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

**ডেঙ্গু প্রতিরোধে**
**প্রতি শুক্রবার বাড়ি ঘর আঙ্গিনা 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 মশারী 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**

DGHS MOH&FW
BANGLADESH

# 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 প্রচন্ড ব্যথা

⊘ বমি বমি ভাব/ বমি ও খাবারে অরুচি ⊘ পাতলা পায়খানা

⊘ শরীরে র‍্যাশ ওঠা ⊘ চোখ লাল হয়ে যাওয়া

⊘ গলা ব্যথা ⊘ সর্দি/ কাশি ( ছোটদের ক্ষেত্রে)

### বাড়িতে চিকিৎসা সংক্রান্ত বার্তা

⊘ পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল জাতীয় খাবার খাওয়া, স্যুপ খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি, ফলের রস ইত্যাদি

⊘ জ্বরে প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্য ব্যথানাশক ঔষধ না খাওয়া

⊘ রোগীর দিনরাত সবসময় মশারীর 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

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

World Health Organization
Bangladesh

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

- এডিস মশার বিস্তার রোধে আপনার বাড়ির ভেতর এবং চারপাশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখুন।
- যেখানে পানি জমে থাকে যেমন ফুলের টব, ডাবের খোসা, পরিত্যক্ত টায়ার, পরিত্যক্ত পাত্রসহ অন্যান্য জায়গায় পানি জমে থাকলে প্রতি ৩ দিনে ১ বার অবশ্যই পরিষ্কার করুন।
- শরীরের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখতে, হাত পা ঢাকা থাকে এমন কাপড় পরুন।
- 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।
- গর্ভবতী মা, নবজাতক, শিশু ও বয়স্কদের প্রতি বিশেষ যত্ন নিন।
- ডেঙ্গু মৌসুমে জ্বর হলে দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ গ্রহণ করুন এবং পরামর্শ অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা করুন।
- ডেঙ্গু সম্পর্কে জানতে ও পরামর্শের জন্য স্বাস্থ্য বাতায়নের ১৬২৬৩ নম্বরে যোগাযোগ করুন।

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

Funded by European Union Humanitarian Aid · IFRC · German Red Cross · DANISH RED CROSS · Swedish Red Cross · Swiss Red Cross

১
বাড়ির ভেতরে, চারপাশ ও জমে থাকা পানি নিয়মিত পরিষ্কার করুন
২
শরীরের বেশিরভাগ অংশ ঢেকে রাখতে, হাত পা ঢাকা থাকে এমন কাপড় পরুন
এখনই ডেঙ্গু প্রতিরোধ করুন
৩
দিনে এবং রাতে বিশ্রাম অথবা ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারি ব্যবহার করুন। গর্ভবতী মা, নবজাতক, শিশু ও বয়স্কদের প্রতি বিশেষ যত্ন নিন
৬
জরুরী পরামর্শের জন্য স্বাস্থ্য বাতায়নের ১৬২৬৩ নম্বরে যোগাযোগ করুন
জ্বর হলে প্রচুর পরিমাণ পানি ও তরল খাবার খান এবং মশারির ভেতরে বিশ্রাম নিন
৫
জ্বর হলেই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং পরামর্শ অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা করুন
৪

unicef

# হাসপাতালের বহির্বিভাগে আগত ডেঙ্গু রোগীদের

## পারিবারিক স্বাস্থ্য নির্দেশিকা

### বাড়িতে চিকিৎসা সংক্রান্ত তথ্য

**জ্বরের রোগী (১-৩ দিনের মধ্যে) অতিসত্ত্বর চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করবেন।**

**রোগীর নিম্নোক্ত চিকিৎসা ও প্রতিরোধ ব্যবস্থা প্রয়োজনঃ**

০১. পর্যাপ্ত বিশ্রাম (জ্বর চলাকালীন এবং জ্বরের পর এক সপ্তাহ)

০২. স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি পর্যাপ্ত পরিমানে তরল জাতীয় খাবার খাওয়া, যেমন- খাবার স্যালাইন, গ্লুকোজ, (ডায়াবেটিক রোগী ব্যতীত), ভাতের মাড়, বার্লি, ডাবের পানি, দুধ, বাসায় তৈরী ফলের রস, স্যুপ ইত্যাদি

**০৩. জ্বর থাকাকালীন চিকিৎসাঃ প্যারাসিটামল ট্যাবলেট**

- পূর্ণবয়স্কদের জন্যঃ ১টি করে প্রতি ৬/৮ ঘন্টা পর পর
- বাচ্চাদের জন্যঃ বয়স ও ওজন অনুসারে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী
- কুসুম গরম পানি বা নরমাল তাপমাত্রার পানি দ্বারা সারা শরীর মোছা অথবা হালকা গরম পানিতে গোসল করে ফেলা (এই ক্ষেত্রে ঠান্ডা পানি দেয়া নিষেধ)

**০৪. জ্বর থাকাকালীন নিম্নোক্ত ঔষধ সেবন থেকে বিরত থাকতে হবে**

- ব্যথানাশক ঔষধ (এন.এস.এ.আই.ডি গ্রুপ যেমন– আইবুপ্রোফেন, আইবুপ্রোফেন, ন্যাপ্রোক্সেন, মেফেনামিক এসিড ইত্যাদি)
- এসপিরিন/ক্লোপিডোগ্রেল (এন্টি প্লাটিলেট গ্রুপ) ও ওয়ারফারিন (এন্টিকোয়াগুলেন্ট)
  *** হৃদরোগীদের জন্য জ্বরের শুরু থেকে স্থিতিশীল হওয়া পর্যন্ত বন্ধ থাকবে
- স্টেরয়েড জাতীয় ঔষধ (চিকিৎসক চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতিরেকে)
- এন্টিবায়োটিক জাতীয় ঔষধ (চিকিৎসক চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতিরেকে)

**০৫. বিশ্রামকালীন এবং ঘুমের সময় মশারী ব্যবহার করুন**

০৬. বাড়ী ও এর আশেপাশে এডিস মশার সম্ভাব্য প্রজননস্থল নিশ্চিহ্ন করা এবং মশার আবাসস্থলে স্প্রে করা

### বাড়িতে চিকিৎসা চলাকালীন সতর্কতা সংকেতসমূহ

**নিচের যে কোনো একটি লক্ষণ দেখা দিলে অতিসত্ত্বর হাসপাতালে যোগাযোগ করবেন**

০১. জ্বর কমার দিন থেকে রোগীর শারীরিক অবস্থার অবনতি

০২. বার বার বমি / মুখে খাবার খেতে না পারা

০৩. পেটে তীব্র ব্যথা

০৪. শরীর খুব বেশী দুর্বল অথবা নিস্তেজ হয়ে পড়া / হঠাৎ করে অস্থিরতা বেড়ে যাওয়া

০৫. শরীরের তাপমাত্রা অস্বাভাবিক কমে যাওয়া / শরীর অস্বাভাবিক ঠান্ডা হয়ে যাওয়া

**০৬. শরীরে যে কোন ধরনের রক্তক্ষরণজনিত লক্ষণ দেখা যাওয়া**

- নাক / দাঁতের গোড়া / মুখ দিয়ে রক্ত পড়া
- বমি / কাশি / প্রস্রাব / পায়খানার সাথে রক্ত পড়া
- ত্বকের নীচে রক্তক্ষরণ জনিত লাল / কালো দাগ
- মাসিকজনিত অতিরিক্ত রক্তক্ষরণ / মাসিকের সময়কাল দীর্ঘ হওয়া / সময়ের পূর্বে মাসিক শুরু হওয়া

০৭. শরীর ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া / শরীর, হাত, পা অস্বাভাবিক ঠান্ডা হয়ে যাওয়া

০৮. শ্বাসকষ্ট হওয়া

০৯. বসা থেকে দাঁড়ালে মাথা ঘোরানো / চোখে অন্ধকার দেখা

১০. প্রস্রাবের পরিমাণ কমে যাওয়া

**ডেঙ্গুসহ যে কোন জরুরী স্বাস্থ্য সেবা নিতে কল করুন ১৬২৬৩ নম্বরে**

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

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

World Health Organization Bangladesh