c
ރޯގާގެ ގޮތުގައި ފެތުރެމުންދާ ބަލިތަކުގެ ޙާލަތު
ޖަނަވަރީ 2202 ޕްރެސް ރިލީސް ނަންބަރ : 01/2022
ޑެންގީ:
2022 2021 ވޭތުވެ ދިޔަ 3 އަހަރާއި (2021-2019) އަޅާބަލާއިރު މި އަހަރުގެ
ޑިސެންބަރު ޖަނަވަރީ
މިހާތަނަށް ޑެންގީ ހުން ޖެހިގެން ރިޕޯރޓް ކޮށްފައިވާ އަދަދު ވަނީ ދާދި
15 14
އެއްވަރެއްގައި ފާހަގަކުރެވެއެވެ.
މި ދުވަސްވަރު މަދިރީގެ ޒަރީއާއިން ފެތުރޭ ބަލިތައް މަދު ކަމުގައި
ޑިސެންބަރު ފަހު ހަފްތާ ޖަނަވަރީ ފަހު ހަފްތާ
ވީނަމަވެސް ޑެންގީ އާއި ޗުިކންގުންޔާ ފަދަ ބަލިތައް ކޮންޓްރޯލް ކުރުމަށާއި
4 1 ބަލިން ރައްކާތެރިވުމަ ށް ސަމާލުކަން ދިނުމަކީ މުހިއްމުކަމެކެވެ.
2020* ގައި ކޯވިޑުގެ ސަބަބުން އެހެން ބަލިތަށް ޖެހިފައިވާ މިންވަރު އަދި ރިޕޯޓު ކުރެވިފައިވާ
މިންވަރު މަދު ކަމުން އަހަރު ތަކުގެ ތަފާސްހިސާބުތައް އަޅާބެލުބުގައި 2020ގެ ތަފާސް ހިސާބުތަކެއް
ބޭނުމެއް ނުކުރެ އެވެ.
ޑެންގީ އިން ރައްކާތެރިވުމަށް ކުރެވިދާނެ މުހިއްމު ކަންތަ އް ތަކުގެ ތެރޭގައި:
1. މަދިރިން ރައްކާތެރިވުމުގެ ގޮތުން ހަށިގަ ނޑު ރަގަޅަށް ނިވައިވާ ގޮތަށް ހެދުން އެޅުމާއި މަދިރި ލޯޝަން، ސްޕްރޭ އަދި މޮސްކިޓޯ ރެޕެލެންޓް
ބޭނުން ކުރުން. ރެޕެލެންޓް ބޭނުން ކުރުމުގައި ތިރީގައި ދެންނެވިފައިވާ މާއްދާތައް ހިމެނޭ ރެޕެލެންޓް ބޭނުންކުރުން މުހިއްމު.
)DEET, Picaridin (KBR3023 orIcaridin), IR3535, OLE,PMD and2-undecanone)
2. ފަތިސް ގަޑީގައި އަދި ހަވީރު އިރު އޮއްސޭ ވަގުތު ގޭގެ ދޮރުތަކާއި ކުޑަ ދޮރުތައް ލައްޕާފައި ބެހެއްޓުން. މިއީ މަދިރި އެންމެ ގިނަވާ
ވަގުތުތައް.
3. ހުސް ފުޅި/ދަޅު ފަދަ ފެން ހަރުލާ ތަކެތި ގޯތިތެރެއާއި މަގުމައްޗަށް އުކާނުލުން، މިފަދަ ތަކެތީގައި ފެން ހަރުލުމުން ޑެންގީ ފަތުރާ މަދިރި
އާލާވުމަށް މަގުފަހިވެގެން ދެއެވެ.
ބަލި ޖެހިއްޖެނަމަ ގޭގައި ދެވިދާނެ ފަރުވާ
 އަރާމު ކުރު ން. މީގެ ސަބަބުން ބަލި ފަސޭހަވުން އަވަސްވުމާއެކު ބަލި ފެތުރެމުންވެސް ރައްކާތެރި ކޮއްދެއެވެ.
 ގިނަގިނައިން ދިޔާއެއްޗެހި ބޭނުންކުރުން؛
- ފައިދާހުރި ދިޔާތަކެތީގެ ތެރޭގައި ކުރުބާފެން، ލޮނުޕެކެޓް، ސޫޕް ފަދަ ތަކެތި ހިމެނެއެވެ.
 ހުން މަޑު ކުރުމާއި ގައިގައި ރިއްސުމަށާއި ހުޅުހުޅުގައި ރިއްސުމަށް ޕެރެސެޓެމޯލް ބޭނުން ކުރެވިދާނެއެވެ. ތިން ދުވަހަށް ވުރެ
އިތުރަށް ހުން އަންނަ ނަމަ، ނުވަތަ ދިޔާއެއްޗެތި ބޭނުން ނުކުރެވޭނަމަ، ނުވަތަ މާ ބޮޑަށް ވަރު ދެރަވާނަމަ ޑޮކްޓަރެއްގެ ލަފާ ހޯދުން
މުހިއްމެވެ.

c
އަރިދަފުސް ރޯގާ : (2021-2019) 3
ވޭތުވެ ދިޔަ އަހަރާއި އަޅާބަލާއިރު މި އަހަރުގެ މިހާތަނަށް
އަރިދަފުސް ރޯގާ ޖެހިގެން ރިޕޯރޓް ކޮށްފައިވާ އަދަދު އިތުރުވެފައިވާ ކަމަށް
ޑިސެންބަރު 2021 ޖަނަވަރީ 2022
ފާހަގަ ކުރެވެއެވެ. އަދި މިދިޔަމަހާ އަ ޅާބަލާއިރު ޖަނަވަރީ މަހު އަރިދަފުސް
25554 21104
ރޯގާޖެހިގެން ރިޕޯރޓްކޮށްފައިވާ ޢަދަދު އިތުރު ވެފައިވާ ކަން ފާހަގަކުރެވެއެވެ.
ޑިސެންބަރު ފަހު ހަފްތާ ނަވަރީ ހު ހަ ތާ އެހެންނކަމުން އަރިދަފުސް ރޯގާ އިން ރައްކާތެރިވުމުގެ ފިޔަވަޅުތައް އެޅުމަކީ
ޖަ ފަ ފް
މުހިއްމުކަމެކެވެ.
8408 3857
2020* ގައި ކޯވިޑުގެ ސަބަބުން އެހެން ބަލިތަށް ޖެހިފައިވާ މިންވަރު އަދި ރިޕޯޓު ކުރެވިފައިވާ
މިންވަރު މަދު ކަމުން އަހަރު ތަކުގެ ތަފާސްހިސާބުތައް އަޅާބެލުބުގައި 2020ގެ ތަފާސް
ހިސާބުތަކެއް ބޭނުމެއް ނުކުރއެވެ.
އިންފްލުއެންޒާ:
2021
ޑިސެންބަރު މަހު ޓެސްޓް ކުރެވުނު އަދަދު : 780 ވޭތުވެދިޔަ ޑިސެންބަރު މަހާ އަޅާ ބަލާއިރު ޖަނަވަރީ މަހު އިންފްލުއެންޒާގެ
ޑިސެންބަރު މަހު ޕޮސިޓިވް ވީ އަދަދު: 31 ޢަލާމާތްތައް ހުރެގެން ޓެސްޓް ކުރެވުނު އަދަދު ވަނީ މަދުވެފައެވެ. އަދި މީގެ
ޖަނަވަރީ މަހު ޓެސްޓް ކުރެވުނު އަދަދު : 317 ތެރެއިން ޕޮސިޓިވް ވެފައިވާ އަދަދުވެސް ދަށަށް ގޮސްފައިވާކަން ފާހަގަ
ޖަނަވަރީ މަހު ޕޮސިޓިވް ވީ އަދަދު: 3 ކުރެވެއެވެ. އެހެންކަމުން ނިސްބަތުން ޖަނަވަރީ މަހު ޕޮޒިޓިވިޓީ ވަނީ
މިއަހަރު މިހާތަނަށް ޓެސްޓް ކުރެވުނު އަދަދު: 317 ދަށްވެފައެވެ.
މިއަހަރު މިހާތަނަށް ޕޮސިޓިވް ވީ އަދަދު: 3
ޢާއްމު އަރިދަފުސް ރޯގާއިން ރައްކާތެރިވުމަށް އެޅުން މުހިއްމު ފިޔަވަޅުތައް:
 އަރިދަފުސް ރޯގާޖެހިއްޖެނަމަ ކެއްސާ، ކިބިހި އަޅާއިރު އަގަމަތީގައާއި ނޭފަތުގައި ކުޑަރުމާލެއް ނުވަތަ ޓިޝޫއެއް ފަދަ އެއްޗެއް އެޅުން.
އަދި ބޭނުންކޮށްފައިވާ ޓިޝޫފަދަ ތަކެތި ހާމައަށް އެއްލާނުލުން.
 ޢާއްމު ސާފުތާހިރުކަމަށް، ޚާއްސަކޮށް ސައިބޯނިލައިގެން އަތްދޮވުންފަދަ ކަންކަމަށް ސަމާލުކަންދިނުން.
 ރޯގާޖެހި ކެއްސާނަމަ ، މީހުން އެއްވެ އުޅޭ ތަންތަނަށް ނުދިއުން، ޚާއްސަކޮށް މިފަދަ ތަންތަނަށް ކުޑަކުދިން ނުގެންދިއުން.
 ރޯގާޖެހިފައިވާނަމަ ކުޑަކުދިންނާ ދުރުހެލިވެ އުޅުން.
 ބަލި ޖެހުމުން، ނުރައްކާ ވުމުގެ ފުރުސަތު ބޮޑު މީހުން އިންފުލުއެންޒާއިން ރައްކާތެރިވުމަށް ވެކްސިންޖެހުން މުހިންމެވެ. އަދި މި ފަރާތްތައް
ރޯގާ ޖެހި ހުން އަންނަނަމަ ޑޮކްޓަރެއްގެ ލަފާ ހޯދުން މުހިއްމެވެ.
 ބަލިވެގެން ޑޮކްޓަރަށް ދައްކާއިރު ބަލިމީހާ އާ އެކު ވީހާވެސް މަދުމީހުން ހޮސްޕިޓަލަށް ދިއުން، އަދި ބަލިމީހުންނަށް ޒިޔާރަތް ކުރުމަށް
ކުޑަކުދިންނާއި އުމުރުން ދުވަސްވީ މީހުންނާއި މާބަނޑުމީހުން ނުދިއުމާއި ކޮންމެހެން ހޮސްޕިޓަލަށް ދާންނުޖެހޭ ހާލަތްތަކުގައި މެނުވީ
ހޮސްޕިޓަލަށް ނުދިއުން.
 މިއީ ކޯވިޑް ބަލީއުޅޭ ދުވަސްވަރެއްކަމުން ބޭރުތެރޭގައި އުޅޭއިރު އބަދުވެސް މާސްކު އަޅައިގެން އުޅުން މުހުންމެވެ.

c
ބޭރަށް ހިންގުމާއި ހޮޑުލުން:
ވޭތުވެ ދިޔަ 3 އަހަރާއި (2021-2019) އަޅާބަލާއިރު މި އަހަރުގެ
ޑިސެންބަރު 2021 ޖަނަވަރީ 2022
މިހާތަނަށް ބޭރަށްހިންގުން ޖެހިގެން ރިޕޯރޓް ކޮށްފައިވާ އަދަދު ވަނީ
9495 2105
އިތުރުވެފަ އެވެ. މިދިޔަމަހާ އަޅާބަލާއިރު ޖަނަވަރީ މަހު ބޭރަށްހިންގުން
ޑިސެންބަރު ފަހު ހަފްތާ ޖަނަވަރީ ފަހު ހަފްތާ
ޖެހިގެން ރިޕޯރޓްކޮށްފައިވާ ޢަދަދު މައްޗަށް ގޮސްފައިވާ ކަން
1259 669 ފާހަގަކުރެވެއެވެ. އެހެންކަމުން ބޭރަށްހިންގުމުން ރައްކާތެރިވުމުގެ ފިޔަވަޅުތައް
އަބަދުވެސް އެޅު މަކީ މުހިއްމުކަމެކެވެ .
ބޭރަށް ހިންގު މާއި ހޮޑުލުމުން ރައްކާތެރިވުމަށް އެޅުން މުހިއްމު ފިޔަވަޅުތައް:
 ކެއުމުގެ ކުރީން އަދި ކާބޯތަކެތި ތައްޔާރުކުރުމުގެ ކުރިން ސައިބޯނިލައިގެން ރަނގަޅަށް އަތްދޮވުން.
 ފާޚާނާ ކުރުމަށްފަހު އަދި ނެޕީ ބަދަލުކުރުމަށްފަހު ސައިބޯނިލައިގެން ރަނގަޅަށް އަތްދޮވުން.
 ކާބޯތަކެތި ރަނގަޅަށް ކައްކައިގެން ބޭނުންކުރުމާއި ރޯ ތަރުކާރިއާއި މޭވާ ރަނގަޅަށް ދޮވެގެން ބޭނުން ކުރުން.
 ގޭގައި ކާބޯތަކެތި ރައްކާކުރާއިރު ރައްކާކުރާ ތަނަކީ ސާފު ތާހިރު ތަނެއްތޯ ބެއްލުމާއި ކާބޯތަކެތި ތައްޔާރު ކުރާ ތަންތަނާއި
ތަކެތި ރަނގަޅަށް ދޮވެ ސާފުކުރު ން.
 ކެއްކުމަށާއި ފެން ބުއިމަށް ފުޅީގައި ބަންދުކޮށްފައިވާ ފެން ނުވަތަ ކޮލޮރިނޭޓްކޮށްފައިވާ ފެން ނުވަތަ ވޯޓާރ ސަޕްލައި
ފެން ނުވަތަ ފެން ކައްކާއިގެން ބޭނުން ކުރުން.
ބޭރަށް ހި ންގު މާއި ހޮޑުލުން ޖެހިއްޖެނަމަ
 ގިނަގިނައިން ލޮނުޕެކެޓު (އޯ.އާރ.އެސް)، ފެން އަދި ސޫޕް، ކުރުނބާ ފެންފަދަ ދިޔާތަކެތި ބޭނުންކުރުމާއި ތުއްތު ކުދިންނަށް
 ގާތުން ކިރިދިނުން ކުރިއަށް ގެންދިޔުން
 ބޭރަށް ހިންގުމުގެ އިތުރުން އާދަޔާ ޚިލާފަށް ކަރުހިއްކުމާއެކު ބޮލަށް އެނބުރުން އެރުން، މާބޮޑަށް ވަރުދެރަވުން
ކުޑަކަމުދެވޭމިންވަރު މަދުވުން ، ގިނަގިނައިން ހޮޑުލެވުން އަދި ލެވޭހޮޑުގައި ލޭގެ އަސަރު ހުރުން، ބޮޑުކަމުދެވޭތަކެތީގައި
ލޭގެ އަސަރު ހުރުން އަދި އާދަޔާ ޚިލާފަށް ބަ ނޑުގައިރިއްސާ ނަމަ އަވަހަށް ޑޮކްޓަރަށް ދެއްކުން.
 ބޭރަށް ހިންގުމުގެ އަލާމާތްތައް ނުފެންނަތާ 2 ދުވަސް ވަންދެން، ސްކޫލު ކުދިން ސްކޫލަށް ނުފޮނުވާ، މަސައްކަތަށް
ނުނިކުންނަވާ ގޭގައި އަރާމު ކުރު ން.
 ވައިރަލް ހުން، ފާނަ ބަސަންދު އަދި ލޮލުރޯގާ ފަދަ ބަލިތައް އާއްމުކޮށް އުޅޭ މިންވަރަށް ވުރެ އިތުރުވެފައެއް ނުވެއެވެ.
12 ޝަޢުބާން 144312
15 މާރޗް 2022