

ডেঙ্গুর লক্ষণ

- জ্বর (১০২-১০৫)
- মাংসপেশি ও পিট ব্যথা
- চোখের পেছনে ও মাথায় ব্যথা
- শারীরিক অবসাদ
- বমি বা বমি বমি ভাব
- র্যাশ/চামড়ায় লালচে দাগ
- ফোলা গ্রন্থি

যা করবেন

- পরিপূর্ণ বিশ্রাম নিন
- প্রচুর তরল গ্রহন করুন
(পানি, ডাব ও লেবুর পানি)
- ভিটামিন 'সি' সমৃদ্ধ ফল খান
(জাম্বুরা, কমলা, মাল্টা, আমলকি, ডালিম)
- প্রোটিন জাতীয় খাবার
(চিকেন স্যুপ, মাছ, ডিমের সাদা অংশ)
- সবুজ পাতায়ুক্ত শাক-সবজি বেশি খান
- লাল চাল বা আতপ চালের জাউভাত খান

ডেঙ্গু



আতঙ্কিত

হওয়ার
কিছু নেই

প্রয়োজন সতর্কতা

প্লাটিলেট বাড়াতে পান করুন

- পেঁপে পাতার রস
- এ্যালোভেরা বা ঘৃতকুমারী জুস
- বিটের জুস
- কচি গমের জুস
- ডাবের পানি

ডেঙ্গু হলে যা করবেন না

- বিশ্রামে ঘাটতি
- শরীরকে পানিপূন্য হতে দেয়া
- ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত ঔষধ গ্রহণ
- প্লাটিলেট নেয়ার জন্যে তোড় জোড়

যে সব লক্ষণ দেখলে হাসপাতালে নিতে হবে

- তীব্র পেট ব্যথা ও পেট ফুলে যাওয়া
- দাঁতের মাড়ি, নাক বা অন্য অঙ্গ থেকে রক্তপাত
- পায়খানার সাথে রক্ত যাওয়া
- মাত্রাতিরিক্ত অস্থিরতা
- শরীর হঠাৎ ছেড়ে দেয়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া



cÖti, cÖmK, †`šjZLvb †cšimfvi, †fvjv|