिये पैरासीटामोल ले सकते हैं। एस्प्रीन या इबुब्रेफेन का इस्तेमाल अपने आप ना करें। डाक्टर की सलाह लें। डेंगू के हर रोगी को प्लेटलेट्स की आवश्यकता नही पड़ती।

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, जनपद-हरिद्वार