

डेंगू का बुखार कर देता है शरीर का बुरा हाल

डेंगू से बचें और अपने परिवार का रखें ख्याल



डेंगू से बचाव के उपाय

- अपने घर में और आसपास पानी एकत्रित ना होने दें
- सभी पानी की टंकी , जल भंडारण की वस्तुओं को ढक कर रखें ।
- सभी गुलदस्तों ,पानी के बर्तनों एवं कूलर का सारा पानी सप्ताह में एक बार पूरी तरह खाली कर दें और उन्हें सुखा कर फिर से भरे ।
- ऐसे कपड़े पहने जो शरीर को ज्यादा से ज्यादा ढक सके ।
- डेंगू रोग के लक्षण होने पर चिकित्सकीय परामर्श लें और बिना चिकित्सकीय परामर्श के कोई दवा ना ले ।

डेंगू बुखार के लक्षण

- तेज बुखार
- सर दर्द, बदन दर्द
- मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द
- आंखों के पिछले भाग में दर्द
- शरीर पर लाल चकत्ते
- जी मिचलाना और उलटी



डेंगू होने के बाद क्या करें?

- चिकित्सकीय परामर्श लें
- अधिक मात्रा में पानी पिए
- पौष्टिक आहार का सेवन करें
- ज्यादा से ज्यादा आराम करें



वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड



उत्तराखण्ड सरकार