



এডিস মশার বিস্তার রোধে আপনার বাড়ি বা কর্মস্থলের  
ভেতর ও চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন

ডেঙ্গু প্রতিরোধে  
প্রতি শুক্রবার বাড়ি ঘর আগুনা করি পরিষ্কার



এডিস মশার কামড়ে ডেঙ্গু জ্বর হয়

ফুলের টব, প্লাস্টিক ও মাটির পাত্র, বালতি, টিনের কৌটা, ডাবের  
খোসা, পরিত্যক্ত টায়ার, ফ্রিজের তলা, ইত্যাদি জায়গায় জমে থাকা  
খুব সামান্য পানিতেই এডিস মশা ডিম পাড়ে ও বংশ বিস্তার করে

- জমা পানি ফেলে দিন
- পাত্রটি ঘষে পরিষ্কার করুন
- প্রয়োজনীয় পানি ঢেকে রাখুন

মশার কামড় থেকে রক্ষা পেতে

- দিনে ও রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন
- শরীরের অধিকাংশ স্থান বিশেষ করে হাত ও পা ঢাকা থাকে এমন জামা কাপড় পরিধান করুন

- শরীরে জ্বর অনুভূত হলে নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন
- চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ডেঙ্গু জ্বরের পরীক্ষা করান ও চিকিৎসা নিন

ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হলে

- স্বাভাবিক খাবার সহ বেশী পরিমাণ পানি ও তরল খাবার গ্রহণ করুন
- জ্বর ও শরীর ব্যথা দূর করতে প্যারাসিটামল ছাড়া অন্য কোন ঔষধ সেবন থেকে বিরত থাকুন
- ডেঙ্গু আক্রান্ত গর্ভবতী মা, শিশু ও বয়স্ক ব্যক্তির বিশেষ যত্ন নিন
- ডেঙ্গু রোগীর অন্য কোন মারাত্মক অথবা দীর্ঘমেয়াদী রোগ থাকলে চিকিৎসককে  
অবহিত করুন

- ডেঙ্গু আক্রান্ত রোগীর তীব্র পেট ব্যথা, পেটফুলে যাওয়া, ঘনঘন বমি, চোখের সাদা  
অংশ, দাঁতের মাড়ি ও চামড়ার নীচে রক্তক্ষরণ, শ্বাসকষ্ট, অচেতন হওয়া ইত্যাদি  
উপসর্গ দেখা দিলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন



ডেঙ্গু সম্পর্কে জানতে ও পরামর্শ পেতে  
স্বাস্থ্য বাতায়নের ১৬২৬৩ নম্বরে যোগাযোগ করুন।

জনসচেতনতায়

রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখা, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা





# ডেঙ্গু প্রতিরোধে সচেতন হোন, সুস্থ থাকুন



এডিস মশা পরিষ্কার পানিতে বংশ বিস্তার করে

এডিস মশার উৎপত্তিস্থল ধ্বংস করুন  
বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার রাখুন  
ঘর, অফিস ও আশেপাশে পানি জমতে দিবেন না



জমিয়ে রাখা পানি ৩ (তিন) দিনের মধ্যে পরিবর্তন করুন  
জমে থাকা পানি ফেলে দিয়ে পাত্রটি ঘষে পরিষ্কার করুন

ছোট কিছু পদক্ষেপ আপনার পরিবারের সবাইকে ডেঙ্গু থেকে সুরক্ষা দিতে পারে



দিনে/রাতে ঘুমানোর সময় মশারি ব্যবহার



প্রয়োজনে মশা নিবারক ক্রীম ব্যবহার



সম্ভব হলে জানালায় নেট লাগানো



যথা সম্ভব লম্বা পোশাক ব্যবহার

## সম্ভাব্য ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ

- হঠাৎ করে তীব্র জ্বর এবং সাথে নিচের যে কোন দুইটি লক্ষণ
- ⊙ চোখের পিছনে ব্যথা ⊙ মাথা ব্যথা ⊙ শরীরে/মাংস পেশীতে প্রচণ্ড ব্যথা
- ⊙ বমি বমি ভাব/ বমি ও খাবারে অরুচি ⊙ পাতলা পায়খানা
- ⊙ শরীরে র‍্যাশ ওঠা ⊙ চোখ লাল হয়ে যাওয়া
- ⊙ গলা ব্যথা ⊙ সর্দি/ কাশি (হোটদের ক্ষেত্রে)

## বাড়িতে চিকিৎসা সংক্রান্ত বার্তা

- ⊙ পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল জাতীয় খাবার খাওয়া, সুপ খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি, ফলের রস ইত্যাদি
- ⊙ জ্বরে প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্য ব্যথানাশক ঔষধ না খাওয়া
- ⊙ রোগীর দিনরাত সবসময় মশারির ভিতরে থাকা
- ⊙ শারীরিক অবস্থার অবনতি হলে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া



জ্বর হলে অবশ্যই রেজিস্টার্ড চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, ডেঙ্গু জ্বরের পরীক্ষা করান

জনস্বার্থে: জাতীয় ম্যালেরিয়া নির্মূল ও এডিস বাহিত রোগ নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচী, রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখা, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।

ডেঙ্গুসহ যে কোন জরুরী স্বাস্থ্য সেবা নিতে  
কল করুন ১৬২৬৩ নম্বরে



সকল সরকারি হাসপাতালে **বিনামূল্যে**  
ডেঙ্গু পরীক্ষা করা হয়





## ডেঙ্গুর প্রকোপ সারাদেশে বেড়ে চলেছে আসুন, সকলে মিলে একসাথে ডেঙ্গু প্রতিরোধ করি



এডিস মশার বিস্তার বোধে আপনার বাড়ির  
ভেতর এবং চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন।



গর্ভবতী মা, নবজাতক, শিশু  
ও ব্যক্তিদের প্রতি বিশেষ যত্ন নিন।



যেখানে পানি জমে থাকে যেমন ফুলের টব, ডাবের খোসা,  
পরিষ্কার টায়ার, পরিষ্কার পাত্রসহ অন্যান্য জায়গায় পানি  
জমে থাকলে প্রতি ৩ দিনে ১ বার অবশ্যই পরিষ্কার করুন।



ডেঙ্গু মৌসুমে জ্বর হলে দ্রুত ডাক্তারের  
পরামর্শ গ্রহণ করুন এবং পরামর্শ  
অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা করুন।



শরীরের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখতে,  
হাত পা ঢাকা থাকে এমন কাপড় পরুন।



ডেঙ্গু সম্পর্কে জানতে ও পরামর্শের  
জন্য স্বাস্থ্য বাতায়নের ১৬২৬৩৩  
নম্বরে যোগাযোগ করুন।



দিনে এবং রাতে বিশ্রাম অথবা ঘুমানোর  
সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন।

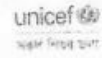


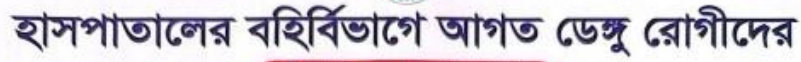
ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হলে প্রচুর পরিমাণে পানিসহ  
তরল খাবার খান ও মশারির ভিতরে বিশ্রামে থাকুন।  
ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চলুন।



নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে ডেঙ্গু থেকে  
নিরাপদ রাখতে সচেতন হোন, দ্রুত প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।  
আসুন, সকলে মিলে ডেঙ্গু মোকাবিলায় একসাথে কাজ করি।







বাড়িতে চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য

© 2000 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 247: 101–108

১০. প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া



World Health  
Organization  
Bangladesh