

# जिका वायरस



**जिका वायरस क्या है?** जिका एक बीमारी का नाम है, जो कि जिका वायरस के कारण होती है, यह लोगों को प्राथमिक तौर पर प्रभावित एडीज़ प्रजाति के मच्छर के काटने से होती है। जिका के सबसे सामान्य लक्षण बुखार, खाज-खुजली, जोड़ों का दर्द और आँखों में जलन (लाल आँखें) होना है। इस बीमारी में आमतौर पर ऐसे लक्षण होते हैं, जो कि कई दिनों से लेकर एक सप्ताह तक बने रहते हैं। इससे आमतौर पर लोग इतने बीमार नहीं होते कि उन्हें अस्पताल में जाना पड़े और जिका के कारण मृत्यु होना भी काफी दुर्लभ है।

**जिका वायरस किस प्रकार फैलता है?** हालाँकि जिका वायरस का लैंगिक रूप से संचारित होना संभव है, फिर भी यह लोगों में प्राथमिक तौर पर प्रभावित एडीज़ मच्छर के काटने से होता है। ये दिन के समय में काटने वाले आक्रामक मच्छर होते हैं, इन्हें लोगों को काटना पसंद होता है और ये घर के अंदर या बाहर लोगों के आस-पास ही रहते हैं। अगर कोई व्यक्ति पहले से किसी वायरस से प्रभावित होता है, तो उस व्यक्ति को काटने से ये मच्छर भी प्रभावित हो जाते हैं। इस तरह से ये प्रभावित मच्छर अन्य लोगों को काटकर उन्हें भी इस वायरस से प्रभावित कर देते हैं। अगर कोई माँ बच्चे को जन्म देने के समय पहले से जिका वायरस से प्रभावित हो, तो बच्चे के जन्म के दौरान ही वह भी इस वायरस से प्रभावित हो सकता है। यह संभव है कि जिका वायरस माँ के गर्भवती होने के दौरान गर्भ को प्रभावित कर दे।

**जिका वायरस के लक्षण क्या हैं?** जिका वायरस से प्रभावित लगभग 5 में से 1 व्यक्ति बीमार हो जाता है (अर्थात् उसमें जिका विकसित होने लगता है)। जिका वायरस के सबसे सामान्य लक्षण बुखार, खाज-खुजली, जोड़ों का दर्द और आँखों में जलन (लाल आँखें) होना है। अन्य सामान्य लक्षणों में मांसपेशियों में दर्द और सर दर्द शामिल हैं। इस बीमारी में आमतौर पर ऐसे लक्षण होते हैं, जो कि कई दिनों से लेकर एक सप्ताह तक बने रहते हैं। इस बीमारी का गंभीर स्तर पर पहुँचना असामान्य होता है। इसमें मृत्यु भी दुर्लभ है। अगर आपको इसके लक्षण महसूस होते हैं और आप किसी ऐसी जगह पर गए हों, जहाँ पर जिका वायरस मौजूद हो, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से संपर्क करें। अगर आपने हाल ही में यात्रा की है, तो अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता को यात्रा के समय और स्थान के बारे में बताएँ।

जिका वायरस का इलाज किस प्रकार किया जाता है? जिका वायरस को रोकने या इसका उपचार करने के लिए कोई टिका या दवा उपलब्ध नहीं है। लक्षण होने पर उपचार करें:

- अच्छी तरह आराम करें।
- पानी की कमी से बचने के लिए तरल पदार्थ पीएँ।
- बुखार और दर्द जैसी स्थिति में एसिटामिनोफेन या पैरासीटामोल जैसी दवाएँ लें।
- एस्पिरिन और अन्य नॉन-स्टिरॉयडल एंटी-इन्फ्लेमेट्री दवाएँ (NSAIDS) जैसे इबुप्रोफेन और नेप्रोजन को तब तक लेने से बचना चाहिए, जब तक कि हैमोरहेज के जोखिम को कम करने के लिए ड्रग को जड़ से न मिटा दिया जाए। अगर आप किसी अन्य चिकित्सा की स्थिति के लिए दवा ले रहे हैं, तो अतिरिक्त दवा लेने से पहले अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात कर लें।

जिका वायरस होने पर मुझे क्या करना चाहिए? अगर आपको जिका वायरस है, तो अपनी बीमारी के पहले सप्ताह में मच्छरों द्वारा काटे जाने से बचें। प्रभावित होने के पहले सप्ताह में जिका वायरस खून में पाया जा सकता है और यह मच्छर द्वारा काटे जाने के माध्यम से अन्य व्यक्तियों को प्रभावित करता है। एक प्रभावित मच्छर इस तरह से अन्य लोगों में वायरस फैला सकता है।

**मैं क्या कर सकता/सकती हूँ? 4D का उपयोग करके बचाव करें।**

**पूरे दिन रोज़ाना डीट (DEET) का उपयोग करें:** जब भी आप घर से बाहर हों, तो डीट (DEET) वाले मच्छर निरोधक का उपयोग करें या अन्य EPA द्वारा स्वीकृत निरोधकों का उपयोग करें और लेबल दिशा-निर्देशों का पालन करें।

**ड्रेस:** घर से बाहर होने पर लंबे, ढीले और हल्के रंग वाले कपड़े पहनें। कपड़ों और सामग्री पर परमेथ्रिन का उपयोग करें या परमेथ्रिन वाले आइटम खरीदें।

**निकास:** अपने घर के भीतर और आस-पास से रुके हुए पानी को निकालें।

**शाम को और सुबह-सुबह:** शाम के समय और सुबह-सुबह जब मच्छर सबसे ज्यादा सक्रिय होते हैं, तब घर से बाहर की गतिविधियाँ कम ही रखें।

यात्री निम्न करके स्वयं की रक्षा कर सकते हैं:

- ऐसे होटल या निवास को चुनें, जहाँ पर खिड़की, दरवाज़ों द्वारा वायु का आवागमन अच्छा हो।
- अगर आप घर से बाहर हैं या किसी ऐसे कमरे में हैं, जहाँ पर उचित खिड़की दरवाज़े नहीं हैं, तो सोते समय बेड पर मच्छर वाली जाली का उपयोग करें।

यौन संबंध में साथी एक-दूसरे के साथ संबंध बनाने से बचकर या संबंध बनाते समय निरंतर और सही तरीके से कंडोम का उपयोग करके इसकी रोकथाम कर सकते हैं।

गर्भवती महिलाएँ और गर्भवती होने की योजना बनाने वाली महिलाओं को जिका वायरस के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता से बात करने के अतिरिक्त उपरोक्त रोकथाम की विधियों का उपयोग करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं के लिए और गर्भवती होने की योजना बनाने वाली महिलाओं के लिए जिका वायरस के बारे में अधिक जानकारी निम्न पर पायी जा सकती है: <http://www.cdc.gov/zika/pregnancy/index.html>