

डेंगू से बचाव के उपाय

क्योंकि जानकारी ही बचाव है



- अपने घर में और आस पास पानी एकत्रित न होने दें ।
- सभी पानी की टंकी व जल भण्डारण की सभी वस्तुओं को ढककर रखें ।
- सभी गुलदस्तों, पानी के बर्तनों एवं कूलर का सारा पानी सप्ताह में एक बार पूरी तरह खाली कर दें और उन्हें सुखा कर फिर से भरें ।
- टूटे पुराने बर्तन, बोतल, डिब्बे, पुराने बेकार टायर, आदि इधर-उधर न फेंके क्योंकि इनमें एकत्रित पानी में डेंगू रोग फैलाने वाला मच्छर (एडीज) पनपता है ।
- मच्छर के काटने से बचाव हेतु मच्छरदानी का प्रयोग करें ।
- ऐसे कपड़े पहने जो शरीर को ज्यादा से ज्यादा ढक सकें ।
- तेज बुखार, सरदर्द, बदनदर्द, मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द, आँखों के पिछले भाग में दर्द, शरीर पर लाल चकत्ते आना आदि लक्षण होने पर चिकित्सकीय परामर्श लें ।
- उपरोक्त लक्षण डेंगू रोग के हो सकते हैं, बिना चिकित्सीय परामर्श के कोई दवा ना लें ।

