වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යංශය

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 හන්දිපත් වේදනාව 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 ඇත. 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 ලබාදී ඔවුන් පිළිපැදිය යුතු උපදෙස් නිවැරදිව ලබා දෙනු ඇත.

පහත දැක්වෙන උපදෙස් පාසල් වල අනුගමනය කිරීම මගින් මෙම රෝගය ප්‍රජාව තුළ පැතිරීම අවම කළ හැකිය

1. රැස්වීම්, විවිධ ප්‍රසංග යනාදිය සඳහා සිසුන් රැස් කිරීම සීමා කරන්න.
2. පාසලේ ඉහත දැක්වූ රෝග ලක්ෂණ ඇති සිසුන් හෝ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන් වේ නම් ඔවුන් නිවෙස් කරා පිටත් කර හරින්න. එතෙක් ඔවුන් වෙන් කර තබා ගන්න. ඔවුන්ට සාත්තු කිරීම සඳහා එක් අයෙක් පමණක් යොදා ගන්න. රෝග ලක්ෂණ පෙන්වන පුද්ගලයා හට හැකිනම් මුඛ ආවරණයක් ලබා දෙන්න.
3. රෝග ලක්ෂණ පහල වුවහොත් පාසල් පැමිණීමෙන් වළකින ලෙස සිසුන්ට හා කාර්ය මණ්ඩලයට උපදෙස් දෙන්න. උපකාරක පන්ති හෝ වෙනත් ජනාකීර්ණ පොදු ස්ථාන වෙත යාමෙන් ද වළකින ලෙස දැනුම් දෙන්න. රෝගී වුවන් දින 7 ක් හෝ රෝග ලක්ෂණ පහව ගොස් පැය 24 ක් යන තෙක් නිවසට වී සිටිය යුතුයි.

4. පවුලේ සාමාජිකයන් හට රෝගය පැතිරීමෙන් වැළැක්වීම සඳහා වෙන්ව සිටින ලෙස රෝගී සිසුන් හට උපදෙස් දෙන්න. තවද ඇඳ විවේකය, වැඩිපුර දියර වර්ග පානය කිරීම, පෝෂ්‍යදායි ආහාර ගැනීම ආදිය පිළිපදින ලෙස අවවාද කරන්න.

5. ඔවුන්ගේ රෝග ලක්ෂණ අඩු නොවන්නේ නම් හෝ දරුණු වන්නේ නම් හෝ පහත සඳහන් අවදානම් රෝග ලක්ෂණ හටගනී නම් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වන ලෙස දැනුම් දෙන්න.

- හුස්ම ගැනීම වේගවත් වීම හෝ අපහසු වීම
- දියර වර්ග පානය කිරීමට අපහසු වීම
- පහ කරන මුත්‍රා ප්‍රමාණයෙහි අඩුවක් දක්නට ලැබීම
- නොනවතින වමනය
- නොසන්සුන් ලෙස හැසිරීම
- පපුවෙහි හෝ බඩේ වේදනාව
- කරකැවිල්ල
- සිහිමද ගතිය / සිහි විකල් වීම
- රෝග ලක්ෂණ සුව වීමෙන් අනතුරුව නැවත උණ හා තද කැස්ස ඇතිවීම

6. නිරතුරුව සබන් යොදා හොඳින් අත් සෝදන ලෙස සිසුන්ට හා කාර්ය මණ්ඩලය දැනුවත් කරන්න. වරකට අවම වශයෙන් තත්පර 20 ක් වේලා දෑත් සේදිය යුතු අතර විශේෂයෙන් කිවිසීමෙන් හා කැස්සෙන් පසු මෙසේ දෑත් සේදිය යුතු බව අවධාරණය කරන්න.

7. මෙම රෝගය, රෝගීන් කහින විට හා කිවිසිම් යවන විට පිටවන සෙම් බිඳිති මගින් බෝවන බැවින් 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. නිතර අත ගැටෙන පෘෂ්ඨයන් (උදා: කොම්පියුටර්, යතුරුලියන, පඩිපෙළ වල අත්වැල්) සාමාන්‍ය විෂබීජ නාශක යොදා පිරිසිදු කරවන්න.

9. මේ සඳහා පාසල් වැසීම සාමාන්‍යයෙන් අනුමත නොකෙරෙන අතර විශේෂ අවස්ථාවන්හි එවැනි තීරණයක් ගැනීම සෞඛ්‍ය බලධාරීන් ගේ උපදෙස් මත අධ්‍යාපන බලධාරීන් විසින් සිදු කිරීමට නියමිතය.