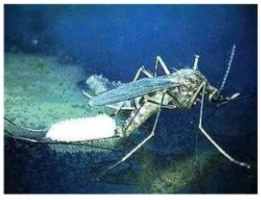
Dengue Fever - How to Prevent it
2016

Dengue fever is a mosquito-borne tropical disease caused by the dengue virus.[1] Symptoms typically begin three to fourteen days after infection.[2] This may include a high fever, headache, vomiting, muscle and joint pains, and a characteristic skin rash.

জাপানী এনকেফেলাইটিস সহ মশাবাহিত রোগকে প্রতিহত করুন



জাপানী এনকেফেলাইটিস একটি ভাইরাস ঘটিত রোগ। ধানক্ষেত, পাট পচা জল, ডোবা, ঝোপঝাড়ে যে মশা জন্মায় সেই মশার কামড়ে এই রোগ হয়। শুয়োর, বক প্রভৃতি প্রাণীর মধ্যে এই রোগের জীবাণু বৃদ্ধি পায়। এই রোগের লক্ষণ হল ঃ মাথা ব্যাথা, জ্বর, কাঁপুনি, খিঁচুনি, জ্ঞান হারানো ইত্যাদি।

জাপানী এনকেফেলাইটিস সহ অন্যান্য ভাইরাস ঘটিত রোগের প্রতিরোধে যা যা করনীয় ঃ

১) মশারি টাঙ্গিয়ে শোয়া।
২) হাত পা ঢাকা জামা কাপড় পড়া।
৩) ঘরের চারপাশ পরিস্কার পরিচ্ছন্ন রাখা ।
৪) জল জমে থাকলে নালা কেটে বের করে দেওয়া ।
৫) শুয়োর, পাখি, গৃহপালিত পশুর খোঁয়াড় ঘর থেকে দূরে রাখা ।
৬) জ্বর বা অন্য শারীরিক সমস্যা হলে দেরী না করে নিকটবর্তী উপস্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে যোগাযোগ করা ।

দক্ষিণ দিনাজপুর জেলা স্বাস্থ্য দপ্তর কর্তৃক প্রচারিত, তাং - ৩০.০৯.২০১২

সরকারী হাসপাতালে এখন ডেঙ্গু জ্বরের রোগনির্ণয় ও চিকিৎসার সুযোগ বিনামূল্যে

ডেঙ্গু একটি ভাইরাস ঘটিত জ্বর। এডিস ইজিপ্টাই নামে একপ্রকার মশা এই জ্বরের বাহক। এই মশা সাধারণতঃ দিনের বেলায় কামড়ায়।

ডেঙ্গু জ্বরের সাধারণ লক্ষণ

- আকস্মিক তীব্র জ্বর, মাথা ব্যাথা
- চোখের পিছনে, পেশীতে ও গাঁটে ব্যাথা
- খাবারে অরুচি, বমিভাব, পেটে যন্ত্রণা
- বুকে-পিঠে ও বাহুতে হামের মতো ফুসকুড়ি
- নাক, মুখ বা মাড়ি থেকে রক্তক্ষরণ, চামড়ায় কালশিটে

ডেঙ্গু জ্বরের চিকিৎসা

উপরোক্ত লক্ষণগুলি দেখা দিলে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, সরকারি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। জ্বর বা ব্যাথার জন্য অ্যাসপিরিন বা আইবুপ্রোফেন খাবেন না। ডাক্তারবাবুর পরামর্শ মতো ওষুধ খান ও প্রয়োজনে রক্ত পরীক্ষা করান। জল ও তরলজাতীয় খাদ্য বেশি করে খান। মনে রাখবেন, অধিকাংশ ডেঙ্গু রোগীই সময়মতো সাধারণ চিকিৎসায় সেরে যায়।

কী ভাবে সাবধান হবেন

- ডেঙ্গু-বাহক মশা পরিষ্কার জমা জলে জন্মায় । তাই গবাদিপশু ও পোষা পাখির জল খাওয়ার পাত্র, ফেলে রাখা পুরনো টায়ার, ফুলের টব, ডিম ও ডাবের খোলা, পরিত্যক্ত ব্যাটারির সেল, পিচের ড্রাম, অন্যান্য অব্যবহৃত পাত্রে জল জমতে দেবেন না।
- জলের ট্যাঙ্ক, চৌবাচ্চা, এয়ার-কুলার এবং বাড়ির অন্যান্য জলাধারের জল সপ্তাহে একদিন খালি করে শুকিয়ে নিন এবং সর্বদা ঢেকে রাখুন।
- বাড়ির চারপাশের পরিবেশ যেন সর্বদা জঞ্জাল ও ঝোপঝাড়মুক্ত থাকে।
- শুধুমাত্র বাড়ির ভিতরে নয়, বাড়ির আশেপাশেও কোনও পাত্র বা খানাখন্দে জল জমতে দেবেন না।

- নিয়মিত নর্দমা পরিষ্কার করুন।
- গা-ঢাকা পোশাক পরুন।
- রাতের পাশাপাশি দিনের বেলাতেও, ঘুমোনোর সময় সর্বদা মশারি ব্যবহার করুন।
- ডেঙ্গু-আক্রান্ত এলাকায় জ্বরের রোগীকে অবশ্যই মশারির মধ্যে রাখুন।

ম্যালেরিয়া বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার কর্তৃক প্রচারিত।

ডেঙ্গু সহ মশাবাহিত রোগ প্রতিরোধে অবশ্য পালনীয়

ঘুমোনোর সময় (দিবানিদ্রার সময়েও) মশারির মধ্যে শোওয়া। কীটনাশক লাগানো মশারি হলে ভাল হয়। মশারি ভাল করে গদির মধ্যে গুজতে হবে। শিশু, প্রসুতি ও বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের প্রতি বিশেষ যত্ন নিতে হবে।

ঘরের বাইরে, স্কুল,কলেজে,অফিসে,কর্মক্ষেত্রে ফুলহাতা শার্ট ,ফুলপ্যান্ট, মোজা ও ঢাকা জুতো (চপ্পল,কাবলি নয়) পরুন। মহিলাদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। প্যান্ট-জামা যেখানে গ্রহনযোগ্য নয় সেখানে সালোয়ার কামিজ পরা যেতে পারে।ঘরের মধ্যে ও ঢাকা সুতির পোশাক পরতে হবে। এক-নাগাড়ে টেবিল-চেয়ারে বসে পড়লে বা কম্পিউটারে কাজ করলে পায়জামা-কামিজের সাথে সুতির মোটা মোজা পরুন।

থাকার ঘর হতে হবে পর্যাপ্ত সূর্যালোক ও বাতাস চলাচলযুক্ত। দেওয়ালের রঙ সাদা বা হাল্কা হলে ভাল। ঘরে অপ্রয়োজনীয় দ্রব্য,আবর্জনা ইত্যাদি রাখবেন না। ঘরের কোনে, আলনা, পর্দা, খাটের তলা, আলমারির পিছন প্রভৃতি সথান যেখানে অন্ধকারে বা আড়ালে ঈডিশ মশা লুকিয়ে থাকে নিয়মিত ঝাড়বেন। সূর্য উদয় ও সূর্যাস্তের সময় কিছুক্ষন ঘরের দরজা জানালা বন্ধ রাখতে পারেন। সন্ধ্যের মুখে নিমপাতা পোড়ানো, বিভিন্ন মশা মারার তেল, মেশিন ইত্যাদি মাঝে মাঝে চালাতে পারেন। মশা মারার রাসায়নিক বদ্ধ ঘরে একটানা চালাবেন না তাহলে শরীরের অন্য ক্ষতি হতে পারে।

ঘরের মধ্যে প্রয়োজনীয় জল জমা রাখতে হলে পাত্রের মুখ ঢাকা দিয়ে রাখুন এবং নিয়মিত ব্যবহার করুন। ট্যাঙ্ক, চৌবাচ্চা, ড্রাম কিংবা এসি, ফ্রিজ, টব ফুলদানির জল সপ্তাহে অন্তত একদিন পাল্টে ফেলুন। মাঝে মাঝে সেগুলোর ভেতরের দেওয়াল শুকিয়ে ভাল করে ঘষে পরিষ্কার করুন। এছাড়া বাড়ির মধ্যে ও বাইরে কোথাও জল জমতে দেবেন না।

প্রতিদিনের বর্জ্য পদার্থ পুরসভার সহায়তায় সরিয়ে ফেলুন। বাড়ির আশেপাশে, ড্রেনে, পিটে, বাগানে,ব্যাক-ইয়ার্ডে ময়লা ও জল জমতে দেবেন না। ডাব, নারকেলের মালা, মিষ্টির ভাড়, প্লাষ্টিক, টায়ার ইত্যাদিতে যেন জল না জমে। ঝোপঝাড় পরিষ্কার করে ফেলতে হবে। গৃহপালিত পশুর ঘর বা পোল্ট্রি থাকলে থাকার জায়গা থেকে দূরে রাখতে হবে।

স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, নেশা করা যাবে না, নিয়মিত ব্যায়াম করতে হবে। এভাবে শরীরের প্রতিরোধ শক্তি বাড়াতে হবে।

রবীন্দ্রনাথ বলেছিলেন প্রতি মঙ্গলবার। সেটা সম্ভব না হলেও প্রতি শনিবার বা রবিবার এলাকার তরুনরা মিলে এলাকাটিকে পরিষ্কার করার ও পরিষ্কার রাখার উদ্যোগ নিতে হবে। বেকার সমস্যা রয়েছে ঠিকই তথাপি যত্রতত্র বাজার, খাবার দোকান ইত্যাদি বসা ঠিক নয়। নির্মীয়মান বাড়িগুলোর প্রতি বিশেষ খেয়াল রাখতে হবে। এলাকার পার্ক ও জলাভূমিগুলিকে ঠিকমত সংস্কার করতে ও পরিষ্কার রাখতে হবে। জলাভূমিগুলিতে গাপ্পি মাছ ছাড়তে হবে এবং মাঝে মাঝে জল নাড়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে (সাঁতার, নৌকা চালানো, রোটেটর)।

সরকার, পৌরসভা ও পঞ্চায়েতকে সহযোগিতা করতে হবে।

জ্বর হলে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা ক্লিনিক অথবা হাসপাতালে দেখাতে হবে, প্রয়োজনীয় রক্ত পরীক্ষা করতে হবে এবং চিকিৎসকের নির্দ্দেশ মেনে ঠিকমত চিকিৎসা করতে হবে।

কীভাবে হয় ডেঙ্গু?

ডেঙ্গু ভাইরাসবাহী
মশা কামড়ালে

সাধারণ ডেঙ্গুর উপসর্গ

অত্যাধিক জ্বর। কখনও
কম, কখনও বেশি
শরীরে গাঁটে গাঁটে
ব্যথা, অবসন্নতা
প্রস্রাবে জ্বালাভাব। কম হওয়া
খাবারে অনীহা।
ভাতে অরুচি

হেমারেজিক ডেঙ্গুর উপসর্গ

হাতের তালু, গায়ে লাল ছোপ
চোখ জ্বালা করা। চোখ
লালচে হয়ে থাকা।
পেটে যন্ত্রণা, অনেক সময় বমি।
পাতলা পায়খানা
হাত ফেটে রক্ত পড়া
মারাত্মক দুর্বলতা।
কপালে অসহ্য ব্যাথা

শনাক্তকরণ

উপসর্গ দেখা দিলে রক্ত পরীক্ষাই শেষ কথা

চিকিৎসা

- প্যারাসিটামল চলতে পারে। তাড়াতাড়ি চিকিৎসকের কাছে যাওয়াই ভালো
- এমন ওষুধ চলবে না, যা রক্তে অনুচক্রিকা কমিয়ে দিতে পারে

প্রাথমিক শুশ্রূষা

- প্রাথমিক পর্যায়ে প্যারাসিটামল ট্যাবলেট
- প্রচুর পরিমানে জল খেতে হবে। সঙ্গে তাজা ফল
- দিনে রাতে মশারির মধ্যে থাকা

প্রতিরোধ

- এডিস মশার লার্ভাস্তরে স্প্রে করা
- বাড়ির চারধারে জল জমতে না দেওয়া
- ফুলদানি, চৌবাচ্চার জল নিয়মিত পালটানো
- বাড়ির আশপাশের নোংরা জিনিস পরিস্কার করা
- রাতে মশারি টাঙিয়ে শোয়া
- দিনে মশা তাড়ানোর ম্যাট, কয়েল, লিক্যুইড ব্যবহার
- পা ঢাকা পোশাক পরা

মশা নিয়ে কথা

- এডিস মশা ভাইরাস বহন করে
- ডেঙ্গুর মশা সাধারণত দিনে কামড়ায়
- চলতে ফিরতে থাকা মানুষকে আক্রমণ করে
- সাধারণত কামড়ায় হাঁটুর নিচে
- একনাগাড়ে কামড়ায় না হঠাৎ হঠাৎ আক্রমণ করে
- এডিস মশার উপাঙ্গে সাদা ছোপ থাকে

নিজেকে তথা নিজের পরিবারকে রক্ষা করুন ডেঙ্গুর হাত থেকে!

জনস্বাস্থ্য বিভাগ, মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিকের কার্যালয়,
দক্ষিণ চব্বিশ পরগনা কর্তৃক প্রচারিত।

বর্ষার জল জমবে যেখানে মশার বংশ বাড়বে সেখানে

ছোট ছোট যুক্তি ডেঙ্গু থেকে মুক্তি

- ফেলে রাখা পুরনো টায়ারে, ফুলের টবে, ডাবের খোলায়, অব্যবহৃত পাত্রে বৃষ্টির জল জমতে দেবেন না।
- বাড়ির চারপাশের পরিবেশ ও নর্দমা পরিস্কার রাখুন।
- কুলার, চৌবাচ্চা জলের ট্যাঙ্ক এবং বাড়ির অন্যান্য জলাধারের জল সপ্তাহে একদিন করে পালটান এবং যতটা সম্ভব ঢেকে রাখুন।
- মশার কামড় থেকে বাঁচাতে শিশুদের গা ঢাকা পোশাক পরান।
- রাতের পাশাপাশি দিনের বেলাতেও শিশুদের জন্য মশারি ব্যবহার করুন।

সরকারী হাসপাতালে এখন ডেঙ্গু জ্বরের
রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার সুযোগ বিনামূল্যে