



जापानिज इन्सेफलाइटिस

Japanese encephalitis

जापानिज इन्सेफलाइटिस के हो?

जापानिज इन्सेफलाइटिस एक दुर्लभ तर गम्भीर संक्रमण हो जुन जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरसको कारणले गर्दा हुन्छ। यो संक्रमित लामखुट्टेको टोकाईबाट मानिसहरूमा सर्दछ।

जापानिज इन्सेफलाइटिसका लक्षणहरू के के हुन्?

जापानिज इन्सेफलाइटिस भएका अधिकांश व्यक्तिहरूमा कुनै लक्षण देखिँदैन।

केही व्यक्तिहरूमा निम्न लक्षणहरू हुन सक्छन्, जस्तै:

- ज्वरो आउने
- टाउको दुख्ने
- वान्ता हुने

गम्भीर संक्रमण भएका व्यक्तिहरूमा (प्रत्येक २५० व्यक्तिहरूमध्ये १ जना) निम्न लक्षणहरू हुन सक्छन्, जस्तै:

- गर्दन कडा हुने
- भ्रान्ति
- कम्पन
- कोमा
- ऐँठन
- पक्षघात

यदि तपाईंमा यी लक्षणहरू मध्ये कुनै पनि भएमा तुरुन्त डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्, वा आपतकालीन फोन तीन शून्य (000) मा सम्पर्क गर्नुहोस् वा तपाईंको नजिकको आपतकालीन विभाग (emergency department) मा जानुहोस्।

गम्भीर संक्रमण हुने व्यक्तिहरूमध्ये केहीलाई आजीवन स्नायुसम्बन्धी जटिलता हुन वा मृत्युसमेत हुन सक्छ।

यदि तपाईंमा लक्षणहरू भएमा, ती संक्रमित लामखुट्टेले टोकेको ५ देखि १५ दिनभित्र देखिन सक्छ।

जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस कसरी फैलिन्छ?

जब कुनै लामखुट्टेले जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस भएको जनावरलाई (जस्तै सुँगुर वा जलपंक्षी) टोक्छ र त्यसपछि त्यही लामखुट्टेले मानिसलाई पनि टोक्छ, तब यो भाइरस सर्दछ।

जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस एक मानिसबाट अर्को मानिसमा सर्दैन। संक्रमित जनावरलाई छोएर वा पशुजन्य उत्पादन खाएर मानिसमा जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस सर्न सक्दैन।

कसलाई जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस हुने सम्भावना बढी हुन्छ ?

जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस हुने सम्भावना बढी हुनेहरू निम्नानुसार छन्:

- उच्च जोखिम क्षेत्रहरूमा काम गर्ने वा बाहिरी गतिविधिहरू (जस्तै क्याम्पिङ्ग, माछा मार्ने, हाइकिङ्ग, बागवानी) गर्ने व्यक्तिहरू।
- सुँगुरपालन गर्ने स्थानमा काम गर्ने वा त्यसको नजिक बस्ने व्यक्तिहरू (यदि लामखुट्टेबाट संक्रमित भएमा सुँगुरहरूमा अत्याधिक मात्रामा भाइरस हुनसक्छ र तिनीहरूलाई लामखुट्टेले टोकेमा धेरै लामखुट्टेहरूलाई संक्रमित गर्न सक्छ)

तपाईंले कसरी आफूलाई जापानिज इन्सेफलाइटिस छ कि छैन भनेर कसरी थाहा पाउनुहुन्छ?

यदि तपाईंमा माथि उल्लिखित लक्षणहरू छन् भने, डाक्टरले भाइरस पत्ता लगाउन परीक्षण गर्न सक्छन्। डाक्टरले रगत वा मेरुदण्डबाट निकालिने तरल पदार्थको स्याम्पलहरू (samples) मा जापानिज इन्सेफलाइटिसको एन्टिबडीको स्तर पनि मापन गर्न सक्छन्।

जापानिज इन्सेफलाइटिसको उपचार कसरी गरिन्छ?

जापानिज इन्सेफलाइटिसको लागि कुनै निश्चित उपचार छैन। लक्षणहरू भएका बिरामीहरूलाई अक्सर अस्पतालको सहायता र कहिलेकाहीं सघन उपचारको आवश्यकता पर्दछ।

म कसरी जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरसबाट बच्न सक्छु?

जापानिज इन्सेफलाइटिसबाट बच्ने सबैभन्दा राम्रो उपाय भनेको लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु हो ।

आफूलाई जोगाउनुहोस्:

- कीट विकर्षकको प्रयोग गर्नुहोस्। सबैभन्दा राम्रो लामखुट्टे विकर्षकहरूमा diethyltoluamide (DEET), picaridin, वा लेमन युकालिप्टस (lemon eucalyptus) को तेल हुन्छ।
- बाहिर निस्कँदा लामो, खुकुलो र हल्का रङको लुगा लगाउनुहोस् र खुट्टा छोप्रे जुत्ता लगाउनुहोस्।
- लामखुट्टे सबैभन्दा बढी सक्रिय हुने भएकाले बिहानै र साँझको समयमा घरबाहिर धेरै समय नबिताउनुहोस्।
- सबै झ्यालहरू, ढोकाहरू, भेन्टिलेसनहरू र अन्य प्रवेशद्वारहरूमा कीरा नछिर्ने जाली लगाउनुहोस्।
- आफ्नो घर वरिपरि लामखुट्टेले प्रजनन गर्न सक्ने पानी जम्न सक्ने कुनै पनि कन्टेनर हटाउनुहोस्।
- कोठाहरूलाई लामखुट्टे मुक्त राख्न र कुनै स्थानबाट लामखुट्टेलाई भगाउन कीटनाशक स्प्रे, वाष्प निकाल्ने उपकरण (भिन्न) र लामखुट्टे धुप (बाहिर) प्रयोग गर्नुहोस्।
- यदि तपाईं क्याम्पिङ्ग जाँदै हुनुहुन्छ भने लामखुट्टे नछिर्ने झुल वा जाली प्रयोग गर्नुहोस्।

जापानिज इन्सेफलाइटिस खोप

जापानिज इन्सेफलाइटिस विरुद्धको खोप २ महिना वा सोभन्दा बढी उमेरका व्यक्तिका लागि सुरक्षित र प्रभावकारी छ।

जापानिज इन्सेफलाइटिस भाइरस हुने उच्चतम् जोखिममा रहेकाहरूलाई खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ।

निःशुल्क खोप कसले प्राप्त गर्न सक्छ भन्ने बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्नुहोस्।

उच्च जोखिम भएका देशहरूको यात्रामा जान लागेका केही व्यक्तिहरूलाई पनि खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ।

यदि तपाईंलाई आफू यो खोप लगाउन योग्य हुन सक्नुहुन्छ भन्ने लागेमा, आजै आफ्नो स्थानीय चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्। यदि तपाईंलाई भाषा सहायता चाहिन्छ भने, 131450 मा अनुवाद तथा दोभाषे सेवा (TIS) लाई फोन गर्नुहोस् र 1800 022 222 मा हेल्थडाइरेक्ट (healthdirect) सँग सम्पर्क गराईदिन अनुरोध गर्नुहोस्।