जीका वायरस रोग

क्या करें और क्या न करें

क्या करें:

मच्छरों के प्रजनन को रोकने/नियंत्रित करने हेतु

- पानी के संभी टैंकों और डिब्बों को टाइट ढक्कनों से ढक कर रखें।
- प्रयोग में न आने वाले सभी डिब्बों, कूड़ा-कर्कट, टायरों, नारियल के खोलों आदि का निपटारा कर दें और नष्ट कर दें।
- डेजर्ट कूलरों को प्रत्येक सप्ताह खाली करें, रगडें और सुखाएं।
- घरों और होटलों में ओर्नामेंटल टैंकों में लार्वा खाने वाली मछलियां रखें।
- सभी कंटेनरों जिनमें पानी भर जाता है, जैसे चिड़ियों के पानी के बर्तन, फूलदान, चींटियों को पकड़ने वाला जाल आदि को सप्ताह में एक दिन खाली करके सुखाएँ।

व्यक्तिगत सुरक्षा हेतु

- डेंगू/जीका वायरस बुखार के दौरान मच्छरों के काटने से बचने के लिए घर तथा अस्पतालों में मच्छरदानी का प्रयोग करें ताकि रोग का संचरण न हो सके।
- दिन के समय मच्छरों के काटने से बचने के लिए पूरी बांह के कपड़े पहनें और मच्छरों से बचाने वाली क्रीम का प्रयोग करें।

बुखार को नियंत्रित रखने हेतु

- बुखार के लिए पैरासिटामोल का प्रयोग करें।

क्या न करें

- अपने घर के आस पास कूलरों, बाल्टियों, सुराहियों, फूलदानों, पक्षियों के बर्तनों, फ्रीज की ट्रे, नारियल के खोलों आदि में पानी एकत्र न होने दें।
- टूटे हुए बर्तनों, बेकार बोतलों, डिब्बों, पुराने टायरों एवं अन्य खराब समान को इधर-उधर न फेंकें क्योंकि वर्षा ऋतु के दौरान ऐसी वस्तुओं में ही एडिस मच्छर पनपते हैं।
- बुखार के उपचार हेतु एस्पिरिन का प्रयोग न करें।
- जीका वायरस रोग हेतु कोई विशिष्ट दवा नहीं है। स्वयं उपचार करने से बचें और अपने चिकित्सक से सलाह लें।