चिन्ह तथा लक्षणहरू

मेनिन्जाइटिस:

- ज्वरो
- धेरै साह्रो टाउको दुख्ने
- वान्ता
- गर्दन अररो हुने
- उज्यालो प्रकाश मन नपर्ने
- डाबर
- भ्रम, उन्माद
- धेरै निदाउरो भइरहने, बेहोस हुने
- दौरा पर्ने

सेप्टिसेमिया:

- ज्वरो र कम्पन
- वान्ता
- हातखुट्टा र जोर्नीहरूमा कटकट खाने र दुख्ने
- हात र खुट्टा धेरै चिसो हुने
- छाला पहेँलो हुने वा दाग धब्बाहरू देखिने
- श्वासप्रश्वासको गति चाँडो हुने
- पखाला लाग्ने र पेट दुख्ने
- थिच्दा पनि नहराउने, रातो वा बैजनी रङ्गको 'घाउ भएको' वा धब्बा सहित डाबरहरू – पछाडिको पृष्ठमा देखाइएको गिलास परीक्षण गर्नुहोस्। कालो रङ्गको छालामा, आँखाको पलकहरूको भित्र वा मुख भित्रको माथिको भाग जाँच गर्नुहोस् जहाँ धब्बाहरू स्पष्ट देखिन सक्छन्।
- हिड्न वा उभिनमा कठिनाई
- धेरै निदाउरो भइरहने, बेहोस हुने

सबैलाई यी सबै लक्षणहरू देखा पर्दैनन् - तिनीहरू कुनैपनि क्रममा देखा पर्न सक्छन् र कुनै दुईवटा रोगहरू मिसिएका पनि हुन सक्छन्। यदि तपाईं वा तपाईंको कुनै साथीको लक्षणहरू चिन्ताजनक भएमा वा अवस्था छिटो खराब हुँदै गएमा चाँडै चिकित्सकीय सुझाव लिनु जरुरी छ।

तपाईं, तपाईंको परिवार र तपाईंका साथीहरूले एकअर्काको ध्यान राख्नुहुन्छ साथै तपाईं अस्वस्थ हुनुभएमा कसैलाई थाहा हुनेछ र उनीहरूले तपाईंको ध्यान राख्न सक्छन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। यसले जीवन बचाउन सक्छ!

थप जानकारीका लागि सम्पर्क गर्नुहोस्:

मेनिन्जाइटिस रिसर्च फाउन्डेशन
नि:शुल्क हेल्पलाईन 0808 80 03 344
www.meningitis.org

मेनिन्जाइटिस नाउ
24 घण्टा हेल्पलाईन
0808 80 10 388
www.meningitisnow.org

उपयोगी लिङ्कहरू:

- www.nhs.uk/conditions/meningitis
- www.nhs.uk/vaccinations
- www.nhs.uk/conditions/vaccinations/men-acwy-vaccine

UK Health Security Agency

NHS

© Crown copyright 2023
Product code IM23DISL1NE Nepali. 1P 30k AUG 2023 (APS).
UK Health Security Agency gateway number: 2023-375

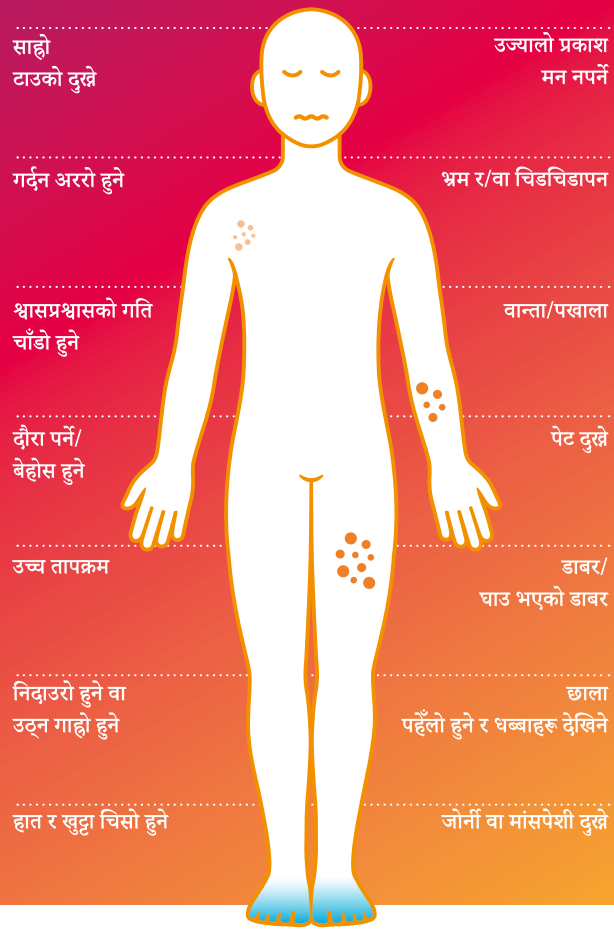
यो पर्चा ब्रेल, सहज पठन, सरल पाठ, अडियो, ब्रिटिश साइन ल्याङ्ग्वेज (BSL) भिडियोको स्वरूपमा उपलब्ध छ र यसलाई 28 वटा भाषाहरूमा अनुवाद गरिएको छ। कृपया आजै आफ्नो प्रतिलिपि अर्डर गर्न **www.healthpublications.gov.uk** मा जानुहोस् वा 0300 123 1002 मा कल गर्नुहोस्

UK Health Security Agency

NHS

मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमिया

लक्षणहरूको बेवास्ता नगर्नुहोस्



immunisation
the safest way to protect your health

सचेत रहनुहोस्, तयार रहनुहोस्

मेनिङ्गोकोकल मेनिन्जाइटिस (मस्तिष्क र मेरुदण्डको परतमा सूजन) र सेप्टिसेमिया (रक्त विषाक्तता) दुर्लभ तर गम्भीर रोगहरू हुन् जसले प्राण लिन सक्छ वा मानिसहरूमा जीवन बदल्ने असक्षमता र स्वास्थ्य समस्याहरू उत्पन्न गर्न सक्छ। मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमिया दुवैबाट सेप्सिस हुन सक्छ।

किशोर-किशोरीहरू, र विशेष गरी विश्वविद्यालयका विद्यार्थीहरूमा बढ्दो जोखिम रहन्छ। तर तपाईंले आफ्नो निःशुल्क MenACWY खोप लिएर चार प्रकारका मेनिङ्गोकोकल रोगहरूबाट आफूलाई सुरक्षित राख्न सक्नुहुन्छ।

MenACWY खोप लगाएर आफूलाई सुरक्षित राख्नुहोस्

सेप्टेम्बर 1996 देखि यता जन्मेका संयुक्त अधिराज्यका अधिकांश किशोर-किशोरीहरू र युवा वयस्कहरूलाई स्कूलमा हुँदा MenACWY खोप दिइएको हुन्छ तर उनीहरू 25ऑं जन्मदिन सम्म पनि यसका लागि योग्य रहन्छन्। पहिलो पटक संयुक्त अधिराज्यका विश्वविद्यालयमा प्रवेश गर्ने MenACWY खोप नलगाएका विदेशी विद्यार्थीहरू पनि उनीहरूको 25ऑं जन्मदिन सम्म यसका लागि योग्य हुन्छन्। यदि तपाईं यी मध्ये कुनैपनि एक समूहमा पर्नुहुन्छ र अझैसम्म खोप लगाउनुभएको छैन भने अहिले नै तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिश (GP) लाई भेट्ने एपोइन्टमेन्ट लिनुहोस्। यदि तपाईं निश्चित हुनुहुन्न भने यसबारे तपाईंको जेनरल प्र्याक्टिशसँग छलफल गर्नुहोस्।

MenACWY भ्याक्सिन मेनिङ्गोकोकल मेनिन्जाइटिस र MenA, MenC, MenW र MenY बाट हुने सेप्टिसेमियाको रोकथाम गर्न धेरै प्रभावकारी छ।

तर याद राख्नुहोस् यो **खोपले सबै प्रकारका मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमियाको रोकथाम गर्न सक्दैन**। त्यसैले तपाईंलाई चिन्ह तथा लक्षणहरूबारे थाहा हुनु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

कोही बिमार भएमा नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस्, तपाईंले जीवन बचाउन सक्नुहुन्छ

मेनिन्जाइटिस र सेप्टिसेमियाका चिन्ह तथा लक्षणहरूलाई चिन्नुहोस्

गिलास परीक्षण

गिलासको एक छेउलाई डाबर भएको ठाउँमा जोड्ले थिच्नुहोस् र यसरी थिच्दा यो हराउँछ कि हराउँदैन भनेर हेर्न सक्नुहुन्छ। यदि यो हराएन भने, तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुहोस्। यदि तपाईं धेरै बिरामी महसुस गर्नुहुँदैछ भने, डाबर हराएपनि वा देखै नपरे पनि मद्दत लिनुहोस्।

चिन्ह तथा लक्षणरू के के हुन्?

धेरैवटा प्रारम्भिक लक्षणहरू - वान्ता, ज्वरो, दुख्ने, सामान्य थकान र टाउको दुख्ने - सर्दी र फ्लू जस्ता कम गम्भीर रोगहरूका पनि चिन्ह हुन्। तर मेनिन्जाइटिस वा सेप्टिसेमिया भएका व्यक्तिहरू सामान्यतया केही घण्टा भित्रै गम्भीर रूपमा बिरामी हुन्छन्।

यही कारणले गर्दा बिरामी भएको व्यक्तिलाई जाँच गरिरहनु र चिन्ह तथा लक्षणरूलाई ध्यान दिइराख्नु धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ ताकि उनीहरूको बिमारी चाँडै साह्रो हुँदैछ भने तपाईंलाई थाहा हुनेछ। यदि तपाईं उनीहरूको वा आफ्नै स्वास्थ्यको बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने तुरुन्तै चिकित्सा सहायता लिनुहोस्।

हात र खुट्टा चिसो भएको, हात खुट्टा साह्रो दुख्ने र छाला पहेँलो हुने र धब्बाहरूको ध्यान राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ, किनकि यी लक्षणहरू रोगको प्रारम्भमा देखा पर्न सक्छन्। नहराउने डाबरहरू (अर्को पटि देखाइएको गिलास परीक्षण गर्नुहोस्), भ्रम वा उन्माद, वा उठ्नै नसक्ने गरि धेरै निद्रा लाग्ने जस्ता लक्षणहरू धेरै गम्भीर हुन्छन्।

मेनिन्जाइटिस कसरी फैलिन्छ?

यी रोगहरू उत्पन्न गराउने ब्याक्टेरियाहरू प्राय: निकट वा दीर्घकालीन सम्पर्कबाट फैलिन्छन्। धेरैजसो मामलाहरू व्यक्तिगत रूपमा हुन्छन् तर स्कूलहरूमा वा मानिसहरू जम्मा हुने साझा ठाउँ, जस्तै विश्वविद्यालय हलहरूमा कहिलेकाँही प्रकोपको रुप पनि लिन सक्छ।

आफ्नो जेनरल प्र्याक्टिशमा गएर MenACWY खोप लगाउनुहोस्। केही क्षेत्रहरूमा यो तपाईंको फार्मेसीमा पनि उपलब्ध हुन सक्छ।