জরুরি
ই-মেইল যোগে

**গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার**
কারা অধিদপ্তর
৩০/৩, উমেশ দত্ত রোড, বকশিবাজার, ঢাকা-১২১১
www.prison.gov.bd

পত্র সংখ্যা- ৫৮.০৪.০০০০.০২১.০২.০০১.২২-৯১৫৯

তারিখঃ ৩১ আশ্বিন' ১৪২৯ / ১৭ অক্টোবর' ২০২২

**বিষয়ঃ চোখের ঝিল্লির প্রদাহ (কনজাংটিভাইটিস) রোগ প্রতিরোধে সচেতনতা সৃষ্টি ও করণীয় সংক্রান্ত নির্দেশনা।**

সম্প্রতি সারাদেশে কনজাংটিভাইটিস রোগের সংক্রমন বৃদ্ধি পেয়েছে। কারাগারসমূহে যথাসময়ে যথাযথ চিকিৎসা ও প্রয়োজনীয় সাবধানতা অবলম্বনের মাধ্যমে এই রোগের বিস্তার নিয়ন্ত্রনে রাখা আবশ্যক। কারা কর্মকর্তা-কর্মচারী এবং বন্দিদের নিরাপদ রাখতে এই পত্রের সাথে সংযুক্ত নির্দেশনাটি সকল কারাগারে সরবরাহ করত: দরবার ও রোল কলে অবহিতপূর্বক নির্দেশনাসমূহ যথাযথভাবে প্রতিপালনের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য অনুরোধ করা হলো।

সংযুক্ত : ০১ (এক) পাতা।

১৬/১০/২২
শেখ সুজাউর রহমান
কর্নেল
অতিরিক্ত কারা মহাপরিদর্শক
পক্ষে-কারা মহাপরিদর্শক
addl.ig@prison.gov.bd

কারা উপ মহাপরিদর্শক
সকল বিভাগ
সকল সদর দপ্তর।

**অনুলিপি সদয় জ্ঞাতার্থে/কার্যার্থেঃ**

১। সচিব, সুরক্ষা সেবা বিভাগ, স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়, বাংলাদেশ সচিবালয়, ঢাকা।
২। সিনিয়র জেল সুপার/জেল সুপার, সকল কেন্দ্রীয়/জেলা কারাগার।
৩। সহকারী কারা মহাপরিদর্শক, সকল, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
৪। পরিচালক, কারা প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
৫। প্রশাসনিক কর্মকর্তা-১,২/বাজেট অফিসার/স্টাফ অফিসার/ডেপুটি জেলার (প্রশাসন/উন্নয়ন)/পরিসংখ্যানবিদ, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
৬। ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, প্রিজন্স ইন্টেলিজেন্স ইউনিট / কারা প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
৭। ভারপ্রাপ্ত কর্মকর্তা, আইসিটি সেল, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
(নির্দেশনাটি কারা অধিদপ্তরের নিজস্ব ওয়েবসাইটে আপলোডের অনুরোধসহ)
৮। শাখা প্রধান, সকল শাখা, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা।
৯। ব্যক্তিগত সহকারী, কারা অধিদপ্তর, ঢাকা। কারা মহাপরিদর্শক, অতিরিক্ত কারা মহাপরিদর্শক এবং কারা উপ-মহাপরিদর্শক(স:দ:) মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্যে।
১০। গার্ড ফাইল।

# কনজাংটিভাইটিস সংক্রমনে ও সংক্রমন প্রতিরোধে করণীয়ঃ

১। **ভূমিকাঃ** কনজাংটিভাইটিস হলো চোখের কানজাংটিভা( চোখের সাদা অংশের বহিস্থ ঝিল্লি) এর একটি প্রদাহ যা মূলত ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়। সাধারণভাবে এ রোগটি চোখ ওঠা বলে পরিচিত। রোগটি সংক্রামক বিধায় আক্রান্তদের আইসোলেশন (আলাদা রাখা), যথাযথ চিকিৎসা, নিকটে বাসবাসকারীদের ব্যক্তিগত সতর্কতা ও পরিচ্ছন্নতার মাধ্যমে সহজেই নিরাময়, নিয়ন্ত্রণ এবং সংক্রমন প্রতিরোধ সম্ভব।

২। **কানজাংটিভাইটিস রোগের লক্ষণসমূহঃ**

ক। চোখ লাল হয়ে যাওয়া এবং কিছুটা ফুলে যাওয়া;
খ। চোখ দিয়ে পানি পড়া;
গ। চোখে মৃদু থেকে মাঝারী ব্যাথা, মৃদু চুলকানী অনুভূত হওয়া;
ঘ। চোখ থেকে শ্লেষ্মা জাতীয় পদার্থ বের হওয়া এবং চোখের কোনে সাদা/হলুদ রঙের ময়লা জমা হওয়া;
ঙ। চোখের পাতা বা আই লিভ ফুলে যাওয়া, ইত্যাদি।

৩। **চিকিৎসাঃ**

ক। ভাইরাস জনিত কানজাংটিভাইটিস রোগের কোন সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই বরং বেশ কয়েকদিন পর (১ হতে ২ সপ্তাহ) এমনিতেই সেরে যায় ;
খ। চোখে ব্যাথা ও চুলকানী থাকলে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী চোখের ড্রপ/অয়েন্টমেন্ট ও ঔষধ গ্রহণ করা যেতে পারে ;
গ। হাত না ধূয়ে যখন-তখন চোখ ঘষা বা চুলকানো পরিহার করত হবে;
ঘ। পরিস্কার পানির ঝাপটা দিয়ে চোখ পরিস্কার রাখতে হবে;
ঙ। বাইরের ধূলো ময়লা থেকে চোখকে রক্ষা করতে কালো চশমা ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪। **যেভাবে ছড়ায়ঃ**

চোখে ভাইরাস প্রদাহ হলে চোখের পানিতে ভাইরাস ভেসে বেড়ায়। সেই চোখের পানি মুছতে হাত বা রুমাল ব্যবহার করলে ভাইরাস হাতে বা রুমালে চলে আসে। সেই রুমাল সুস্থ ব্যক্তি চোখে ব্যবহার করলে বা হাতের ছোয়ায় অন্যের চোখে সংক্রমিত হতে পারে।

৫। **কুসংস্কারঃ**

আক্রান্ত রোগীরে চোখের দিকে তাকালেই চোখ ওঠা রোগে আক্রান্ত হবে এমন একটি ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত রয়েছে। এ ধরণের ধারণা সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন।

৬। **কানজাংটিভাইটিস সংক্রমন প্রতিরোধে করণীয়ঃ**

ক। রোগীকে আলাদা করে রাখা বা একত্রে থাকলেও আক্রান্ত রোগীর সংস্পর্শ পরিহার করা;
খ। তোয়ালে, গামছা, রুমাল শেয়ার না করা;
গ। বারবার হাত ধোয়া (সাবান দিয়ে ধোয়া উত্তম);
ঘ। পরিস্কার পানি দিয়ে মাঝে মাঝে চোখ ধুয়ে ফেলা;
ঙ। বারবার চোখে হাত দেয়ার অভ্যাস ত্যাগ করা;

৭। **উপসংহারঃ** কনজাংটিভাইটিস রোগটি খুব সহজেই নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ করা যায়। কাজেই ভ্রান্ত ধারনার বশবর্তী না হয়ে সকলে সঠিক পদক্ষেপ ও ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার প্রতি মনোযোগী হয়ে এই রোগ থেকে মুক্ত থাকার আবশ্যক।