



ডেঙ্গু প্রতিরোধযোগ্য,



“আমাদের শহর আমাদের বাসস্থান
পরিচ্ছন্ন রাখতে সকলে হই একটু দায়িত্ববান।”

সচেতন হন এবং কিছু সাধারণ সাবধানতা অবলম্বন করুন।
ডেঙ্গু একটি ভাইরাস-ঘটিত জ্বর এবং এডিস মশা এই রোগের বাহক।

কী করবেন

- জলের ট্যাঙ্ক, চৌবাচ্চা এবং বাড়ির সব জল ধরে রাখার পাত্র, প্রতি সপ্তাহে দুইবার খালি করে, ঘষেমেজে শুকিয়ে নিন এবং ভালো ভাবে ঢেকে রাখুন। এ সি মেশিন, এয়ার কুলার ইত্যাদিও সপ্তাহে দুইবার মুছেশুকিয়ে নিন।
- বাড়ির চারপাশের পরিবেশ, বাড়ি-সংলগ্ন নর্দমা পরিষ্কার রাখুন।
- বাড়ির ভিতরে বা আশেপাশে ফেলে রাখা ডিম ও ডাবের খোলা, ব্যবহৃত প্লাস্টিকের কাপ / থার্মোকলের খালা-বাটি / মাটির ভাঁড়, আবর্জনা ইত্যাদি নিয়মিত পরিষ্কার করুন ও নির্দিষ্ট জায়গায় জঞ্জাল ফেলুন।
- মশার কামড় এড়াতে গা-ঢাকা হালকা রঙের পোশাক পড়ুন।
- ডেঙ্গু-আক্রান্ত এলাকায় জ্বরের রোগীকে অবশ্যই সব সময় মশারি মধ্যে রাখুন।
- ঘরে মশা তাড়ানোর ধূপ, ম্যাট, কয়েল বা মশানাশক তেল, টিকে ধূনো ব্যবহার করুন।
- নির্মিয়মান বাড়ির কোথাও সাত দিনের বেশি জল জমিয়ে রাখা হচ্ছে কিনা দেখুন।
- গাছের কুঁড়ি বা বাঁশের গোড়ার গর্তে একটু বালি / মাটি দিয়ে দিন যাতে জল জমতে না পারে।
- দরজা-জানালায় মশা-প্রতিরোধক জাল লাগান। ঘরের ভিতর রাখা বুলন্ত জিনিস, আসবাবপত্রের নীচের অংশ, ঘরের অন্ধকার স্থানগুলিকে পরিষ্কার রাখুন।
- বাড়ির চারপাশের কলা গাছ, কচু গাছ থাকলে এমনভাবে পরিষ্কার রাখুন যাতে জল জমতে না পারে।
- এডিস মশা সাধারণত দিনের বেলায় কামড়ায়। তাই রাতের পাশাপাশি দিনের বেলাতেও, যুমনোর সময় মশারি ব্যবহার করুন।
- জ্বর হলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। জ্বর কমাতে প্যারাসিটামল খান ও প্রয়োজনে রক্ত পরীক্ষা করান। সঙ্গে বেশি করে জল ও তরল জাতীয় খাবার খান। ডেঙ্গু-নির্ণয়ের জন্য এলাইজা পদ্ধতিই সঠিক পরীক্ষা।
- জ্বর সেরে যাওয়ার পরও রোগীর ওপর কম করেও পনেরো দিন বিশেষ খেয়াল রাখুন ও যত্ন নিন, কোন রকম অসুবিধা বা জ্বর ফিরে আসছে কিনা?
- স্বাস্থ্যকর্মী / স্বেচ্ছাসেবী আপনার বাড়িতে সার্ভে করতে গেলে তাকে সহযোগিতা করুন।

কী করবেন না

- ডেঙ্গু-বাহক এডিস মশা সাধারণত পরিষ্কার জমা জলে জন্মায়। তাই গবাদিপশু ও পোষা পাখির জল খাওয়ার পাত্র, ফুলের টব, পুরনো টায়ার, পরিত্যক্ত ব্যাটারীর সেল, পিচের ড্রাম, বাড়ির আশেপাশে থাকা খানাখন্দে বর্ষাকালে জল জমতে দেবেন না।
- আপনার এলাকায় জঞ্জাল ও জল জমতে দেবেন না।
- জ্বর ও ব্যথা কমানোর জন্য অ্যাসপিরিন বা আইবুপ্রোফেন জাতীয় ব্যথা নিরোধক ওষুধ খাবেন না।
- অযথা আতঙ্কিত হবেন না। অধিকাংশ ডেঙ্গু রোগীই সময়মতো সাধারণ চিকিৎসায় সেরে যায়।

জ্বর হলে স্বাস্থ্যকর্মী, স্বাস্থ্যকেন্দ্র বা স্থানীয় হাসপাতালের সঙ্গে যোগাযোগ করুন। কারও কোনও জ্বরই যেন আমাদের নজর এড়িয়ে না যায়।

সরকারী হাসপাতালে ডেঙ্গু জ্বরের রোগনির্ণয় ও চিকিৎসার সুযোগ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

পতঙ্গবাহিত রোগ প্রতিরোধে আপনার এলাকার কোন অভিযোগ থাকলে অভিযোগ জানান : ০৩৩ ২৫৫২ ০২৯৯ (হেল্পলাইন)

উত্তর বারাকপুর পৌরসভা কর্তৃক জনস্বার্থে প্রচারিত