

এই তথ্য যেন চিকিৎসা সম্পর্কিত পরামর্শ, রোগনির্ণয় অথবা চিকিৎসার পরিবর্তন বলে গ্রহণ করা না-হয়। আপনার খাদ্য-তালিকা, জীবনযাত্রা অথবা চিকিৎসা ব্যবস্থায় কোনও পরিবর্তন করার আগে সর্বদা একজন স্বাস্থ্য পরিচর্যাকারীর সঙ্গে কথা বলে নেবেন।

এইচ১এন১ জ্বরের জীবাণু

এইচ১এন১ জ্বরের জীবাণু কী?

এইচ১এন১ জ্বরের জীবাণু হল শ্বাসপ্রশ্বাসের অসুস্থতা। এর লক্ষণগুলির সঙ্গে সাধারণ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের খুবই মিল আছে। তার মধ্যে রয়েছে জ্বর, প্রবল শীত করা, কাশি, গলা খুসখুস, মাথাব্যথা, মাংসপেশির ব্যথা, অবসাদ এবং সম্ভবত বমি ভাব, বমি করা অথবা ডায়েরিয়া। কিছু ব্যক্তির ইনফ্লুয়েঞ্জা শেষ পর্যন্ত নিউমোনিয়ায় রূপান্তরিত হতে পারে, হাসপাতালে ভর্তি করাতে হতে পারে এবং সেরকম হলে মৃত্যুও ঘটতে পারে।

এইচ১এন১-এ কাদের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি?

অধিকাংশ স্বাস্থ্যবান ব্যক্তি কোনও রকম জটিলতা ছাড়াই জ্বর থেকে সেরে ওঠেন। তবে সংক্রমণের ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি থাকে অল্পবয়স্ক শিশুদের। যদিও সন্তানসম্ভবা মহিলা এবং দীর্ঘদিন অন্য অসুখে অসুস্থ ব্যক্তিদের চট করে জ্বরে আক্রান্ত হওয়ার সেরকম ঝুঁকি নেই বটে, কিন্তু যদি তাঁরা সংক্রমিত হন, তখন আরও তীব্র অসুস্থতার ঝুঁকি থাকে। এইসব ব্যক্তিদের ইনফ্লুয়েঞ্জার লক্ষণ সহ অসুস্থতা দেখা দেওয়ায় যেন তাঁরা একেবারে সময় নষ্ট না-করে তাঁদের স্বাস্থ্য পরিষেবা সরবরাহকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করেন।

ইনফ্লুয়েঞ্জার জীবাণু কী ভাবে ছড়ায়?

এক ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে এই জীবাণু ছড়ায়। কাশি ও হাঁচি থেকে জ্বরের জীবাণু বাতাসে বেরিয়ে আসে, যা ১.৮ মিটার/ছয় ফুট দূরত্বে থাকা অন্য ব্যক্তি সরাসরি নিঃশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করতে পারেন। এই জীবাণু কোনও কাউন্টার বা দরজার হাতলের মতো শক্ত সমতলের উপরও জীবিত থাকে, যেখান থেকে মানুষের হাতে উঠে আসে এবং সেই হাত আপনার মুখে, চোখে ও নাকে স্পর্শ করলে জীবাণুর সংক্রমণ ঘটে যায়।

আমার জ্বর হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য আমি কী কী করতে পারি?

জ্বর হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি অনুসরণ করুন:

- জ্বরের টিকা পাওয়া গেলে সেটি নিয়ে নিজেকে নিরাপদ করে তুলবেন
- ঘন ঘন সাবান ও উষ্ণ জল দিয়ে নিজের হাত ১৫ থেকে ২০ সেকেন্ড ধরে ধোবেন অথবা অ্যালকোহল দেওয়া স্যানিটাইজার দিয়ে হাত পরিষ্কার করে নেবেন
- হাত দিয়ে নিজের চোখ নাক বা মুখ স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন
- কাশলে বা হাঁচলে তা করুন একটি টিস্যু পেপারের ওপর এবং তার পরক্ষণেই নিজের হাত ধুয়ে অথবা স্যানিটাইজ করে ফেলবেন
- যদি আপনার কাছে টিস্যু পেপার না-থাকে, তবে নিজের জামার হাতায় কাশবেন বা হাঁচবেন - নিজের হাতের চেটোয় নয়
- জ্বরের জীবাণু ছড়িয়ে পড়তে পারে এমন কোনও জিনিসপত্র অন্যের সঙ্গে দেওয়া-নেওয়া করবেন না, যেমন বাসনপত্র এবং পান করার কাপ, সঙ্গীতের বাদ্যযন্ত্রের মাউথপিস, জলের বোতল ইত্যাদি
- ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো লক্ষণ হচ্ছে কি না খেয়াল রাখবেন, যেমন জ্বর, প্রবল শীত করা, কাশি, গলা খুসখুস, মাথাব্যথা, মাংসপেশির ব্যথা এবং সম্ভবত বমি বা ডায়েরিয়া
- নিজে অসুস্থ বোধ করলে বাড়িতেই থাকবেন
- প্রচুর বিশ্রাম নেবেন, শারীরিক ভাবে কর্মক্ষম থাকবেন, প্রচুর পরিমাণ তরল পান করবেন এবং পুষ্টিকর খাদ্য খাবেন

বাচ্চাদের শেখান তাদের হাত ধোওয়ার গুরুত্ব কত বেশি, অনলাইনে এই ভিডিওটি দেখান:

ফেনা, ধোও, জীবাণুকে হারাও toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

এইচ১এন১ জ্বরের জীবাণু দেখা গেলে কিংবা সন্দেহ করা হলে কি স্কুল বা কর্মস্থল বন্ধ করে দেওয়া হবে?

মরসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা ছড়াবার সময় যেমন স্কুল বা কর্মস্থল বন্ধ করা হয় না, তেমনই টরন্টো পাবলিক হেলথ এখন এই পরামর্শই দিচ্ছে যে, এইচ১এন১-এর কোনও ঘটনা নজরে এলে স্কুল বা কর্মস্থল বন্ধ করার দরকার নেই।

আমার যদি ইনফ্লুয়েঞ্জা হয় তাহলে কী করা উচিত?

আপনার নিজের কিংবা পরিবারের সদস্যদের কারুর যদি ইনফ্লুয়েঞ্জার মতো লক্ষণ দেখা দেয় - যেমন জ্বর, কাশি, দ্রুত শ্বাসপ্রশ্বাস, মাংসপেশির ব্যথা, অবসাদ, তীব্র মাথাব্যথা, গলা খুসখুস, খিদে না-হওয়া - তবে কর্মস্থল, স্কুল এবং জনসমাগমের জায়গা থেকে দূরে থাকুন।

মাঝারি ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে - যেমন কাশি বেড়ে গেলে, জ্বর থাকলে, অবসাদ, মাংসপেশির ব্যথা ইত্যাদি হলে - ডাক্তারকে দেখান।

তথ্য পত্র

হাক্কা ধরনের লক্ষণ দেখা দিলে - বাড়িতে থাকুন। প্রচুর বিশ্রাম নিন, প্রচুর পরিমাণ জলীয় পদার্থ পান করুন (শরীর শুকিয়ে যাওয়া রোধ করার জন্য), বন্ধুবান্ধব, পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে যোগাযোগ কম করে দিন, নিশ্চিত করুন যে পরিবারের সদস্যরা যেন ঘন ঘন হাত ধুয়ে ফেলেন এবং যেসব স্থানে বেশিবার স্পর্শ করা হয় তা যেন পরিষ্কার রাখা হয়। জ্বর কমাতে অ্যাসিটামিনোফেন অথবা ইবুপ্রোফেন সাহায্য করতে পারে।

আমি কখন জরুরি চিকিৎসা সেবা চাইতে পারি?

আপনার যদি জ্বরের মতো লক্ষণ এবং নিম্নলিখিত উপসর্গগুলির কোনও একটি থাকা সত্ত্বেও আপনার ডাক্তারের কাছে পৌঁছতে না-পারেন অথবা স্বাস্থ্য সেবা সরবরাহকারীকে দেখাতে অসমর্থ হন, কোনও হাসপাতালের জরুরি বিভাগে চলে যাবেন।

কচি বাচ্চা এবং শিশু	পূর্ণবয়স্ক
<ul style="list-style-type: none">৩ মাসের কম বয়সের শিশুর জ্বরজ্বরের সঙ্গে ফুসকুড়িদ্রুত নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া বা শ্বাসের কষ্টঠোঁটের রঙ বেগুনি বা নীল হয়ে যাওয়াখুব কম জলীয় জিনিস পান করা ও স্বাভাবিকের চেয়ে কম প্রস্রাব করাঘুম থেকে উঠতে সমস্যা হওয়া অথবা বিভ্রান্তিখিটখিটে হয়ে যাওয়া - শিশুকে ধরলেই তার আপত্তি জানানোরোগের আক্রমণে কারু হয়ে পড়া (খিচুনি/জ্বান হারানো) অথবা ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়াজ্বরের মতো লক্ষণ ক্রমশ দূর হয়ে গিয়েও আবার জ্বর হয়েই ফিরে আসা এবং/অথবা খুব খারাপ কাশি হওয়াভগ্নস্বাস্থ্য আরও খারাপ হয়ে পড়া	<ul style="list-style-type: none">দ্রুত নিঃশ্বাস-প্রশ্বাস নেওয়া বা শ্বাসের কষ্টবুকে ব্যথাতীব্র ও ক্রমাগত বমিদু'দিনের বেশি জ্বর থাকাঘুম থেকে উঠতে সমস্যা হওয়া অথবা বিভ্রান্তিহঠাৎ মাথা ঘোরাজ্বরের মতো লক্ষণ ক্রমশ দূর হয়ে গিয়েও আবার জ্বর হয়েই ফিরে আসা এবং/অথবা খুব খারাপ কাশি হওয়াভগ্নস্বাস্থ্য আরও খারাপ হয়ে পড়া

এই ইনফ্লুয়েঞ্জার কোনও চিকিৎসা পাওয়া যায় কি?

যখন টিকা পাওয়া যাবে সেটি নিয়ে নিজেকে নিরাপদ করে রাখা যায়। জীবাণুরোধক ওষুধপত্র ডাক্তাররা সুপারিশ করেন বটে, তবে তা মাঝারি থেকে তীব্র ধরনের জ্বরের লক্ষণ যাদের শরীরে প্রকাশ পেয়েছে সেই সব ব্যক্তিদের জন্য অথবা যাদের চিকিৎসা চলছে এবং যার জন্য শারীরিক অবস্থা আরও তীব্র জটিল হয়ে উঠতে পারে এমন ব্যক্তিদের জন্য ওই সব ওষুধের সুপারিশ করা হয়।

ইনফ্লুয়েঞ্জার বিস্তার প্রতিরোধ করতে আমি কী ভাবে সমতল পরিষ্কার রাখব?

বাড়িতে রাখা সাধারণ জীবাণুনাশকই বাড়ির জিনিসপত্রের উপর থেকে জীবাণু মেরে ফেলতে পারে। এক চা-চামচ ব্লিচের সঙ্গে দু'কাপ জল মিশিয়ে তৈরি রাসায়নিক জীবাণু মারতে পারবে।

মরসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার জন্য নেওয়া টিকা কি আমাকে এইচ১এন১ থেকে রক্ষা করতে পারবে?

মরসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার জন্য নেওয়া টিকা ওই অসুস্থতা থেকেই আপনাকে রক্ষা করবে। এই বছরের মরসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার জন্য নেওয়া টিকা এইচ১এন১ জ্বরের জীবাণুর আক্রমণ থেকে আপনাকে রক্ষা করতে পারবে না। এইচ১এন১ জ্বরের টিকা এবং মরসুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা উভয়ের জন্য বিনামূল্যের ক্লিনিক সম্পর্কে আরও তথ্য জানতে দেখুন toronto.ca/health।

আরও তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

- টরন্টো পাবলিক হেলথ toronto.ca/health অথবা ৪১৬-৩৩৮-৭৬০০ নম্বরে
- টেলিহেলথ অন্টারিও ১-৮৬৬-৭৯৭-০০০০। নার্সকে আপনার ভাষার নাম ইংরিজিতে বলুন এবং আপনার সঙ্গে একজন অনুবাদকের যোগাযোগ করানোর জন্য সময় দিন।
- অন্টারিও মিনিস্ট্রি অব হেলথ অ্যান্ড লং টার্ম কেয়ার health.gov.on.ca
- পাবলিক হেলথ এজেন্সি অব কানাডা phac-aspc.gc.ca অথবা ১-৮০০-৪৫৪-৮৩০২ নম্বরে