‘ඩෙංගු මඩිමු, රට සුරකිමු’

බස්නාහිර පළාත් ඩෙංගු මර්දන බලකාය

බස්නාහිර පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලය

සෞඛ්‍ය දෙපාර්මේන්තුව

බස්නාහිර පළාත

ඩෙංගු මර්දනයේ යෙදී සිටින සෞඛ්‍ය කාර්ය මණ්ඩලය විසින් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ දී භාවිතා කළ යුතු සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනික පණිවිඩ

1. මදුරුවන්ගෙන් තොර නිවාස පරිශ්‍රයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා සතියකට පැය $\frac{1}{2}$ ක් වත් නිවස සහ අවට පරිසරය පවිත්‍ර කරන්න.

2. නිවස තුල ඇති ශිතකරණ, මල්බදුන්, කුහුඹු උගුල් වල ඩෙංගු මදුරුවාන් බිත්තර දැමිය හැකි බැවින් නිතර පරික්ෂා කර පිරිසිදුව තබාගන්න.

3. ගෙවත්ත සහ අවට පරිසරයේ ජලය රැස්විය හැකි වැහිපීහිලි, කාණු, කොන්ක්‍රීට් තට්ටු (Slab) නිතර පරික්ෂා කර ජලය නොරැඳෙන ලෙස තබා ගන්න.

4. නිවස අවට පරිසරයේ ඇති ඉවතලන ටින්, බෙලෙක්ක, ප්ලාස්ටික් භාජන ජලය

නොරැඳෙන ලෙස තබාගන්න.

5. ඩෙංගු මදුරුවන් දෂ්ඨ කරනුයේ උදය සහ සවස් කාලයේ දී බැවින් එළිමහනේ ගැවසෙනවිට සොෆෙල්, මීනෝ, පැඟිරිතෙල් වැනි මදුරු විකර්ශක ආලේප කරගන්න.

6. උණ සඳහා Paracetamol ඖෂධය පමණක් නියමිත මාත්‍රාවට භාවිතා කරන්න.

7. උණ සඳහා Aspirin (ඇස්ප්‍රින්) අඩංගු ඖෂධ, Diclofenac Sodium (ඩික්ලොෆෙනැක් සොඩියම්) , Mefanamic Acid (මෙෆෙනමික් ඇසිඩ්), Ibuprofen (ඉබියුප්‍රොෆෙන්) ආදී NSAIDs කාණ්ඩයට අයත් වන ඖෂධ සහ Prednisolone (ප්‍රෙඩ්නිසලෝන්) Dexamethasone (ඩෙක්සාමෙතසෝන්) යන ඖෂධ භාවිතයට නොගත යුතුය.

8. උණ සෑදී පැය 48 ක් ගතවූ විගස පූර්ණ රුධිර පරික්ෂාවක් (Full Blood count) සිදුකර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

9. ගර්භනී මවක් හෝ අවුරුදු 60 වැඩි අයකු හෝ දිර්ඝ කාලිනව ප්‍රතිකාර ලබාගන්න අයකු නම් හෝ උණ සෑදී පැය 24 ක් ඇතුලත පූර්ණ රුධිර පරික්ෂාවක් (Full Blood count) සිදුකර සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගන්න.

10. ඔබට පැය 48 කට වඩා උණ පවතී නම් වහාම සුදුසුකම් සහිත වෛද්‍යවරයකු වෙත හෝ රජයේ රෝහලක් වෙත යන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා 0112478677 අමතන්න.

බස්නාහිර පළාත් සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ පණිවිඩයකි

නිවසේ සිටින ඩෙංගු ආසාදිතයකු රැකබලා ගැනීම

1. ඩෙංගු රෝගය විනිශ්චය කිරීම සඳහා සිදුකළ ඔබගේ NS1 රුධිර පරීක්ෂණ වාර්තාව අනුව ඔබට ඩෙංගු රෝගය වැලඳී ඇති බව පෙනී යයි. වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

2. උණ සඳහා Paracetamol ඖෂධය පමණක් නියමිත මාත්‍රාවට ලබා කරන්න.

3. උණ සඳහා Aspirin (ඇස්ප්‍රින්) අඩංගු ඖෂධ, Diclofenac Sodium (ඩික්ලොෆෙනැක් සොඩියම්), Mefanamic Acid (මෙෆෙනමික් ඇසිඩ්), Ibuprofen (ඉබියුප්‍රොෆෙන්) ආදී NSAIDs කාණ්ඩයට අයත් වන ඖෂධ සහ Prednisolone (ප්‍රෙඩ්නිසලෝන්) Dexamethasone (ඩෙක්සාමෙතසෝන්) යන ඖෂධ භාවිතයට නොගත යුතුය.

4. රෝගයේ සංකූලතා වලින් ආරක්ෂා වීමට දියර කළමනාකරණය (Fluid management) ඉතා වැදගත් වේ. වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව දියර වර්ගයන් පානය කරන්න.

5. ඩෙංගු රෝගය උත්සන්න වීම වැලකීම සඳහා විවේකීව සිටීම (Bed rest) අත්‍යවශ්‍ය වේ.

6. මුත්‍රා වල තද පැහැය, පිටවන මුත්‍රා ප්‍රමාණය අඩුවීම සහ මුත්‍රා පිටනොවීම, ඩෙංගු රෝගය උත්සන්න වීමේ ලක්ෂණයක් විය හැකිය. වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.

7. මේ දිනවල ඔබගේ ශරීරය තුල ඩෙංගු වෛරසය පවතින බැවින් ඔබගේ සහ පවුලේ සැම මදුරු දෂ්ඨනයෙන් වැලකී සිටීම සඳහා සොෆෙල්, මිනෝල්, පැගිරිතෙල් ආදී මදුරු විකර්ශක භාවිතා කරන්න.

8. ඔබගේ ශරීරය තුල ඩෙංගු වෛරසය පවතින බැවින් නිදාගන්නා සැම විටම මදුරු දැලක් භාවිතා කරන්න.

9. ඔබගේ නිවස ආශ්‍රිතව ඩෙංගු වෛරසය ආසාදිත මදුරුවන් අධිකව ගැවසෙන බැවින් උදේ සහ සවස කාලය තුල දොර ජනෙල් හොඳින් වසා තබන්න.

10. මදුරු දෂ්ඨනයෙන් වැලකීම සඳහා කුඩා දරුවන් හට ඇඟ වැසෙන සේ ඇඳුම් අන්දවන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා **0112478677** අමතන්න.

බස්නාහිර පළාත් සෞඛ්‍ය දෙපාර්තමේන්තුවේ පණිවිඩයකි