

# जिका भाइरस



**जिका भाइरस के हो?** जिका भनेको मुख्यतया एडीज (Aedes) प्रजातिको लामखुट्टेको टोकाइबाट मानिसहरूमा सर्ने जिका नामक भाइरसको कारणले हुने एक रोग हो। जिका का सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरू भनेका ज्वरो आउने, खटिरा आउने, जोर्नी दुख्ने, र नेत्र शोथ (आँखा रातो) हुने आदि हुन्। यो रोग त्यति तीब्र हुँदैन, अनि यी लक्षणहरूकेही दिनदेखि एक हप्तासम्म रहन्छन्। मानिसहरू अस्पताल जानैपर्ने गरी बिरामी पर्दैनन्, र जिकाबाट विरलै मामिलाहरूमा मात्रै मानिसहरूको मृत्यु हुने गर्दछ।

**जिका भाइरस कसरी सर्दछ?** जिका भाइरस मुख्यतया एडीज (Aedes) प्रजातिको लामखुट्टेको टोकाइबाट मानिसहरूमा सर्ने गर्दछ। तिनीहरू आक्रामक किसिमका दिउँसोको समयमा टोक्ने, मानिसहरूलाई टोक्न रूचाउने र मानिसहरूका नजिक घरभित्र र घरबाहिर बस्ने किसिमका हुन्छन्। लामखुट्टेहरूले पहिले नै भाइरसद्वारा संक्रमित व्यक्तिको रगत चुसेमा तिनीहरू पनि संक्रमित हुन्छन्। त्यसपछि यस्ता संक्रमित लामखुट्टेहरूले अन्य मानिसहरूलाई टोकेर यो भाइरस सार्न सक्दछन्। बच्चा पाउने समय नजिकिँदा आमा पहिलेदेखि नै जिका भाइरसद्वारा संक्रमित छिन् भने उनले बच्चा पाउने समयमा आफ्नो नवजात शिशुलाई सो भाइरस सार्न सक्दछिन्। जिका भाइरस गर्भावस्थाको समयमा आमाबाट भ्रूणमा सर्न सक्ने सम्भावना रहन्छ।

**जिका भाइरसका लक्षणहरू के-के हुन्?** जिका भाइरसद्वारा संक्रमित 5 जनामध्ये 1 जना मानिस बिरामी पर्दछ(अर्थात्, जिकाको विकास गर्दछ)। जिका भाइरसका सबैभन्दा सामान्य लक्षणहरू भनेका ज्वरो आउने, खटिरा आउने, जोर्नी दुख्ने, र नेत्र शोथ(आँखा रातो) हुने आदि हुन्। अन्य सामान्य लक्षणहरू मांशपेशी दुख्ने र टाउको दुख्ने आदि हुन्। यो रोग सामान्यतया त्यति तीब्र हुँदैन, अनि यी लक्षणहरू केही दिन देखि एक हप्तासम्म रहन्छन्। यसले अस्पतालमा भर्ना नै गर्नुपर्ने गरी गम्भीर रोगको रूप लिँदैन। यसबाट मृत्यु विरलै मात्र हुने गर्दछ। यदि तपाईंमा यस्ता लक्षणहरू देखिए तथा तपाईं जिका भाइरस रहेको क्षेत्रमा जानुभएको छ भने आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई भेटनुहोस्। यदि तपाईंले भर्खरै मात्र यात्रा गर्नुभएको छ भने, आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकलाई कहिले र कहाँ यात्रा गर्नुभएको थियो त्यसबारे बताउनुहोस्।

**जिका भाइरसको उपचार कसरी गरिन्छ?** जिका भाइरसको रोकथाम गर्ने वा उपचार गर्ने अहिलेसम्म कुनै खोप वा औषधिहरू उपलब्ध छैनन्। लक्षणहरू देखिएमा यसरी उपचार गर्नुहोस्:

- प्रशस्त विश्राम गर्नुहोस्।
- डिहाइड्रेशन अर्थात् जलवियोजन हुन नदिन झोलिला खानेकुराहरू पिउनुहोस्।
- ज्वरो वा दुखाइबाट मुक्ति पाउन एसिटामिनोफेन वा पारासिटामोल जस्ता औषधिहरूको सेवन गर्नुहोस्।
- हेमोर्जेज अर्थात् रक्तस्रावको जोखिम कम गर्नका लागि डेन्गु नभएको प्रमाणित नभइ-जेलसम्म ब्रुफेन र नाप्रोक्सेन जस्ता एस्पिरिन र अन्य नन-स्टेरोइडल एन्टी-इन्फ्लेमेटोरी औषधिहरू (NSAIDs -inflammatory drugs -steroidal anti-non) प्रयोग गर्नुहुँदैन। यदि तपाईं कुनै अर्को रोगका लागि औषधि लिइरहनुभएको छ भने, थप औषधिहरूको सेवन गर्नुअघि आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

**म जिका भाइरसद्वारा संक्रमित भएमा मैले के गर्नुपर्छ?** तपाईं जिका भाइरसद्वारा संक्रमित हुनुहुन्छ भने, तपाईं बिरामी भएको पहिलो हप्ता लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नुहोस्। संक्रमणको पहिलो हप्तासम्म जिका भाइरस रगतमा पाउन सकिन्छ र लामखुट्टेले टोक्दा भाइरससंक्रमित व्यक्तिबाट लामखुट्टेमा सर्न सक्छ। संक्रमित लामखुट्टेले अन्य मानिसहरूमा भाइरस फैलाउन सक्छ।

**म के गर्न सक्छु?** 4D प्रयोग गरेर आफ्नो सुरक्षा गर्नुहोस्।

**प्रत्येक दिन दिनभरि DEET:** आफू घर बाहिर भएको बेला, DEET (अर्थात् डिट) भएको वा EPA द्वारा स्वीकृत अन्य किरा धपाउने औषधिहरू प्रयोग गर्नुहोस् र लेबलमा दिइएका निर्देशनहरूको पालना गर्नुहोस्।

**लुगा:** घर बाहिर जाँदा लामो, खुकुलो र फिक्का रङको लुगा लगाउनुहोस्। लुगा र अन्य सामग्रीमा पर्मेथिन छर्कनुहोस् वा पर्मेथिन छर्किएका वस्तुहरू किन्नुहोस्।

**ढल:** आफ्नो घरभित्र र वरपरबाट जमेको पानी हटाउनुहोस्।

**बिहान र साँझ:** बिहान र साँझमा लामखुट्टेहरू धेरै सक्रिय हुने हुनाले बाह्य क्रियाकलापहरू कम गर्नुहोस्।

यात्रीहरूले निम्न कुराहरू गरेर आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्छन्:

- वातानुकूलित वा झ्याल अथवा ढोकाहरूमा जालीहरू भएको होटल वा आवासको चयन गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ वा राम्रोसँग जाली नलगाइएको कोठामा हुनुहुन्छ भने लामखुट्टेको झूल मुनि सुत्नुहोस्।

यौन साथीहरूले यौन सम्पर्कबाट टाढा रहेर वा यौन सम्पर्क राख्दा निरन्तर तथा सही तरिकाले कन्डोमहरूको प्रयोग गरेर यसबाट एक अर्काको बचाउन सक्छन्।

गर्भवती वा गर्भ बसाल्ने योजनामा रहेका महिलाहरूले माथिका रोकथाम उपायहरूको अतिरिक्त, आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग जिका भाइरसको बारेमा कुरा गर्नुपर्छ। गर्भवती वा गर्भ बसाल्ने योजनामा रहेका महिलाहरूले आफ्ना लागि जिका भाइरसको बारेमा थप जानकारी यहाँबाट पाउन सक्नेछन्:

<http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html>