"মশক নিধনের মাধ্যমে ডেঙ্গু প্রতিরোধ করুন"

"ডেঙ্গু জ্বর নিয়ন্ত্রনে
আতঙ্কিত না হয়ে সচেতন হোন"

ডেঙ্গু কি?

- ডেঙ্গু ভাইরাসজনিত একটি জ্বর। এডিস মশার কামড়ে ডেঙ্গুজ্বর ছড়ায়।
- সাধারণ চিকিৎসাতেই (২-৭ দিনে) ডেঙ্গুজ্বর সেরে যায়, তবে হেমোরেজিক ডেঙ্গুজ্বর মরাত্মক হতে পারে, (স্বল্প সংখ্যক ক্ষেত্রে)।

ডেঙ্গুজ্বরের লক্ষণ

- শরীরের তাপমাত্রা হঠাৎ করে ১০৪ ডিগ্রি-১০৫ ডিগ্রি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়।
- মাথা ব্যথা, মাংসপেশী, চোখের পেছনে এবং হাড়ে বিশেষ করে মেরুদন্ডে ব্যথা অরুচি, বমি বমি ভাব।
- চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ, কাল রঙের পায়খানা।
- দাঁতের মাড়ি, নাক, মুখ ও পায়খানার রাস্তা দিয়ে রক্তপাত।

চিকিৎসা

- দ্রুত জ্বর কমানো একান্ত জরুরী। এজন্য মাথায় পানি দিন এবং ভেজা কাপড় দিয়ে গা মুছে দিন।
- প্যারাসিটামল ব্যবহার করা যেতে পারে। কোন অবস্থাতেই এসপিরিন এবং অন্যান্য ব্যথা নাশক ঔষধ খাওয়ানো যাবে না।
- ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ দেখা দিলে রক্ত পরীক্ষার জন্য অপেক্ষা না করে চিকিৎসা করা প্রয়োজন।
- রোগীকে প্রচুর পরিমানে তরল ও স্বাভাবিক খাবার খেতে দিন।
- ডেঙ্গুজ্বর সন্দেহ হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন।
- রোগীকে সার্বক্ষণিক মশারীর ভিতর বিশ্রামে রাখুন।

প্রতিরোধ

- ডেঙ্গু জ্বরের সুনির্দিষ্ট প্রতিষেধক নেই। তাই রোগ থেকে বাঁচার একমাত্র উপায় এডিস মশা প্রতিরোধ।
- ঘরে এবং আশপাশের যে কোন পাত্রে বা জায়গায় জমে থাকা পরিস্কার পানি তিন দিন পরপর ফেলে দিলে এডিস মশার লার্ভা মরে যাবে।
- ব্যবহৃত পাত্রের গায়ে লেগে থাকা মশার ডিম অপসারণে পাত্রটি ঘষে পরিস্কার করতে হবে।
- ফুলের টব, প্লাস্টিকের পাত্র, পরিত্যক্ত টায়ার, মাটির পাত্র, টিনের কৌটা, ডাবের খোসা, নারিকেলের মালা, কন্টেইনার, ব্যাটারী শেল, পলিথিন বা চিপ্‌সের প্যাকেট ইত্যাদিতে জমে থাকা পানিতে এডিস মশা ডিম পাড়ে। উক্ত জিনিসের মধ্যে যাতে পানি জমতে না পারে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে এবং ঐগুলিকে নির্দিষ্ট স্থানে (ডাষ্টবিন) ফেলা ও মশানাশক স্প্রে দেয়া যেতে পারে বা দিতে হবে।
- দিনে বা রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারী ব্যবহার করতে হবে।
- যতদূর সম্ভব শরীর পোশাকে আবৃত থাকে এমন পোশাক পরিধান করা উচিৎ।
- প্রয়োজনে শরীর অনাবৃত স্থানে মশা নিরোধক ক্রিম/লোশন ব্যবহার করা যেতে পারে (মুখমন্ডল ব্যতীত)।
- বাড়ির আঙ্গিনা, স্কুল কলেজ, দোকান পাট, ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, শিল্প প্রতিষ্ঠানের আওতাভূক্ত এলাকায় এডিস মশা জন্ম নিতে পারে এমন সব স্থান পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।
- বর্ষার সময় এ রোগের প্রকোপ বাড়তে পারে। তাই এসময় অধিক সর্তক থাকা প্রয়োজন।
- ডেঙ্গু সম্পর্কে তথ্যাদির প্রয়োজনে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্র/হাসপাতাল/চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করবেন।
- ডেঙ্গু প্রতিরোধে নির্দিষ্ট স্থান ব্যাতীত যত্রতত্র ময়লা আবর্জনা ফেলে পরিবেশ দূষন থেকে বিরত থাকুন।

প্রচারে
ডেঙ্গু সংক্রমন প্রতিরোধ কমিটি
চট্টগ্রাম বন্দর কর্তৃপক্ষ হাসপাতাল।