

মহামারি ডেঙ্গুর ঝুঁকির মূল্যায়ন

বাংলাদেশে বয়ে যাওয়া এ বারের ডেঙ্গু আক্রমণ বিগত যেকোন বছরের রেকর্ডকে ছাড়িয়ে গেছে যা, দেশের প্রায়ই প্রতিটি জেলায় ডেঙ্গু আক্রান্ত রোগী সনাক্ত করা হয়েছে। চিকিৎসকদের মতে তীব্র জ্বর, মাথাব্যথা, গায়ে র্যাশ ও বমির লক্ষণ দেখা যাচ্ছে না যা, সকলকে ভাবিয়ে তুলেছে। এখন ডেঙ্গু হলে সামান্য জ্বরেই হার্ট এ্যাটাক, কিডনি ও ব্রেইন আক্রান্ত হচ্ছে এমনি রোগী দ্রুত শকে যাওয়ার আশঙ্কাও বেড়েছে যা, অন্যান্য বছরের ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ ছিল না। এ জন্যই এবারের ডেঙ্গুকে মহামারি হিসাবে ঘোষণা করা হয়েছে যা, প্রতিটি সরকারী অধিদপ্তর কর্তৃক প্রতিরোধের নির্দেশ প্রদান করা হয়েছে। সরকারী হিসাব অনুযায়ী দেশের জনসংখ্যার প্রায়ই অর্ধেকই ডেঙ্গুর ঝুঁকিতে রয়েছে। গ্রামের তুলনায় শহর এলাকায় ডেঙ্গুর প্রকোপ বেশী।

ডেঙ্গু প্রতিরোধের উপায় : ----- লিমিটেড এ সব সময় স্বাস্থ্যসম্মত ও নিরাপদ কর্মপরিবেশের উপর গুরুত্বারোপ করে থাকে। তাই প্রতিটি শ্রমিককে ডেঙ্গু বহনকারী মশা এডিস প্রতিরোধে নিম্নোক্ত বিষয়গুলো গুরুত্ব সহকারে উপস্থাপন করা হলো :

১. পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন পরিবেশ বজায় রাখুন, এডিস মশা নিধন করুন,
২. এডিস মশা থেকে নিরাপদ থাকুন, ডেঙ্গু প্রতিরোধ করুন,
৩. নারকেল তেলের গন্ধ এডিস মশা পছন্দ করে না তাই হাটুর নিচ থেকে পায়ের পাতা পর্যন্ত নারকেল তেল মেখে রাখলে ডেঙ্গু প্রতিশোধক হিসাবে কাজ করবে।
৪. নিজ আঙ্গিনা পরিষ্কার রাখুন, সবাই মিলে সুস্থ্য থাকুন,
৫. মানুষের শরীরে Ideal planet count per micro liter of blood 1.5 থেকে 8.৫ লাখ। ডেঙ্গু আক্রান্ত হলে তা ১ লাখের নিচে নেমে আসে। অবশ্যই পরীক্ষা করে ডেঙ্গু কি না নিশ্চিত হতে হবে।
৬. বাড়ি বা আঙ্গিনার আশ পাশে যাতে কোথাউ পানি জমে থাকতে না পারে।
৭. এডিস মশা সূর্যোদয় থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত সক্রিয় থাকে অর্থাৎ ভোর থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত আক্রমণ করে।
৮. সকল স্থপনায় মশা নিধক ঔষধ ছিটান এবং মশামুক্ত করুন।
৯. এডিস মশা হাটুর সমপরিমাণ পর্যন্ত উড়তে পারে তাই এরা হাটুর নীচে কামড়ায়। তাই ফুলহাতা শার্ট ও ফুল প্যান্ট পরিধান করুন।
১০. শিশু ও ছোটদের এডিস মশার প্রকোপ থেকে অধিক নিরাপদে রাখুন, প্রয়োজনে সবসময় মশাড়ি ব্যবহার করুন।
১১. ওভারহেড পানির টাঙ্কি ও আন্ডার গ্রাউন্ড পানির রিজার্ভার পরিষ্কার করে ঢেকে রাখুন।
১২. ফুলের টপ, চৌবাচ্চা, অব্যবহৃত পাত্র, টায়ার, ড্রাম, নারিকেল ও ডাবের খোসায় পানি জমা রাখবেন না।
১৩. শপিংমল, আবাসিক ভবন, রান্নাঘর, টয়লেট, ডাইনিং ও কেন্টিন ইত্যাদি নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন।
১৪. অব্যবহৃত বোতল, কন্টেইনার অথবা ফেলে রাখবেন না। অপয়োজনীয় জিনিসপত্র নির্দিষ্ট স্থানে সরিয়ে রাখুন।
১৫. ঈদে বাড়ি যাওয়ার আগে ও বাড়িতে এসে ফ্লোর, বারান্দা, বাথরুম পরিষ্কার করুন ও এরোসল ছিটিয়ে দিন।
১৬. রান্না ঘর, বাড়ির ছাদ, বারান্দা কোথাউ যেন পানি জমতে না পারে সেদিকে খেয়াল রাখুন।
১৭. নিজ অফিস, কর্মস্থল, আঙিগনা, আশ পাশ অনুরূপ ব্যবস্থা নিন এবং প্রতিবেশীকে সচেতন করুন।
১৮. ডেঙ্গু থেকে নিজে বাচুন অন্যকেও বাচতে দিন, প্রয়োজনে সরকারী উপজেলা স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে প্রশিক্ষণ নিন।

এডিস মশা



ডেঙ্গু হলে করণীয় : ----- লিমিটেড এইচ আর এন্ড কমপ্লায়েন্স বিভাগ প্রতিটি শ্রমিককে ডেঙ্গু হলে করণীয় বিষয়গুলো গুরুত্ব সহকারে উপস্থাপন করেছেন তা হলো :

লিমিটেড

নারায়ণগঞ্জ

১. ডেঙ্গু হলে ডাক্তারের পরামর্শে ঔষধ সেবন করুন বা ব্যবহার করুন।
২. জ্বর কমাতে মাথায় পানি ঢালুন ও ভেজা কাপড় দিয়ে গা মুছে দিন।
৩. ডেঙ্গু জ্বর হলে পরিপূর্ণ বিশ্রাম নিন এবং বেশী করে তরল খাবার গ্রহণ করুন।
৪. প্রতিষ্ঠিত ও স্বনামধন্য ল্যাব হতে ডেঙ্গু পরীক্ষা করুন।
৫. জ্বর সেরে গেলে ডেঙ্গু মুক্ত বলা যাবে না। জ্বর সারার পরও ডেঙ্গুমুক্ত বলা যাবে না।
৬. দিনে ও রাতে ঘুমানোর পূর্বে মশারি টানিয়ে ঘুমান।
৭. মশা নিধক ক্রিম বা নারকেল তেল মেখে ঘুমান।
৮. পানি জমার জায়গায় ন্যাপথলিন দিয়ে রাখতে পারেন।
৯. টয়লেটের কমোড ঢেকে রাখুন।
১০. প্রচুর পরিমাণে শাক সবজি, ফল মূল ও তরল জাতীয় খাবার খান।
১১. একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং কোন এলার্জিক বা পেইন কিলার গ্রহণ করবেন না।



১. ডেঙ্গু জ্বর হলে তার প্রতিকার কি?
২. শরীরে তাপমাত্রা বেড়ে গেলে কি করতে হবে।
৩. ডেঙ্গু জ্বর হলে কি ভাবে তার যত্ন নিতে হবে।
৪. অন্যান্য, আরো বিভিন্ন সচেতনতা মূলক আলোচনা।

কর্তৃপক্ষ