वेस्ट नाइल वायरस (West Nile virus) से अपना बचाव कैसे करें?

आज मच्छरों की समस्या अत्यधिक कष्टदायी बन चुकी है।

वेस्ट नाइल वायरस ओन्टेरियो में स्थापित हो चुका है और मनुष्यों में यह बीमारी मच्छरों से फैलती है। यह भविष्यवाणी करने का कोई तरीका नहीं है कि किसी वर्ष विशेष में वेस्ट नाइल वायरस कितना गंभीर होगा।

वेस्ट नाइल वायरस के तथ्य

- वेस्ट नाइल वायरस ओन्टेरियो में सबसे पहले 2001 में दिखाई दिया।
- यह वायरस ऐसे मच्छरों द्वारा फैलाया जाता है, जो किसी संक्रमित पक्षी का खून पीकर संक्रमित हो गए हों।
- जिन लोगों में इस बीमारी के लक्षण पैदा होते हैं, उनमें से अधिकांश हल्के तौर पर बीमार हो जाते हैं, जिसमें बुखार आना, सिर दर्द होना, बदन दर्द होना, मिचली आना, उल्टी होना एवं छाती, पेट अथवा पीठ पर ददोरे आना शामिल हैं।
- संक्रमित होने वाले 150 व्यक्तियों में से लगभग एक को गंभीर लक्षण महसूस होते हैं, जिनमें शामिल हैं तेज बुखार, तेज सरदर्द, मांसपेशियों में कमजोरी, गरदन अकड़ना, दुविधा होना, थरथराहट होना, सुन्न होना और प्रकाश के प्रति अचानक संवेदनशील हो जाना।
- इसके लक्षण सामान्यतः किसी संक्रमित मच्छर द्वारा काटे जाने के बाद दो से 15 दिनों में पैदा होते हैं।

शरीर को ढककर रखें

यह बात महत्वपूर्ण है कि आप ऐसे उपाय करें जिन से आपका और आपके परिवार का मच्छरों से बचाव हो। अच्छी खबर यह है कि ऐसा करना आसान है।

- घर से बाहर रहते समय कीड़े–मकोड़ों को दूर रखने वाली दवाओं ;इन्सैक्ट रिपेलेन्ट्सद्ध का प्रयोग करें।
- शरीर को ढककर रखें।
- अपने घर के आस–पास मच्छरों की पसंदीदा जगहों को नियमित रूप से साफ करें।

घर से बाहर रहते समय कीड़े–मकोड़ों को दूर रखने वाली दवाओं ;इन्सैक्ट रिपेलेन्ट्सद्ध का प्रयोग करें।

खुली त्वचा पर लगाने के लिए, संघीय सरकार द्वारा पंजीकृत की गयी शरीर से कीड़े–मकोड़ों को दूर रखने वाली दवाओं का प्रयोग करें, जैसे कि 'डीट' वाले इन्सैक्ट रिपेलेन्ट्स। इसकी हल्की परत लगाने से भी काम चल जाएगा।

'डीट' वाले रिपेलेन्ट्स को कपड़ों के ऊपर भी लगाया जा सकता है।

इन्हें कपड़ों के नीचे न लगाएं।

'डीट' की सांद्रता वयस्कों के लिए 30% व बच्चों के लिए 10% से अधिक नहीं होनी चाहिए और छः माह से छोटे बच्चों पर नहीं लगाना चाहिए

अनेक 'डीट'–रहित, वनस्पतियों से बने रिपेलेन्ट संघीय तौर पर पंजीकृत तो हैं, किंतु वे कम अवधि तक ही प्रभावी रहते हैं। यदि आप 30 मिनट से कम समय के लिए घर से बाहर जा रहे हैं, तो ये सुरक्षित और प्रभावी विकल्प हैं।

प्रयोग करने के बारे में लेबल पर लिखे निर्देशों को हमेशा पढ़ें।

Hindi Catalogue No CIB-6145131 May/2007

Ontario

यदि मच्छर आप तक पहुंच ही नहीं पाएंगे, तो आप उनके काटने से बच जाएंगे।

लंबी बाजू की कमीजें या जैकिटें और लंबी पैंटें पहनकर त्वचा को कम से कम जगहों पर खुली रखें।

चूंकि मच्छर ज्यादा गहरे, तेज रंगों की ओर आकर्षित होते हैं, अतः याद रखें कि यदि संभव हो तो हल्के रंग के कपड़े ही पहने जाएं।

और, यदि विशेषकर बाहर हालात खराब हों व आपको लंबे समय तक बाहर रहना पड़े, तो कीड़े–मकोड़ों से बचाव करने वाले विशेष प्रकार के कपड़े पहनें।

सफाई करें और मच्छरों के प्रजनन की जगहों को बरबाद कर दें

मच्छरों को दूर रखने का सर्वोत्तम तरीका है, उन क्षेत्रों को साफ रखना जहां वे प्रजनन करना पसंद करते हैं।

पक्षियों और दूसरे कीड़े–मकोड़ों से हटकर, अधिकांश मच्छर उड़कर बहुत दूर तक नहीं जाते और इनमें अपने प्रजनन स्थल व सामान्य आवास के आस–पास ही रहने की प्रवृत्ति होती है।

मच्छर रुके हुए पानी में अंडे देते हैं – चाहे पानी थोड़ा सा ही क्यों न हो। अंडे से वयस्क मच्छर बनने में सामान्यतः सात दिन से भी कम समय लगता है।

अतः यह महत्वपूर्ण है कि अपने घर के आस–पास से रुके हुए पानी को नियमित रूप से हटाया जाए – सप्ताह में एक बार ऐसा करना अच्छा मानक रहेगा।

वयस्क मच्छर घनी झाड़ियों पर आराम करना पसंद करते हैं। झाड़ियों को ज्यादा न बढ़ने दें और उन्हें कूड़े–करकट से मुक्त रखें। और अपने कंपोस्ट के ढेर को नियमित रूप से उलटते–पलटते रहें।

मच्छरों के प्रजनन की दस सबसे पसंदीदा जगहें

1. बर्ड बाथ ;पक्षियों के लिए रखे गए पात्रद्ध
2. पुराने टायर
3. बेकार कंटेनर, जैसे कि बैरल
4. फूलदानों की तस्तरियां
5. स्विमिंग पूल कवर
6. जल–क्रीड़ा पूल (वेडिंग पूल)
7. बंद गटर और पनाले
8. बंद नालियां
9. छोटे कंटेनर जैसे कि कैन अथवा बोतलों के ढक्कन।
10. बच्चों के बेकार खिलौने या वाहन

अधिक जानकारी के लिए:

www.health.gov.on.ca/westnile
इन्फोलाइन (INFOline) 1-877-234-4343
TTY 1-800-387-5559

अपनी कम्युनिटी में लारवा विनाश और वयस्क मच्छरों का विनाश करने के लिए अपनी स्थानीय पब्लिक हेल्थ यूनिट में टेलीफोन करें।