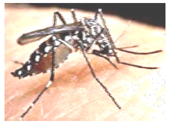
චිකුන්ගුන්යා වළක්වා ගමු



ඔබේ ප්‍රදේශයේ චිකුන්ගුන්යා රෝගය ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන බව ඔබ දන්නවා ද ?

- චිකුන්ගුන්යා වෛරසයක් මගින් ඇතිකරන අතර මදුරුවන් මගින් පැතිරෙයි
- තද උණට අමතරව හිසරදය, ශරීරයේ තදබල වේදනාව, හන්දිපත් වේදනාව, ඉදිමීම සහ ශරීරයේ පළු ඇතිවීම වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී දැකිය හැක.
- හන්දිපත් ඉදිමීම සහ වේදනාව සමහර විට රෝගය සුවවී මාස කිහිපයක් යනතුරුත් පැවතිය හැක.

පැතිරීම වැළැක්වීමට හැකි වනුයේ

- **මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන ඉවත් කිරීමෙන් හා විනාශ කර දැමීමෙන් පමණි.**

සැක සහිත වෛරස උණ රෝගයක් වැළඳුනහොත්

- දින තුනකට වඩා උණ පවතී නම් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න
- සතියක් වත් විවේක ගන්න
- දියර වර්ග වැඩිපුර පානය කරන්න
- උණ සඳහා පැරසිටමෝල් අඩංගු ඖෂධයක් නියමිත මාත්‍රාවට අනුව ගන්න
- පෝෂ්‍යදායී ආහාර හා පළතුරු වැඩියෙන් ගැනීමෙන් ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කර ගන්න
- වැඩි විස්තර සඳහා ප්‍රදේශයේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි හෝ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක අමතන්න

වැඩි වශයෙන් මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන

1. **ඉවතලන නොදිරන ද්‍රව්‍ය**
   - ටයර්
   - ටින්
   - පිගන් හා පෝසිලේන් කොටස්
   - ප්ලාස්ටික් කෝප්ප
   - බෝතල්
   - කිරි හට්ටි
2. **ඉවතලන දිරාපත් වන ද්‍රව්‍ය**
   - පොල්කටු
   - පළතුරු වල කටු කැබලි (බෙලි, දිවුල් වැනි)
   - බිත්තර කටු
3. **වැසි ජලය රැඳී තිබිය හැකි ස්ථාන**
   - අවහිර වී ඇති වැහි පීලි
   - අවහිර වී ඇති සිමෙන්ති කාණු
   - ජලය රැඳී ඇති කොන්ක්‍රීට් වහළ
4. **ආවරණය නොකළ ජලය රැස් කරන ස්ථාන**
   - සිමෙන්ති ටැංකි
   - බැරල්
   - බූලි
   - මුට්ටි / කළ
   - ප්ලාස්ටික් ටැංකි
   - බාල්දි
   - පීප්ප
   - කල්දේරම්
5. **විසිතුරු භාණ්ඩ හා අනෙකුත් ස්ථාන**
   - පක්ෂි නාන තටාක
   - මාළුන් රහිත ටැංකි
   - කුහුඹු උගුල්
   - පොකුණු
   - මල් බඳුන්
   - ශීතකරණ තැටි
6. **ශාක හා ශාක කොටස්**
   - පත්‍ර අතර ජලය රැඳෙන විසිතුරු පැළ
   - ගස් බෙන
   - කැපූ උණ පුරුක්

වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය
සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ හා පෝෂණ අමාත්‍යංශය