- काम्न बन्द भएपछि बिरामीलाई आराम गर्न लगाउने ।
- कम्पन भएको बेलामा लागेको चोटपटकको प्राथमिक उपचार गर्ने ।
- बिरामी तथा उसको परिवारलाई उपचारका लागि स्वास्थ्यकर्मीसँग गएर भेट्न सल्लाह दिने ।

छारेरोग लागेको विरामी र उसको परिवारका लागि सल्लाह सुझाव

- छारेरोग लागेका व्यक्तिहरू साधारण जीवन बिताउन सक्छन् । उनीहरू स्कूल जान, काम गर्न, विवाह गर्न, बालबच्चा जन्माउन सक्छन् ।
- छारेरोग लागेका विरामीहरूले लागूपदार्थ सेवन गर्नुहुँदैन तथा डाक्टर वा नर्सको सल्लाहविना अन्य औषधीहरू खानुहुँदैन ।
- छारेरोग लागेका विरामीहरूले रोग राम्रोसँग नियन्त्रण नभएसम्म आगो, पानी, मेशिनरी सामानको नजिक जानु अथवा गाडी चलाउनु हुँदैन ।

यदि कम्पन १० मिनेटभन्दा बढी समयसम्म भइरहेमा खतरा हून सक्ने भएकाले बिरामीलाई तुरून्त अस्पताल लैजानु पर्दछ ।

विस्तृत जानकारीका लागि सम्पर्कः
बहुसांस्कृतिक मनोसामाजिक संस्था नेपाल
बालुवाटार, काठमाडौं, नेपाल
फोन : ९७७(०)०१४४३१७१७, ४४३७१२४
ईमेल : tponepal@tponepal.org.np
वेबसाईट : http:\\www.tponepal.org
पोष्ट बक्स नं : 8974/C.P.C. Box 612

चितवन अफिस
भरतपुर १०, चितवन,
फोन : ९७७-(०)०५६-५२३७२५

यदि आत्माहत्याको विचार आएमा वा कसैले आत्माहत्या गर्न प्रयास गरेको थाहा पाएमा, कृपया सहयोगको लागि ९८४००२१६०० मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

छारेरोग

धेरैजसो मानिसहरू काम्ने/छोप्ने समस्याले ग्रसित हुन्छन् । यसका धेरै कारणहरू छन् । जब कुनै व्यक्तिमा यो निरन्तर रूपमा हुन्छ, त्यस व्यक्तिलाई छारेरोग लागेको भनिन्छ ।

छारेरोगका विरामीले लामो समयसम्म औषधी सेवन गरेमा अन्य व्यक्ति सरह साधारण जीवन बिताउन सक्छन् ।

छारेरोगका कारणहरू

- उच्च ज्वरोका कारण, जस्तैः मलेरिया, मेनिन्जाइटिस आदि भएर बारम्बार कम्पन (दिनहुँजसो, महिनामा) भइरहेमा
- विभिन्न कारणहरूले टाउकोमा चोट लागेर कम्पन सुरू भएमा (जस्तैः गाडी दुर्घटनाको कारण)
- बच्चाको डेलिभरि हुँदा (जन्मदा) टाउकोमा चोट लागेर
- मद्यपान तथा लागूपदार्थको दुर्व्यसनी
- कुनै कुनै अवस्थामा छारेरोगका कारण पत्ता लगाउन गाह्रो हुन्छ ।
- कुनै कुनै अवस्थामा छारेरोग वंशाणुगत पनि हुनसक्छ ।

छारेरोग भएका व्यक्तिहरूलाई कस्तो खालको कम्पन हुने गर्छ ?

छारेरोग भएका व्यक्तिहरू काम्ने गर्छन् । प्रायः छारेरोगका विरामी थोरै समय वा केही सेकेन्डका लागि मात्र काम्छन् । कामेको बेलामा विरामीले आँखा नझिम्काईकन एकोहोरो हेरिरहन्छ ।

गम्भीर खालको कम्पन भएको बेलामा विरामी चिच्याउदै बेहोस भएर लड्ने, पूरै शरीर काम्ने, मुखबाट फिज आउने हुन्छ । कहिलेकाहीँ छारेरोग लागेका विरामीले जिब्रो टोक्ने गर्छ, जसले गर्दा फिँज सँगसँगै रगत पनि देखिन्छ र हेर्दा डरलाग्दो हुन्छ । विरामी केही मिनेट काम्ने गर्छ ।

काम्ने/छोप्ने बन्द भइसकेपछि विरामीले थकित महसुस गर्छ र प्रायः गहिरो निद्रामा सुत्ने गर्छ ।

के छारेरोग सरूवा रोग हो ?

छारेरोग सरूवा होइन । छारेरोगले छोपेको बेलामा विरामीलाई छुँदा वा विरामीको मुखबाट निस्कने र्‍याल, थुक, रगत, फिँज आदि छुँदा यो रोग सर्दैन । छारेरोग कुनै श्राप वा पापका कारणले लाग्ने नभई यो रोग जो कोहीलाई पनि हुन सक्छ ।

> यदि साना बालबालिकाहरूलाई ज्वरो आउने र काम्ने सँगसगै भएको छ भने ज्वरो घटाउने उपाय गर्ने र त्यसको उपचार गर्नुपर्दछ ।

छारेरोगको उपचार

- यस्तो समस्या भएका व्यक्तिहरूले चिकित्सक अथवा स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाह बमोजिम उपचार गराउनु पर्दछ ।
- स्वास्थ्यकर्मीले भने बमोजिम औषधी नियमित रूपमा सेवन गर्नुपर्दछ । यदि कुनै दिन एक मात्रा सेवन गर्न छुटेमा कम्पन दोहोरिन सक्छ ।
- सुरूसुरूमा औषधीले लट्ठ पारे जस्तो हुन सक्छ तर बिस्तारै ठीक हुँदै जान्छ ।
- यदि सुरू गरिएको औषधीको मात्राले कम्पन पूरा रूपमा नियन्त्रण गर्न नसकेमा स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकले औषधीको मात्रा बढाउन वा औषधी बदल्न सक्छ ।
- स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकको सल्लाह विना औषधीको मात्रा बदल्नुहुँदैन ।
- स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकको सल्लाह विना औषधी सेवन गर्न छोड्नुहुँदैन ।

छारेरोगले छोपेको बेलामा के गर्नु पर्दछ ?

- विरामीलाई खतराजन्य ठाउँ (जस्तैः आगो, पानी, भिडभाड) बाट हटाउने ।
- शरीरमा कम्पन भएको बेलामा बल प्रयोग गरेर रोक्ने प्रयास नगर्ने ।
- छारेरोगले छोपेको बेलामा टाउको तल नरम चिज राखी दिने र कस्सिएको कपडा छ भने खुकुलो बनाइदिने ।
- छारेरोगले छोपेको बेलामा मुखमा पानी वा खानेकुरा नराखिदिने ।
- काम्न छोडेपछि बिरामीलाई कोल्टे पारेर सुताउने र मुखबाट फिँज निस्कन दिने ।