



ডেঙ্গু প্রতিরোধে শিক্ষার্থী, কিশোর-কিশোরী এবং যুব সমাজের জন্য প্রয়োজনীয় বার্তা ও করণীয়

ডেঙ্গু প্রতিরোধে শিক্ষার্থী, কিশোর-কিশোরী এবং যুব সমাজের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ডেঙ্গু প্রতিরোধে নিজে সচেতন হওয়ার পাশাপাশি শিক্ষার্থীদের তাদের নিজের পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং পাড়া-প্রতিবেশীকেও সচেতন করা জরুরি, যাতে সকলে মিলে নিজ নিজ এলাকায় ডেঙ্গু প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন। আসুন, আমরা ডেঙ্গু প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ তথ্যগুলো জানি।



ডেঙ্গু কী?

ডেঙ্গু একটি ভাইরাসজনিত রোগ, যা এডিস মশার কামড়ে ছড়ায়। ডেঙ্গু একজন মানুষ থেকে আরেকজন মানুষের মধ্যে সরাসরি ছড়ায় না।



কীভাবে ডেঙ্গু ছড়ায়?

ডেঙ্গু ভাইরাস বহনকারী এডিস মশার কামড়ের মাধ্যমে একজন ব্যক্তি ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হতে পারে।

ডেঙ্গুর উপসর্গগুলো কী কী?

ডেঙ্গু আক্রান্ত ব্যক্তির মধ্যে যে সকল উপসর্গগুলো দেখা দিতে পারে : জ্বর, তীব্র মাথাব্যথা, চোখের পেছনে ব্যথা, পেশি ও অস্থিসন্ধিতে ব্যথা, বমি, র্যাশ এবং অতিরিক্ত দুর্বলতা।

এডিস মশা কোথায় বংশবিস্তার করতে পারে?

এডিস মশা সাধারণত পানির ড্রাম, ফুলের টব, পরিত্যক্ত টায়ার, বোতল, ডাবের খোসা, এসির ট্রে, ফ্রিজের তলায় জমে থাকা পানি, ছাদ, বারান্দা ও অন্যান্য স্থানে জমে থাকা পানিতে বংশবিস্তার করে।



ডেঙ্গু থেকে কীভাবে সুরক্ষিত থাকা যায়?

- ডেঙ্গু থেকে বাঁচতে প্রতিরোধই হলো সর্বোত্তম উপায়। তাই বাড়ির ভিতর ও বাহিরে, স্কুল-কলেজ, মাদ্রাসার আশিনা নিয়মিত পরিষ্কার করুন। জমে থাকা পানি প্রতিদিন ফেলে দিন।
- মশার কামড় থেকে সুরক্ষা পেতে যতটা সম্ভব হাত-পা ঢাকা থাকে এমন কাপড় পরুন, যাতে শরীরের খোলা স্থানে মশা না কামড়াতে পারে।
- পানি রাখার পাত্র সাবান বা সাবানের গুঁড়া দিয়ে নিয়মিত ভালোভাবে ঘষে পরিষ্কার করুন, যাতে পাত্রের গায়ে লেগে থাকা মশার ডিম ও এডিস মশার লার্ভা নষ্ট হয়।



কোন মৌসুমে ডেঙ্গু বেশি হয়?

সাধারণত মে থেকে সেপ্টেম্বরের মধ্যে ডেঙ্গু বেশি দেখা যায়। তবে বর্তমানে সারা বছরই ডেঙ্গু হওয়ার ঝুঁকি রয়েছে।

এডিস মশা কখন কামড়ায়?

এডিস মশা দিন ও রাত উভয় সময়ই কামড়াতে পারে, তবে দিনের বেলায় বিশেষ করে সকাল ও বিকেলে বেশি সক্রিয় থাকে।



ডেঙ্গুর মতো উপসর্গ দেখা দিলে কী করবেন?

কোনো ব্যক্তির মধ্যে ডেঙ্গু রোগের উল্লেখিত উপসর্গ দেখা দিলে সাথে সাথেই ডাক্তারের পরামর্শ নিন এবং ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ করুন।

ডেঙ্গুর বিপদচিহ্ন কী?

কোনো ব্যক্তির মধ্যে যদি তীব্র পেটব্যথা, বারবার বমি, রক্তপাত, শ্বাসকষ্ট, অতিরিক্ত দুর্বলতা বা ৬ ঘণ্টার বেশি প্রস্রাব না হয় তাহলে দ্রুত হাসপাতালে নিয়ে যান।



ডেঙ্গু আক্রান্তের যত্ন এবং চিকিৎসায় করণীয়

- ডেঙ্গুর লক্ষণ দেখা দিলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী রক্ত পরীক্ষা করান। সকল সরকারি হাসপাতালে বিনামূল্যে ডেঙ্গুর পরীক্ষা করা হয়।
- উপরে বর্ণিত ডেঙ্গুর বিপদচিহ্নগুলো দেখা দিলে দ্রুত রোগীকে হাসপাতালে নিয়ে চিকিৎসা করান।
- ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হলে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী পুষ্টিকর খাবার খান, প্রচুর পরিমাণে পানি ও তরল খাবার খান এবং মশারির ভিতরে বিশ্রামে থাকুন।
- ডেঙ্গুর মৌসুমে জ্বর হলে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী প্যারাসিটামল খাওয়া যেতে পারে এবং অন্য কোনো ঔষধ গ্রহণের প্রয়োজন হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

স্কুল, কলেজ, মাদ্রাসা ও বিশ্ববিদ্যালয়ে ডেঙ্গু প্রতিরোধে শিক্ষার্থীরা কী কী করতে পারেন?

- ডেঙ্গু প্রতিরোধে প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে সচেতনতা তৈরি করুন। ডেঙ্গু প্রতিরোধের বিষয়গুলো বন্ধু, পরিবার ও পাড়া-প্রতিবেশীর সাথে আলোচনা করুন।
- শিক্ষকদের সাথে আলোচনার মাধ্যমে প্রতিটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে দল গঠন করে শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের ভিতর ও বাহিরে যে সকল অপরিষ্কার জায়গা এবং পানি জমে থাকে সে সকল স্থানসমূহ প্রতিদিন পরিষ্কার করুন।

আতঙ্ক নয়, সকলের সচেতনতায় ডেঙ্গু প্রতিরোধ হয়

ডেঙ্গু সম্পর্কে যেকোনো তথ্য জানতে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন অথবা স্বাস্থ্য বাতায়নের ১৬২৬৩ নম্বরে ফোন করুন

প্রচারে : বিভাগীয় পরিচালক (স্বাস্থ্য) এর দপ্তর, চট্টগ্রাম বিভাগ, চট্টগ্রাম





