भारत सरकार

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

(स्वास्थ्य सेवा महानिदेशालय)

जीका वायरस रोग के बारे में यात्रा तथा तत्संबंधी स्वास्थ्य एडवायजरी
(16.09.2016 को अद्यतन की गई)

जीका वायरस रोग एक वायरल बीमारी है जो मुख्यत: एडिस मच्छर से फैलता है। यह यौन माध्यम से भी फैल सकता है तथा संक्रमित गर्भवती माँ से उसके अजन्मे शिशु को भी हो सकता है। जीका वायरस रोग से ग्रस्त लोगों को इसके हल्के लक्षण 2 से 7 दिनों तक रह हो सकते हैं, परंतु ये लक्षण प्राय: दिखाई नहीं पड़ते। वैज्ञानिक इस बात पर एकमत हैं कि जीका वायरस माइक्रोसिफली (असामान्य रूप से छोटा सिर, जिसके कारण बच्चों में मानसिक एवं विकासात्मक असामान्यताएं हो सकती हैं) और गिलेन-बार सिन्ड्रोम (एक तंत्रिका-तंत्रीय विकार जिससे पैरालाइसिस हो जाता है) का एक कारण है।

वर्तमान वैज्ञानिक जानकारी एवं वैश्विक स्थिति को ध्यान में रखते हुए, यात्रा एवं स्वास्थ्य एडवायजरी को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा संशोधित कर पुन: जारी किया गया है।

यदि आप जीका वायरस से प्रभावित देशों/क्षेत्रों में जाने की योजना बना रहे हैं तो#

- प्रभावित देशों की गैर-जरूरी यात्रा को आस्थगित/रद्द कर दिया जाए।*
- गर्भवती महिलाओं अथवा गर्भधारण करने की योजना बना रही महिलाओं को प्रभावित क्षेत्रों की यात्रा आस्थगित/रद्द कर देनी चाहिए।
- प्रभावित देशों/क्षेत्रों के सभी पर्यटकों को मच्छरों के काटने से बचने के लिए, विशेषत: दिन के समय, वैयक्तिक उपायों (मॉस्कीटो रिपेलेंट क्रीम, इलैक्ट्रॉनिक मॉस्कीटो रिपेलेंट, मच्छरदानी और शरीर के अंगों को अच्छी तरह ढकने वाली पोशाक) का कड़ाई से पालन करना चाहिए।

जीका वायरस के फैलाव वाले क्षेत्रों से लौट रहे यात्री#

- अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें। यदि आपको वहां रहने के दौरान या आगमन के 2 सप्ताह के दौरान बुखार, चकत्ते, जोड़ों में दर्द, कंजंक्टिवायटिस (आंखें लाल होना, मांस-पेशियों का दर्द और सिररर्द हो, तो स्वास्थ्य सुविधा-केंद्र में रिपोर्ट दें।
- कम-से-कम 3 सप्ताह तक मच्छरों के काटने से बचने के लिए उपाय करें। बचाव के उपाय इस प्रकार हैं:-

- मॉस्कीटो रिपेलेंट क्रीम, इलैक्ट्रॉनिक मॉस्कीटो रिपेलेंटों का प्रयोग करें, मच्छरदानी का प्रयोग करें और विशेषत: दिन के समय शरीर के अधिकांश अंगों को अच्छी तरह ढकने वाली पोशाक पहनें क्योंकि एडीज इजिप्टी मच्छर (जो जीका वारस रोग के फैलने के लिए जिम्मेदार मुख्य विषाणु है) दिन के समय काटता है।
- प्रौढ़ मच्छर को घर के अंदर रुकने न दें।
- घर के अंदर और आस-पास मच्छरों के पनपने से रोकने/नियंत्रित करने के लिए निम्नलिखित उपाय करें: खुले में जल-भराव न होने दें; सभी वॉटर टैंकों और डिब्बों को टाइट ढक्कनों से ढकें; सभी बेकार डिब्बों, जंक सामान, टायरों, नारियल के खोलों आदि (जो मच्छरों के पनपने की संभावित जगह है) को निपटाएं और नष्ट करें; डेजर्ट कूलरों को पुन: भरने से पहले हर सप्ताह खाली करें, रगड़ें और सुखाएं। चिड़ियों के पानी के बर्तनों, फूलदानों, चींटी-जालों आदि जैसे जल-भराव वाले सभी बर्तनों को नियमित रूप से खाली करें और रगड़ें।

- पुरुष पर्यटकों को अपने सैक्स पार्टनरों को संभावित जीका वायरस के फैलने से बचाने के लिए अपने लौटने से कम-से-कम छह माह तक कॉण्डोमों का प्रयोग करना चाहिए। ऐसे व्यक्तियों को यात्रा के बाद गर्भधारण की योजना बनाने से पहले कम-से-कम छह माह तक इंतजार करना चाहिए।
- जिन पुरुष पर्यटकों की कोई गर्भवती सैक्स पार्टनर है, उन्हें या तो कम-से-कम छह माह तक कॉण्डोमों का प्रयोग करना चाहिए या गर्भावस्था की शेष अवधि के दौरान सैक्स न करें।
- महिला पर्यटकों को यात्रा के बाद गर्भधारण का प्रयास करने से पहले कम-से-कम 6 माह तक इंतजार करना चाहिए।
- जो महिलाएं अनजाने में गर्भवती हो गई हों अथवा जिन्हें जीका प्रभावित देश की यात्रा के दौरान अथवा वहां से लौटने के शीघ्र पश्चात् पता चले कि वे गर्भवती हैं, तो भले ही वे बीमार महसूस न कर रही हों, फिर भी उन्हें डॉक्टर से बात करनी चाहिए। ऐसी सभी गर्भवती महिलाओं को संभावित जीका वायरस संक्रमण के लिए जांच करानी चाहिए।
- जीका वायरस के फैलाव वाले क्षेत्रों से लौटने वाले पर्यटकों को उस क्षेत्र से प्रस्थान के बाद कम-से-कम चार सप्ताह तक रक्तदान नहीं करना चाहिए।
- पर्यटक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की ऐप्लीकेशन "India Fights Dengue" भी डाउनलोड कर सकते हैं जो गूगल प्ले (https://play.google.com/store/apps/details?id=in.gov.nhp.indiafightsdengue&hl=de) पर उपलब्ध है जो क्षेत्र को जीका के विषाणु एडीज मच्छरों से मुक्त रखने के लिए समुदाय को सक्षम बनाता है और जानकारी देता है।

- **किसी प्रकार के स्पष्टीकरण अथवा जानकारी के लिए आप जीका वायरस रोग हैल्पलाइन नम्बर 011-23061469/23063205 पर सम्पर्क कर सकते हैं।**

---

* उपलब्ध साक्ष्य के आधार पर, विश्व स्वास्थ्य संगठन कोई भी यात्रा और व्यापारिक रोक की सिफ़ारिश नहीं कर रहा है।

2015 से जीका वायरस संक्रमण से संक्रमित देश और भू-भाग

अंगिल्ला; अंटीगुआ एवं बरबुडा; अमेरिकन समोआ; अर्जेंटीना; अरूबा; बहामास; बारबडोस; बेलाइज; बोलीविया (प्लूरिनेशनल स्टेट ऑफ़); बोनायर; सिंट यूस्टेसियस एवं साबा-नीदरलैंड; ब्राज़ील; ब्रिटिश वरजिन आइलैंड; काबो वेर्डे, केमेन आइलैंड; कोलम्बिया; कोस्टा रिका, क्यूबा; कुराकाओ; डोमिनिका; डॉमिनिकन रिपब्लिक; इक्वाडोर; अल सल्वाडोर; फ़ीजी; फ्रेंच गुयाना, ग्रेनाडा; ग्वाडेलूप; ग्वाटेमाला; गिनी-बिसाउ; गुयाना; हैती; होन्डुरास; इन्डोनेशिया; जमैका; मलेशिया; मार्शल आइलैंड; मार्टिनिक; मेक्सिको; माइक्रोनेशिया (फैडरेरटेड स्टेट ऑफ); निकारागुआ; पनामा; पराग्वे; पेरु; फ़िलिपीन्स; प्यूर्टो रिको; सैंट बरथेलेमी; सैंट लूसिया; सैंट मार्टिन; सैंट विंसेंट एवं द ग्रेनेडिन्स; समोआ; सिंगापुर; सैंट मार्टेन; सूरीनाम; थाईलैंड; टोंगा; त्रिनिदाद एवं टोबेगो; टर्क्स एवं कैकोस; संयुक्त राज्य अमरीका; संयुक्त राज्य वर्जिन आइलैंड; वेनेज़ुएला (बोलीवरियन रिपब्लिक ऑफ); वियतनाम

(स्रोत: जीका वायरस सिचुएशन रिपोर्ट (8 सितम्बर 2016)

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/250049/1/zikasitrep8Sep16-eng.pdf?ua=1