

চিকুনগুনিয়া আপডেট

ইস্যু নং-১১, তারিখ: ১৩ জুলাই ২০১৭

চিকুনগুনিয়া জ্বর সাধারণ জ্ঞাতব্য ও করণীয়:

- **চিকুনগুনিয়া জ্বর:** চিকুনগুনিয়া জ্বর মশাবাহিত একটি ভাইরাস রোগ। এ রোগটি ডেঙ্গু, জিকা -এর মতোই এডিস (এডিস ইজিপ্টাই, এডিস এলবোপিস্টাস) মশার কামড়ের মাধ্যমে ছড়ায়।
- **চিকুনগুনিয়া জ্বরের লক্ষণ সমূহঃ**
 ১. জ্বর (১০২° সে বা এর বেশী হতে পারে)
 ২. গিটে গিটে ব্যথা (মাঝারী থেকে তীব্র ও দীর্ঘমেয়াদী হতে পারে)
 ৩. গায়ে ব্যথা বা মাথা ব্যথা হতে পারে
 ৪. গায়ে ও হাতে-পায়ে লালচে দাগ বা র্যাশ হতে পারে
 ৫. বমি বা বমিবমি ভাব হতে পারে
- **আতংক নয়, দরকার সচেতনতা**
 - চিকুনগুনিয়া জ্বরের কোনো পর্যায়েই আতংকিত হবার কোন কারণ নেই
 - চিকুনগুনিয়া জ্বর ৫/৭ দিন পর সেরে যায়
 - জ্বর সেরে গেলেও গায়ে বা গিটে গিটে ব্যথা থেকে যেতে পারে যা মাঝারী থেকে তীব্র এবং দীর্ঘমেয়াদী (২ মাসের বেশীও) হতে পারে
 - চিকুনগুনিয়া চিকিৎসায় ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা করে চিকুনগুনিয়া নিশ্চিত হলেও চিকিৎসা অন্যান্য জ্বরের মতই। পরীক্ষার জন্য চিকিৎসা শুরু করতে দেরী করা, এর জন্য উদ্ভিগ্নতা ও অর্ধের অপচয় করার প্রয়োজন নেই। ডায়াগনস্টিক পরীক্ষার প্রয়োজন হলে আপনার চিকিৎসকই উপদেশ দেবেন।

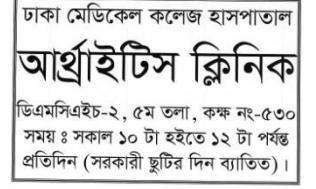
• করণীয়

ক. জ্বর থাকাকালীন

১. নিকটবর্তী হাসপাতাল / ডাক্তারের পরামর্শ নিন
২. আক্রান্ত অবস্থায় আপনার থেকে রোগ যেন আর না ছড়ায় সেজন্যে মশার ব্যবহার করবেন
৩. শুধুমাত্র প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ সেবন করবেন
৪. প্রচুর পানি পান করুন
৫. তরল খাবার খান
৬. ভিটামিন -সি ও এন্টিঅক্সিডেন্টযুক্ত খাবার (সবুজ ও রঙ্গিন শাকসবজি) প্রচুর খান
৭. স্বাভাবিক খাবার খান
৮. পূর্ণ বিশ্রামে থাকুন
৯. ব্যথা বেশি হলে ঠান্ডা সেক দিতে পারেন

খ. জ্বর পরবর্তী

১. নিকটবর্তী হাসপাতাল/ ডাক্তারের পরামর্শ নিন
 ২. প্যারাসিটামল জাতীয় ঔষধ ব্যথা না কমলে ডাক্তারের পরামর্শ মত ব্যথার ঔষধ খেতে হবে
 ৩. কখনো কখনো ফিজিওথেরাপি, ব্যায়াম বা মালিশের প্রয়োজন হতে পারে
- উপরোল্লিখিত তথ্যগুলো আপনার পাড়া-প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধবকে জানান এবং তাদেরকেও তা একইভাবে জানাতে উৎসাহিত করুন
 - আপনার বাড়ির ভিতরে ও বাইরে পানি জমে থাকতে দিবেন না, জমে থাকা পানি ও পানির আধার (ডাবের খোসা, গাছের টব, গাড়ির টায়ার ইত্যাদি) সরিয়ে ফেলুন ও পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন
 - এডিস মশা বাহিত চিকুনগুনিয়াসহ ডেঙ্গু, জিকা জ্বরের বিরুদ্ধে সামাজিক সচেতনতা ও মশা নিয়ন্ত্রণই এ রোগগুলো নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধের একমাত্র উপায়



এডিস মশা নিয়ন্ত্রণ করতে হলে

মশার কামড় থেকে বাঁচতে হলে

- পুরো হাতার জামা এবং লম্বা পাজামা পরুন
- শরীরের যে অংশ কাপড়ে ঢাকা নেই সে সব জায়গায় মশা প্রতিরোধী স্প্রে করুন
- দিনের বেলা মশার কামড় থেকে বাঁচতে হলে মশার কয়েল, বৈদ্যুতিক বাষ্পের মাদুর (electric vapour mat) প্রভৃতি ব্যবহার করুন
- দিনের বেলা ঘুমালে মশারী ব্যবহার করুন
- মশা মারার ঔষধ লাগানো মশারী ও পর্দা ব্যবহার করুন

মশার উৎপত্তিস্থল ধ্বংস করতে হলে

- যে সব পাত্রে/ আধারে পানি জমতে পারে এমন কিছু, যেমনঃ ফেলে দেয়া টিন, টিনের পাত্র, পানির বৈয়াম/পাত্র, বোতল, টায়ার, ডাবের খোসা প্রভৃতি সরিয়ে মাটিতে পুঁতে ফেলুন বা পুড়িয়ে ফেলুন
- শিল্প-কারখানা ও বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠানে ব্যবহার করা হচ্ছে এমন টায়ার, ধাতব পাত্র, ফেলে রাখা যন্ত্রপাতি, বেসিন, পাকা পানির চৌবাচ্চা, পাত্র বা অন্যান্য জিনিস এমন জায়গায় বা এমন ভাবে ঢেকে রাখতে হবে যেন বৃষ্টির পানি সেখানে না পড়তে পারে বা না জমতে পারে
- স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ বা জনপ্রতিনিধিদের নেতৃত্বে আপনার বাড়ী, অফিস, স্কুল ও অন্যান্য প্রতিষ্ঠানের আশে-পাশে বৃষ্টির পানি জমতে পারে এমন সব অব্যবহৃত পাত্র/আধার সংগ্রহ করে সরিয়ে ফেলুন। মশা জন্ম নিতে পারে এমন জায়গা পরিষ্কার রাখুন
- ব্যবহারের জন্য রাখা পানির পাত্র ও মাটির কলসী অন্ততঃ সপ্তাহে একবার উল্টে রাখুন। মাঝে মাঝে পানি রাখার পাত্রের ভেতরটা ঘষে-মেজে পরিষ্কার করুন
- বাড়ী, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, অফিসে রাখা ফুলদানি, এয়ার কন্ডিশন যন্ত্র থেকে সপ্তাহে অন্ততঃ একবার পানি বদলে ফেলুন, পরিষ্কার করুন
- ছাদে রাখা পানির ট্যাংক ঢেকে রাখুন
- ব্যবহার করা হয় না এমন পুরোনো টায়ার কেটে সমতল আকারের ছোট ছোট টুকরো করুন এবং তা লোকালয়ের বাইরে মাটি চাপা দিন
- পার্কে ও অন্যান্য স্থানের বিনোদন কেন্দ্রে বাচ্চাদের খেলাধুলার জন্য ব্যবহার করা টায়ারে/টিউবে ছিদ্র করুন
- বাগান বা বাড়ীর বাইরে বাঁশের খুঁটি ব্যবহার করতে হলে বাঁশের আগা এমন ভাবে কেটে ফেলুন যেন পানি জমতে না পারে

হটলাইন ও আপডেট

আজ ১৩ই জুলাই বিকেল ৫টা পর্যন্ত ১১৮ জন হটলাইন থেকে এবং ৫১ জন ব্যক্তি সরাসরি উপস্থিত হয়ে বিভিন্ন তথ্য জানতে চান। তারা বেশীরভাগ ঢাকা থেকে এবং এছাড়া চাঁদপুর, ভোলা, ঝিনেদা, যশোর, কুমিল্লা, মুন্সিগঞ্জ, চাঁপাই নবাবগঞ্জ, নেত্রকোণা, সুনামগঞ্জ, ঠাকুরগাঁও জেলা থেকে যোগাযোগ করেন। ১২ জুলাই ২০১৭ বিকেল ৫টা পর্যন্ত আইইডিসিআর ল্যাবরেটরীতে নিশ্চিত চিকুনগুনিয়া রোগীর সংখ্যা ৬৪৯।

চিকুনগুনিয়া জ্বর নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জড়িত সবার সহযোগিতার জন্যে আন্তরিক ধন্যবাদ

চিকুনগুনিয়া সম্বন্ধে বিস্তারিত জানতে এই ওয়েবসাইট ভিজিট করুন- www.iedcr.gov.bd অথবা হটলাইন নাম্বার ০২৯৩৭১১০০১১, ০২৯৩৭০০০০১১ ফোন করুন। এছাড়াও স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের হটলাইন ১৬২৬০ নম্বর স্বাস্থ্য বাতায়নে ২৪ ঘণ্টা তথ্য পাবেন।