ডেংগু
সচেতনতা ও প্রতিকার

Estimated percentage of the global population at risk for dengue fever

Estimated number of dengue infections each year – Learn more

Target: Reduce mortality by 50% – Read the Control Strategy

ডেঙ্গু জ্বরের মশাটি এদেশে আগেও ছিল, এখনো আছে, মশা প্রজননের এবং বংশবৃদ্ধির পরিবেশও আছে। তাই একমাত্র সচেতনতা ও প্রতিরোধের মাধ্যমেই এর হাত থেকে বাঁচা সম্ভব।

ডেঙ্গু কি?

- ডেঙ্গু জ্বরের উৎপত্তি ডেঙ্গু ভাইরাসের মাধ্যমে এবং এই ভাইরাসবাহিত এডিস ইজিপ্টাই নামক মশার কামড়ে হয়ে থাকে।
- ডেঙ্গু জ্বরের জীবাণুবাহী মশা কোনো ব্যক্তিকে কামড়ালে সেই ব্যক্তি চার থেকে ছয়দিনের(৩-১৩ ক্ষেত্রে) মধ্যে ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হয়।
- এবার এই আক্রান্ত ব্যক্তিকে কোনো জীবাণুবিহীন এডিস মশা কামড়ালে সেই মশাটি ডেঙ্গু জ্বরের জীবাণুবাহী মশায় পরিণত হয়। এভাবে একজন থেকে অন্যজনে মশার মাধ্যমে ডেঙ্গু ছড়িয়ে থাকে।
- ডেঙ্গু ভাইরাস চার ধরনের হয়। তাই ডেঙ্গু জ্বরও চারবার হতে পারে।
- তবে যারা আগেও ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে পরবর্তী সময়ে রোগটি হলে সেটি মারাত্মক হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

ডেঙ্গু কি ?

- ডেঙ্গু ভাইরাসজনিত একটি জ্বর। এডিস মশার কামড়ে ডেঙ্গুজ্বর ছড়ায়
- সাধারণ চিকিৎসাতেইডেঙ্গুজ্বর সেরে যায়, তবে হেমোরেজিক ডেঙ্গুজ্বর মারাত্মক হতে পারে

ডেঙ্গুজ্বরের লক্ষণ

- শরীরের তাপমাত্রা হঠাৎ করে ১০৪ ডিগ্রি - ১০৫ ডিগ্রি পর্যন্ত বৃদ্ধি পায়
- মাথা ব্যাথা, মাংসপেশী, চোখের পেছনে এবং হাড়ে
  বিশেষ করে মেরুদন্ডে ব্যাথা, অরুচি, বমি বমি ভাব
- চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ,কাল রঙের পায়খানা
- দাঁতের মাড়ি, নাক, মুখ ও পায়খানার রাস্তা দিয়ে রক্তপাত

- ডেঙ্গু হেমোরেজিক জ্বর – Dengue Hemorrhagic Fever
  - এই অবস্থাটা সবচেয়ে জটিল। এই জ্বরে ক্লাসিক্যাল ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ ও উপসর্গের পাশাপাশি আরো যে সমস্যাগুলো হয়ঃ
  - শরীরে বিভিন্ন অংশ থেকে রক্ত পড়া শুরু হয়।
  - এই রোগের বেলায় অনেক সময় বুকে পানি, পেটে পানি ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দিতে পারে।
  - অনেক সময় লিভার আক্রান্ত হয়ে রোগীর জন্ডিস, কিডনিতে আক্রান্ত হয়ে রেনাল ফেইলিউর ইত্যাদি জটিলতা দেখা দিতে পারে।
- ডেঙ্গু শক সিনড্রোম – Dengue Shock Syndrome

  ডেঙ্গু জ্বরের ভয়াভহ রূপ হলো ডেঙ্গু শক সিনড্রোম। ডেঙ্গু হেমোরেজিক ফিভারের সঙ্গে সার্কুলেটরি ফেইলিউর হয়ে ডেঙ্গু শক সিনড্রোম হয়। এর লক্ষণ হলো :

  - রক্তচাপ হঠাৎ কমে যাওয়া।
  - নাড়ির স্পন্দন অত্যন্ত ক্ষীণ ও দ্রুত হওয়া।
  - শরীরের হাত-পা ও অন্যান্য অংশ ঠান্ডা হয়ে যায়।
  - প্রস্রাব কমে যায়।
  - হঠাৎ করে রোগী জ্ঞান হারিয়ে ফেলতে পারে।
  - এমনকি মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

এডিস মশার ডিম পাড়ার ও বংশবিস্তারের স্থান

লার্ভা

পিউপা

ডেঙ্গু রোগী

এডিস মশা

এডিস মশার বিশেষ বৈশিষ্ট্য

- এডিস মশা সাধারণত বাড়ির ভেতরে ফুলের টব, এসি ও ফ্রিজের তলায় ও আশে-পাশে পরিত্যক্ত টায়ার, ডাবের খোসা জমাকৃত পানিতে ডিম পাড়ে।
- এ মশা সাধারণত দিনের বেলায়, সূর্যোদয়ের পর এবং সূর্যাস্তের পূর্বে কামড়ায় ।

চিকিৎসা

- দ্রুত জ্বর কমানো একান্ত জরুরী। এজন্য মাথায় পানি দিন এবং ভেজা কাপড় দিয়ে গা মুছে দিন
- প্যারাসিটামল ব্যবহার করা যেতে পারে। কোন অবস্থাতেই এসপিরিন জাতীয় ঔষধ খাওয়ানো যাবে না
- ডেঙ্গু জ্বরের লক্ষণ দেখা দিলে রক্ত পরীক্ষার জন্য অপেক্ষা না করে চিকিৎসা করা প্রয়োজন
- রোগীকে প্রচুর পরিমাণে তরল ও স্বাভাবিক খাবার খেতে দিন
- ডেঙ্গুজ্বর সন্দেহ হলে অবশ্যই দ্রুত ডাক্তারের পরামর্শ নিন
- রোগীকে সার্বক্ষণিক মশারীর ভিতর বিশ্রামে রাখুন

ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত বেশির ভাগ রোগী সাধারণত পাঁচ থেকে ১০ দিনের মধ্যে নিজে নিজেই ভালো হয়ে যায়। তবে রোগীকে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়েই চলতে হবে। যাতে ডেঙ্গুজনিত কোনো মারাত্মক জটিলতা না হয়।

প্রতিরোধ

- ফুলের টব, ভাঙ্গা হাড়ি-পাতিল, গাড়ীর পরিত্যক্ত টায়ার, টিনের কৌটা, ভাঙ্গা কলস,ড্রাম, ডাব-নারিকেল খোসা, এয়ারকন্ডিশনার ও রেফ্রিজারেটরের তলায় পানি জমতে দেবেন না
- যে সব স্থানে মশা জন্মাতে পারে সেইসব স্থানে পানি জমতে দেবেন না।
- বাড়ীরভেতর, আশ-পাশ ও আঙ্গিনা পরিস্কার রাখুন
- দিনে ঘুমানোর সময়ও মশারী ব্যবহার করুন
- ডাব-নারিকেলের খোসা, ভাঙ্গা কলস, টিনের কৌটা ব্যবহারের পর জমিয়ে না রেখে মাটিতে পুঁতে রাখুন

ডেঙ্গু রোধে
সচেতন হোন,
জীবন বাঁচান

বাসাবাড়ি, হাসপাতাল, অফিস-আদালত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখুন

- নিজের ঘর নিজেই পরিষ্কার করুন। ঘরের কোথাও আবদ্ধ জল আছে কিনা দেখে নিন। থাকলে ধ্বংস করুন। বাড়ির সামনের রাস্তায়, কোনায় কানায় কোথাও খানাখন্দ আছে কিনা দেখুন৷ থাকলে ধ্বংস করুন। টায়ার, জেরিক্যান, খোলা পাত্র থাকলে নষ্ট করুন।
- এডিসের প্রজনন ক্ষমতা যত উচ্চই হোক প্রজনন ক্ষেত্র ধ্বংস হলে তো নির্বংশ হতে সময় লাগবেনা। রিপেলেন্ট ব্যাবহার করুন। দিনে রাতে মশারি খাটান।

চিকুনগুনিয়া প্রতিরোধে সচেতনতা কার্যক্র
বাড়ি ও বাড়ির চারপাশ মশামুক্ত রাখি

DGHS
Ministry of Health and Family Welfare
চিকুনগুনিয়া প্রতিরোধে স্বাস্থ্য সেবাদানকারীদের সামাজিক উদ্যো
"বাড়ি ও বাড়ির চারপাশ মশামুক্ত রাখুন,
চিকুনগুনিয়া প্রতিরোধ করুন।"

রকার

কখন হাসপাতালে ভর্তি হবেন?

নিম্নোক্ত যেকোনো ১টি বিপদ চিহ্ন থাকলে:-

- প্রচণ্ড পেটব্যথা হলে।
- ঘন ঘন বমি বা বমি বন্ধ না হলে।
- রক্তবমি বা কালো পায়খানা হলে।
- দাঁতের মাঁড়ি বা নাক থেকে রক্তপাত হলে।
- ৬ ঘণ্টার বেশি প্রস্রাব না হলে।
- প্রচণ্ড শ্বাসকষ্ট হলে।
- গর্ভবতী মা, নবজাতক শিশু, বয়স্ক রোগী, ডায়াবেটিক রোগী ও কিডনী রোগ থাকলে।

কখন, কিভাবে বাড়িতে চিকিৎসা নিবেন?

- কোন বিপদ চিহ্ন না থাকলে।
- মুখে পর্যাপ্ত তরল খাবার খেতে পারলে।
- প্রতি ৬ ঘণ্টায় অন্তত ১ বার প্রস্রাব হলে।

☞ এসময় বাড়িতে অবস্থান করে পূর্ণ বিশ্রামে থাকুন।

☞ পর্যাপ্ত পরিমাণে লবণ সমৃদ্ধ তরল খাবার যেমন: খাবার স্যালাইন, ডাবের পানি, স্যুপ ইত্যাদি খেতে থাকুন।

☞ ডেঙ্গুজ্বরে প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্যকোনো ব্যথার ঔষধ সেবন করবেন না। দৈনিক ৪ (চার) গ্রামের বেশি প্যারাসিটামল সেবন করবেন না।

ডেঙ্গু প্রতিরোধে করণীয়

- বর্ষায় (এপ্রিল-অক্টোবর) ডেঙ্গু জ্বরের প্রকোপ বাড়ে। এসময় অধিক সতর্ক থাকুন।
- ডেঙ্গু জ্বরের বাহক এডিস মশা পরিষ্কার পানিতে বংশ বিস্তার করে।
- অফিস, ঘর ও আশেপাশে পানি জমতে দিবেন না। যে কোন পাত্রে জমিয়ে রাখা / জমে থাকা পানি ৩ দিনের মধ্যে পরিবর্তন করুন।
- এডিস মশা সাধারণত দিনের বেলা কামড়ায়। যথাসম্ভব লম্বা পোশাক পরুন। দিনে ঘুমানোর ক্ষেত্রেও মশারী ব্যবহার করুন।

ডেঙ্গু প্রতিকারে করণীয়

- তীব্র জ্বর, মাথাব্যাথা ও মাংসপেশীতে ব্যাথা, শরীরে লালচে দানা ইত্যাদি ডেঙ্গু রোগের লক্ষণ হলেও সাম্প্রতিক কালে এর ব্যতিক্রম পাওয়া যাচ্ছে।
- জ্বরে প্যারাসিটামল ব্যতীত অন্য ব্যাথানাশক ঔষধ খাওয়া বিরত থাকুন। রোগীকে বেশি বেশি তরল খাবার খাওয়ান।
- জ্বর হলে নিকটস্থ হাসপাতালে চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করুন ও ডেঙ্গু জ্বরের পরীক্ষা করুন।
- জ্বর ভালো হওয়ার পরও ডেঙ্গুজনিত মারাত্মক জটিলতা দেখা দিতে পারে। তাই সতর্ক থাকুন ও হাসপাতালে চিকিৎসা গ্রহণ করুন।

জনস্বার্থে: জাতীয় ম্যালেরিয়া নির্মূল ও এডিস বাহিত রোগ নিয়ন্ত্রণ কর্মসূচী

রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখা, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, মহাখালী, ঢাকা।

এমআইএস, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

জাতীয় স্বাস্থ্য সেবার কল সেন্টার

স্বাস্থ্য বাতায়ন ১৬২৬৩

ডাক্তারের চিকিৎসা ও পরামর্শ

স্বাস্থ্য তথ্য

এম্বুলেন্স তথ্য

অভিযোগ

দুর্ঘটনার তথ্য

Synesis IT
innovate.integrate.differentiate ™

লাইফস্টাইল, হেলথ এডুকেশন এন্ড প্রমোশন
স্বাস্থ্য শিক্ষা ব্যুরো, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

ডেঙ্গু প্রতিরোধে স্বাস্থ্য মন্ত্রীর আহ্বান-

ডেঙ্গু জ্বরে আতঙ্কিত না হয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, সুস্থ থাকুন।

আপনার ঘরে এবং আশেপাশের যে কোন জায়গায়, ফুলের টব, প্লাস্টিকের পাত্র, পরিত্যাক্ত টায়ার, প্লাস্টিকের ড্রাম, মাটির পাত্র, বালতি, টিনের কৌটা ডাবের খোসা/নারিকেলের মালা, কন্টেইনার, মটকা, ব্যাটারী শেল ইত্যাদিতে জমে থাকা পানি তিন দিন পর পর অপসারণ করুন।

ব্যবহৃত পাত্রের গায়ে লেগে থাকা মশার ডিম অপসারণে পাত্রটি ঘষে ঘষে পরিষ্কার করুন।

অব্যবহৃত পানির পাত্র ধ্বংস অথবা উল্টে রাখতে হবে যাতে পানি না জমে।

দিনে অথবা রাতে ঘুমানোর সময় অবশ্যই মশারী ব্যবহার করুন।