



NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE

Thomas R. Frieden, MD, MPH
Commissioner

প্রিয় পিতামাতা,

কুইন্সের একটি বেসরকারি স্কুলে সোয়াইন ফ্লুর ঘটনা নিশ্চিত করা সম্পর্কিত সাম্প্রতিক খবর নিয়ে আপনাদের সম্ভাব্য জিজ্ঞাসার উত্তর দেয়ার জন্য এই তথ্যপত্রটি দেয়া হচ্ছে। পরিস্থিতিটি মোকাবেলার জন্য নির্দেশনালাভের উদ্দেশ্যে আমরা আজ হেলথ অ্যান্ড মেন্টাল হাইজিন অফিসের সাথে ঘনিষ্ঠভাবে কাজ করছি। এই পরিস্থিতিতে সতর্ক থাকা খুবই জরুরি, তবে সেইসাথে শান্ত থাকতে হবে। আপনার আরও তথ্য প্রয়োজন হলে 311 নম্বরে অথবা আপনার পারিবারিক চিকিৎসককে ফোন করুন।

সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজা: পিতামাতাদের জন্য তথ্য

সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজা কী?

সোয়াইন ফ্লু ভাইরাসজনিত কারণে শ্বাসযন্ত্রে সংক্রমিত ইনফ্লুয়েনজা। শূকর প্রাণীর মধ্যে হরহামেশা এই রোগের বিস্তার ঘটে। মেক্সিকোতে সোয়াইন ফ্লুর কারণে মারাত্মক অসুস্থতা এবং মৃত্যুর খবর পাওয়া যাচ্ছে, তবে যুক্তরাষ্ট্রে সাম্প্রতিককালে নিশ্চিত করা ঘটনাগুলো ততটা মারাত্মক নয়।

সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজার উপসর্গগুলো কী কী?

সোয়াইন ফ্লুর উপসর্গগুলোর সাথে সাধারণত যে-ধরনের ফ্লুতে মানুষ আক্রান্ত হয়ে থাকে, তার উপসর্গের মিল আছে। যেমন, জ্বর, কাশি, গলা ব্যথা, গা ব্যথা, গা ম্যাজ ম্যাজ, মাথা-ব্যথা, শিরশিরে ভাব এবং অবসাদ। কোন কোন মানুষের সোয়াইন ফ্লুর কারণে ডায়ারিয়া ও বমি হবার খবরও পাওয়া গেছে।

আমার সন্তানের জন্য স্কুল যাওয়া কি নিরাপদ?

এ-পর্যন্ত মাত্র একটি স্কুল, কুইন্সের সেন্ট ফ্রান্সিস প্রিপারেটরি, বন্ধ করে দেয়া হয়েছে। সুস্থ ছেলেমেয়েদের বাড়িতে বসিয়ে রাখার মত কোন হেতু কারো নেই। কোন শিক্ষার্থীর জ্বর বা শ্বাসযন্ত্রের অসুখ হলে সেরে ওঠা পর্যন্ত তাকে বাড়িতে রাখতে হবে।

কোন শিক্ষার্থী অসুস্থ হলে কী হবে?

শিক্ষার্থীকে নার্স পরীক্ষা করবেন। নার্স যদি মনে করেন শিক্ষার্থীটির ইনফ্লুয়েনজা হয়ে থাকতে পারে, তাকে অন্য শিক্ষার্থীদের থেকে আলাদা করে বাড়ি পাঠিয়ে দিতে হবে। সেই শিক্ষার্থী স্কুল বাসে যাবে না। ফ্লুর উপসর্গ আক্রান্ত শিক্ষার্থীর উপসর্গ-মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত ১-২ দিনের জন্য স্কুলে আসবে না।

স্কুলের কোন কর্মচারীর ফ্লুর উপসর্গ দেখা দিলে কী হবে?

উক্ত ব্যক্তিকে বাড়ি চলে যেতে হবে এবং উপসর্গ-মুক্ত না হওয়া পর্যন্ত ১-২ দিনের জন্য তিনি স্কুলে আসবেন না।

কোন শিক্ষার্থী বা কর্মচারী অসুস্থ হয়ে পড়লে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন করার কী ব্যবস্থা নেয়া হবে?

অসুস্থ শিক্ষার্থীর দ্বারা যেসব শক্ত জিনিস দূষিত হয়েছে সেগুলো ডিসইনফেকট্যান্ট দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে।

সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজা কি চিকিৎসাযোগ্য?

হ্যাঁ। অসুস্থ হবার পরপরই (উপসর্গের ২ দিনের মধ্যে) শুরু করলে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধ সবচেয়ে ভাল কাজ করে। যাদের

অসুখ গুরুতর এবং যাদের শরীরে স্থায়ী কোন অসুস্থতা আছে (যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ বা ফুসফুসের রোগ) তাদের চিকিৎসা করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজা কীভাবে ছড়ায়?

সোয়াইন ফ্লুর ভাইরাস শূকরের দেহ থেকে মানবদেহে এবং মানবদেহ থেকে শূকরের দেহে সরাসরি সংক্রমিত হতে পারে। মানবদেহ থেকে মানবদেহে সংক্রমণও সম্ভব, এবং বর্তমান বিস্তারের ক্ষেত্রে দৃশ্যত সেটাই ঘটছে। মূলত কাশি বা হাঁচিতে ভাইরাসের বিস্তার ঘটে। ফ্লু ভাইরাসযুক্ত কোনকিছু স্পর্শ করবার পর নিজেদের মুখ বা নাক স্পর্শ করে সংক্রমিত হতে পারে মানুষ।

আমি নিজেকে কীভাবে সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজা থেকে রক্ষা করতে পারি?

সোয়াইন ইনফ্লুয়েনজার সংক্রমণ এবং বিস্তার এড়াবার সেরা উপায়গুলো নিচে দেয়া হয়েছে:

- কাশি বা হাঁচির সময়ে সবাইকে তাদের মুখ বা নাক ঢাকতে উৎসাহিত করুন।
- ঘনঘন সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাত ধোবেন, বিশেষ করে কাশি এবং হাঁচির পর। অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত ধোয়ার জীবানুনাশকগুলোও কার্যকর।
- অসুস্থ মানুষের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়াতে চেষ্টা করুন।
- আপনি যদি অসুস্থ হয়ে পড়েন, অন্যদের সাথে মেলামেশা সীমিত করুন যাতে তাদেরকেও সংক্রমিত না করেন।

মণ্ডুগমি ফ্লু এবং শ্বাসযন্ত্রের আরও অনেক সংক্রমণের ক্ষেত্রে যে-ধরনের সুরক্ষা নিতে হয় এগুলো সে-রকমের।

২৬ এপ্রিল ২০০৯