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 މި މަޢުލޫމާތު ކަރުދާހަކީ، މަޑަވެލީގެ ރައްޔިތުން ޑެންގީ
ނުވަތަ ލޯޝަން ލުން، ދޫ، އަތްދިގު ހެދުން ލުން، މަދިރ ހުމަށް އަހުލުވެރިކުރުމުގެ ގޮތުން މަޑަވެލި ކައުންސިލުން
ދުންދަނޑި ނުވަތަ ކޮއިލް ބޭނުން ކުރުން އިސްނަގައިގެން ކޮންމެ އަހަރަކު ރައްޔިތުންނަށް
ބަހަމުންގެންދާ މަޢުލޫމާތު ކަރުދާހެކެވެ.
ޑެންގީ އަކީ އޭޑީސް މަދިރީގެ ޒަރީޢާއިން ފެތުރޭ ހުމެކެވެ. މިއީ
ދެކުނު އިރުމަތީ އޭޝިއާ، ހުޅަނގު ޕެސިފިކް އަދި ދެކުނު
ފޮގް ކުރުމަކީ މަދިރި ނައްތާލުމަށްޓަކައި ކެމިކަލް ސްޕްރޭ ކުރުމެވެ.
އެމެރިކާގައި ހަލުވިކަމާއެކު އިތުރުވަމުން އަންނަ ބައްޔެކެވެ.
މި ކެމިކަލް ސްޕްރޭ ކުރަނީ ޑީސަލްއަށް އާ އެއްކުރުމަށްފަހު ފޮގް
ދިވެހިރާއްޖޭގައިވެސް ވިއްސާރަމޫސުމާ ދިމާކޮށް ޑެންގީ ބަލި
މެޝިނެއްގެ ޒަރީއާއިންނެވެ. ދުނިޔޭގެ ސިއްޙަތު ޖަމްއިއްޔާއިން 6008886 6008886
ފޯން: ފެކްސް:
ފެތުރޭ މިންވަރު އިތުރުވެ، ބައެއް ރަށްރަށުގައި ރޯގާއެއްގެ
ލަފާ ދެއްވާ ގޮތުގައި ޑެންގީ ރޯގާ އެއް ފެތުރޭ ދުވަސްވަރު ފިޔަވާ
އީމައިލް: madavelicouncil@gmail.com
ސިފައިގައި ފެތުރިގެންދެއެވެ.
އެހެން ދުވަސްވަރު ފޮގް ކުރުމަކީ ގެއްލުން ލިބޭ ކަމެކެވެ.
ވެބްސައިޓް: www.madaveli.gov.mv
ސަބަބަކީ މާ ގިނައިން ބޭނުންކުރާ ނަމަ މަދިރި ކެމިކަލްއަށް
ރެސިސްޓް ވެ ނުވަތަ މަދިރި އެއަށް ހޭނޭގޮތް މެދުވެރިވެއެވެ.
ޑެންގީ ޖެހެނީ ޑެންގީގެ ޖަރާސީމު (ޑެންގީ ވައިރަސް) ހުރި
ފޮގް ގެ އަސަރު ކުރަނީ ހަމައެކަނި އުދުހޭ މަދިރިއަށެވެ. އެހެން
މަދިރިއެއް ހެފުމުންނެވެ. ޢާއްމު ގޮތެއްގައި ޑެންގީ ފަތުރަނީ
ކަމުން މަދިރި ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށްޓަކައި ފޮގް ކުރާއިރު މަދިރި
މަޑަވެލި ކައުންސިލް އިދާރާ
އޭޑީސް އިޖިޕްޓައި އަދި އޭޑީސް އެލްބޯޕިކްޓަސް މަދިރިއެވެ. މި
އުފެދޭ ތަންތަން ނައްތާލުމަކީ މުހިއްމުކަމެކެވެ. އެހެންނޫންނަމަ
ގދ. މަޑަވެލި / ދިވެހިރާއްޖެ.
ދެބާވަތުގެ މަދިރިއަކީ ވެސް މީހުން ދިރިއުޅޭ
މަދިރިފަނިތައް ނައްތާނުލެވި، މަދިރި ގިނަވަމުންދާނެއެވެ. 8102
ނޮވެމްބަރ

ހިސާބުތަކުގައި، ސާފު ފެނުގައި އާލަވާ އެއްޗެކެވެ. އޭޑީސް ހަފަނީ ޑެންގީ ހުމުގެ ނުރައްކާތެރި ވައްތަރުތަކެއްވެސް) ސިވިއަރ
ދުވާޅުގެ ވަގުތުތަކުގައި، އަދި ޚާއްސަކޮށް ފަތިހާއި އިރުއޮއްސޭ ޑެންގީ، ކުރީގައި ކިޔާ ގޮތަށް ނަމަ ޑެންގީ ހިމޮރެޖިކް ފީވަރ އަދި
ވަގުތުތަކުގައެވެ. ޑެންގީ ޝޮކް ސިންޑްރޯމް(ހުރެއެވެ. މިފަދަ ނުރައްކާތައް
ޑެންގީ ވައިރަސް ގެ ހަތަރު ވައްތަރެއް)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 ސަބަބުންނެވެ. 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
- ގަދައަށް ބަނޑުގައި ރިއްސުން
- ގިނަގިނައިން ހޮޑުލުން
ޑެންގީ ޖެހުމުން ވަރަށް ގަދައަށް ހުންއައުމާއެކު އިތުރު
- ގަދައަށްހުން އައުމުގެ ސަބަބުންނާއި ހޮޑުލެވުމުގެ ސަބަބުން
- ނޭވާލާ މިންވަރު އިތުރުވުން
އަލާމާތްތައް ފެނެއެވެ. މީގެ ތެރޭގައި ގަދައަށް ބޮލުގައި ރިއްސުން،
ހަށިގަނޑުން ފެން މަދުވުމަކީ އެކަށީގެންވާ ކަމެކެވެ. އެހެންކަމުން
- 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
ފެނިއްޖެނަމަ ޑެންގީއަށް ޝައްކުކުރަންވާނެއެވެ. ޢަލާމާތްތައް މިއަލާމާތްތައް ފެނުމުން ވީހާ އަވަހަށް ޑޮކްޓަރެއް ނުވަތަ ސިއްހީ
މުހިއްމެވެ. ފެން މަދު ވުގެ އަލާމާތްތަކުގެ ތެރޭގައި އަނގަ ހިކިފައި
އާއްމިކޮށް 2 ދުވަހާ 7 ދުވަހާ ދޭތެރޭގެ މުއްދަތަކަށް ދެމިގެން އެހީތެރިއެއްގެ ފަރުވާ ހޯދުން ވަރަށް މުހިއްމެވެ. ރަނގަޅު ފަރުވާ
ހުރުން، ތުއްތު ކުދިންގެ ބޮލުގެ މެދުގައި ހުންނަ ހިނދިވަޅު
ދެއެވެ. ނުހޯދިއްޖެނަމަ ސިވިއަރ ޑެންގީ ޖެހިފައިވާ ފަރާތްތަކުގެ
(މެންކަފަ ވަޅު/ ފޮންޓަނެލް) އަޑިވެފައި ހުރުން އަދި ކުޑަކަމުދާ
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.