



# चिकनगुन्या भाइरस

**चिकनगुन्या भाइरस भनेको के हो?** चिकनगुन्या भाइरस (Chikungunya virus (CHIKV)) लामखुट्टेबाट मानिसहरूमा सर्छ। CHIKV ले गर्दा उच्च ज्वरो र अति जोर्नी दुख्छ जुन अचानक सुरु हुन्छ। CHIKV को कारण प्राय मृत्यु हुदैन, तर लक्षणहरूले असक्षम गर्न सक्छ, र केही मानिसहरूले गम्भीर समस्याहरू भोग्न सक्छन्। CHIKV भएमा आत्तिनु भन्दा जानकार हुनुपर्छ। भाइरस र संक्रमण निवारण गर्ने तरिकाहरूको बारेमा सिक्नु महत्वपूर्ण हो। तपाईंले लिने चरणहरूले तपाईंलाई अन्य लामखुट्टेबाट-सर्ने रोगहरूबाट पनि सुरक्षित गर्न मद्दत गर्दछ।

**CHIKV कसरी फैलन्छ?** धेरैजसो दिनको समयमा टोक्ने लामखुट्टेको टोकाइबाट CHIKV मानिसहरूमा सर्छ। लामखुट्टेहरू तब संक्रमित हुन्छन जब उनीहरूले भाइरबाट संक्रमित मानिसहरूको रगत पिउछन्। संक्रमित लामखुट्टेहरूले अन्य मानिसहरूलाई टोकेर भाइरस फैलाउन सक्छन्। जन्मदिने समयमा CHIKV आमाबाट बच्चामा कदाचित सर्दछ। CHIKV आकस्मिक सम्पर्क, जस्तै भाइरस भएको व्यक्तिलाई छोएर वा चुम्बन गरेर सर्दैन।

**CHIKV को लक्षणहरू के-के हुन्?** संक्रमित लामखुट्टेले टोकेको औसत 3 देखि 7 दिनभित्रमा लक्षणहरू देखा पर्दछन्। CHIKV को लक्षणहरू व्यक्ति-व्यक्तिमा फरक हुन्छ, र यी शामिल गर्न सक्छन:

- उच्च ज्वरो (>102°F) अचानक सुरु हुनु
- हातहरू र खुट्टाहरूमा अति जोर्नी दुख्न सक्छ
- टाउको दुख्ने
- मांसपेशी दुख्नु
- ढाड दुख्नु
- डाबर (~50% मामिलाहरूमा)

धेरैजसो बिरामीहरूले केही दिन वा हप्तापछि निको भएको महसुस गर्न सक्छन्। केही मानिसहरूमा दीर्घकालीन-जोर्नी दुखाई विकास हुन सक्छ। समस्याहरू कम छन, तर यिनीहरूमा सामान्य छ:

- बच्चाहरू (<1 वर्ष)
- वृद्ध (<65 वर्ष)
- जीर्ण अवस्थाहरू जस्तै मधुमेह, उच्चरक्तचाप, इत्यादि भएका मानिसहरू

\*\*\*लामखुट्टेको टोकाईहरूबाट बच्न यी समूहहरूमा रहेका मानिसहरूले अतिरिक्त सावधानी अपनाउनु पर्छ।\*\*\*

**CHIKV कसरी उपचार गरिन्छ?** CHIKV को उपचार गर्न कुनै विशेष औषधि छैन र CHIKV रोकथाम गर्नको लागि कुनै खोप छैन।

**यदि मलाई लाग्छ कि मलाई CHIKV भएको छ भने मैले के गर्नुपर्छ?** तपाईंको ज्वरो र जोर्नीको दुखाई कम गर्ने औषधिहरू (एस्पिरिनभन्दा अन्य) को प्रयोगले मद्दत गर्न सक्छ। चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुहोस्।



# चिकनगुन्या भाइरस

यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंलाई CHIKV हुन सक्छ भने:

- तपाईंको लक्षणहरू रेकर्ड गर्नुहोस् र चिकित्सकलाई भेटनुहोस्।
- थप लामखुट्टेको टोकाईबाट आफुलाई सुरक्षित गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं CHIKV बाट ग्रसित हुनुहुन्छ भने, टोकाईबाट बच्नाले अन्यहरूलाई बिमारी हुनबाट सुरक्षित गर्न मद्दत पुग्नेछ।

म के गर्न सक्छु? 4Ds प्रयोग गरेर प्रतिरक्षा गर्नुहोस्।

*DEET दिनभर प्रत्येक दिन*

जब तपाईं बाहिर हुनुहुन्छ, DEET समावेश भएको कीरा विकर्षकहरू वा अन्य EPA स्वीकृत विकर्षकहरू प्रयोग गर्नुहोस् र निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

*पोशाक*

बाहिर रहँदा लामो, खुकुलो र हल्का रङ भएको लुगा लगाउनुहोस्।

*ढल*

तपाईंको घरभित्र र वरपर रहेको सबै जमेको पानी हटाउनुहोस्।

*विहान र साँझ*

विहान र साँझमा लामखुट्टेहरू धेरै सक्रिय हुनाले बाह्य क्रियाकलापहरू कम गर्नुहोस्।