ভৈরব পৌরসভা কার্যালয়

ভৈরব, কিশোরগঞ্জ।

"একটি জরুরী বার্তা"

ভৈরব পৌরসভার পক্ষ থেকে ডেঙ্গু প্রতিরোধে

পৌরবাসীর প্রতি আহবান

সম্মানীত পৌরবাসী আসসালামু আলাইকুম,

সারাদেশে ডেঙ্গু জ্বরের প্রাদুর্ভাব বৃদ্ধি পেয়েছে। বিশেষ করে বর্ষার এই মৌসুমে এডিস মশার অবাধ বিস্তারের কারণে সারাদেশে ডেঙ্গু রোগের প্রকোপ দিন দিন বৃদ্ধি পাচ্ছে। যে সকল জায়গায় এডিস মশা ডিম পাড়ে এবং বংশ বিস্তার করে ঐ সকল আঙ্গিনা পরিত্যাক্ত বিভিন্ন জিনিস পরিস্কার রাখার জন্য সরকার কর্তৃক নির্দেশনা প্রদান করা হয়েছে। উক্ত নির্দেশনার আলোকে ইতোমধ্যে ভৈরব পৌরসভা কর্তৃক বিশেষ মশক নিধন অভিযান ও পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম অব্যাহত আছে এবং বর্তমানে আরও জোরদার করা হয়েছে।

ডেঙ্গু, চিকনগুণিয়াসহ মশাবাহিত অন্যান্য রোগ প্রতিরোধে করণীয় :

১। ডেঙ্গু ভাইরাস বাহিত এডিস মশা সাধারণ ডিম পাড়ে স্বচ্ছ পানিতে। তাই বাড়ির বারান্দায় বা শেডে রাখা ফুলের টবে পানি জমতে না দেয়া।

২। বাড়ির আঙ্গিনায় ফুলের টব, পরিত্যাক্ত ক্যান, বিভিন্ন কৌটা, মাটির পাত্র, প্লাস্টিকের পাত্র, প্লাস্টিকের ড্রাম বা খেলনা, নারিকেলের খোসা, ভাঙ্গা বোতল, খালি চিপস, বিস্কুটের প্যাকেট, টায়ার, পলিব্যাগ ইত্যাদি অপসারণসহ বাড়ি ঘরের আঙ্গিনা ও ছাদ, ডাবের পরিত্যাক্ত খোসা, কন্টেইনার, মটকা, ব্যাটারির শেল, জমে থাকা পানি পরিষ্কার রাখুন,একই সাথে দোকানপাট এবং স্থাপনা নিজ নিজ দায়িত্বে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

৩। বৃষ্টির পানি কোথাও জমে থাকলে ডেঙ্গুর বাহক এডিস মশা দ্রুত বিস্তার লাভ করে। সে জন্য বাসা বাড়ির আশপাশে এবং এলাকায় যেখানে পানি জমে থাকে তা নিয়মিত পরিষ্কার রাখতে হবে।

৪। ঘরের বাথরুমে কোথাও জমানো পানি ৩ দিনের বেশি যেন না থাকে সেটা নিশ্চিত করতে হবে। কারণ এডিস মশা এমন স্থানে ডিম পাড়ে, যেখানে স্বচ্ছ পানি জমা হয়ে থাকে।

৫। ডেঙ্গু জ্বরের বাহক এডিস মশার বিস্তার রোধে ঘরের অ্যাকুরিয়াম, ফ্রিজ বা এয়ার কন্ডিশনারের নিচে যেন পানি জমে না থাকে সে ব্যবস্থা করতে হবে।

৬। ডেঙ্গু ও চিকনগুনিয়া প্রতিরোধে দিনে এবং রাতে সব সময় মশারি টানিয়া ঘুমানোর অভ্যাস করতে হবে।

৭। শিশুদের দিকে বেশি নজর দিতে হবে, যেন মশা না কামড়ায়, সম্ভব হলে ফুল প্যান্ট ও মোজা পরিয়ে রাখতে হবে।

৮। জ্বর হলে, ছোট-বড় সবাই স্বাভাবিকের চেয়ে প্রচুর পানি/শরবত পান করতে হবে এবং চিকিৎসকের পরামর্শ ব্যতিত কোন ব্যাথার ঔষধ খাওয়া যাবে না।

৯। মুখ খোলা/পরিত্যাক্ত পানির ট্যাংকি ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

১০। কোথাও ৩ দিনের বেশি পানি জমতে দেবেন না- "তিন দিনে একদিন- জমাপানি ফেলেদিন"।

১১। গোসল খানায় বালতি, ড্রাম, প্লাস্টিক ও পানির ট্যাংক কিংবা মাটির গর্তে কোনো অবস্থাতেই তিন দিনের বেশি পানি জমিয়ে রাখা যাবেনা, কারণ স্থির পরিষ্কার পানিতে এডিস মশা জন্মায়।

১২। পরিবেশের জন্য ক্ষতিকর নয় এমন মশা নিরোধক কীটনাশক বা বায়োলজিক্যাল কন্ট্রোল এজেন্ট সতর্কতার সাথে ব্যবহার করা যেতে পারে।

১৩। তিন দিন বা তার বেশি সময়ের জন্য কর্মস্থল বা বাসাবাড়ি ত্যাগের পূর্বে হাই কমোডে কীটনাশক বা সাবানপানি ঢেলে ঢাকনা বন্ধ রাখতে হবে এবং লো-কমোডের প্যানে কীটনাশক বা সাবান পানি দিতে হবে। এছাড়া বদনা, বালতি ইত্যাদি পানিশূন্য করে উল্টিয়ে রাখতে হবে।

১৪। আতঙ্ক নয়, সকলেরসচেতনতায় ডেঙ্গু প্রতিরোধহয়।

অনুরোধক্রমে-

মোঃ ইফতেখার হোসেন

মেয়র, ভৈরব পৌরসভা।

ডেঙ্গুর লক্ষণ

- জ্বর (১০২-১০৫) ডিগ্রী
- মাংসপেশি ও গিঁট ব্যাথা
- চোখের পেছনে ও মাথায় ব্যাথা
- শারীরিক অবসাদ
- বমি বা বমি বমি ভাব
- র‍্যাশ/চামড়ায় লালচে দাগ
- ফোলা গ্রন্থি

যা করবেন

- পরিপূর্ণ বিশ্রাম নিন
- প্রচুর তরল গ্রহণ করুন
  (পানি, ডাব ও ডালের পানি, লেবু পানি)
- ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল খান
  (জাম্বুরা, কমলা, মাল্টা, আমলকি, ডালিম)
- প্রোটিন জাতীয় খাবার
  (চিকেন স্যুপ, মাছ, ডিমের সাদা অংশ)
- সবুজ পাতাযুক্ত শাকসবজি বেশি খান
  লাল চাল বা আতপ চালের জাউভাত খান

ডেঙ্গু আতঙ্কিত হওয়ার কিছু নাই
প্রয়োজনীয় সতর্কতা অবলম্বন করুন

প্লাটিলেট বাড়াতে পান করুন

- ডাবের পানি
- তরল পানীয়
- খাবার স্যালাইন

ডেঙ্গু হলে যা করবেন না

- বিশ্রামে ঘাটতি
- শরীরকে পানিশূন্য হতে দেয়া
- ডেঙ্গু হলেই হাসপাতালে ভর্তি হওয়া
- ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতিত ঔষুধ গ্রহণ
- প্লাটিলেট নেয়ার জন্যে তোড়জোড়

যে সব লক্ষণ দেখলে হাসপাতালে নিতে হবে

- তীব্র পেট ব্যথা ও পেট ফুলে যাওয়া
- দাঁতের মাড়ি, নাক বা অন্য অঙ্গ থেকে রক্তপাত
- পায়খানার সাথে রক্ত যাওয়া
- মাত্রাতিরিক্ত অস্থিরতা
- শরীর হঠাৎ ছেড়ে দেয়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- এই লক্ষণগুলোর সাথে রক্তচাপ ক্রমাগত উঠানাম করলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন।

অনুরোধক্রমে-

মোঃ ইফতেখার হোসেন
মেয়র, ভৈরব পৌরসভা।