

ডেঙ্গু প্রতিরোধে



কী করবেন

- রাতে ও দিনে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন। জ্বরের রোগীকে অবশ্যই মশারির ভিতরে রাখুন, বিশেষ করে ডেঙ্গু আক্রান্ত এলাকায়।
- মশার কামড় এড়াতে গা-ঢাকা হালকা রঙের পোশাক পরুন।
- দরজা-জানলায় মশা প্রতিরোধক জাল লাগান।
- ঘরে মশা তাড়ানোর ধূপ বা তেল ব্যবহার করুন।
- খোলা পাত্রে জল জমে থাকলে ডেঙ্গুর মশা জন্মায়। বাড়ির ভিতরে ও আশেপাশে এই রকম পাত্র সপ্তাহে দুইবার পরিষ্কার করুন।
- বাড়ি সংলগ্ন নর্দমা পরিষ্কার রাখুন।
- জ্বর হলেই ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিন। সেই মতো রক্ত পরীক্ষা করান।

কী করবেন না

- বাড়ির ভিতরে বা বাইরে কোথাও জল জমতে দেবেন না।
- জ্বর ও ব্যথা কমানোর জন্য প্যারাসিটামল ছাড়া অন্য কোনও ব্যথা নিরোধক ওষুধ যেমন আইবুপ্রোফেন বা অ্যাসপিরিন খাবেন না।
- অযথা আতঙ্কিত হবেন না। অধিকাংশ ডেঙ্গু রোগীই সময় মতো সাধারণ চিকিৎসায় সেরে যায়।

সরকারি হাসপাতালে ডেঙ্গু জ্বরের রোগনির্ণয় ও চিকিৎসা বিনামূল্যে হয়

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার



ডেঙ্গু হলে কী করবেন?



- ডাক্তারবাবুর পরামর্শ নিন।
- বিশ্রাম নিন। মশারির মধ্যে থাকুন।
- বেশি করে জল ও তরল খাবার খান।
- জ্বর ও ব্যথা কমানোর জন্য প্যারাসিটামল ছাড়া অন্য কোনো ব্যথা নিরোধক ওষুধ খাবেন না।
- কিছু রক্তপরীক্ষা বার বার করার দরকার হতে পারে। সহযোগিতা করুন।
- ডেঙ্গু জ্বর ছেড়ে যাওয়ার পরের দুই দিন পর্যন্ত রোগটির জটিলতা দেখা দিতে পারে। সেই সময় পর্যন্ত সাবধানে থাকুন, সতর্ক থাকুন।

অধিকাংশ ডেঙ্গু রোগী বাড়িতে বিশ্রামে থেকেই সুস্থ হয়ে যান। কিন্তু নিম্নলিখিত উপসর্গগুলি থাকলে অবশ্যই বাড়ির কাছের হাসপাতালে যেতে হবে :

- ১) শরীরের কোনো জায়গা থেকে আপনাআপনি রক্তপাত হচ্ছে।
- ২) তিন/চার দিন পরেও জ্বর কমেনি।
- ৩) দিনে তিন বার বা তার বেশি বমি।
- ৪) মাথা ঘুরছে অথবা বেহুঁশ ভাব।
- ৫) খুব দুর্বল - বসতে বা দাঁড়াতে পারছে না।
- ৬) প্রস্রাব অতি অল্প অথবা ছয় ঘণ্টার বেশি প্রস্রাব হয়নি।



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

Prevention Against DENGUE

DO'S

- ✓ Do ensure that no artificial containers such as discarded tins and tyres are lying in the open.
- ✓ Do ensure that stagnant water containers like desert cooler or fire bucket are drained out once a week to prevent mosquito breeding.
- ✓ Do ensure that mosquito proof windows and doors are kept closed especially during dawn and dusk.
- ✓ Do use repellent creams on exposed parts of body.
- ✓ Do ensure that children are properly clothed and sleep inside a mosquito net even during daytime.

DONT'S

- ✗ Don't ignore any fever specially fever accompanied by skin rash (it could be dengue); seek medical attention immediately.
- ✗ Don't litter the open places surrounding your house with used plastic, tin or glass containers, which can contain rain water.
- ✗ Don't allow water collection in the immediate surroundings of house or barrack.



Central Health Education Bureau, DGHS, MoHFW, Government of India



ডেঙ্গু প্রতিরোধযোগ্য,

সচেতন হন এবং
কিছু সাধারণ সাবধানতা
অবলম্বন করুন

ডেঙ্গু একটি ভাইরাস-ঘটিত জ্বর এবং এডিস মশা এই রোগের বাহক।

কী করবেন

- জলের ট্যাঙ্ক, চৌবাচ্চা এবং বাড়ির সব জল ধরে রাখার পাত্র, প্রতি সপ্তাহে দুইবার খালি করে, ঘষেমেজে শুকিয়ে নিন এবং ভালো ভাবে ঢেকে রাখুন।
- এ সি মেশিন, এয়ার কুলার ইত্যাদিও সপ্তাহে দুইবার ভালো করে মুছে শুকিয়ে নিন।
- বাড়ির চারপাশের পরিবেশ, বাড়ি-সংলগ্ন নর্দমা পরিষ্কার রাখুন।
- বাড়ির ভিতরে বা আশেপাশে ফেলে রাখা ডিম ও ডাবের খোলা, ব্যবহৃত প্লাস্টিকের কাপ/থার্মোকলের থালা-বাটি / মাটির ভাঁড়, আবর্জনা ইত্যাদি নিয়মিত পরিষ্কার করুন ও নির্দিষ্ট জায়গায় জঞ্জাল ফেলুন।
- মশার কামড় এড়াতে গা-ঢাকা হালকা রঙের পোশাক পরুন।
- দরজা-জানালায় মশা-প্রতিরোধক জাল লাগান।
- ঘরের ভিতরে রাখা ঝুলন্ত জিনিস, আসবাবপত্রের নীচের অংশ, ঘরের অন্ধকার কোণ পরিষ্কার রাখুন।
- ঘরে মশা তাড়ানোর ধূপ, ম্যাট, কয়েল বা মশানাশক তেল ব্যবহার করুন।
- এডিস মশা সাধারণত দিনের বেলায় কামড়ায়। তাই রাতের পাশপাশি দিনের বেলাতেও, ঘুমোনের সময় মশারি ব্যবহার করুন।
- ডেঙ্গু -আক্রান্ত এলাকায় জ্বরের রোগীকে অবশ্যই সব সময় মশারির মধ্যে রাখুন।
- জ্বর হলেই ডাক্তারের পরামর্শ নিন। জ্বর কমাতে প্যারাসিটামল খান ও প্রয়োজনে রক্ত পরীক্ষা করান। সঙ্গে বেশি করে জল ও তরলজাতীয় খাবার খান।
- ডেঙ্গু-নির্ণয়ের জন্য এলাইজা পদ্ধতিই সঠিক পরীক্ষা।

কী করবেন না

- ডেঙ্গু-বাহক এডিস মশা সাধারণত পরিষ্কার জমা জলে জন্মায়। তাই গবাদিপশু ও পোষা পাখির জল খাওয়ার পাত্র, ফুলের টব, পুরনো টায়ার, পরিত্যক্ত ব্যাটারির সেল, পিচের ড্রাম, বাড়ির আশপাশে থাকা খানাখন্দে বর্ষাকালে জল জমতে দেবেন না।
- জ্বর ও ব্যথা কমানোর জন্য অ্যাসপিরিন বা আইবুপ্রোফেন জাতীয় ব্যথানির্োধক ওষুধ খাবেন না।
- অযথা আতঙ্কিত হবেন না। অধিকাংশ ডেঙ্গু রোগীই সময়মতো সাধারণ চিকিৎসায় সেরে যায়।



QUICK FACTS ON DENGUE

- ▶ Getting sick from one dengue virus does not protect a kid from other dengue viruses. A child can get dengue fever more than once.
- ▶ Dengue fever consists of three phases: a febrile phase, a critical phase and a recovery phase.
- ▶ Symptoms include tiredness, rash, nausea, vomiting, diarrhoea, small purple spots on the skin, red eyes, joint and muscle pain.

WHAT TO DO IF YOU HAVE DENGUE

- ▶ Stay home, take rest, and drink plenty of fluids. Paracetamol is advised for fever and aches. Do NOT take aspirin or ibuprofen.
- ▶ Hydration with intravenous fluids is the mainstay of treatment.
- ▶ Platelet transfusion is rarely needed.

PREVENTION

- ▶ The best way to prevent dengue fever is to protect ourselves from mosquitoes.
- ▶ Use mosquito screens for doors, windows.
- ▶ Use mosquito net over the bed.
- ▶ Let your child wear long-sleeved clothes.
- ▶ Use mosquito screens for doors, windows.
- ▶ Use natural mosquito repellent spray or cream for skin application that contains citronella, neem, peppermint or eucalyptus.