



BOARD for COMMUNITY DEVELOPMENT through EDUCATION
GOVERNMENT OF ANDHRA PRADESH

#C-202, Prime Hill Crest, Adj to DGP Office, Vaddeswaram, Tadepalli (M),
Guntur Dt. A.P. - 522 503,

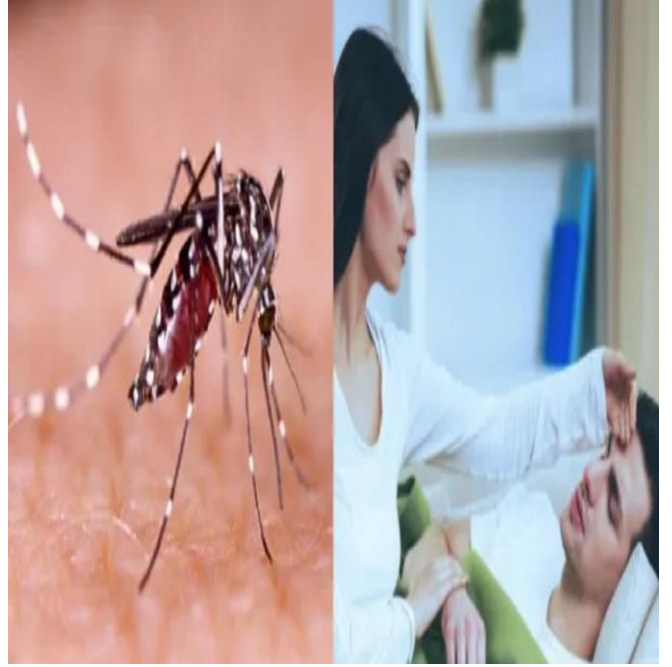
E-Mail: bcde.activity@gmail.com;

Website: www.bcde.online



PREVENTION OF DENGUE – CAMPAIGN

‘డెంగ్యూ’ .. ఓ పొంచి
ఉన్న ముప్పు : ఈ
వ్యాధి లక్షణాలు,
నివారణ, చికిత్స
పద్ధతులివే



(Dengue Fever Symptoms, Medication and Prevention Methods)

Table of Contents

1. [అసలు డెంగ్యూ జ్వరం అంటే ఏంటి? \(What is Dengue Fever\)](#)
2. [డెంగ్యూ ఫీవర్ లక్షణాలు \(Dengue Fever Symptoms\)](#)
3. [డెంగ్యూ రావడానికి గల ముఖ్య కారణాలు](#)
4. [డెంగ్యూ జ్వరం నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు](#)
5. [డెంగ్యూ నివారణకు ఇంటిలో పాటించదగిన చిట్కాలు](#)
6. [డెంగ్యూ జ్వరానికి చికిత్స](#)
7. [డెంగ్యూ జ్వరానికి సంబంధించి ఎక్కువగా అడిగే ప్రశ్నలు](#)

ఇప్పుడు రెండు తెలుగు రాష్ట్రాల్లో వణికిస్తున్న డెంగ్యూ జ్వరం గురించి తెలియనివారుండరు! అయితే అసలు ఈ డెంగ్యూ వ్యాధి ఎలా వస్తుంది? ఒకవేళ డెంగ్యూ జ్వరం వస్తే ఏం చేయాలి? లాంటి ప్రశ్నలు మనలో తలెత్తవచ్చు. ఈ క్రమంలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు, చికిత్స, నివారణకి తీసుకోవాల్సిన చర్యల గురించి ఇప్పుడు విపులంగా తెలుసుకుందాం.

డెంగ్యూ గురించి చెప్పుకోవాలంటే చాలా చరిత్ర ఉంది. 17వ శతాబ్దంలో ఈ వ్యాధికి సంబంధించిన లక్షణాలను తొలిసారిగా గుర్తించారు. మళ్ళీ 1906లో పలువురు వైద్యులు ఏడీస్ దోమల కారణంగా డెంగ్యూ వైరస్ సోకుతుందని నిర్ధారించారు. డెంగ్యూ వైరస్ గురించిన పరిశోధనలు చేసిన జాన్ భర్ట్లన్ క్లీలాండ్, జోసెఫ్ ప్రాంక్లిన్లు ఈ వ్యాధిని ఎలా నివారించవచ్చో కూడా తెలిపారు.

అసలు డెంగ్యూ జ్వరం అంటే ఏంటి? (What is Dengue Fever)

ఏడీస్ (Aedes) రకం దోమలు (Mosquitoes) కుట్టడంతో వచ్చే వైరస్‌ని డెంగ్యూ వైరస్ అని శాస్త్రవేత్తలు తేల్చడం జరిగింది. అలాగే ఈ వ్యాధి త్వరగా వ్యాపించడానికి కారణం ఆడ దోమలని అంటారు. దీనిని అశ్రద్ధ చేస్తే మనిషి ప్రాణానికి కూడా ముప్పు వాటిల్లే అవకాశాలు ఎక్కువే. ఇప్పటికే ఈ వ్యాధి బారిన పడి ప్రతి ఏడాది ప్రపంచంలో 528 మిలియన్ల మంది అనారోగ్యం బారిన పడుతుండగా.. అందులో 10 నుండి 20 వేల మంది ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు.

డెంగ్యూ ఫీవర్ లక్షణాలు (Dengue Fever Symptoms)

మనకి వచ్చిన జ్వరం, మామూలు జ్వరమా లేక డెంగ్యూ జ్వరమా? అనే విషయాన్ని స్పష్టంగా తెలిపేందుకు ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉపయోగపడతాయి. ఈ లక్షణాలను గమనిస్తే.. వెంటనే దగ్గరలోని వైద్యుడి దగ్గరికి వెళ్లి తగిన చికిత్స తీసుకోండి.

తీవ్రమైన జ్వరం

ఒక్కసారిగా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరిగిపోవడం.. అలాగే జ్వరం తగ్గడానికి మందులు తీసుకున్నా కూడా 8 గంటల వ్యవధిలో మరలా శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరగడం.

రెండు కళ్ళు నొప్పిగా ఉండడం

మన రెండు కళ్ళు విపరీతమైన నొప్పికి గురికావడం అనేది కూడా డెంగ్యూ లక్షణమే. అయితే కంప్యూటర్ల ముందు ఎక్కువగా కూర్చునే వారికి కూడా.. ఇలా రెండు కళ్ళలో నొప్పి రావడం సహజమే. అందుకే ఈ లక్షణం డెంగ్యూకి సంబంధించిందే అని కచ్చితంగా చెప్పలేం.

కీళ్ల నొప్పులు & ఒంటి నొప్పులు

ఎప్పుడూ లేనివిధంగా తట్టుకోలేని స్థాయిలో కీళ్ల నొప్పులు, ఒంటి నొప్పులు వస్తే.. అవి కచ్చితంగా డెంగ్యూ వ్యాధి లక్షణాలనే అనుకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఈ డెంగ్యూ జ్వరం లక్షణాలను గుర్తించడానికి ఎక్కువగా వీటినే ప్రామాణికంగా చూస్తున్నారు.

వికారంగా అనిపించడం

డెంగ్యూ వచ్చినప్పుడు... మనం ఏది ఆహారంగా తీసుకున్నా కడుపులో అంతా తిప్పుతున్నట్లుగా.. ఒకరకంగా వికారంగా అనిపిస్తుంటుంది. జ్వరం వచ్చినప్పుడు సహజంగా ఇలాగే ఉంటుంది.. అదే డెంగ్యూ అయితే.. ఈ తీవ్రత మరికాస్త ఎక్కువగా ఉంటుంది.

వాంతులు అవ్వడం

జ్వరం వల్ల వచ్చిన నీరసం నుండి బయట పడడానికి ఏదైనా ఆహారం తీసుకుంటే, అది సరిగ్గా జీర్ణం కాక వాంతులు అవుతుంటాయి. ఇది కూడా డెంగ్యూ జ్వరం అని చెప్పడానికి ఓ లక్షణం.

ఒంటి పైన దద్దుర్లు రావడం

డెంగ్యూ వచ్చిన వారి శరీరం పై అక్కడక్కడా ఎర్రటి దద్దుర్లు లేదా రక్తం గడ్డ కట్టినట్లుగా చాలా చిన్నటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణం కనిపించినా సరే.. డెంగ్యూ వచ్చిందని ప్రాథమికంగా ఒక అంచనాకి రావచ్చు.

తలనొప్పి తీవ్రంగా రావడం

డెంగ్యూ నోకిందని చెప్పడానికి కారణం... భరించలేనంత తలనొప్పి రావడం. ఇది కూడా ఒక లక్షణమే. దీని వల్ల నుదురు భాగంతో పాటు.. రెండు కళ్ళ భాగాల్లో విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది.

ఆకలి తగ్గిపోవడం

జ్వరం వచ్చినప్పుడు సాధారణంగా ఆకలి ఉండదు. అదే ఈ డెంగ్యూ వస్తే అస్సలు ఏమి తినాలనిపించదు సరికదా .. ఉన్నట్టుండి ఆకలి పూర్తిగా తగ్గిపోవడం కూడా జరుగుతుంది.

తెల్ల రక్త కణాలు ఉన్నట్టుండి పడిపోవడం

ఈ జ్వరం వల్ల తెల్ల రక్త కణాల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గుతుంది. దీని కారణంగా మనిషి శరీరంలో ఉండే రోగ నిరోధక శక్తి బాగా తగ్గి.. రోగిని ఈ వ్యాధి నుండి త్వరగా కోలుకోకుండా చేస్తుంటుంది.

ప్లేట్ లెట్ కౌంట్ తగ్గిపోవడం

డెంగ్యూ వచ్చాక.. రోగి ప్లేట్లెట్ కౌంట్ బాగా కీలకమనే చెప్పాలి. కారణం- లక్ష యాభైవేల నుండి నాలుగు లక్షల యాభైవేల వరకు ఉండే ప్లేట్లెట్ కౌంట్ కాస్త ఈ డెంగ్యూ వస్తే.. 30 వేలు లేదా అంతకన్నా తక్కువకి పడిపోయే అవకాశం ఉంది. అయితే సరైన సమయంలో చికిత్స తీసుకుంటే

తగ్గిన ప్లేట్ లెట్ కొంట్ మరలా పెరుగుతుంది. ఒకవేళ సరైన చికిత్స లేకపోతే రోగికి ప్రమాదమేనని గుర్తించాలి.

డెంగ్యూ రావడానికి గల ముఖ్య కారణాలు

అసలు జనాలను ఇంతలా భయపెడుతున్న డెంగ్యూ జ్వరం రావడానికి గల ప్రధాన కారణాలివే దోమల కారణంగా వచ్చే వైరస్

ఏడీస్ టైప్ దోమలలో ఆడ దోమల కారణంగా ఈ వైరస్ వ్యాపిస్తోంది. సహజంగా ఉదయం సమయంలో ఈ దోమ మనిషిని కుడితే, ఈ డెంగ్యూ వైరస్ మనిషిలోకి ప్రవేశించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉన్నట్లు చెబుతున్నారు.

అయితే అప్పటికే డెంగ్యూతో 2 నుండి 3 రోజులుగా బాధపడుతున్న వ్యక్తిని దోమ కుడితే అది చనిపోతుందట. అదే గనుక కాస్త డెంగ్యూ తీవ్రమైన వ్యక్తిని కుడితే మాత్రం.. ఆ దోమకి ఎటువంటి ప్రమాదం ఉండదట. ఇటువంటి ఆసక్తికర కోణాలు ఈ డెంగ్యూ జ్వరానికి సంబంధించి వెలుగులోకి వచ్చాయి.

నిల్వవున్న నీటి ద్వారా

ఇక ఈ ఏడీస్ టైపు దోమలు ఎక్కువగా నివసించే ప్రాంతంగా నిల్వవున్న నీటిని గుర్తించారు. అందుకనే మన ఇంటిలో లేదా ఇంటి పక్కన నీరు నిలిచినట్లు గమనిస్తే వెంటనే ఆ ప్రాంతాన్ని శుభ్రం చేసేయాలి. ఎందుకంటే మన పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం వల్ల కూడా.. ఈ డెంగ్యూ రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

రక్తదానం & అవయవ దానం

అయితే ఇప్పటివరకు మన వద్ద దోమల కారణంగానే డెంగ్యూ వస్తుందని అనుకుంటున్నారు. సింగపూర్ వంటి దేశాల్లో రక్త దానం, అవయవదానం లాంటివి చేసిన సమయంలో.. రక్త మార్పిడి కారణంగా కూడా డెంగ్యూ సోకినట్లు గుర్తించారట. మన వద్ద మాత్రం ఇటువంటి కేసులు చాలా తక్కువ అని చెప్పవచ్చు.

డెంగ్యూ జ్వరం నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

డెంగ్యూ జ్వరం రాకుండా ఉండేందుకు గాను ఈ జాగ్రత్తలు పాటిస్తే.. ఎక్కువశాతం మంది డెంగ్యూ వైరస్ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు.

తులసి మొక్క నాటడం

మన ఇంటిలో తులసి మొక్క కచ్చితంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ఎందుకంటే డెంగ్యూ వచ్చిన సమయంలో తులసి ఆకులు తీసుకుంటే డెంగ్యూ జ్వరం తీవ్రత నుండి బయటపడే అవకాశం ఉంది.

వేస్ట్ మ్యానేజ్మెంట్

వేస్ట్ మ్యానేజ్మెంట్ అనేది ఇప్పుడు ప్రధాన సమస్యగా ఉంది. మన పరిసరాలు బాగుంటే, మన ఆరోగ్యం బాగున్నట్టేనని అందరూ గుర్తించాలి. పైగా ఈ డెంగ్యూ దోమల కారణంగా వ్యాపిస్తుంటుందని.. ఆయా దోమలు కూడా నిల్వవున్న నీటి వద్దే ఎక్కువగా ఉంటాయని తేలింది. కనుక మన ఇంటి పరిసరాలలో ఎటువంటి చెత్త లేదా నిల్వవున్న నీరు లేకుండా చూసుకోవాలి.

పెర్ఫ్యూమీల వాడకాన్ని తగ్గించడం

ఫిలీప్పీన్స్ కి చెందిన కొందరు శాస్త్రవేత్తలు ఈ డెంగ్యూ పై పరిశోధనలు జరిపాక కొన్ని ఆసక్తికర వ్యాఖ్యలు చేశారు. అందులో ఒకటి – పెర్ఫ్యూమ్స్ వల్ల వచ్చే వాసనలు కూడా.. ఒక్కోసారి ఏడీస్ దోమలను ఆకర్షించి మన వైపుకి వచ్చేలా చేస్తాయట. ఇదే అంశం చాలా మంది దృష్టిని ఆకర్షించింది.

తలుపులు & కిటికీలకు మెష్ ఏర్పాటు చేసుకోవడం

బయట వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు.. చాలావరకు కీటకాలు, దోమలు మన ఇళ్లలోకి వచ్చే ఆస్కారం ఉంటుంది. దీనిని నిలువరించేందుకు ప్రాథమికంగా మన ఇంటి తలుపులు, కిటికీలకు మెష్ ని ఏర్పాటు చేయాలి. అప్పుడు దోమలను నివారించవచ్చు.

మస్కిట్ రిపెల్లెంట్ క్రీమ్

చిన్నపిల్లలు ఇంటి బయట ఆడుకోవడానికి ఇష్టపడుతుంటారు. అయితే వారు అలా ఆడుకొనే సమయంలో దోమలు కుట్టినా ఆశ్చర్యపోనవసరం లేదు. అయితే వారు ఆయా సమయాల్లో దోమ కాటుకు గురికాకుండా ఉండేందుకు.. ముందుగానే మస్కిట్ రిపెల్లెంట్ క్రీమ్ వారి చేతులు, కాళ్ళకి రాయడం మంచిది.

ఈ పద్ధతుల ద్వారా డెంగ్యూ వైరస్ సోకే అవకాశాలను చాలా వరకు తగ్గించవచ్చని కచ్చితంగా చెప్పగలం.

డెంగ్యూ నివారణకు ఇంటిలో పాటించదగిన చిట్కాలు

ఒకవేళ డెంగ్యూ వైరస్ గనుక మన కుటుంబసభ్యులలో ఎవరికైనా సోకితే.. వారిని ఈ వైరస్ బారి నుండి కాపాడేందుకు మన ఇళ్లలో ఉండే సాధారణ వస్తువులతో పాటు.. చికిత్సను సైతం అందించే పలు ఇంటి చిట్కాలు మీకోసం

బొప్పాయి ఆకు రసం

ఇక ఇప్పుడు డెంగ్యూ జ్వరం నుండి తప్పించుకోవడానికి.. ఎక్కువమంది తమ ఇళ్లలో వాడుతున్నది ఈ చిట్కానే. అదే బొప్పాయి ఆకుల రసం. సాధారణంగా డెంగ్యూ వల్ల మన శరీరంలోని ప్లేట్ లెట్ల సంఖ్య తగ్గి ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుకునే ప్రమాదం ఉంటుంది. అటువంటి సమయంలో ఈ బొప్పాయి ఆకుల రసం తాగితే.. ప్లేట్లెట్ల కౌంట్ అతితక్కువ సంఖ్యలో పెరిగి సాధారణ స్థాయికి చేరుకోవచ్చు. అందుకే చాలామంది ఈ చిట్కాని అనుసరిస్తున్నారు.

మేక పాలు

డెంగ్యూ వచ్చినవారికి ఆవు లేదా గేదె పాలు ఇస్తే.. అవి జీర్ణం కాక వాంతులు అయ్యే పరిస్థితి ఉంది. అందుకే మేక పాలు ఇవ్వడం మేలని చెబుతున్నారు. ఆవు లేదా గేదె పాలతో పోలిస్తే మేక పాల సాంద్రత తక్కువగా ఉంటుంది. అలాగే సులభంగా జీర్ణమయ్యే అవకాశం కూడా ఉంది. అలాగే ఈ పాలను తీసుకోవడం వల్ల మన శరీరం డిహైడ్రేట్ కాకుండా కూడా ఉంటుంది.

వేప ఆకులు

వేప పదార్థాలను ఉపయోగించి డెంగ్యూ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు బహుళ ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. అవేంటంటే - ఈ ఆకులు తీసుకోవడం వల్ల.. ఒకే సమయంలో అటు తెల్లటి రక్త కణాలతో పాటు.. ఇటు ప్లేట్లెట్ల కౌంట్ కూడా పెరుగుతుంది. డెంగ్యూ వల్ల మన శరీరంలో ఈ రెంటి సంఖ్య బాగా తగ్గిపోయి ప్రాణానికి ముప్పు ఏర్పడుతుంది కాబట్టి.. ఈ సమయంలో వేప ఆకులతో పలువురు ఆయుర్వేద వైద్యులు చికిత్స చేస్తుంటారు.

తులసి ఆకులు

తులసి ఆకులు నమలడం వల్ల.. డెంగ్యూ జ్వరం వచ్చినప్పుడు మనిషిలోని నీరసం దూరమవుతుంది. అలాగే కాస్త శక్తి వచ్చేలా కూడా చేస్తుంది. రోజుకు నాలుగు నుండి అయిదు ఆకులు నమలడం వల్ల.. జ్వరం వల్ల నీరసించిన శరీరం కాస్త మెరుగవుతుంది.

తిప్పతీగ

ఈ తిప్పతీగ రసాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా.. మన ఒంట్లో శక్తి పెరుగుతుంది. అలాగే జ్వరం కారణంగా శరీరంలో చోటు చేసుకున్న మార్పులన్నీ చక్కబడతాయి. అయితే మరికొంతమంది.. ఈ జ్యూస్ తీసుకుంటే ప్లేట్ లెట్ల కౌంట్ కూడా మె

డ్రాగన్ ఫ్రూట్

ఈ మధ్యకాలంలో డ్రాగన్ ఫ్రూట్ కి చాలా ఆదరణ పెరిగింది. ఈ డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తీసుకోవడం ద్వారా 'విటమిన్ సీ' మనిషి శరీరానికి అందుతుంది. ఈ ఫలాన్ని మన ఆహారంలో భాగంగా చేసుకుంటే..

డెంగ్యూ జ్వరం నుండి త్వరగా కోలుకోవచ్చు. అదే సమయంలో ఎముకలు కూడా బలంగా తయారవడానికి ఇది ఎంతో మేలు చేస్తుంది.

ఇవండీ.. డెంగ్యూ జ్వరాన్ని తగ్గించే ఇంటి చిట్కాలు.

డెంగ్యూ జ్వరానికి చికిత్స

డెంగ్యూ చికిత్సలో విభిన్న పద్ధతులున్నాయి. అయితే అంతకు ముందు గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన విషయాలు చాలా ఉన్నాయి. ఈ వైరస్ సోకిన వారికి ముందుగా తీవ్రమైన జ్వరం వస్తుంది. ఆ జ్వరానికి మందులు వేసుకున్నప్పటికీ కూడా.. కొన్నిసార్లు ఫలితం ఉండదు. కొన్నిసార్లు డెంగ్యూ లక్షణాలు 48 గంటల తరువాత కాని కనపడవు. జ్వరం మొదలై.. దాని నివారణకు మందులు వేసుకున్నప్పటికీ .. 48 గంటలు తరువాత కూడా అదే స్థితి కొనసాగితే.. రక్త పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అప్పుడే అది డెంగ్యూ అవునో కాదో అనేది తెలుస్తుంది.

ఇక డెంగ్యూ సోకిందని తెలిసిన తరువాత ఎటువంటి కంగారు పడకుండా.. మన శరీరం డిఫెన్స్ అవ్వకుండా వీలు చిక్కినప్పుడల్లా ద్రవ పదార్థాలు తీసుకుంటూ ఉండాలి. అలాగే జ్వరం తగ్గేంత వరకు కూడా.. ప్యారసిటమాల్ మాత్రమే వేసుకోవాలని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. దీనికి కారణం – మనం ప్యారసిటమాల్ కాకుండా వేరే మందులు తీసుకుంటే.. ఈ జ్వరం వల్ల తగ్గిపోయే తెల్ల రక్త కణాలు, ప్లేట్ లెట్స్ పైన దాని ప్రభావం పడుతుంది. అలా ప్లేట్ లెట్స్ కొంత తీవ్రంగా పడిపోతే.. దాని వల్ల రోగి ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుకునే అవకాశం ఉంటుంది.

అందుకనే డాక్టర్లు సూచించిన ఆహారం తీసుకుంటూ.. సాధ్యమైనంత వరకు విశ్రాంతి తీసుకుంటూ.. ఎక్కువగా నీరు తీసుకుంటే.. ఒక వారం రోజుల్లో ఈ డెంగ్యూ నుండి మాములు స్థితికి రావడానికి ఆస్కారం ఉంటుంది.

డెంగ్యూ జ్వరానికి సంబంధించి ఎక్కువగా అడిగే ప్రశ్నలు

ఇప్పుడు ఎక్కడ చూసినా లేదా విన్నా.. డెంగ్యూ జ్వరాల గురించిన చర్చే నడుస్తుంది. డెంగ్యూ జ్వరానికి సంబంధించి ప్రజల్లో సామాన్యంగా ఏర్పడే ప్రశ్నలు.. వాటికి సరైన సమాధానాలను మనం తెలుసుకుందాం

ఇది డెంగ్యూ జ్వరం అని చెప్పడానికి కనిపించే తొలి లక్షణం ఏంటి?

సాధారణ జ్వరం మాదిరిగానే.. ఈ డెంగ్యూ కూడా జ్వరంతోనే మొదలవుతుంది. అయితే ఈ జ్వరం ఎన్ని మాత్రలు వేసుకున్నా తగ్గకుండా ఉంటే.. 48 గంటల వరకు వేచి చూడాలి. అప్పటికి కూడా

తగ్గకపోతే బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించుకోవాలి. అయితే ఈ డెంగ్యూకి ఉన్న విలక్షణత ఏంటంటే.. జ్వరం మొదలైన మూడవ రోజు తరువాత నుండి వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి

డెంగ్యూ జ్వరం నివారణకు ఉత్తమ చికిత్స ఏంటి?

డెంగ్యూ జ్వరం వచ్చినప్పుడు.. ఆ రోగికి వీలైనంత వరకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని అందిస్తుండాలి. అదే సమయంలో గంటకి ఒకసారి ద్రవ పదార్థాలు ఇస్తుండాలి. ఎందుకంటే ఈ జ్వరం వచ్చినప్పుడు శరీరం డిహైడ్రేట్ అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందుకనే వీలైనంత వరకు ద్రవాలు మాత్రమే తీసుకోవాలి. ఇక డెంగ్యూ చికిత్స విషయానికి వస్తే, దీని ప్రభావం కచ్చితంగా 5 నుండి 6 రోజులు ఉంటుంది. దానిని తట్టుకోవడానికి రోజుకి ప్రతి 8 గంటల వ్యవధిలో ఒకసారి ఒక ప్యారసెటిమల్ వేసుకుంటూ.. శరీరం డిహైడ్రేట్ కాకుండా చూసుకుంటే చాలు.

డెంగ్యూ జ్వరం తగ్గడానికి ఎన్ని రోజుల సమయం పడుతుంది?

డెంగ్యూ జ్వరం మొదలైన మూడు రోజుల తరువాత నుండి.. అది తన లక్షణాలను బయటకి చూపిస్తుంటుంది. దాదాపు 10 – 14 రోజుల వ్యవధిలో మనం ఈ డెంగ్యూ జ్వరం నుండి కోలుకొనే అవకాశం ఉంది.

డెంగ్యూ జ్వరం కారణంగా మరణం సంభవిస్తుందా?

డెంగ్యూ జ్వరం వచ్చినప్పుడు.. మనిషి శరీరంలో అనేక మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. ప్రధానంగా మనిషి శరీరంలో ఉండే ప్లేట్‌లెట్ కౌంట్ క్షీణించడం జరుగుతుంది. ఒక ఆరోగ్యకరమైన మనిషి ఒంట్లో వీటి సంఖ్య 1.5 నుండి 4 లక్షల వరకు ఉంటుంది. అటువంటిది ఈ జ్వరం వచ్చినప్పుడు వాటి సంఖ్య తీవ్రంగా పడిపోతుంటుంది. వీటి సంఖ్య 20 వేలు లేదా అంతకన్నా తగ్గిపోయినప్పుడు మనిషి ప్రాణానికి ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఒక్కోసారి వాటి క్షీణత అదుపు తప్పి మనిషి చనిపోయే ఆస్కారం కూడా ఉంటుంది.

డెంగ్యూ జ్వరం రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు ఏంటి?

డెంగ్యూ వైరస్ సాధారణంగా దోమలు కుట్టడం వల్ల సోకుతుంది. అందుకే మనం దోమల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. మన ఇంటి తలుపులు, కిటికీల ద్వారా దోమలు ప్రవేశించకుండా నెట్ పెట్టుకోవాలి. మరి ముఖ్యంగా మన చుట్టూ పరిసరాల్లో నీరు నిల్వ ఉండకుండా చూసుకోవాలి. అలాగే వీలైనంత వరకు దోమలు మనం ఉండే ప్రాంతంలో ఉండకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

ప్రతి ఒక్కరికీ అవగాహన కల్పిద్దాం

డెంగ్యూని పారదోలుదాం.