

৫ টি কাজ করুন ডেংগু থেকে বাঁচুন



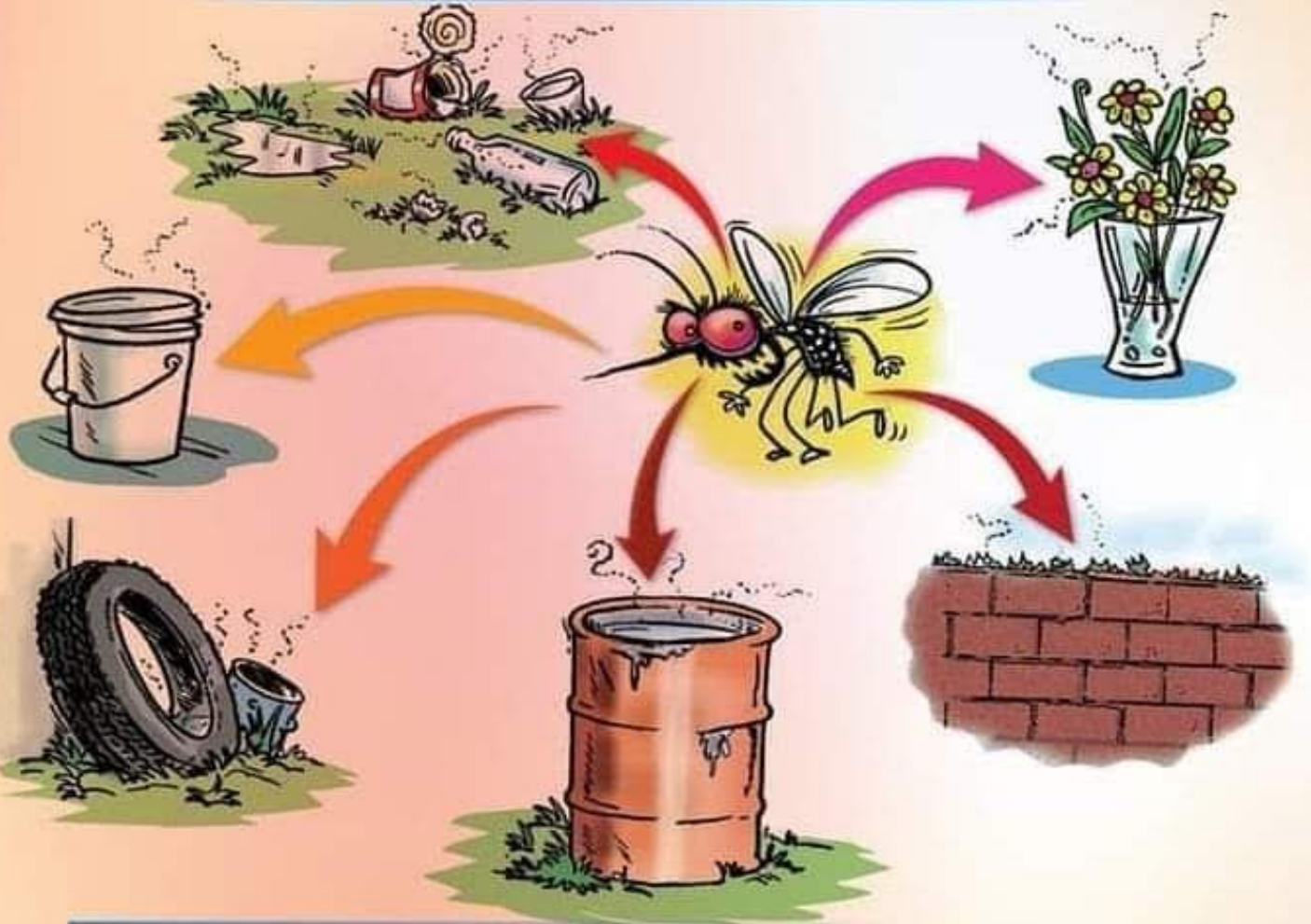
জমে থাকা পানি পরিষ্কার করে সকলকে বাঁচান



আমাদের আঙিনা,
আমরা পরিষ্কার করছি
আপনি করছেন তো?



সচেতন হউন, ডেঙ্গু প্রতিরোধ করুন



এডিস মশার উৎপত্তি স্থান

ডেঙ্গু প্রতিরোধে করণীয়

- ❶ বাড়ির আশেপাশের ঝোঁপঝাড় পরিষ্কার রাখুন
- ❷ তিন দিনের বেশি জমে থাকা পানি ফেলে দিন
- ❸ অব্যবহৃত পানির পাত্র উল্টে রাখুন যাতে পানি না জমতে পারে
- ❹ ঘুমানোর পূর্বে মশারী ভালভাবে টানিয়ে নিন
- ❺ প্রয়োজনে শরীরের অনাবৃত স্থানে মশা প্রতিরোধী ক্রিম ব্যবহার করুন
- ❻ যে কোন ধরনের জ্বরে ডাক্তারের পরামর্শ নিন



ডেঙ্গু ও চিকুনগুনিয়ায় আক্রান্ত হলে করণীয়



কখন হাসপাতালে ভর্তি হবেন?



কখন এবং কিভাবে বাড়িতে চিকিৎসা নিবেন?

নিম্নোক্ত যে কোন একটি বিপদ চিহ্ন থাকলে -

- প্রচণ্ড পেট ব্যথা ও অত্যধিক পানি পিপাসা থাকলে
- ঘন ঘন বমি বা বমি বন্ধ না হলে
- রক্তবমি বা কাগো পায়খানা হলে
- দাঁতের মাড়ি বা নাক থেকে রক্তপাত হলে
- ৬ ঘন্টার বেশি সময় ধরে প্রস্রাব না হলে
- প্রচণ্ড শ্বাসকষ্ট হলে
- ডায়রিয়া হলে ও অত্যধিক শারীরিক দুর্বলতা অনুভব করলে
- গর্ভবতী মা, নবজাতক শিশু, বয়স্ক রোগী, ডায়াবেটিস ও কিডনী রোগ থাকলে
- শরীরের তাপমাত্রা অস্বাভাবিক কমে গেলে (শরীর অস্বাভাবিক ঠাণ্ডা হয়ে গেলে)

রোগীর কোন বিপদ চিহ্ন না থাকলে -

- মুখে পর্যাপ্ত তরল খাবার খেতে পারলে
- প্রতি ৬ ঘন্টায় অন্ততঃ ১ বার প্রস্রাব হলে
- বাড়িতে করণীয়:
 - এ সময় পূর্ণ বিশ্রামে থাকুন।
 - স্বাভাবিক খাবারের সাথে পর্যাপ্ত পরিমাণে লবন যুক্ত তরল খাবার যেমনঃ খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি, ফলের রস, সুপ ইত্যাদি খেতে থাকুন।
 - ডেঙ্গু জ্বরে প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্য কোন ব্যথার ওষুধ সেবন করবেন না। (পূর্ণবয়স্কদের: জ্বর/ব্যথাজনিত কারণে সর্বোচ্চ দৈনিক ৩ গ্রাম বা ৫০০ মি.গ্রা. এর ৬ টি ট্যাবলেট; বাচ্চাদের : চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী)
 - জ্বর কমাতে কুসুম গরম পানি দিয়ে সারা শরীর মুছে ফেলুন।

- ফুলের টব সহ বাসার ভিতরে ও চারপাশে জমে থাকা পানি অবশ্যই ৩ দিনের মধ্যে ফেলে দিন এবং ৩ দিনের বেশি সময়ের জন্য বাড়ির বাইরে গেলে কমোড ও প্জান থেকে রাখুন, পানির পাত্র উল্টিয়ে রাখুন
- দিনে ও রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন
- মশার কামড় থেকে বাঁচতে ছোট বড় সকলে শরীর থেকে রাখে এমন কাপড় পরিধান করুন
- বর্তমান কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে জ্বর থাকলে কোভিড-১৯ টেস্ট-এর পাশাপাশি ডেঙ্গু জ্বরের পরীক্ষা (NS1 টেস্ট) করান
- ডেঙ্গু জ্বরের পরীক্ষার জন্য দেশের সকল জেলার সিভিল সার্জন বরাবর NS1 কীট সরবরাহ করা হয়েছে। তাই জ্বরের রোগী হাসপাতালে আসলেই চিকিৎসকের পরামর্শমত তাকে NS1 পরীক্ষা করান এবং কোন রোগীর ডেঙ্গু সন্দেহ হলে সেই তথ্য স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের হেলথ ইমার্জেন্সী অপারেশন সেন্টার ও কন্ট্রোল রুম-এ পাঠান
- জ্বরের পরীক্ষা ও চিকিৎসার আগে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ দিন ও প্রয়োজনে হটলাইন ১৬২৬৩-তে ফোন করুন
- ডেঙ্গু সংক্রান্ত যে কোন তথ্যের জন্য প্রয়োজনে যোগাযোগ করুন- ফোন : ০২-২২২২৮৫৭৪৪, ই-মেইল: mpdc_dghs@yahoo.com



জাতীয় ম্যালেরিয়া নির্মূল ও এডিস বাহিত রোগ নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচী, রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখা,
স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা।

