

ज़िका:आपके लिए आवश्यक जानकारी।

ज़िका के बारे में हम जो जानते हैं

- ज़िका एक विषाणुजनित रोग है जो अधिकतर लोगों में मच्छर के काटने से फैलता है। यह मुख्य रूप से पीला ज्वर मच्छर (ईडस ईजिप्ती) द्वारा संचारित होता है। एशियाई टाइगर मच्छर (एडीज एल्बोपिक्टस) जो कि उत्तरी वर्जीनिया में आम तौर पर देखने को मिलता है, भी इस वाइरस को संचारित कर सकता है। दोनों आक्रामक, दिन में काटने वाले मच्छर हैं।
- ज़िका के वर्जीनिया में लाये जाने और स्थानीय मच्छरों द्वारा संचारित किये जाने का खतरा है।
- ज़िका यौन संबंध द्वारा ज़िका प्रभावित व्यक्ति से उसके शैया-साथी के पास जा सकता है।
- ज़िका रक्त चढ़ाए जाने से भी संचारित हो सकता है।
- ज़िका गर्भवती महिला से उसके गर्भ में पल रहे बच्चे को हो सकता है।
- सगर्भावस्था के दौरान ज़िका का संक्रमण बच्चों में जन्मगत दोष, जिसमें माइक्रोसीफेली (एक ऐसा रोग जिसमें बच्चे का सिर अपेक्षा से छोटा होता है) शामिल है, के साथ जोड़ा जाता है। गर्भवती महिलाओं को ज़िका-संक्रमित क्षेत्रों में यात्रा टालने की सलाह दी जाती है।
- ज़िका के लिए कोई टीका या दवा उपलब्ध नहीं है।
- एक बार किसी व्यक्ति को ज़िका का संक्रमण लग जाए, तो उसकी भविष्य के संक्रमणों से सुरक्षा होने की संभावना है।
- मध्य और दक्षिण अमेरिका और कैरिबियन के कई देशों और प्रदेशों में रोग का प्रकोप हो रहा है।



एडीज एल्बोपिक्टस या एशियाई टाइगर मच्छर, उत्तरी वर्जीनिया में आम तौर पर मिलता है

ज़िका के लक्षण

ज़िका से पीड़ित कई लोगों को पता भी नहीं होगा, कि उन्हें यह है। बीमारी सामान्यतः मन्द होती है और इसके लक्षण कई दिनों से ले कर एक सप्ताह तक रह सकते हैं।

ज़िका के सब से सामान्य लक्षण हैं बुखार, ददोरे, जोड़ों में दर्द और कंजक्टिवाइटिस (आँख लाल होना)। यदि आपको शक हो कि आपको ज़िका का संक्रमण हुआ है, तो अपने चिकित्सक के संपर्क करें, खास तौर पर यदि आप गर्भवती हों। अगर आपको नहीं भी लगता है कि आप बीमार हैं, तब भी तीन सप्ताह तक घर के भीतर रह कर या रक्षात्मक पहनावा पहन कर और मच्छर भगानेवाली क्रीम लगा कर मच्छरों के काटने से बचें। इससे आप मच्छरों के काटने से और समुदाय में अन्य लोगों को यह वाइरस संचारित करने से बचेंगे।

शुरुआत से अपनी जिम्मेदारी निभाएं:

मच्छरों का काटना रोकें और उससे बचें!

अपने यार्ड में मच्छरों को नियंत्रित करें

- एडीज मच्छर बर्तनों में अण्डे देते हैं। अपने यार्ड में मच्छरों को आने से रोकने के लिए पानी न भरने दें। टायर, बाल्टी, गमलों, ड्रेन पाइप, तिरपाल, पंछियों के लिए भरे पानी के बर्तन, खिलौनों आदि को उलटा कर खाली करें। बर्तनों को फेंक दें या अंदर रखें।
- यदि आप किसी बर्तन से पानी फेंक नहीं सकते हैं, तो उसका बेसिलस थुरिन्जिएन्सिस वार. इज़ेलिन्सिस जैसे किसी लार्वानाशी से उपचार करें (लेबल पर दिए निर्देशों का पालन करें)।
- यदि मच्छर उड़ रहे हैं और काट रहे हैं, तो उन्हें नियंत्रित करने के लिए अपने यार्ड में कीटनाशक पदार्थ का उपयोग करें। वे जहाँ पर छुपते हैं, उन क्षेत्रों जैसे झाड़ीदार हरे पौधे, लता और बाँस का उपचार करें (लेबल पर दिए निर्देशों का पालन करें)।



मच्छरों का काटना रोकें

- मच्छर रोधियों का उपयोग करें जिनमें DEET, पिकार्डिन, नींबू, नीलगिरी (लेमन युकेलिप्टस) का तेल या IR3535 हो (लेबल पर दिए निर्देशों का पालन करें)।
- खुली त्वचा को ढक दें। हल्के रंग की, लंबी आस्तीन वाली कमीज़ और लंबी पतलून पहनें।
- कपड़ों का पारमैथिन से उपचार करें। उपचार किये गए कपड़े अनेक बार धोने के बाद भी रक्षात्मक रहते हैं। पारमैथिन कभी त्वचा पर न लगाएं (लेबल पर दिए गए निर्देशों का पालन करें)।
- खिड़की और दरवाज़े के पटल ठीक रखें ताकि मच्छर बाहर रहें।

मच्छरों के काटने से खुद की रक्षा करें

मच्छर ज़िका और अन्य वाइरस फैलाते हैं।

संसाधन

www.fairfaxcounty.gov/hd/westnile/zika-virus.htm
www.fairfaxcounty.gov/fightthebite

www.vdh.virginia.gov/epidemiology/Zika/index.htm
www.cdc.gov/zika/index.htm



Fairfax County Health Department
(फेयरफैक्स काउंटी स्वास्थ्य विभाग)

Fairfax County, Va., का प्रकाशन। 03-2016.

इस जानकारी की किसी वैकल्पिक प्रारूप में मांग करने के लिए, कृपया स्वास्थ्य विभाग को इस नंबर पर कॉल करें
703-246-2411, टैटीवार्य 711।