

## मौसमी रुघाखोकी ज्वरोबाट बच्ने उपायहरू

मौसमी रुघाखोकी ज्वरोले विभिन्न उमेर समुहका व्यक्तिहरू विरामी हुने गर्दछन् र यो रोगको प्रकोप नेपालका विभिन्न भुभागमा समय समयमा देखिने गरेको छ । वर्षा यामको शुरु तथा अन्त्य, जाडो यामको शुरु तथा अन्त्यमा साधारणतया रुघाखोकी इन्फ्लुएन्जाका विरामी बढी देखिने गर्दछन् । अतः यी रोगहरूबाट बच्न निम्न उपायउनु हुन सर्वसाधारणमा अनुरोध छ ।

### लक्षणहरू :

- ज्वरो आउने १००.४ डीग्री फरेनहाइट भन्दा बढी ,
- टाउको दुख्ने ,
- घाँटी दुख्ने ,
- रुघाखोकी लाग्ने ,
- श्वास फेर्न गाह्रो हुने ,
- बच्चाहरूलाई भाडापखाला समेत हुन सक्दछ ।

### बच्ने उपायहरू :

- खोक्दा हाच्छिउँ गर्दा सफा कपडा वा रुमाल वा पाखुराले नाक, मुख छोप्ने गरौं ।
- साबुन पानिले मिचि मिचि हात धुने गरौं ।
- पोषिलो र भोल पदार्थ प्रशस्त मात्रामा पिउने गरौं ।
- ज्वरो आएको व्यक्तिले हावा ओहोर दोहोर हुने कोठामा आराम गरौं ।
- अनावश्यक रूपमा मानिसहरूको भीडभाड भएको ठाँउमा नजाऔं ।
- आँखा नाक तथा मुखमा अनावश्यक रूपमा हात नलैजाऔं ।
- सकभर अरु व्यक्तिसंग हात नमिलाऔं , नमस्कार गरौं ।
- नाक मुख छोप्दा प्रयोग भएका रुमाल राम्ररी धोएर वा सफा गरेर मात्र पुनः प्रयोग गरौं ।
- हरूले प्रयोग गरेका रुमाल , कपडा प्रयोग नगरौं ।
- ज्वरो रुघाखोकी लागेको विरामीको घरेलु उपचारबाट स्वास्थ्यमा सुधार नभएमा आवश्यक उपचारको लागि नजिकको स्वास्थ्य संस्थामा लैजाऔं ।



**चौरजहारी नगरपालिका रुकुम (पश्चिम )**