# मङ्कीपक्सको रोकथाम र नियन्त्रणका लागि जानौं यी कुरा

मङ्कीपक्स रोग भाइरसबाट हुने एक किसिमको सरुवा रोग हो। नेपालमा हालसम्म यो रोग नदेखिए पनि विश्वका धेरै मुलुकमा देखापरेकोले आम नागरिकमा सचेतना ल्याउने उद्देश्यले यो जानकारीमूलक सूचना प्रवाह गरिएको हो ।

तस्वीर सौजन्य: Nigeria Centre for Disease Control

अद्यावधिक: १८ श्रावण २०७९

**कोरोना संक्रमणबाट बच्नका लागि जनस्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना गरौं**

मास्क लगाऔं

भौतिक दूरी कायम गरौं

बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोऔं

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र

# मङ्कीपक्स रोग कसरी सर्छ ?

सङ्क्रमित व्यक्ति वा सङ्क्रमित पशुसँगको सम्पर्कमा आउँदा निम्न अवस्थाबाट सर्छ :

१) यौन सम्पर्क

२) घाउ-खटिरा-बिमिराको सम्पर्कबाट

३) शरीरबाट निस्किएको तरल पदार्थ जस्तै थुक, र्‍यालको सम्पर्कबाट

६) भाइरसबाट दूषित सतह र सामाग्रीको प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट

७) सङ्क्रमित बाँदर, मुसा, लोखर्के लगायतका जनावर र भाइरस रहेको ओछ्यान र लुगाबाट पनि यो भाइरस फैलिन सक्छ ।

**निम्न अङ्गबाट भाइरस शरीरमा प्रवेश गर्न सक्छ:**

- यौनाङ्ग
- काटिएको, बिमिरा वा फुटेको छाला
- आँखा, नाक वा मुख
- श्वासनली

# मङ्कीपक्स रोगका लक्षणहरू के के हुन् ?

- ज्वरो आउनु
- सामान्यतया ज्वरो सुरु भएको १ देखि ३ दिन भित्रमा छाला, अनुहार, हत्केला र पैतालामा डाबर देखा पर्नु
- डाबर परिवर्तन भई फोका हुँदै पाप्रा लागेर उप्किनु
- टाउको, ढाड र मांसपेशी दुख्नु
- शरीरका ग्रन्थिहरु बढ्नु

**तस्वीर सौजन्य:** OpenWHO

यस्ता लक्षणहरु देखा परेमा नजिकैको स्वास्थ्य संस्थामा सम्पर्क गर्नुहोस् ।

# मङ्कीपक्स रोगका सम्भावित जटिलता

- आँखामा सङ्क्रमण र दृष्टि गुम्नु
- अन्य जीवाणुको सङ्क्रमण
- निमोनिया
- मस्तिष्क ज्वर
- गर्भ खेर जानु
- मृत्यु

तस्वीर सौजन्य: OpenWHO

# मङ्कीपक्स रोगका रोकथामका उपायहरू

- मङ्कीपक्सको शङ्का वा पुष्टि भएको व्यक्तिसँग असुरक्षित सम्पर्कमा नजाने
- सङ्क्रमित व्यक्तिलाई घरमा वा अस्पतालमा आइसोलेसनमा राख्ने
- सङ्क्रमित व्यक्तिको हेरचाह गर्नेले पुर्ण रुपमा जनस्वास्थ्यका मापदण्डहरुको पालना गर्ने
- घाउसँग प्रत्यक्ष सम्पर्क हुन्छ भने पञ्जा लगाउने
- नियमित रूपमा साबुनपानीले हात धुने वा स्यानिटाईजरको प्रयोग गर्ने
- सङ्क्रमित व्यक्तिका लुगा, तौलिया, ओछ्यान र भाँडाहरू तातो पानी, साबुन वा डिटर्जेन्टले धुने
- मङ्कीपक्सको संक्रमण पुष्टी भई विरामी भएका वा मरेका जनावरको सम्पर्कमा नजाने

# मङ्कीपक्स रोगका रोकथामका उपायहरू

- सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको व्यक्तिले पीसीआर परीक्षण गर्ने
- सङ्क्रमितको सम्पर्कमा आएको सतह स्थान वा कोठा डिटर्जेन्टले निसङ्क्रमण गर्ने
- मासुजन्य खानेकुरा राम्ररी पकाएर मात्र खाने
- फोहोरलाई उचित स्थानमा व्यवस्थापन गर्ने

**यस सम्बन्धी विस्तृत जानकारी**
**निःशुल्क हटलाइन नं. १११५ मा फोन गरेर**
**लिन सक्नुहुनेछ ।**

**कोरोना संक्रमणबाट बच्नका लागि जनस्वास्थ्यका सबै मापदण्डको पालना गरौं**

मास्क लगाऔं

भौतिक दूरी कायम गरौं

बेलाबेलामा साबुनपानीले हात धोऔं

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा सञ्चार केन्द्र