ডেঙ্গু প্রতিরোধ

রোগ পরিচিতি ঃ

ডেঙ্গু কীটপতঙ্গ বাহিত একটি সংক্রামক রোগ। আমাদের দেশে বিভিন্ন এলাকায় বিক্ষিপ্তভাবে এ রোগের প্রভাব দেখা যায়। যে কোন বয়সের মানুষ এ রোগে আক্রান্ত হতে পারে। এডিস জাতীয় মশার কামড়েই ডেঙ্গু জ্বর হয়। প্রাথমিকভাবে শনাক্ত হলে এ রোগ সহজেই নিয়ন্ত্রণ করা যায় এবং চিকিৎসায় সেরে যায়। কিন্তু মারাত্মক হেমোরেজিক হলে এবং যথাযথ চিকিৎসা না হলে রোগীর মৃত্যু হতে পারে।

এডিস মশা চেনার উপায় ঃ

এডিস মশা দেখতে অনেকটা কিউলেক্স মশার মত তবে গায়ে ডোরা কাটা দাগ আছে। এ মশা স্বচ্ছ পানিতে থাকতে ভালোবাসে। ফুলের টব, ভাঙ্গা হাড়ি-পাতিল, কলস, গাড়ীর পরিত্যাক্ত টায়ার, কৌটা, নারিকেল বা ডাবের খোসা ইত্যাদি যেখানে স্বচ্ছ পানি থাকে সেখানে এডিস মশা বংশ বৃদ্ধি করে। এডিস মশা আলো-আধাঁরিতে (সকাল-সন্ধ্যা) কামড়ায়।

ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ ঃ

- শরীরে তাপমাত্রা হঠাৎ করে ১০৪ থেকে ১০৫ ডিগ্রী বৃদ্ধি পায়
- মাথা ব্যথা, মাংসপেশী, চোখের পেছনে, পেটে ব্যথা এবং হাড়ে বিশেষ করে মেরুদন্ডে ব্যথা
- অরুচি, বমি বমি ভাব ও বমি করা
- চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ, চোখে রক্তক্ষরণ, চোখে রক্ত জমাট বাধা
- লালচে/কালো রঙের পায়খানা, দাঁতের মাড়ি, নাক,মুখ ও পায়খানার রাস্তা দিয়ে রক্তপাত
- রক্তচাপ হ্রাস, নাড়ীর গতি দ্রুত হওয়া, ছটফট করা, শরীর ঠান্ডা হয়ে যাওয়া, শ্বাসকষ্ট বা অজ্ঞান হয়ে পড়া
- শরীরে হামের মত দানা দেখা দিতে পারে
- মারাত্মক (হেমোরেজিক) ডেঙ্গুজ্বরের ক্ষেত্রে শরীরের অন্তঃস্থিত বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ হতে রক্তক্ষরণ এবং পেটে ও ফুসফুসে পানি জমতে পারে

ডেঙ্গু জ্বর হলে কি করবেন ঃ

- ডেঙ্গু জ্বর হলে দেরি না করে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকর্মীকে খবর দিবেন বা ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করবেন
- জ্বর যাতে না বাড়ে সেজন্য প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ ডাক্তারের পরামর্শক্রমে খেতে পারেন।
- রোগীর মাথায় পানি দিন বা ভিজা কাপড় দিয়ে তা মুছে দিন
- রোগীকে প্রচুর পরিমাণে তরল ও স্বাভাবিক খাবার খেতে দিন
- রোগ বৃদ্ধি পেলে রোগীকে নিকটস্থ হাসপাতালে নিন

ডেঙ্গু প্রতিরোধের উপায় ঃ

- ফুলের টব, প্লাস্টিকের পাত্র, ভাঙ্গা হাড়ি-পাতিল, টিনের কৌটা, গাড়ীর পরিত্যাক্ত টায়ার, ভাঙ্গা কলস, ড্রাম, নারিকেল ও ডাবের খোসা, ফাস্টফুডের কন্টেইনার, এয়ারকন্ডিশনার ও রেফ্রিজারেটরের তলায় পানি জমতে দেবেন না
- যে সব স্থানে মশা জন্মায়-সেইসব স্থানে পানি জমতে দিবেন না, বাড়ীর ভেতর, আশ-পাশ ও আঙ্গিনা পরিষ্কার রাখুন
- দিনে অথবা রাতে ঘুমানোর সময় মশারী ব্যবহার করুন।

ডেঙ্গু প্রতিরোধ যোগ্য

স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

THE INCREDIBLES

জলাতঙ্ক প্রতিরোধ

জলাতঙ্ক রোগ কি ?

ইহা একটি ভাইরাস ঘটিত প্রাণঘাতি রোগ যা মানুষ ও অন্যান্য প্রাণীর কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্রকে সংক্রমণ করে ফেলে এবং পক্ষাঘাতগ্রস্থ হয়ে মানুষ বা প্রাণী মারা যায়। এ রোগে মৃত্যুহার শতকরা ১০০ ভাগ। অর্থাৎ এ রোগ হলে মানুষ অবশ্যই মৃত্যুবরণ করবে (কুকুর বা বিড়ালের কামড়ে মানুষের পেটে বাচ্চা হয় এটা একটা কুসংস্কার)।

জলাতঙ্ক কিভাবে ছড়ায় ঃ

জলাতঙ্ক রোগগ্রস্থ প্রাণীর লালায় এ রোগের জীবাণু (রেবিস ভাইরাস) থাকে। কুকুর, বিড়াল, শৃগাল ও অন্যান্য প্রাণীর কামড়ে, আঁচড়ে বা লালা, মিউকাস মেমব্রেনের সংস্পর্শে আসলে এ রোগ হতে পারে। আমাদের দেশে কুকুরই এ রোগের প্রধান বাহক। শতকরা ৯৫ ভাগ জলাতঙ্ক হয় কুকুরের কামড়ে।

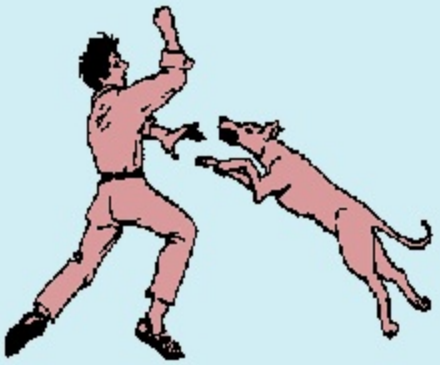
জলাতঙ্ক রোগের লক্ষণ সমূহ ঃ

- ক্ষতস্থানে ব্যথা, চিনচিন বা ঝিমঝিম করা
- জ্বর, শরীর ম্যাজ ম্যাজ করা, অস্থিরতা, মানসিক অবসাদ
- পানি খেতে ভয় পাওয়া
- আলো ও বাতাস সহ্য করতে না পারা
- শারীরিক অবসাদ, শ্বাসকষ্ট ও সমস্ত শরীর পক্ষাঘাতগ্রস্থ হওয়া অবশেষে ভয়ংকর মৃত্যুবরণ

যেসব পশুর কামড়ে জলাতঙ্ক হতে পারে ঃ

প্রায় সব প্রাণীই অর্থাৎ যাদের রক্ত গরম তারাই জলাতঙ্ক রোগগ্রস্থ হতে পারে। বিশেষ করে কুকুর, বিড়াল, বানর, বেজী, গরু, ভেড়া, ছাগল, ঘোড়া, উট এবং অন্যান্য বন্য জন্তু।

জলাতঙ্ক রোগগ্রস্থ কুকুর কিভাবে চিহ্নিত করা যায় ঃ



জলাতঙ্ক রোগগ্রস্থ কুকুরের স্বভাবে দুই রকমের পরিবর্তন লক্ষণীয় ঃ (ক) ক্ষ্যাপা ও (খ) নিশ্চুপ। ক্ষ্যাপা কুকুর সামনে যা পাবে তাই কামড়াবে। কাঠ, লোহা, পাথর, সেন্ডেল এবং নির্বিচারে মানুষ ও গবাদি পশু কামড়াতে থাকে। গলার স্বর পরিবর্তিত হয়। খাবার পরিত্যাগ করে, পরবর্তীতে জ্বর, সামনের পা অবশ এবং মুখ দিয়ে প্রচুর লালা ঝরে। নিশ্চুপ কুকুর ক্ষ্যাপা কুকুরের মত কামড়ায় না তবে খাওয়া দাওয়া ছেড়ে দেয়, অন্ধকার নির্জন জায়গায় পছন্দ করে, জ্বর থাকে, পা অবশ হয়ে যায়, মুখ দিয়ে লালা তেমন ঝরতে দেখা যায় না। গরু বা মহিষের মধ্যে প্রায় একই ধরণের পরিবর্তন লক্ষণীয়। এছাড়া দুধেল গরু বা মহিষের দুধ কমে যায়।

কুকুর অথবা অন্যান্য প্রাণীর কামড়ে করণীয় ঃ

(ক) প্রচুর পরিমাণে সাবান পানি দিয়ে ক্ষতস্থান ধৌত করা। সাবান না পাওয়া গেলে শুধু পানি দিয়েই বার বার ধৌত করা।
(খ) পারিবারিক চিকিৎসক অথবা হাসপাতালের চিকিৎসকদের অনতিবিলম্বে পরামর্শ নেয়া।
(গ) মনে রাখবেন ঝাড়-ফুঁক, পানি পড়া বা কবিরাজী মতে এ রোগের কোন চিকিৎসা নেই। জলাতঙ্ক রোগের প্রতিরোধকই (এআরভি) এ রোগের কার্যকর প্রতিষেধক টিকা।

জলাতঙ্ক রোগ দমনে করণীয় ঃ

(ক) জলাতঙ্ক রোগ যেহেতু পশুর কামড়ে ছড়ায় এবং আমাদের দেশে প্রধান বাহক (শতকরা ৯৫ ভাগ) কুকুর সে জন্য কুকুরকে জলাতঙ্ক রোগ প্রতিষেধক দেয়া।
(খ) বেওয়ারিশ কুকুর নিধন করতে হবে, এব্যাপারে সিটি কর্পোরেশন, পৌরসভা, থানা ও ইউনিয়ন পরিষদের সাথে যোগাযোগ করুন।
(গ) আপনার শিশুকে কুকুর বিড়ালের সাথে খেলা করা থেকে বিরত রাখুন।

জলাতঙ্ক রোগের প্রতিষেধক টিকা নির্দিষ্ট মূল্যে যেখানে পাওয়া যায় ঃ

থানা স্বাস্থ্য প্রকল্প, জেলা হাসপাতাল/মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, পৌরসভা, জেলা পরিষদ, জনস্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট, মহাখালী, ঢাকা।

মনে রাখবেন, প্রতিষেধক টিকা পেতে হলে কোন রেজিষ্টার্ড চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র প্রয়োজন হয়।