

මෝසම් කාලයේ ඩෙංගු උවදුරෙන්
ආරක්ෂා වීමට උපදෙස්

V 1.1 28/05/2020



මේ වනවිට මෝසම් සමය ආරම්භ වීමත් සමග දිවයින පුරාම මහ වැසි හා අකුණු කුණාටු ආදිය ඇතිවෙමින් පවතී. මෙම කාලයේ ඇතිවන ස්වාභාවික උපද්‍රව වලට අමතරව තවත් **බරපතල තර්ජනයක් වන ඩෙංගු රෝගය** සම්බන්ධයෙන්ද අප දැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් සෑම වසරකම මෝසම් සමයත් සමග ජූනි සහ ජූලි මාස වලදී ඩෙංගු රෝගීන් වාර්තා වීම ඉහළ යයි. ජලය විකර්ශ වන ස්ථානවල මදුරුවන් බෝවීම නිසා මේ ආකාරයට ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම වැඩි වන අතර විය සියලුම වයස් කාණ්ඩ වල පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යයට දැඩි තර්ජන එල්ල කරන තත්ත්වයකි.

2020 අප්‍රේල් මාසය වනවිටත් ඩෙංගු රෝගීන් **18,977** ක් වාර්තා වී තිබේ.

වසර	රෝගීන් සංඛ්‍යාව
2019	105,049
2018	51,659
2017	186,101
2016	55,150

(මූලාශ්‍රය: - <http://www.epid.gov.lk>)

ඩෙංගු රෝගය ව්‍යාප්ත වීම පාලනය කරමින් ඔබගේ ඔබගේ පවුලේ අයගේත් ආරක්ෂාව තහවුරු කරගන්නේ කෙසේද යන්න සම්බන්ධයෙන් මගපෙන්වීමක් ලබාදීම සඳහා මෙම උපදෙස් මාලාව පිළියෙල කර තිබේ.

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ

මූලික ලක්ෂණ

- අධික උණ.
- හිසේ කැක්කුම සහ ඇස් පසුපස වේදනාව.
- ඔක්කාරය හා වමනය.
- මාංශපේශි සහ සන්ධි වල වේදනාව.
- කුෂ්ට වැනි රතුපාට පැල්ලම් - උණ ඇතිවී දින කිහිපයකට පසු විවිධ වර්ගයේ රතුපාට පැල්ලම් (සාමාන්‍යයෙන් විහිදුණු ස්වභාවයේ සහ කැසීම සහිත දද) ඇතිවීමට ඉඩ ඇත.
- ලේ ගැලීම් (නාසයෙන්, විදුරුමස් වලින් හා/හෝ සමෙන්).
- මුහුණේ සම රත්පැහැ වීම.

ඇතැම් විට ඩෙංගු ආසාදනයේ හිටු අවස්ථාවක් ලෙස ඩෙංගු රක්තපාත උණ ඇතිවීමට ඉඩ ඇත. මෙහිදී පහත සඳහන් ආකාරයේ සංකූලතා ඇතිවීමට ඉඩ තිබේ:

අසාමාන්‍ය ලේ ගැලීම්	ලේ ගැලීම් හෝ රුධිර නාලිකා වල කාන්දුවීම් නිසා රුධිර පීඩනය අඩු වීම/කම්පන තත්ත්වයක් ඇතිවීම	ඔරියේ ඉන්ද්‍රියයන් අකාර්මණ්‍ය වීම (අක්මාව, වකුගඩු)
---------------------	---	--

රෝගියෙකු රෝහල්ගත විය යුත්තේ කුමන අවස්ථාවේදීද?

- දින 3 කට වඩා උණ පැවතීම.
- රුධිර පරිච්ඡා මට්ටම 150,000 ට අඩුවීම.
- උදරයේ වේදනාව/වමනය ඇතිවීම.
- ලේ ගැලීම් ඇතිවීම.
- රෝගී බවක් දැනීම (අලස බව, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව).
- ආහාර අරුචිය.
- අත් පා හෝ ඔරිය සීතල වීම.

ඩෙංගු රෝගය පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

- ඩෙංගු රෝග වාහකයන් වන්නේ ඊඩස් ඊජිප්ට් (Aedes aegypti) නම් ගැහැනු මදුරු වර්ගයයි. මෙම මදුරු වර්ග වලට ඔත්තර දැමීමට සුදුසු ජලය සහිත ස්ථාන සොයමින් මීටර් 400 ක් තරම් දුර පියාඹා යාමේ හැකියාව ඇත.
- වෛරසය ආසාදනය වී ඇති පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරය උරා බිචු විට එම මදුරුවාගේ තුළට වෛරසය ඇතුළු වේ.
- ඉන් පසුව එම මදුරුවා වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ ඔරියට දෂ්ට කළ විට එම පුද්ගලයාද ආසාදිතයෙකු බවට පත්වීමට ඉඩ ඇත.
- ඩෙංගු මදුරුවා දිවා කාලයේ සැරිසරන මදුරුවෙකි. සාමාන්‍යයෙන් උදෑසන සහ සන්ධ්‍යා කාලයේ මෙම මදුරුවා දෂ්ට කිරීම බහුලව සිදුවේ.



ඩොංගු රෝගය වැළඳීමේ අවදානම අවම කරගන්නේ කෙසේද?

මේ සඳහා ඇති හොඳම ක්‍රමය වන්නේ ඩොංගු මදුරුවන් බෝවන තැන්
විනාශ කිරීම සහ මදුරුවන් දුෂ්ට කිරීමට ඇති ඉඩකඩ අවම කිරීමයි.

- මල් බදුන් සහ අනෙකුත් භාජන වල ඇති ජලය (සුරතල් සතුන්ට ජලය තබා ඇති භාජනද ඇතුළත්ව) නිතර මාරු කරන්න.
- මල් පෝච්චි වල ජලය රැඳී තිබේ නම් ඉවත් කරන්න.
- භාජන ඉවත දැමීමේදී ජලය නොරැඳෙන ආකාරයට ඉවත දමන්න.
- කානු පද්ධති සහ වැනි පීලි ආදිය නිතිපතා පවිත්‍ර කරන්න.
- මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඇති නොවන ආකාරයට ගෙවත්ත පවත්වාගන්න.
- මදුරුවන් ඇතුළු වීම පාලනය කරන ජනෙල් තිර යෙදීම, අත් දිග ඇඳුම් ඇඳීම සහ මදුරු නාශක (මදුරු දුගර සහ වේපරයිසර් නිෂ්පාදන ආදිය) භාවිතා කිරීම වැනි ආරක්ෂක ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන්න.
- මදුරුවන් බෝවීම පාලනය කිරීම සඳහා ඔබ අවට වෙසෙන අයගේ සක්‍රීය දායකත්වයද ලබාගන්න.



වගකීම අත්හැරීමේ ප්‍රකාශය: මෙම ලේඛනයේ දැක්වා ඇති උපදෙස් වල ඉලක්කය වන්නේ ඔබට සහ ඔබගේ ආදරණීයයන්ට ඩොංගු රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීමට මගපෙන්වීමයි. මෙහි සඳහන් කිසියම් කරුණක්/කරුණු සම්බන්ධයෙන් වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම් හෝ මෙම කරුණු මත පදනම් වී කිසියම් ක්‍රියාමාර්ගයක් ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් ඒ සඳහා විශේෂඥ උපදෙස් ලබාගන්න.

Asiri Health වෙබ් අඩවියේ සඳහන් තොරතුරු පදනම් කරගනිමින් මෙම ලේඛනය පිළියෙල කරන ලදී.