වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යාංශය

231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 01000

දුර: (+94 11) 2695112, 4740490, 4740491, 4740492 , 2681548 ෆැක්ස්: (+94 11) 2696583 ඊ මේල්: chepid@sltnet.lk, epidunit@sltnet.lk වෙබ්: www.epid.gov.lk

2009 ඔක්තෝබර් 19 දින

H_1N_1 ඉන්ෆ්ලුවන්සා වසංගතය 2009

මෙම රෝගය බොහෝ දුරට සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ හා සමාන වන අතර උණ, නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම, කිවිසුම් යාම, කැස්ස, උගුර ආසාදනය, හිසරදය හා මස්පිඩු හා හන්දි රුදාව මෙහි රෝග ලක්ෂණ වේ.

මෙකී රෝග ලක්ෂණ ඇති රෝගීන් H_1N_1 ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගය සඳහා සැක සහිත රෝගීන් ලෙස සැලකෙන අතර ඔවුන් අතරින් දරුණු රෝග ලක්ෂණ හෝ රෝගී තත්වය උත්සන්න වන ලක්ෂණ පෙන්වන රෝගීන් පමණක් රෝහල් (රජයේ හෝ පෞද්ගලික) වලට ඇතුළු කරගනු ලැබේ. මෙසේ ඇතුළු කරගන්නා ලද රෝගීන් පමණක් අවශ්‍ය පරිදි රෝගය ස්ථිර කිරීමේ රසායනාගාර පරීක්ෂණය සඳහා යොමු කරනු ලබන අතර නියමිත ප්‍රති වෛරස් ඖෂධ ලබා දෙනු ඇත. බරපතල නොවන උණ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා රෝග ලක්ෂණ පමණක් පෙන්වන රෝගීන් සඳහා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා උණ සඳහා නියමිත බාහිර රෝගී ප්‍රතිකාර ලබාදිය යුතු අතර ඔවුන් පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් නිවැරදිව ලබා දිය යුතුය.

H_1N_1 ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගීන් සඳහා උපදෙස්

1. ඔබට නියම කරන ලද ඖෂධයන්හි (උදා: උණ පාලනය කිරීම සඳහා පැරසිටමෝල්) නියමිත මාත්‍රා නිසි පරිදි භාවිතා කරන්න.
2. ඇඳ විවේකය ලබා ගන්න.
3. වැඩිපුර දියර වර්ග පානය කරන්න.
4. පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගන්න.
5. පවුලේ සාමාජිකයන් හට රෝගය පැතිරීමෙන් වැළැක්වීම සඳහා වෙන් ව සිටින්න. හැකිනම් මුඛ ආවරණයක් පළඳින්න.
6. නිතර සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන්න. විශේෂයෙන් කිවිසීමෙන් හා කැස්සෙන් පසු මෙසේ දෑත් සේදිය යුතුයි.
7. කහින හා කිවිසින අවස්ථා වලදී දෑත් වලින් මුඛය හා නාසය ආවරණය කිරීමෙන් වළකින්න. පිරිසිදු ලේන්සුවක් හෝ ටිෂූ කඩදාසි මේ සඳහා භාවිතා කරන්න. එකී ටිෂූ කඩදාසි ආරක්ෂිතව බැහැර කරන්න. ලේන්සු තෙත්වූ වහාම සබන් දා සෝදා ගන්න.
8. ඔබේ රෝග ලක්ෂණ අඩු නොවන්නේ නම් හෝ දරුණු වන්නේ නම් හෝ පහත දක්වෙන අවදානම් රෝග ලක්ෂණ හට ගනී නම් වහාම සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවන්න.

වැඩිහිටියන් සඳහා

- හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීම
- නොනවතින වමනය
- පපුවෙහි හෝ බඩේ වේදනාව හෝ තෙරපුම
- කරකැවිල්ල
- සිහිමද ගතිය හෝ සිහි මුර්ජා වීම
- රෝග ලක්ෂණ සුව වීමෙන් අනතුරුව නැවත උණ හෝ තද කැස්ස පැතිරීම

දරුවන් සඳහා

- හුස්ම ගැනීම වේගවත් වීම හෝ අපහසු වීම
- සම නිල් හෝ අළු පැහැ වීම
- දියර වර්ග පානය කිරීමට අපහසු වීම වීම/අඩුවීම
- පහකරන මුත්‍රා ප්‍රමාණයෙහි අඩුවක් දක්නට ලැබීම හෝ අඩන විට කඳුළු වැටීම අඩු වීම
- නොනවතින වමනය
- ප්‍රතිචාර දක්වීම අඩුවීම
- නොසන්සුන් ලෙස හැසිරීම
- රෝග ලක්ෂණ සුව වීමෙන් අනතුරුව නැවත උණ හා තද කැස්ස ඇතිවීම

සැ.යු. පහත දක්වන කණ්ඩායම් වලට අයත් H_1N_1 ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගීන් මෙම රෝගයේ සංකූලතා කෙරෙහි වැඩි අවදානමක් දරන හෙයින් ඔවුන් තමන්ගේ රෝගී තත්වය පිළිබඳ වඩාත් සැලකිය යුතුයි. රෝග ලක්ෂණ දරුණු වුවහොත් ඔවුන් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු විය යුතුයි.

- අවු: 2 ට වඩා අඩු දරුවන්
- අවු: 65 ට වඩා වැඩි වැඩිහිටියන්
- ගර්භනී මව්වරුන්
- පහත දැක්වෙන රෝග තත්වයන් ගෙන් පෙළෙන්නන්
    - ඇදුම ඇතුළු නිදන්ගත පෙනහළු රෝග සහිත රෝගීන්
    - හෘද හා රුධිර වාහිනී රෝගයන් ගෙන් පෙළෙන රෝගීන් (අධික රුධිර පීඩනය ඇති රෝගීන් හැර) රුධිර සෛල සම්බන්ධ නිදන්ගත රෝගයන් ගෙන් පෙළෙන්නන්
    - දියවැඩියා රෝගීන්
    - ප්‍රතිශක්තිය හීන වූ රෝගීන් (H_1N_1 ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගීන් ඇතුළුව)
    - දීර්ඝකාලීන ලෙස ඇස්ප්‍රින් ලබා ගන්නා අවුරුදු 19 ට අඩු පුද්ගලයන්