රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම

මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීම

- ඊඩිස් මදුරුවන් බෝවිය හැකි ස්ථාන (ටින්, කෝප්ප, පොල්කටු වැනි) සුදුසු පරිදි විනාශ කිරීම.
- කැලි කසල නිසි ලෙස බැහැර කිරීම.
- නිවස අවට පරිසරය පිරිසිදුව තබා ගැනීම.

මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම වළක්වා ගැනීම

- මදුරු විකර්ෂක ආලේපන ගැල්වීම.
- සිරුර වැඩි ප්‍රමාණයක් ආවරණය වන සේ ඇඳුම් භාවිතය.
- මදුරුවන් නිවසට ඇතුලුවීම වැළැක්වීමට විශේෂිත තිර (Screens) භාවිතය හා දොර ජනෙල් හොඳින් වසා තැබීම.
- නිදාගැනීමේදී මදුරු දැල් භාවිතය.

- අවදානම් රටක සංචාරයකින් පසු ලංකාවට පැමිණ සති 2 ක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගැනීම.
- සිකා පැතිර යන ප්‍රදේශයක සංචාරය කිරීමේදී මදුරු දෂ්ටනයන් වළක්වා ගැනීමට සුදුසු පියවර අනුගමනය කිරීම.

ගර්භනී කාන්තාවන්ට

- ගර්භනී හෝ ඉදිරියේදී ගර්භනීභාවය බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවක් දැනට රෝගය වසංගත තත්ත්වයෙන් පැතිර යන රටවල සංචාරය කිරීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් වසංගත තත්ත්වය පහව යන තුරු සංචාරය කල් දැමීම.
- ගර්භනී හෝ ඉදිරියේදී ගර්භනීභාවය බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවකට සිකා පැතිර යන ප්‍රදේශයක සංචාරය කිරීමට සිදුවුවහොත් මදුරු දෂ්ටනයන් වළක්වා ගැනීමට සුදුසු පියවර අනුගමනය කිරීම.
- දැනට සිකා රෝගය සක්‍රියව පැතිර යන ප්‍රදේශයක සංචාරය කර පැමිණෙන ගර්භනී මව්වරුන් ලංකාවට පැමිණ දින 5 ක් ඇතුළත සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවී උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.

වැඩි විස්තර සඳහා

මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි
ප්‍රාදේශීය වසංගත රෝග විද්‍යාඥ
අමතන්න

දුරකථනය : 0112 695112

වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශය

www.epid.gov.lk

සිකා වෛරස් රෝගය

දැනට රෝගය පැතිර ඇති ප්‍රදේශ

- බ්‍රසීලය, කොළොම්බියාව සහ බොහෝ දකුණු ඇමරිකානු රටවල්
- මධ්‍යම ඇමරිකානු රටවල්
- කැරිබියානු දූපත්
- ආසියානු රටවල්:

සිංගප්පූරුව, මැලේසියාව, තායිලන්තය, පිලිපීනය හා ඒ අවට රටවල්

රෝගය පැතිරීම

- සිකා වෛරසය බොහෝ විට පැතිරෙන්නේ ඊඩිස් ගණයේ මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම මගිනි.
- ආසාදිතයෙකු සමග ලිංගික ඇසුරකින් හෝ ආසාදිත ගර්භනී මවකගෙන් ඇගේ කළලයට වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය විය හැක.

රෝග ලක්ෂණ

බහුලව දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ වනුයේ,

- උණ
- හන්දිපත් වේදනාව
- ඇස් රතු පැහැති වීම (Conjunctivitis)
- සමේ ඇතිවන කුෂ්ටය
  (Maculo Papular Rash)

මීට අමතරව

- හිසරදය
- මස්පිඩු වේදනාව
- ඇස වටා ඇතිවන වේදනාවද ඇතිවිය හැක

- වෛරසය ශරීරයට ඇතුළු වූ පසු රෝග ලක්ෂණ ඇතිවීමට සාමාන්‍යයෙන් දින 2 සිට සතියක පමණ කාලයක් ගතවේ.
- වෛරසය ශරීරගත වූ අයගෙන් බහුතරය කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි.
- වෛරසය ශරීරගත වූ අයගෙන් 20% ක් පමණ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි.
- රෝග ලක්ෂණ දින 2 සිට දින 7 දක්වා පමණ කාලයක් පැවතිය හැක.

ප්‍රතිකාර

දැනට රෝගය සඳහා එන්නතක් හෝ විශේෂිත ඖෂධ ප්‍රතිකාරයක් නොමැත.

රෝග සංකූලතා

- ගර්භනී කාන්තාවකට රෝගය වැළඳුනු විට ගබ්සා වීම හෝ කළලයේ මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතියේ වර්ධනය අඩාල වීමෙන් ප්‍රමාණයෙන් කුඩා හිස් සහිත දරුවන් (microcephaly/ මයික්‍රොසෙෆලි) බිහිවීමේ අවදානමක් ඇත.
- ඉතාම කලාතුරකින් වෛරස් ආසාදනයට පසුව ඇතිවන ස්නායු සංකූලතාවක් වන Guillain Barre Syndrome ඇතිවිය හැකි අතර එහිදී හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා සහ මාංශපේශි වල අක්‍රියතා ඇතිවිය හැක.

රෝගය වැළඳුනු පසු අනුගමනය කළ යුතු පියවර

- ශරීරය අධිකව වෙහෙසීමෙන් වැළකී විවේක ගැනීම.
- සිරුර විජලනය වීම වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රමාණවත් පරිදි දියර වර්ග පානය කිරීම.
- උණ සහ වේදනාව සමනය සඳහා නිර්දේශිත මාත්‍රාව අනුව පැරසිටමෝල් ඖෂධය ගැනීම.
- ඇස්ප්‍රින් හෝ NSAIDS කාණ්ඩයේ ඖෂධ (බෲෆන්, ඩයික්ලෝෆිනැක් වැනි) භාවිතයෙන් වැළකීම.
- ශ්වසන අපහසුතා, මාංශ පේශි දුර්වලතා ඇතිවුවහොත් වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීම.
- අන් අයට රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම සඳහා නිදා ගැනීමේදී මදුරු දැල් භාවිතය.
- ඊඩිස් මදුරුවන් බෝ නොවන පරිදි නිවස සහ නිවස අවට පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
- රෝගය පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, හෝ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියට දැනුම් දීම.