জরুরী স্বাস্থ্য বার্তা

সম্প্রতি হাতীবান্ধা উপজেলায় ভাইরাল এনকেফালাইটিস রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে এবং এই রোগের কারণ নিপাহ্ ভাইরাস সংক্রমণ। এটি একটি মারাত্মক রোগ এবং ঘাতক ব্যাধি। তাই সবর্সাধারণকে এই রোগ প্রতিরোধ করার জন্য নিম্নবর্ণিত পরামর্শ দেওয়া হলো ঃ

যদি আপনার পরিবারে কোন সদস্যের জ্বরসহ চেতনাবস্থার (Altered mental state) পরিবর্তন বা শ্বাসকষ্ট দেখা দেয়, তাহলে নিম্নবণিত পদর্ক্ষেপগুলো অনুসরণ করুন ঃ

* রোগী হতে যতটুকু সম্ভব দূরে থাকুন।
* রোগীর পাশে বা কাছে বসা, রোগীর সাথে শোয়া, রোগীকে জড়িয়ে ধরা বা আদর করা থেকে বিরত থাকুন।
* মনে রাখতে হবে যে, রোগীর শ্লেষ্মা, কফ-থুথু, বমি, মল-মূত্র, রক্ত ইত্যাদি বিপদজনক।
* রোগীর যত্ন নেবার সময় পরিচর্যাকারীর নাক, মুখ ঢেকে রাখুন।
* যতবারই রোগীকে ধরবেন ততবারই সাবান এবং পানি দিয়ে সঠিক নিয়মে হাত ধুয়ে ফেলুন।
* রোগী খাবার পরে যে খাবারটুকু বাঁচবে সেটা ফেলে দিতে হবে। সেই খাবার নিজে খাবেন না বা অন্যদের খেতে দিবেন না।
* চামচ দিয়ে রোগীকে খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। যদি হাতে খাওয়াতে হয় তাহলে খাওয়ানোর পরেই সাবান এবং পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলুন। এ ছাড়া রোগী যে প্লেট (থালা), থালা, চামচ বা বাটি ব্যবহার করবে সেগুলো আলাদা রাখুন।
* রোগীর ব্যবহারকৃত বালিশ, কাঁথা, জামা-কাপড়, মুখ মোছানোর কাপড় আলাদা রাখুন এবং কাউকে সেগুলো ব্যবহার করা থেকে বিরত রাখুন।
* রোগীর জামা কাপড় বিশেষ করে মুখ মোছানোর কাপড়টি প্রতিদিন সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন ও সিদ্ধ করুন।
* হাঁচি-কাশি দেওয়ার সময় মুখ কাপড় বা রুমাল দিয়ে ঢেকে রাখুন।
* অতীতে বাদুড়ের মাধ্যমে এই ধরনের রোগ ছড়ানোর নজির পাওয়া গেছে। পাখি বা বাদুড়ের অর্ধভুক্ত ফল (বড়াই, কলা ইত্যাদি) খাওয়া পরিহার করতে হবে।
* বাদুর যাতে খেজুরের রস খেতে না পারে সেজন্য হাড়ির মুখ এবং রস বের হবার জায়গা পুরোটা কাপড় দিয়ে ঢাকতে হবে।
* খেজুরের রস ফুটিয়ে খাওয়ার ব্যবস্থা করতে করুন।

"প্রতিকার অপেক্ষা প্রতিরোধ শ্রেয়" তাই অযথা ভীত না হয়ে সঠিকভাবে স্বাস্থ্য বিধি মেনে চলুন, ভাইরাল এনকেফালাইটিস রোগ প্রতিরোধ করুন এবং সুস্থ থাকুন।

জনসচেতনতায় ঃ উপজেলা স্বাস্থ্য ও পরিবার পরিকল্পনা বিভাগ, হাতীবান্ধা।

সহযোগিতায় ঃ প্ল্যান বাংলাদেশ, লালমনিরহাট প্রোগ্রাম ইউনিট।

Plan
Be a part of it.