



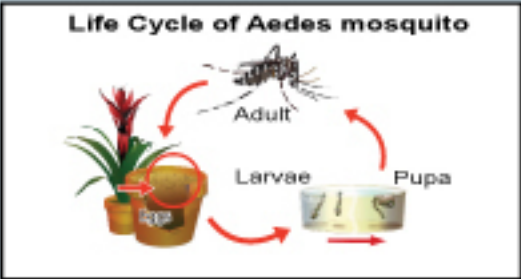
විලාශ ඩොංගු ජීවිත බිඳල බබද ?



ඩොංගු තුරන් කරමු

ඩොංගු රෝගය වැළැක්වීමට දායක වීම අප සැමගේ යුතුකමකි, වගකීමකි, අපි සැවොම වී සඳහා පෙළ ගැසෙමු.
ඩොංගු ගනු වෛරසයක් මගින් බෝවන රෝගයකි. ඊඩ්ස් වර්ගයේ මදුරුවන් රෝග වාහකයන් වශයෙන් ක්‍රියා කරමින් වෛරසය රෝගියෙකුගෙන් නිරෝගී පුද්ගලයෙක් වෙත ගෙන යයි.

ඩොංගු මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රය



- ජලය විකලු වන ස්ථාන හා භාජන වල ඩොංගු මදුරුවන් බිත්තර දමයි. කුඩා ජල ප්‍රමාණයක් වුවද සෑහේ.
- ඩොංගු මදුරුවාගේ බිත්තර වලින් වැඩිහිටි මදුරුවන් හටගැනීම සඳහා ගත වන්නේ දින 7-9 ක් පමණි.
- අවම වශයෙන් සතියකට වරක්වත් මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන සොයා බලා විනාශ කල යුතුය.

- ජීවන චක්‍රයේ එක් අවස්ථාවක් හෝ විනාශ කිරීම මගින් මදුරුවන් බෝවීම වලක්වා ගත හැක.
- මදුරුවාගේ ජීවන චක්‍රයේ අවස්ථා 3ක්ම ජලීය අවස්ථා නිසා එම අවස්ථාවන් විනාශ කිරීම වඩාත් පහසුවේ.
- වැඩිහිටි මදුරුවකු වශයෙන් පරිසරයට පියාහැර දීම ඩොංගු මදුරුවන් විනාශ කිරීම ඉතා අපහසුය.

ඩොංගු උණ රෝග ලක්ෂණ:

- තද උණ
- වමනය/මත්කාරය
- හිසරදය
- අතපත වේදනාව
- අස් ශව වේදනාව
- මුත්‍රණ හා උඩුකය පුද්ගලයන් පැහැයක් ගැනීම (පැහැයේ සමක් ඇති අය තුළ පහසුවෙන් දැකිය හැකිය)
- සම ශව කුඩා ලේ (රතු) පැල්ලම් මතුපිට හා පුළු වශයෙන් සිදුවන ලේ ගැලීමේ තත්වයන්

**දින දෙකකට වඩා උණ පවතිනම්
සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන්
උපදෙස් ලබා ගන්න.**

අවදානම් රෝග ලක්ෂණ:

පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම වැදගත්ය. (3 වන දිනයේ හෝ ඊට පසුව වැඩි වශයෙන් දැකිය හැකි වේ).

- උණ බැස ගියද රෝගියාගේ රෝග ලක්ෂණ වල වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කිරීම.
- ආහාර හා දියර ගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම.
- උදරයේ ඇතිවන තද වේදනාව.
- අප්‍රාණිකභාවය/නොසන්සුන්බව/ නොරැස්සනභාවය/අධික නිදි මත බව.
- පැය හයක් තුළ හෝ ඊට වැඩි කාලයක් තුළ මුත්‍රා අඩුවෙන් පිට වීම/ මුත්‍ර පිට නොවීම.
- රුධිරය වහනය වීමේ තත්වයන් (හඟයෙන්, විදුර මසෙන්, සමෙන්, යෝනි මාර්ගයෙන්): කළු / දුඹුරු පැහැයෙන් වමනය / මල පහ පිටවීම.

ඩොංගු උණ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්...

- වෙහෙසකර කටයුතුවලින් වැළකී විවේක ගන්න. දරුවන් පාසල් යැවීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- උණ පවතින කාලයේ හැකිතාක් දුරට මදුරු දැලක් යට විවේකීව සිටින්න.
- හිගමිත මාත්‍රාවට හා හිගමිත කාල පරාසයන් තුල පමණක් පැරසිටමෝල් ඖෂධය ලබා දෙන්න.
- උණ හෝ වේදනා සමනය කිරීමට ඇස්ට්‍රින්, ස්ටීරොයිඩ් හෝ වෙනත් වේදනානාශක ඖෂධ කිසිම ආකාරයකින් (සපොසිටරි ආකාරයෙන් හෝ) ලබා දීමෙන් වලකින්න.
- දියර වර්ග පානය කරන්න. මේ සඳහා කැපු, සුප්, පීවහි, කිරි, පළතුරු යුෂ වඩාත් යෝග්‍ය වේ,
- පහසුවෙන් දිරවිය හැකි සැහැල්ලු ආහාර ගන්න. රතු, දුඹුරු, කළු පැහැති ආහාර ගැනීමෙන් වැළකී සිටින්න.

ඩොංගු උණ රෝගය සඳහා සුදුසු යයි ප්‍රචාරය වන අත්වෙහෙත් හා ව්‍යාජ ඖෂධයන් භාවිතා කිරීමෙන් වලකින්න.

ඩොංගු වැලක්වීමට ඔබේ පරිසරය පිරිසිදු කර ගන්නා ක්‍රම

- ඉවතලන ප්ලාස්ටික්, පීදුරු බඳුන්, බෝතල්, ටින් ආදිය ප්‍රතිවක්‍රීයකරණය කරන්න, විනාශ කරන්න/ විකුණා මුදල් උපයා ගන්න/වලා දමන්න/වතුර නොරැඳෙන සේ තලා දමන්න.
- ඉවතලන ටයර් වලට වැලි පුරවන්න/ සිදුරු කරන්න/ජලය නොරැඳෙන සේ ගබඩා කරන්න.
- ඩොංගු මදුරුවන්ගේ ජීවිතය ඇලෙන සුළු බැවින් වතුර වැසී, බැරල්, මල් බඳුන්, ශිතකරණ තැටිය සහිතව වරක් බුරුසුවකින් හොඳින් අතුල්ලා පිරිසිදු කරන්න.
- වැහි පිහිලිවල හිරවී ඇති කොළ රොඩු ඉවත් කොට හිතර පිරිසිදු කරන්න. පිරිසිදු කල නොහැකි හා හැඩය වෙනස් වී ඇති වැහි පිහිලි ගලවා දමන්න.
- ජලය රැඳෙන බ්‍රොම්ලියා වැනි ශාක ඉවත් කරන්න. ඒවා වගා කිරීමෙන් වැළකී සිටින්න.
- ජලය රැඳිය හැකි උණ පුරුක්, ගස් බෙහ වැනි ස්ථාන ජලය නොරැඳෙන පරිදි තබා ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න.



සැවොම් එකමුතු වෙමු, මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කරමු, ඩොංගු වලින් ආරක්ෂා වෙමු.

ජීවිතයට වංගු දමන ඩොංගු



ඩොංගු මදුරුවන් බෝවීම වලක්වා ඇපගේ වගකීම ඉටුකරමු....



ජාතික වංගු මර්දන ඒකකය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

