

हैजा (Cholera) भिब्रियो कोलेरा (**Vibrio Cholerae**) प्रजातीको जिवाणुबाट मानिसमा लाग्ने अति संक्रामक भाडापखाला सम्बन्धि रोग हो । यो रोग संक्रमित व्यक्तिबाट दिसाको माध्यमवाट बाहिरी वातावरणमा पुग्दछ र स्वस्थ व्यक्तिमा दुषित खाना वा पानीको माध्यम (**Faeco-oral route**) बाट सर्दछ ।

## लक्षण तथा चिन्हहरू

- ❖ पातलो, चौलानी पानी जस्तो दिसा (**Rice Water Stool**)
- ❖ वाकवाकी लाग्ने र बान्ता हुने
- ❖ कडा जलवियोजन हुने
- ❖ पेट दुख्ने
- ❖ ज्वरो आउने
- ❖ असाध्यै तिर्खा लाग्ने



कडा जलवियोजन (**dehydration**) भएका लक्षणहरू पहिचान गर्ने तरिकाहरू :

- ❖ आँखा गाडिनु
- ❖ मुख, जिब्रो र घाँटी सुख्खा हुनु
- ❖ तिर्खा लाग्नु, थकाई लाग्नु
- ❖ छाला सुखा हुनु
- ❖ पिसाब रंग पहेँलो हुनु र पिसाबको मात्रा कम हुनु
- ❖ मुटुको घड्कन अनियन्त्रित हुनु

माथिका कुनै पनि लक्षण देखिएमा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह लिने

## रोकथामहरू:

- ▶ वातावरणलाई स्वच्छ राख्ने
  - ❖ चर्पीमा मात्र दिशा पिसाब गर्ने र दिशा गरेपछि साबुन पानीले मिचिमिची हात धुने
  - ❖ खान बनाउनु, खानु र खुवाउनु अघि राम्रो सँग साबुन पानीले हात धुने
  - ❖ पानी सधैं उमालेर, क्लोरीन ट्याब्लेट/क्लोरीन भोल वा फिल्टर गरेर मात्र खानेपानिको प्रयोग गर्ने
  - ❖ भाडापखाला लाग्दा शरीरबाट धेरै पानी खेर जाने हुँदा जल वियोजन भएर मृत्यु समेत हुने अवस्था आउने सक्ने भएकाले पुनर्जलीय भोलको (**ORS**) सेवन आवश्यक हुन्छ,
  - ❖ खुला दिसापिसाब नगर्ने, सफा र सुरक्षित चर्पीको प्रयोग गर्ने
  - ❖ फोहरमैला सुरक्षित सँग व्यवस्थापन गर्ने
- ▶ होटलहरूमा प्रयोग हुने खाने पानी पनि प्रदुषित भएका कारण होटेलमा खाँदा थप सावधानी अपनाउनु पर्ने
- ▶ साबुनपानीले मिचिमिची कम्तिमा २० सेकेन्ड हात धुने
- ▶ खानेकुरा छुनु वा पकाउनु अगाडी हात धुने, राम्रोसँग पखाल्ने र पकाउने, भिँगा र फोहरबाट सुरक्षित राख्ने
- ▶ बासी, काँचो, सडेजलेका, भिँगा भन्केको खानेकुरा नखाने



## हैजा विरुद्ध खोप

यो खोप एक सुरक्षित र प्रभावकारी मुखबाट खुवाइने हैजाविरुद्धको खोप हो । यो खोप तयारी भोलको रुपमा १.५ मि.लिको एक मात्राको भाएलमा उपलब्ध हुन्छ । यो खोप २ देखी ४ हप्ताको फरकमा २ मात्रा दिईन्छ । खोपको दुवै मात्रा पाएको ७ देखि १० दिनपछि यो खोपले सुरक्षा प्रदान गर्दछ ।



हैजा विरुद्धको खोप अहिले काठमाडौंको महामारीको लागि उपलब्ध छैन । उपलब्ध भएको खण्डमा सम्बन्धित निकायबाट यहाँहरूलाई जानकारी हुनेछ ।

नोट: थप जानकारी चाहिएमा स्वास्थ्य मन्त्रालयको वेबसाइट (<https://mohp.gov.np/>) मा हेर्नुहोला ।