ޑެންގީ އިން ރައްކާތެރިވުން:
ޑެންގީއިން ރައްކާތެރިވެވޭނެ ހަމައެކަނި ގޮތަކީ ޑެންގީ ޖައްސާ
މަދިރި ނައްތާލުމެވެ. މިގޮތުން :
- މަދިރި ޢާލާވާ ގޮތަށް ފެން ހަރުލާފައި ހުންނަ ތަކެތި ނައްތާލުން
ނުވަތަ ފެން ހަރުނުލާ ގޮތަށް ހެދުން. މިސާލަކަށް ގޯތިތެރޭގައި
ހުންނަ ބާލިދީ ފަދަ ތަކެތި ފެން ހުސްކޮށް ބަންޑުން ޖެހުން،
ފެންރައްކާކުރާ ކަޅުހަން، ތާނގީ ފަދަ ތަކެއްޗަށް މަދިރިއަށް
ނުވަދެވޭގޮތަށް ރަނގަޅަށް ބަންދުކުރުން ނުވަތަ ދާ ޖެހުން،
ގަސްމުށީގެ ފެންހަރުލާ ޓްރޭ ހަފްތާއަކު އެއްފަހަރު ސާފުކުރުން،
އުކާލާ ޓަޔަރު ފަދަ ތަކެތި ފެންހަރުނުލާ ގޮތަށް ނައްތާލުން
- މަދިރި ހެފުމުން ދުރުވުމަށްޓަކައި މޮސްކިޓޯ ރިޕެލެންޓް ކްރީމް
ނުވަތަ ލޯޝަން ލުން، ދޫ، އަތްދިގު ހެދުން ލުން، މަދިރ
މި މަޢުލޫމާތު ކަރުދާހަކީ، މަޑަވެލީގެ ރައްޔިތުން ޑެންގީ
ދުންދަނޑި ނުވަތަ ކޮއިލް ބޭނުން ކުރުން
ހުމަށް އަހުލުވެރިކުރުމުގެ ގޮތުން މަޑަވެލި ކައުންސިލުން ؟
ޑެންގީ އަކީ ކޮ ބާ
މަދިރި ނައްތާލުމަށް ފޮ ގް ކުރުން: އިސްނަގައިގެން ކޮންމެ އަހަރަކު ރައްޔިތުންނަށް
ޑެންގީ އަކީ އޭޑީސް މަދިރީގެ ޒަރީޢާއިން ފެތުރޭ ހުމެކެވެ. މިއީ
ބަހަމުންގެންދާ މަޢުލޫމާތު ކަރުދާހެކެވެ.
ފޮގް ކުރުމަކީ މަދިރި ނައްތާލުމަށްޓަކައި ކެމިކަލް ސްޕްރޭ ކުރުމެވެ.
ދެކުނު އިރުމަތީ އޭޝިއާ، ހުޅަނގު ޕެސިފިކް އަދި ދެކުނު
މި ކެމިކަލް ސްޕްރޭ ކުރަނީ ޑީސަލްއަށް އާ އެއްކުރުމަށްފަހު ފޮގް
އެމެރިކާގައި ހަލުވިކަމާއެކު އިތުރުވަމުން އަންނަ ބައްޔެކެވެ.
މެޝިނެއްގެ ޒަރީއާއިންނެވެ. ދުނިޔޭގެ ސިއްޙަތު ޖަމްއިއްޔާއިން
ދިވެހިރާއްޖޭގައިވެސް ވިއްސާރަމޫސުމާ ދިމާކޮށް ޑެންގީ ބަލި
މަޢުލޫމާތު ސާފުކުރުމަށް:
ލަފާ ދެއްވާ ގޮތުގައި ޑެންގީ ރޯގާ އެއް ފެތުރޭ ދުވަސްވަރު ފިޔަވާ
ފެތުރޭ މިންވަރު އިތުރުވެ، ބައެއް ރަށްރަށުގައި ރޯގާއެއްގެ
ފޯން: 6840006 ފެކްސް: 6840116
އެހެން ދުވަސްވަރު ފޮގް ކުރުމަކީ ގެއްލުން ލިބޭ ކަމެކެވެ.
ސިފައިގައި ފެތުރިގެންދެއެވެ.
އީމައިލް: madavelicouncil@gmail.com
ސަބަބަކީ މާ ގިނައިން ބޭނުންކުރާ ނަމަ މަދިރި ކެމިކަލްއަށް
ވެބްސައިޓް: www.madaveli.gov.mv ޑެންގީ ހުން ޖެހެނީ ކިހިނެތް؟
ރެސިސްޓް ވެ ނުވަތަ މަދިރި އެއަށް ހޭނޭގޮތް މެދުވެރިވެއެވެ.
ފޮގް ގެ އަސަރު ކުރަނީ ހަމައެކަނި އުދުހޭ މަދިރިއަށެވެ. އެހެން
ޑެންގީ ޖެހެނީ ޑެންގީގެ ޖަރާސީމު (ޑެންގީ ވައިރަސް) ހުރި
ކަމުން މަދިރި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށްޓަކައި ފޮގް ކުރާއިރު މަދިރި
މަދިރިއެއް ހެފުމުންނެވެ. ޢާއްމު ގޮތެއްގައި ޑެންގީ ފަތުރަނީ
އުފެދޭ ތަންތަން ނައްތާލުމަކީ މުހިއްމުކަމެކެވެ. އެހެންނޫންނަމަ
އޭޑީސް އިޖިޕްޓައި އަދި އޭޑީ ސް އެލްބޯޕިކްޓަސް މަދިރިއެވެ. މި
މަޑަވެލި ކައުންސިލް އިދާރާ
މަދިރިފަނިތައް ނައްތާނުލެވި، މަދިރި ގިނަވަމުންދާނެއެ ވެ.
ދެބާވަތުގެ މަދިރިއަކީ ވެސް މީހުން ދިރިއުޅޭ
ގދ. މަޑަވެލި / ދިވެހިރާއްޖެ.
2018

ހިސާބުތަކުގައި، ސާފު ފެނުގައި އާލަވާ އެއްޗެކެވެ. އޭޑީސް ހަފަނީ ޑެންގީ ހުމުގެ ނުރައްކާތެރި ވައްތަރުތަކެއްވެސް (ސިވިއަރ
ދުވާޅުގެ ވަގުތުތަކުގައި، އަދި ޚާއްސަކޮށް ފަތިހާއި އިރުއޮއްސޭ ޑެންގީ، ކުރީ ގައި ކިޔާ ގޮތަށް ނަމަ ޑެންގީ ހިމޮރެޖިކް ފީވަރ އަދި
ވަގުތުތަކުގައެވެ. ޑެންގީ ޝޮކް ސިންޑްރޯމް) ހުރެއެވެ. މިފަދަ ނުރައްކާތައް
ޑެންގީ ވައިރަސް ގެ ހަތަރު ވައްތަރެ އް (ޑެންގީ،1- ޑެންގީ،2- ކުރިމަތިވަނީ ޑެންގީ ހުން ޖެހުމުގެ ސަބަބުން ލޭ ހޮޅިތަކުން ފެން
ޑެންގީ3- އަދި ޑެންގީ- 4 (ހުރެއެވެ. އެހެންކަމުން އެއްފަހަރު،)ޕްލާސްމާ(ބޭރުވުމާއި، ނޭވަލާން އުނދަގޫ ވުމާއި، ލޭއައުމާއި
އެއްވައްތަރުގެ ވައިރަސްއިން ޑެންގީ ޖެހިފައި ތިބި މީހުންނަށް އެކި ގުނަވަންތައް ފޭލްވުމުގެ ސަ ބަބުންނެވެ. ސިވިއަރ ޑެންގީގެ
ޑެންގީގެ އެހެން ވައިރަސްއަކުން މި ބަލި އަނެއްކާވެސް ޖެހުމުގެ ޢަލާމާތްތައް ފެންނަނީ ބަލީގެ އަލާމާތްތައް ފެންނަން ފަށާތާ 3-7
ފުރުސަތު އޮވެއެވެ. ދުވަހާ ދެމެދު، ހުން މަޑުވާން ފެށުމާއެކުއެވެ. މީގެ ތެރޭގައި
ޑެންގީ ގެ ބާވަތްތައް އަދި އަލާމާތްތައް - ގަދައަށް ބަނޑުގައި ރިއްސުން ޑެންގީ ޖެހުމުން ސަމާލުކަން ދޭންވީ ކަންތައްތައް:
- ގިނަގިނައިން ހޮޑުލުން
ޑެންގީ ހުމުން ރަ ގަ އަ ހުންއައުމާއެކު އި ރު - ގަދައަށްހުން އައުމުގެ ސަބަބުންނާއި ހޮޑުލެވުމުގެ ސަބަބުން
ޖެ ވަ ށް ދަށް ތު
- ނޭވާލާ މިންވަރު އިތުރުވުން
އަ މާތްތައް ނެއެވެ. މީގެ ތެރޭގައި ގަ އަށް ބޮ ގައި ރިއްސުން، ހަށިގަނޑުން ފެން މަދުވުމަކީ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން
ލާ ފެ ދަ ލު
- ހިރުގަނޑުން ލޭއައުން
ގައިގައި އަދި ހުޅުހުޅުގައި ރިއްސުން، މޭނުބައިކޮށް ހޮޑުލެވުން، ގިނަގިނައިން ފެން، ސޫޕް ފަދަ ދިޔާ ތަކެތި ދިނުން މުހިއްމެވެ.
- ވަރުދެރަވުން
ލޮލުގައި ރިއްސުން، ގައިން ރަތްކުލައިގެ ކުދި ބިހިތަކެއް ނެގުން އަދި ފެން މަދުވުމުގެ އަލާމާތްތައް ފެންނަ ނަމަ އަވަހަށް
- ހޮޑުލާއިރު ލޭ ހުރުން ހިމެނެއެވެ.
ހިމެނެއެވެ. ގަދައަށް ހުން އައުމާއެކު މީގެ ތެރެއިން ދެ އަލާމާތެއް ޑޮކްޓަރެއް ނުވަތަ ސިއްޙީ އެހީތެރިއެއްގެ އިރުޝާދު ހޯދުން
ނިއްޖެނަމަ ޑެންގީއަށް ޝައްކުކުރަންވާނެއެވެ. ޢަލާމާތްތައް މިއަލާމާތްތައް ފެނުމުން ވީހާ އަވަހަށް ޑޮކްޓަރެއް ނުވަތަ ސިއްހީ މުހިއްމެވެ. ފެން މަދުވުގެ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި އަނގަ ހިކިފައި
ފެ
އާއްމިކޮށް 2 ދުވަހާ 7 ދުވަހާ ދޭތެރޭގެ މުއްދަތަކަށް ދެމިގެން އެހީތެރިއެއްގެ ފަރުވާ ހޯދުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. ރަނގަޅު ފަރުވާ ހުރުން، ތުއްތު ކުދިންގެ ބޮލުގެ މެދުގައި ހުންނަ ހިނދިވަ ޅު
އެވެ. ނުހޯދިއްޖެނަމަ ސިވިއަރ ޑެންގީ ޖެހިފައިވާ ފަރާތްތަކުގެ (މެންކަފަ ވަޅު/ ފޮންޓަނެލް) އަޑިވެފައި ހުރުން އަދި ކުޑަކަމުދާ
ދެ
ފުރާނައަށް ނުރައްކާ ވުމަކީ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ. މިންވަރު މަދުވުން ހިމެނެއެވެ.
ޑެންގީގެ ފަރުވާ
- ހުންއައިސް ގައިގައި ރިއްސާނަމަ ޕެނެޑޯލް ފިޔަވައި އިތުރު
ޑެންގީ ބައްޔަށް ވަކީ ޚާއްސަ ބޭހެއް ނުވެއެވެ. ޑެންގީގެ ފަރުވާއަކީ
ބޭހެއް ބޭނުން ނުކުރުން މުހިއްމެވެ. ބްރޫފަން، ވޯލްޓަރަން ފަދަ
އެބަލީގެ ޢަލާމާތްތަކަށް ފަރުވާ ކުރުމެވެ. ޑެންގީއިން
ތަދުކަނޑުވާ ބޭސް ބޭނުންކުރުމަކީ އޭގެ ސަބަބުން ނުރައްކާވެދާނެ
ރައްކާތެރިވުމަށް ބޭނުންކުރެވޭނެ ވެކްސިނެއް އަދި ޢާއްމުކޮށް
ކަމެކެވެ.
ތަޢާރަފްވެފައެއް ނުވެއެވެ. އެހެން ނަމަވެސް ވެކްސިންގެ
- ސިވިއަރ ޑެންގީގެ އެއްވެސް އަލާމާތެއް ފެނިއްޖެނަމަ އަވަހަށް
ތަހުލީލުތައް ދަނީ ކުރެވެމުންނެވެ.
ޑޮކްޓަރެއް ނުވަތަ ސިއްހީއެހީތެރިއަކަށް ދެއްކުމަކީ މުހިއްމު
ކަމެކެވެ.