



ডেঙ্গু বিষয়ক সচেতন বার্তা

ডেঙ্গু একটি ভাইরাসজনিত রোগ বা এডিস মশার কামড়ের মাধ্যমে ছড়ায়। বর্ষার সময় সাধারণত এ রোগের প্রকোপ বাড়ে। সাধারণ চিকিৎসাতেই ডেঙ্গু জ্বর সেরে যায়, তবে, ডেঙ্গু শক সিনড্রোম এবং হেমোরাজিক ডেঙ্গু জ্বর মারাত্মক হতে পারে। এডিস মশার বংশবৃদ্ধি রোধের মাধ্যমে ডেঙ্গু জ্বর প্রতিরোধ করা যায়।

ডেঙ্গু প্রতিরোধ করণীয় ও বর্জনীয় :

- অফিস/বাড়িতে/বিদ্যালয়ে রাখা ফুলের টব, ফেলে রাখা পাত্র, পরিত্যক্ত টায়ার, ডাবের খোসা, চিপস এর খালি প্যাকেট, পলিথিন, ড্রাম, পরিত্যক্ত ফুড কন্টেইনার প্রভৃতি জায়গাতে পানি জমতে না দেয়া।
- প্রয়োজনীয় জমানো পানি (আগুন নেভানোর পানি, ধোঁয়া মোছার পানি) অবশ্যই ০৩ (তিন) দিনের মধ্যে পরিবর্তন করা।
- দেহের উন্মুক্ত অংশে মশা প্রতিরোধক ক্রীম ব্যবহার করা।
- ঘরের দরজা-জানালায় মশা প্রতিরোধক নেট লাগানো বা সকাল-সন্ধ্যা বন্ধ রাখা।
- শিশু ও বৃদ্ধদের যতটা সম্ভব আবৃত রাখা।
- প্রয়োজনে শিশুদের দিনেও মশারির মধ্যে রাখা।
- নিজের বাড়িঘর পরিষ্কার রাখা এবং বাড়ির চারপাশের অপরিষ্কার নর্দমা পরিষ্কারের ব্যবস্থা করা।
- সূর্য ডোবার পর উন্মুক্ত জায়গায় না থাকা।
- জ্বর, মাথাব্যথা, বমি, শরীর ব্যথা প্রভৃতি হলে দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া।

ডেঙ্গু জ্বরের সম্ভাব্য লক্ষণ :

- এ রোগের প্রধান লক্ষণ জ্বর, পাতলা পায়খানা। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে রয়েছে-মাথা, শরীরে লালচে দানা, শরীরে ব্যথা, হাড়ে ব্যথা, চোখে ব্যথা, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, খাবারে অরুচি, নাক-মুখ বা মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়া প্রভৃতি।

জ্বর হলে করণীয় :

- পর্যাপ্ত বিশ্রাম গ্রহণ (জ্বর চলাকালীন এবং জ্বরের পর এক সপ্তাহ)
- স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি তরল জাতীয় খাবার যেমন-খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি, সুপ, বাসায় তৈরী ফলের রস, ভাতের মাড় প্রভৃতি খাওয়া।
- প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্য কোন ঔষধ গ্রহণ না করা।
- নিকট চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ।



সচেতনতায়: প্রশাসক, আলমডাঙ্গা পৌরসভা