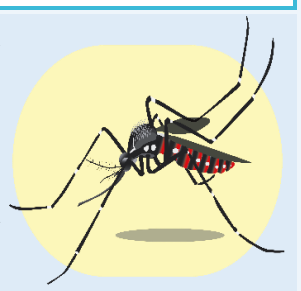
ডেঙ্গুজ্বর প্রতিরোধ-বিষয়ক নির্দেশনা

WASH Sector
Cox's Bazar

ডেঙ্গুজ্বর কী?

একটি মশা-বাহিত রোগ



→ ডেঙ্গুজ্বর হলো এডিস মশার কামড়ের মাধ্যমে সংক্রমিত ভাইরাল ফ্লু'র মতো এক ধরণের তীব্র জ্বর। এডিস মশার শরীরে ও পায়ে সাদা-কালো ডোরাকাটা দাগ রয়েছে, যা অন্যান্য মশা থেকে আলাদা।

→ এডিস মশা দিনের বেলা কামড়ায় (সকাল থেকে সন্ধ্যা)। এরা সাধারণত ঘরের ভেতর বা আশেপাশে অন্ধকার/ছায়াযুক্ত স্থানে থাকে।

সম্ভাব্য ঝুঁকিসমূহ

→ ডেঙ্গু সাধারণত মাঝারি ধরণের রোগ হলেও এটি মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে। তীব্র ডেঙ্গুজ্বর হলে শরীরের বিভিন্ন স্থান দিয়ে রক্তপাত, রক্তপাতজনিত শক, এবং তা থেকে মৃত্যুও হতে পারে।

→ যেকোন ব্যক্তি ডেঙ্গুজ্বরে আক্রান্ত হতে পারে। তবে গর্ভবতী নারী, শিশু ও বয়স্ক ব্যক্তিরা বেশি ঝুঁকিতে থাকে।

→ ডেঙ্গুর প্রকোপ বছরের যেকোন সময় শুরু হতে পারে। তবে সবচেয়ে বেশি হয় বর্ষাকালে, যখন এডিস মশার প্রজনন ও সংক্রমণের জন্য সুবিধাজনক অবস্থা তৈরি হয়।

ডেঙ্গুজ্বরের লক্ষণ কী কী?

→ সাধারণত মশা কামড়ানোর ৪-১০ দিন পর ইনকিউবেশন পিরিয়ড শেষে জ্বর আসে। এই জ্বর ২-৭ দিন পর্যন্ত স্থায়ী হতে পারে।

তীব্র জ্বর

ত্বকে লাল ফুসকুড়ি

মাথাব্যথা

বমি/বমি ভাব

মাংশপেশী/জয়েন্টে তীব্র ব্যথা

→ জ্বর সেরে যাওয়ার পরের কিছু দিন পর্যন্ত রোগীকে পর্যবেক্ষণে রাখুন। চতুর্থ থেকে সপ্তম দিন পর্যন্ত কোন বিপদ চিহ্ন প্রকাশ পায় কিনা খেয়াল রাখুন।

→ নিম্নোক্ত কোন লক্ষণ দেখা দিলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতাল / ক্লিনিক বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যান:

- নাক, দাঁতের মাড়ি বা মুখ থেকে রক্তক্ষরণ।
- অতিরিক্ত পানির পিপাসা বা মুখের ভেতর শুষ্ক লাগা।
- প্রচণ্ড পেট ব্যথা হওয়া।
- মলের রঙ কালো বা গাঢ় হওয়া।
- শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া।
- ত্বক ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া বা ঠাণ্ডা হয়ে যাওয়া।
- রক্তসহ বা রক্ত ছাড়া বারবার বমি হওয়া।

প্রকাশিত : আগস্ট ২০২৩
ভিজিট করুন: https://rohingyaresponse.org/sectors/coxs-bazar/wash/

কী কী প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থা নিবেন?

ফুল-হাতা জামা পরুন এবং শরীরের সকল অংশ সবসময় যথাসম্ভব ঢেকে রাখার চেষ্টা করুন।

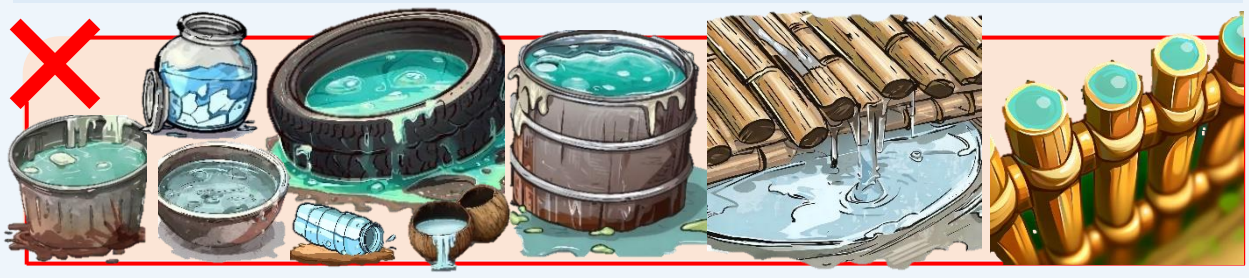
দিনে-রাতে উভয় সময়েই মশারির নিচে ঘুমান। বিশেষত ডেঙ্গু রোগীদের থেকে সংক্রমণ এড়াতে তাদের অবশ্যই সারাক্ষণ মশারির নিচে রাখতে হবে।

দিনের বেলা ঘরের মধ্যে ইন্ডোর রেসিডুয়াল স্প্রেইং (আইআরএস) করা যেতে পারে, যেহেতু এটি প্রাপ্তবয়স্ক মশার বিরুদ্ধে কার্যকর।

ডেঙ্গুজ্বরের কোন লক্ষণ দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন ('ডেঙ্গুজ্বরের লক্ষণ কী কী?' অংশ দ্রষ্টব্য)।

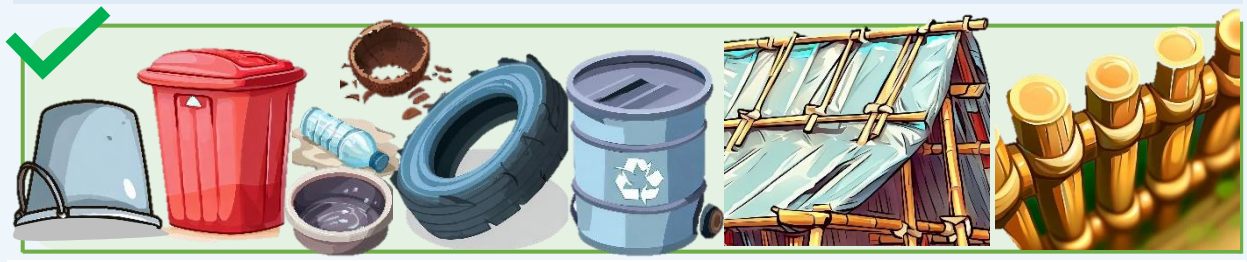
কী কী প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নিবেন?

→ কমিউনিটি মোবিলাইজেশনের মাধ্যমে সাপ্তাহিক (প্রতি ৫-৭ দিনে) "মশা প্রজননের স্থান অনুসন্ধান ও নিধন" কর্মসূচী পরিচালনা করতে হবে, বিশেষত অধিক আক্রান্ত স্থানগুলোতে।



বাঁশের বেড়া, ছাদ, ময়লার ঝুঁড়ি, ফেলে দেয়া বালতি, ব্যারেল, বাটি, জার, নারকেলের খোল, টায়ার ইত্যাদিতে জমে থাকা পানি

→ এগুলো হচ্ছে ঘরের ভেতরে এবং বাইরে মশা প্রজননের স্থান। মশার লার্ভা নষ্ট করার জন্য এগুলো খুঁজে বের করে পরিষ্কার/সরিয়ে ফেলতে হবে। কোথাও বৃষ্টির পানি জমতে দেওয়া যাবে না।



ছাদ, বাঁশের বেড়া ও অন্যান্য সম্ভাব্য পানি জমার স্থান পরিষ্কার করুন, আবর্জনা সরিয়ে ফেলুন, বালতি/ঝুঁড়ি ঢেকে/উল্টিয়ে রাখুন

→ পানি জমা রাখার পাত্রগুলো অবশ্যই সবসময় ঢেকে রাখতে হবে, যাতে মশা পাত্রের ভেতরে ডিম পাড়তে না পারে। মশার ডিম ও লার্ভা নষ্ট করার জন্য ঘরের ঢাকনাবিহীন পানির পাত্রগুলোর ভেতরে প্রতি সপ্তাহে সাবান/সাবান-পানি ও ব্রাশ দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

নির্দেশনা / সুপারিশসমূহ

→ ডেঙ্গু মোকাবেলায় সফলতা অর্জন করতে, মশার লার্ভা ও প্রজননের স্থান নষ্ট করার মাধ্যমে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করলে প্রাপ্তবয়স্ক মশা নিধনের চেয়ে ভালো ফলাফল পাওয়া যাবে।

→ ফিউমিগেশন মশা নিধনে কার্যকরী নয়, এবং এটি আর চালিয়ে না যাওয়ার জন্য নির্দেশনা দেওয়া হলো। কারণ, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ব্যবহৃত কীটনাশকের (পার্মিথ্রিন ইত্যাদি) বিরুদ্ধে মশা প্রতিরোধমূলক আচরণ করে। উপরন্তু, এটি স্বাস্থ্য ও পরিবেশের ওপরেও ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।