दादुरा

सावधान

तपाईलाई खोप चाहीन्छ ?

दादुरा भाइरसले गर्दा हुने रोग हो। यो साधारणतया रुघा र खोकीवाट एक अकामा सर्छ। यो दादुरा लागेको मानिसले प्रयोग गर्ने कुरा , चम्चा र कांटा वाट पनि सर्न सक्छ। दादुराको भाइरस घन्टौ सम्म हावामा वस्न सक्ने हुनाले दादुरा लागैको मान्छे वरिपरि नहुंदा पनि सर्न सक्छ। साधारणतया, दादुरा लागेको मान्छे एक अथवा दुई हप्तामा ठिक हुन्छ, तर कहिले कांही प्राणघातक जटिल समस्या पनि उत्पन हुन सक्छ।

दादुराका लक्षणहरु के हुन ?

- जोरो
- खोकी
- नाकवाट सिगान वग्ने
- आंखा रातो हुने
- फोका : पहिला मुख वाट सुरु भएर शरिरको अरु भागमा सर्ने

यी लक्षणहरु दादुरा लागेको मान्छेको सम्पर्कमा आएको ८ देखि १२ दिनमा सूरु हुन्छ।

दादुरावाट म कसरी वच्न सक्छु ?
धेरै मानिशहरु दादुराको खतरामा हुन्छन। एम एम आर भन्ने खोपले तीन किसिमको विरामीवाट वचाउंछ। जस्तै: दादुरा, ममप्स (हांडे) र रुबेल्ला। यसको लागिदुइवटा खोप लगाउनु पर्छ। वच्चाहरुलाइ पहिलो खोप एक वर्ष भए पछि लगाइन्छ अर्को खोप चाहीं चार वर्ष पछि लगाइन्छ। यसले जीवन भर सुरक्षा दीन्छ।

यदि तपाइलाई दादुराको खोप चाहेमा अथवा तपाइ आफुले दादुराको खोप पहिले नै लगाइसकेको कुरामा निश्चित नभएमा आफनो डाक्टरलाइ सम्पर्क गर्नु होला। **यदि तपाइंको स्वास्थ सेवा प्रधान गर्ने निकाय नभएमा कृपया कयाम्व्रिज पव्लीक हेल्थ नर्सलाइ तलको फोन नम्वरमा सम्पर्कगर्नुहोला। ६०१.६६५.३८२६.**

यस रोगवाट बच्ने अरु तरिकाहरु ?
दादुराको खोपको अलावा तपाइले निम्न लिखित कुराहरुमा ध्यान दिनु होला :

- हात धुने
- खोक्दा अथवा हाक्षु गर्दा रुमालले मुख छोप्ने
- बिरामी भएको वेलामा घरमा बस्ने।

मलाइ दादुरा भएमा के गर्ने ?
सकेसम्म घरमानै बस्ने र अरु मानिसको सम्पर्कमा नआउने र तुरुन्त आफनो डाक्टर अथवा स्वास्थ्य सेवा प्रधान गर्ने निकायमा सम्पर्क गर्ने।

अरु थप जानकारीको लागि ***www.cambridgepublichealth.org*** अथवा दादुरा हटलाइन ६१७.६६५.३८७० मा सम्पर्क राख्नुहोला।

क्यामब्रीज पव्लीक हेल्थ डिपार्टमेन्ट
क्याम्व्रीज हेल्थ अलीएन्स

CAMBRIDGE PUBLIC HEALTH DEPARTMENT
Cambridge Health Alliance

6/14/06