सावधानी बरतें !

डेंगू से न घबराएं

उत्तराखण्ड शासन

त्रिवेन्द्र सिंह रावत
मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

कृपया ध्यान दें

- डेंगू का मच्छर ठहरे हुए साफ पानी जैसे कूलर, फूलदान, गमले, पुरानें टायर, पानी की टंकी, प्लास्टिक के डिब्बे एवं बेकार पड़े हुए बर्तन आदि में एकत्रित पानी मे पैदा होता है।
- डेंगू से बचाव के लिए डेंगू फैलाने वाले मच्छरों को न पनपने देना सबसे सरल उपाय है।

डेंगू के लक्षण

तेज बुखार, सरदर्द, बदनदर्द, मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द, आँखों के पिछले भाग में दर्द, शरीर पर लाल चकत्ते आना आदि लक्षण डेंगू रोग के हो सकते हैं।

घबराएं नहीं

- डेंगू एक स्वत: ही ठीक होने वाला वायरल रोग है।
- डेंगू से बचाव के लिये जांच व उपचार की सुविधाएं सभी सरकारी अस्पतालों में नि: शुल्क उपलब्ध हैं।

डेंगू को फैलने से रोका जा सकता है !
यदि प्रत्येक व्यक्ति एक आदर्श नागरिक की तरह निम्न बातों का पालन करे

- घर के अन्दर व आंगन में जहां भी पानी एकत्रित हो रहा है, उसे साफ करें।
- घर में कोई भी बेकार बर्तन, खुली बोतल, डिब्बे, पुराने टायर, कबाड़ एवं प्लास्टिक का सामान एकत्रित ना होने दें, इनमें पानी के ठहरने से डेंगू मच्छर के पनपने का खतरा सबसे अधिक है।
- बर्तनों को खाली कर उलटा कर के रखें, पानी के बर्तन, टंकी और हौदी को ढक कर रखें।
- फूल के गमलों में पानी न ठहरने दें।
- कूलर का पानी सप्ताह में एक बार खाली कर दें और सुखाने के बाद ही भरें।
- सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।
- ऐसे कपड़े पहने जो शरीर को ज्यादा से ज्यादा ढक सके।
- डेंगू के लक्षण होने पर चिकित्सक से मिलें एवं बिना चिकित्सक की सलाह के कोई दवा ना लें।
- यदि आपके आस-पास एकत्रित पानी को हटाना आसान व सम्भव न हो तो उसमें मिट्टी का तेल (केरोसीन) या पैट्रोल छिडक दें।

अधिक जानकारी के लिए हैल्पलाइन नं० 104 (टोल फ्री) पर सम्पर्क करें।

चिकित्सा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड द्वारा जनहित में जारी