රෝගියාගේ නම	
වයස	
පැයකදී ගත යුතු දියර ප්‍රමාණය	
මීළඟ සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂණය (FBC) සිදුකළ යුතු දිනය හා වේලාව	

<u>තාවකාලිකව රෝහලට ඇතුලත් කර නොගත් ඩෙංගු රෝගීන් සඳහා උපදෙස්</u>

- ඩෙංගු ප්‍රතිදේහජනක (NS1) පරීක්ෂණයෙන් ඔබට ඩෙංගු රෝගය වැළඳී ඇති බව තහවුරු වූ පමණින් රෝහල්ගත වීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
- එමෙන්ම මෙම පරීක්ෂණයෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළඳී නොමැති බව පැවසුණද ඔබට රෝගය වැළඳී තිබිය හැක.
- නිවසේ සිට රෝගය කළමනාකරණය කිරීම <u>සෑම විටම</u> සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු ගේ මගපෙන්වීම යටතේ සිදුකරන්න.
- දිනපතා කරන සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාවේ රුධිර පට්ටිකා (Platelet) ප්‍රමාණය මත රෝහල්ගත වීම තීරණය වේ.

ඔබ රෝගී වී මුල් අවස්ථාව ඔබට ඉතා පහසුවන පරිදි නිවසේ සිටම කළමනාකරණය කර ගැනීම සඳහා පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපදින්න

1. විවේකය

රෝගී තත්වය සම්පූර්ණයෙන් අඩුවන තුරු ඔබ හොඳ විවේකයෙන් ගමන් බිමන් වලින් තොරව නිවසට වී සිටීම ඉතා වැදගත්ය. නිවසෙන් බැහැරව රාජකාරි, පාසල්, ක්‍රීඩා හෝ පෞද්ගලික පන්ති වලට යාම නොකළ යුතුය.

2. උණ පාලනය

- මේ සඳහා පැරසිටමෝල් පමණක් භාවිත කළ යුතුය.
- කිසිම හේතුවක් නිසා හෝ NSAIDs වර්ගයේ වේදනා නාශක ඉබියුප්‍රොෆන්, ඩයික්ලොෆිනැක් සෝඩියම්, මෙෆනමික් ඇසිඩ්, සෙලෙකොක්සිබ් වැනි ඖෂධ වර්ග නොගත යුතුය.
- තවද ස්ටිරොයිඩ් වර්ගයට අයිති ප්‍රෙඩ්නිසොලෝන්, ඩෙක්සාමෙතසොන් වැනි ඖෂධ නොගත යුතුය.
- පැරසිටමෝල් මාත්‍රාව ගැන සහ උණ පාලනය පිළිබඳ වැඩිදුර උපදෙස් වෛද්‍යවරයා ලබා දෙනු ඇත.
- උණ පාලනය සඳහා උණු වතුරෙන් තෙමාගත් පිරිසිදු රෙදිකඩක් වතුර මිරිකා ගෙන ඉවත් කොට උණුසුම යාමට පෙර ශරීරය පිස දැමීම මගින් උණ තත්වය ඉක්මනින් පහව යාමට උදව් කරයි.

3. සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාව **(Full Blood Count - FBC)** සිදුකළ යුතු ආකාරය

- ඔබේ වෛද්‍යවරයා නිර්දේශ කරන ආකාරයට පැය 12 කට වරක් හෝ පැය 8 කට වරක් රුධිර පරීක්ෂාවක් සිදුකරන්න.
- එම රුධිර පරීක්ෂාවේ වාර්තාව හැකිතාක් ඉක්මනින් (පැය 2 ක් ඇතුළත) වෛද්‍යවරයාට පෙන්වා උපදෙස් ලබා ගන්න.
- රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය 130,000 / mm^3 ට ආසන්නව ඇත්නම් වහාම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගන්න.
- වෛද්‍යවරයා හමුවට පැමිණෙන විට ඔබ විසින් මෑතකදී ලබාගත් සියළුම රුධිර පරීක්ෂණ වාර්තා අනුපිළිවෙලින් සකසා රැගෙන එන්න.

4. ආහාර

- ආහාර රුචිය පවතී නම් සාමාන්‍ය ලෙස සැහැල්ලු ආහාර ලබා ගන්න.
- රතු දුඹුරු පැහැති ආහාර හා පාන ගැනීම මගින් රෝගය නිසා ඇතිවිය හැකි ලේ-වහන තත්වය හා වමනය හෝ මළ පහ වෙන් කර ගැනීම අපහසු බැවින් වර්ණ කළ ආහාර පාන නොගැනීම වඩාත් සුදුසුය.

5. දියර ප්‍රමාණය

- ජලය පමණක් නොව පළතුරු යුෂ, තැඹිලි, කැඳ, ජීවනී වැනි ලවණ සහිත දියර පානය කිරීම ඉතා වැදගත්ය.
- සාමාන්‍ය වශයෙන් නිරෝගී දින වලට සමාන මුත්‍රා ප්‍රමාණයක් පිටවන තරමට දියර පානය කිරීම සුදුසුය. කෙසේ වෙතත් සමහර රෝගීන් දියර පානය කිරීමට උනන්දු නොවීම නිසා සිදුවිය හැකි හානිය සලකා පහත නිර්දේශ දියර පානය සම්බන්ධයෙන් පිළිපැදීම සුදුසුය.
- ශරීරයේ බර කිලෝ ග්‍රෑම් 30-50 දක්වා වන රෝගීන්ට, ශරීරයේ බර කිලෝග්‍රෑම් වලින් මැන එමෙන් දෙගුණයක් දියර මිලි ලීටර ප්‍රමාණයක් පැයකට පානය කිරීම නිර්දේශිතය.
- බර කිලෝග්‍රෑම් 30 ට අඩු රෝගීන් සඳහා මෙම අගයන් වෙනස් වේ. බර කිලෝ ග්‍රෑම් 50 ට වැඩි රෝගීන් ගත යුතු උපරිම දියර ප්‍රමාණය පැයකට මිලි ලීටර 100 ක් වේ.

ශරීරයේ බර	පැයකදී පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය
5kg	20ml
10kg	40ml
20kg	60ml
30kg	70ml
40kg	80ml
50kg	100ml
50kg ට වැඩි	100ml

- ඔබ විසින් පැයකදී පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය වෛද්‍යවරයා ගෙන් අසා දැන ගන්න.

- දියර මැනීම සඳහා නිසි ලෙස ක්‍රමාංකනය කරන ලද කෝප්පයක් භාවිතා කරන්න.

ක්‍රමාංකිත ජෝගුව

කෝප්පය (200ml)

වීදුරුව (300 ml)

6. මුත්‍රා පිටවීම

- ශරීරයේ බරට (කිලෝග්‍රෑම් වලින්) සමාන මුත්‍රා ප්‍රමාණයක් (මිලි ලීටර වලින්) පැයකට පිටවන තරමට දියර පානය කළ යුතුය.

  මෙමගින් විජලනය පාලනය වේ.

- අවම වශයෙන් පැය 4 කට වරක් වත් මුත්‍රා පිට කිරීම හා එම ප්‍රමාණය මැන බැලීම කළ යුතුය.

  (බර අනුව පිටකළ යුතු මුත්‍රා ප්‍රමාණය සඳහා පහත වගුව බලන්න)

රෝගියාගේ බර	පැයකදී පිට කළ යුතු මුත්‍රා ප්‍රමාණය	පැය 4 කදී පිටකළ යුතු මුත්‍රා ප්‍රමාණය
20kg	20ml	80ml
40kg	40ml	160ml
60kg	60ml	240ml

- මුත්‍රා ප්‍රමාණය මෙයට වඩා මඳක් වැඩි වීම ගැටළුවක් නොවේ.

- මුත්‍රා ප්‍රමාණය මෙයට වඩා අඩු නම්, මුත්‍රා ප්‍රමාණය වැඩිවන තෙක්, පානය කරන දියර ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩි කළ යුතුය.

- මීට අමතරව පිපාසය ඇති විට වැඩිපුර දියර ප්‍රමාණයක් පිපාසය සංසිඳෙන තුරු දිනකට 3-4 වතාවක් පානය කිරීමේ වරදක් නැත.

- එහෙත් පිපාසය දිගටම තිබේනම් වහාම වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතුය.

නිවසේදී පානය කළ යුතු දියර ප්‍රමාණය හා පිටකළ මුත්‍රා ප්‍රමාණය වේලාව සමග සටහන් කර එය වෛද්‍යවරයා හමු වීමට එන අවස්ථාවේ රැගෙන එන්න.

ඒ සඳහා මෙම ආකෘතිය උපයෝගී කර ගන්න.

දිනය සහ වේලාව	පානය කළ දියර ප්‍රමාණය	දිනය සහ වේලාව	පිටකළ මුත්‍රා ප්‍රමාණය

ඉක්මනින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගත යුතු වෙනත් හේතු

1. නොනවත්වා පවතින පාචනය හෝ වමනය
   (එම නිසා ඇතිවන විජලනය ඇතිවීමේ අවදානම)
2. තද තෙහෙට්ටු ගතිය
3. ඕනෑම ස්ථානයකින් රුධිර වහන තත්වයක්
4. තද හිසරදය
5. උදරයේ තද වේදනාව

මීට අමතරව අපහසුතාවයක් දැනෙන ඕනෑම විටකදී රෝහලක් වෙත නොපමාව පැමිණීම සුදුසු වේ.

වෙනත් රෝග මෙන් නොව

ඩෙංගු රෝගයේදී උණ බැසයාම යනු රෝගය සුව වීම නොවිය හැක.
සංකූලතාවයන්ගේ ආරම්භය උණ බැස යාමත් සමග සිදුවේ.
මේ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වී අවශ්‍ය අවස්ථාවේදී අප්‍රමාදව වෛද්‍යවරයා හමුවන්න

වසංගත රෝග විද්‍යා අංශය
සෞඛ්‍ය, පෝෂණ හා දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශය
231, ද සේරම් පෙදෙස, කොළඹ 10.
දුර: 011 2695112, 2681548 ෆැක්ස්: 011 2696583 ඊ මේල්: chepid@sltnet.lk, epidunit@sltnet.lk වෙබ්: www.epid.gov.lk