स्थानीय सरकार
राप्ती नगरपालिका
नगर कार्यपालिकाको कार्यालय
स्वास्थ्य शाखा, भण्डारा
चितवन
बागमती प्रदेश, नेपाल

प.स. २०८२/०८३
च.न. ३२

मिति : २०८२।०५।११

हैंजाको जोखिम सम्बन्धमा उच्च सतर्कता अपनाउन सार्वजनिक अनुरोध।

हैंजा एक संक्रमक रोग हो। जुन प्रायः दुषित पानी, फोहोर वातावरण र अस्वस्थ खानपानका कारण फैलिन्छ। हाल यो रोग पर्सा जिल्लामा फैलिएको जानकारी प्राप्त भएको छ। यसको सङ्क्रमण छिट्टै नै फैलिने जोखिम भएकोले सम्पूर्ण नगरवासीहरुलाई उच्च सतर्कता अपनाउन हार्दिक अनुरोध गर्दछौं।

हैजाबाट बच्ने उपायहरु:-

- ❖ उमालेको वा फिल्टर गरिएको सुरक्षित पानी मात्र पिउनुहोस्।
- ❖ खाना राम्ररी पकाएर मात्र खानुहोस्।
- ❖ बाँकी खाना राम्रोसँग ढाकेर राख्नुहोस् र पुनः तताएर मात्र प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❖ खाना खानु अघि साबुन पानीले राम्ररी हात धुनुहोस्।
- ❖ खुल्ला ठाउँमा दिसा नगर्नुहोस्/ नगराउनुहोस्।
- ❖ खुल्ला रुपमा राखिएका खानेकुराहरु नखानुहोस्।
- ❖ खानपिनका लागि प्रयोग हुने भाँडाकुँडाहरु सधै सफा राख्नुहोस्।
- ❖ हैंजाको लक्षण (**अचानक बारम्बार चौलानि पानी जस्तो पातलो दिसा लाग्ने, वान्ता हुने , शरीर कमजोर हुने, खुट्टा बाउडिने, कमजोर महसुस हुने**) देखिएमा तुरुन्तै नजिकको स्वास्थ्य संस्था वा स्वास्थ्यकर्मीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

" हैंजा रोकथाम गर्न सकिने रोग हो। सतर्कता अपनाऔं, सुरक्षित रहौं "

स्वास्थ्य शाखा प्रमुख