IMPORTANT INFORMATION ABOUT SWINE FLU – BENGALI

স্যোয়াইন ফ্লু বা শূকর থেকে সংক্রমিত ফ্লু রোগ সম্পর্কে কিছু জরুরী তথ্য – বাংলা

0800 1 513 513
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

এই প্রচারপত্রে আপনার এবং আপনার পরিবারের সাহায্যের জন্য কিছু জরুরী তথ্য দেওয়া আছে – এটাকে নিরাপদ জায়গায় রেখে দিন

দরকারী যোগাযোগের কিছু সূত্র

স্যোয়াইন ফ্লু সম্পর্কে সর্বশেষ পরিস্থিতি জানার জন্য **0800 1 513 513** নম্বরে টেলিফোন করুন।

ইংল্যান্ড :
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

স্কটল্যান্ড :
www.nhs24.com

ওয়েলস্ :
www.nhsdirect.wales.nhs.uk
www.wales.gov.uk/health

উত্তর আয়ারল্যান্ড :
www.dhsspsni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk

আপনি যদি বিদেশে সফরের পরিকল্পনা করেন, Foreign and Commonwealth Office বা বৈদেশিক ও কমনওয়েলথ্ দফ্তরের ওয়েবসাইট www.fco.gov.uk/travel দেখুন অথবা সর্বশেষ পরিস্থিতি জানার জন্য 0845 850 2829 নম্বরে টেলিফোন করুন।

ভ্রমণ, বিভিন্ন স্কুল ও কলেজ এবং কাজকর্মের জায়গা-সংক্রান্ত অবশ্যপ্রয়োজনীয় তথ্য প্রকাশ করা হবে www.direct.gov.uk ওয়েবসাইট-এ।

এই প্রচারপত্র কি উদ্দেশ্যে রচনা করা হয়েছে?

ইউকে বা যুক্তরাজ্যের সমস্ত সরকার স্যোয়াইন ফ্লু তথ্য আপনাদের সরবরাহ করার উদ্দেশ্যে এই প্রচারপত্র রচনা করেছে। এটা আপনাদের জানাচ্ছে :

- **স্যোয়াইন ফ্লু বা শূকর থেকে সংক্রমিত ফ্লু কি এবং এই রোগ কিভাবে ছড়াতে পারে।**
- **এই ফ্লু রোগ ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করার জন্য যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন সরকার কি ধরনের প্রস্তুতি নিয়েছে।**
- **ফ্লু রোগের বিরুদ্ধে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি কি করতে পারেন।**
- **স্যোয়াইন ফ্লু যদি আরো ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়তে থাকে তাহলে অন্যান্য কি সতর্কতামূলক ব্যবস্থা আপনি নিতে পারেন।**
- **আপনার যদি মনে হয় আপনার মধ্যে ফ্লু রোগের লক্ষণ দেখা দিয়েছে তাহলে কি করবেন।**
- **স্যোয়াইন ফ্লু সম্পর্কে সর্বশেষ পরিস্থিতি আপনি কিভাবে জানতে পারবেন।**

এই প্রচারপত্র নিরাপদ জায়গায় রেখে দিন। স্যোয়াইন ফ্লু যদি আরো ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়ে তাহলে আপনার এটা দেখার দরকার হতে পারে।

স্যোয়াইন ফ্লু কি এবং সাধারণ ফ্লু রোগের সঙ্গে এটার পার্থক্য কোথায় ?

স্যোয়াইন ফ্লু একটা শ্বাস-সংক্রান্ত রোগ এবং এটার মধ্যে এমন একটা ভাইরাস্ বা রোগজীবাণুর কিছু উপাদান আছে যা শূকরের মধ্যে পাওয়া যায়। যুক্তরাজ্যের শূকরগুলির মধ্যে এই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ছে এমন কোন প্রমাণ নেই এবং বিজ্ঞানীরা এটার উৎসের অনুসন্ধান করছেন।

স্যোয়াইন ফ্লু'র অস্তিত্ব কয়েকটা দেশে নিশ্চিতভাবে ধরা পড়েছে এবং মানুষ থেকে মানুষের মধ্যে এই রোগ ছড়িয়ে পড়ছে যার ফলে এমন পরিস্থিতি সৃষ্টি হতে পারে যাকে 'প্যান্ডেমিক ফ্লু' (pandemic flu), অর্থাৎ একটা দেশব্যাপী বা পৃথিবীব্যাপী ফ্লু রোগের প্রকোপ বলা যায়।

প্যান্ডেমিক ফ্লু সাধারণ ফ্লু রোগ থেকে আলাদা কারণ এটা একটা নতুন ধরনের ফ্লু ভাইরাস্ যা মানুষের মধ্যে দেখা দেয় এবং খুবই তাড়াতাড়ি পৃথিবীর সর্বত্র মানুষ থেকে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। এই রোগজীবাণু প্যান্ডেমিক হয়ে উঠতে পারে কি না তা দেখার জন্য ওয়ার্ল্ড হেলথ্ অর্গানাইজ়েশন (WHO) বা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা গোটা পৃথিবীতে স্যোয়াইন ফ্লু'র বিভিন্ন ঘটনার উপরে তীক্ষ্ণ নজরে রেখে চলেছে।

যেহেতু এটা একটা নতুন রোগজীবাণু, কারো মধ্যেই এটার বিরুদ্ধে প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকবে না এবং প্রত্যেকেরই এই রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। সুস্থ প্রাপ্তবয়স্ক লোকজন, সেই সাথে বয়োবৃদ্ধ লোকজন, শিশুরা এবং বর্তমানে কোন ধরনের রোগগ্রস্ত লোকজন সকলেরই এই ঝুঁকি রয়েছে।

স্যোয়াইন ফ্লু কিভাবে ছড়িয়ে পড়ে ?

ফ্লু'র রোগজীবাণুগুলি গঠিত অতি ক্ষুদ্র বস্তুকণা দিয়ে যেগুলি আপনি যখন কাশছেন বা হাঁচি দিচ্ছেন তখন আপনার নাক এবং মুখ থেকে ঝরে পড়া সর্দি বা শ্লেষ্মার বিন্দুর মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে।

আপনি যদি আপনার নাক এবং মুখ একটা টিস্যু দিয়ে না ঢেকে কাশেন বা হাঁচি দেন, এইসব বিন্দু চারদিকে ছড়িয়ে যেতে পারে এবং অন্য লোকজনেরও এই ঝুঁকি থাকবে যে এগুলি নিঃশ্বাসের সঙ্গে তাদের শরীরেও ঢুকে যেতে পারে।

আপনি যদি নাকে ও মুখে হাত চাপা দিয়ে কাশেন বা হাঁচি দেন, সর্দি বা শ্লেষ্মার বিন্দুগুলি এবং তাদের মধ্যের সমস্ত রোগজীবাণু তখন সহজেই আপনার হাত থেকে আপনি হাত দিয়ে স্পর্শ করছেন এমন যে কোন জায়গায় ছড়িয়ে পড়বে, এবং এই রোগজীবাণুগুলি ঐসব জায়গায় বেশ কিছু সময় পর্যন্ত বেঁচে থাকতে পারে। দৈনন্দিন জীবনে ব্যবহৃত বিভিন্ন জিনিষপত্র, যেমন দরজার হাতল, কম্পিউটার-এর কীবোর্ড, মোবাইল ও সাধারণ টেলিফোন এবং টিভি'র রীমোট কন্ট্রোল ইত্যাদি সমস্ত রকম সাধারণ জিনিষের গায়েই ফ্লু'র রোগজীবাণুর অস্তিত্ব থাকতে পারে।

অন্যান্য লোকজন যদি এইসব জায়গা স্পর্শ করে এবং তারপর তাদের মুখে হাত দেয়, রোগজীবাণুগুলি তাদের শরীরে ঢুকে যেতে পারে এবং তারা সংক্রমিত হতে পারে। এইভাবেই সমস্ত সর্দির ও ফ্লু'র রোগজীবাণু, বিশেষ করে' স্যোয়াইন ফ্লু'র রোগজীবাণু, একজন লোকের শরীর থেকে আরেকজনের লোকের শরীরে চলে যায়।

পরিস্থিতির মোকাবেলার জন্য যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন সরকার কি ধরনের প্রস্তুতি নিচ্ছে ?

ফ্লু রোগের একটা দেশব্যাপী প্রকোপের মোকাবেলার জন্য আমরা বেশ কয়েক বছর ধরে পরিকল্পনা করছি, এবং যুক্তরাজ্যের পরিকল্পনাকে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অন্যতম শ্রেষ্ঠ হিসাবে চিহ্নিত করেছে।

বর্তমান পরিস্থিতি যদিও উদ্বেগজনক, আমরা যে তার মোকাবেলা করতে পারবো সেই বিষয়ে নিশ্চিত হওয়ার সঙ্গত কারণ আছে। অতীতের বিভিন্ন সময়ে এই রোগের দেশ বা পৃথিবীব্যাপী প্রকোপ নিয়ে যে বিজ্ঞানীরা কাজ করেছেন তাঁদের ধন্যবাদ, আমরা এখন রোগের চিকিৎসা সম্পর্কে এবং এই রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করার ব্যাপারে আগের চেয়ে অনেক বেশী জানি।

অ্যান্টিভাইরাল, অর্থাৎ রোগজীবাণু প্রতিরোধকারী ওষুধপত্র (যেমন Tamiflu® এবং Relenza®) আমাদের কাছে প্রচুর পরিমাণে মজুদ আছে – যা 33 মিলিয়ন, অর্থাৎ তিন কোটি ত্রিশ লক্ষেরও বেশী লোকের (যুক্তরাজ্যের মোট জনসংখ্যার অর্ধেক) চিকিৎসার জন্য যথেষ্ট, এবং এই পরিমাণ আমরা আরো বাড়ানোর পরিকল্পনা করছি।

অ্যান্টিভাইরাল ওষুধপত্র রোগ নিরাময় করে না, তবে রোগের লক্ষণ দেখা দেওয়ার 48 ঘন্টার মধ্যে ওষুধ নেওয়া হলে এগুলি আপনার রোগের উপশম হওয়ায় সাহায্য করবে, এইভাবে :

- **কিছু কিছু লক্ষণ দূর করে'।**
- **আপনার অসুস্থ থাকার সময় মোটামুটি এক দিন কমিয়ে।**
- **আরো গুরুতর কিছু জটিলতা, যেমন নিউমোনিয়া, সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে।**

আমি কি কোন প্রতিষেধক টীকা নিতে পারি ?

ঠিক এই পর্যায়ে নয়। এই ফ্লু রোগের ধরন বছরের বিশেষ ঋতুতে সচরাচর যে ফ্লু'র প্রকোপ দেখা দেয় তার মতো নয় : এটার সঙ্গে জড়িত একটা সম্পূর্ণ নতুন ধরনের রোগজীবাণু। রোগের একটা নির্দিষ্ট 'স্ট্রেইন' বা বংশ চিহ্নিত হওয়ার পরই একমাত্র তার প্রতিষেধক টীকা তৈরী করা সম্ভব, এবং তার পরও টীকা তৈরী হতে কয়েক মাস সময় লাগবে।

যুক্তরাজ্যের বিভিন্ন সরকার ওষুধ নির্মাতাদের সঙ্গে কয়েকটা চুক্তি করেছে যাতে একটা প্রতিষেধক টীকা তৈরী হওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব সেটা আমরা মজুদ করতে পারি।

ফ্লু'র বিরুদ্ধে নিজেকে এবং অন্যদের সুরক্ষিত রাখার জন্য আমি কি করতে পারি?

আপনার সুরক্ষার জন্য আপনার সবচেয়ে উপযুক্ত করণীয় হলো উত্তম স্বাস্থ্যবিধি অনুযায়ী ব্যবস্থাগ্রহণ করা। এই ধরনের ব্যবস্থা রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ার গতি কমাবে এবং সেটাই হলো সংক্রমণের বিরুদ্ধে আপনার নিজের এবং অন্যদের সুরক্ষাবিধানকারী সবচেয়ে কার্যকর একমাত্র পদ্ধতি।

আপনি যখন কাশেন বা হাঁচি দেন তখন রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়া প্রতিরোধ করার জন্য উত্তম স্বাস্থ্যবিধির নিয়মগুলি অনুসরণ করা বিশেষভাবে জরুরী :

- **সব সময়েই সঙ্গে কিছু টিস্যু রাখবেন।**
- **যখন কাশবেন বা হাঁচি দেবেন তখন আপনার মুখ ও নাক ঢেকে রাখার জন্য পরিষ্কার টিস্যু ব্যবহার করবেন।**
- **ব্যবহার করা টিস্যু সঙ্গে সঙ্গে বিনে ফেলে দেবেন।**
- **আপনার দুই হাত সাবান ও গরম জল অথবা একটা জীবাণুনাশক জেল দিয়ে মাঝে মাঝেই ধোবেন।**

কি করা উচিত তা মনে রাখার একটা সহজ উপায় আছে :

এটা ধরুন, বিনে ফেলুন, ধ্বংস করুন।

আমার কি মুখ ঢাকার মুখোশ দরকার?

আপনি হয়তো খবরে দেখেছেন যে অন্যান্য দেশে জনসাধারণের মধ্যে 'ফেইস মাস্ক' বা মুখ ঢাকার মুখোশ বিতরণ করা হচ্ছে। তবে, যে বৈজ্ঞানিক প্রমাণ বর্তমানে রয়েছে তা থেকে দেখা যায় যে এইসব সাধারণ মুখ ঢাকার মুখোশ সংক্রমিত হওয়ার বিরুদ্ধে লোকজনের সুরক্ষা নিশ্চিত করে না।

নিজের সুরক্ষার এবং ফ্লু'র রোগজীবাণু ছড়ানো বন্ধ করার জন্য সবচেয়ে ভালো উপায় হলো টিস্যু ব্যবহার করা ও সেগুলি ফেলে দেওয়া এবং আগে যেমন ব্যাখ্যা করা হয়েছে তেমনভাবে আপনার দুই হাত ধোওয়া।

মনে রাখবেন : এটা ধরুন, বিনে ফেলুন, ধ্বংস করুন।

আমি আর কি করতে পারি ?

স্যোয়াইন ফ্লু যদি আরো বেশী ছড়িয়ে পড়ে তাহলে তার প্রকোপের বিরুদ্ধে প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য আপনি আরো কয়েকটা দরকারী কাজ করতে পারেন :

একটা 'ফ্লু বন্ধুরা' ('flu friends') নেট্ওয়ার্ক বা কর্মজাল সংগঠিত করুন

'ফ্লু বন্ধুরা' হলো আপনার প্রতিবেশীরা, বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়স্বজন যারা আপনি অসুস্থ হলে আপনাকে সাহায্য করতে পারবে। উদাহরণস্বরূপ, তারা আপনার জন্য ওষুধপত্র, খাবার এবং অন্যান্য জিনিষ সংগ্রহ করে' আনতে পারবে যাতে অসুস্থ থাকার সময়ে আপনাকে বাড়ির বাইরে যেতে না হয়।

স্যোয়াইন ফ্লু সম্পর্কে সর্বশেষ তথ্য নিয়মিত জেনে রাখুন এবং জনসাধারণের জন্য প্রচারিত স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত পরামর্শ ও নির্দেশ অনুসরণ করে' চলুন

স্যোয়াইন ফ্লু যদি ছড়িয়ে পড়তে থাকে, পরিস্থিতি সম্পর্কে আপনার সচেতন থাকার দরকার হবে যাতে আপনার নিজেকে এবং আপনার পরিবারকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি আর কি করতে পারেন তা যেন আপনার জানা থাকে। পরিস্থিতির পরিবর্তন হওয়ার সাথে সাথে, টিভি দেখে, রেডিও শুনে, ইন্টারনেট্ থেকে এবং খবরের কাগজে দেওয়া ঘোষণা পড়ে সর্বশেষ অবস্থা আপনার জেনে রাখা উচিত।

সর্বশেষ তথ্য জানার জন্য যে'সব ওয়েবসাইট এবং টেলিফোন নম্বর আপনি ব্যবহার করতে পারেন তাদের বিস্তারিত বিবরণ এই প্রচারপত্রের সামনের পাতায় দেওয়া আছে।

আমি যদি সবেমাত্র মেক্সিকো থেকে কিংবা রোগের প্রকোপ দেখা দিয়েছে এমন অন্য কোন দেশ থেকে ফিরে থাকি এবং আমার সন্দেহ হয় যে আমার স্যোয়াইন ফ্লু হয়ে থাকতে পরে, আমার কি করা উচিত ?

- **বাড়িতেই থাকবেন।**
- **সম্ভব হলে www.nhs.uk ওয়েবসাইট-এ গিয়ে আপনার লক্ষণগুলি মিলিয়ে নেবেন।**
- **সর্বশেষ পরামর্শ শোনার জন্য স্যোয়াইন ফ্লু ইনফরমেশন লাইনে 0800 1 513 513 নম্বরে টেলিফোন করবেন।**
- **এইসব পদক্ষেপ নেওয়ার পরেও যদি আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করেন, আপনার জিপিকে টেলিফোন করবেন। অথবা আপনি ইংল্যান্ড-এ এনএইচএস্ ডাইরেক্ট (NHS Direct)-কে 0845 4647 নম্বরে, স্কটল্যান্ড-এ এনএইচএস্ 24 (NHS 24)-কে 08454 24 24 24 নম্বরে, ওয়েলস্-এ এনএইচএস্ ডাইরেক্ট ওয়েলস্ (NHS Direct Wales)-কে 0845 4647 নম্বরে অথবা উত্তর আয়ারল্যান্ড-এ 0800 0514 142 নম্বরে টেলিফোন করতে পারেন।**
- **আপনার জিপি সার্জারীতে অথবা স্থানীয় হাসপাতালের দুর্ঘটনা ও জরুরী চিকিৎসা বিভাগে চলে যাবেন না যদি না আপনাকে তা করার পরামর্শ দেওয়া হয়ে থাকে অথবা আপনি অত্যন্ত বেশী অসুস্থ বোধ করেন, কারণ আপনার কাছ থেকে রোগ অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে। একজন 'ফ্লু বন্ধুকে' আপনার সঙ্গে যেতে বলবেন।**

রোগের লক্ষণগুলি কি কি?

কয়েকটা লক্ষণ হলো হঠাৎ **জ্বর** আসা, **কাশি** অথবা **নিঃশ্বাসের কষ্ট** হওয়া। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে থাকতে পারে মাথা ব্যথা, গলা ব্যথা, ক্লান্তিবোধ, শরীরের পেশীতে বেদনা, শীত করা, হাঁচি, নাক দিয়ে সর্দি গড়ানো অথবা খাওয়ার ইচ্ছা চলে যাওয়া।

আপনাকে যেন সর্বাধুনিক পরামর্শ দেওয়া হয় তা নিশ্চিত করা আমাদের জন্য জরুরী। এর মধ্যে থাকবে অ্যান্টিভাইরাল ওষুধপত্র কোথায় পাওয়া যাবে সে'সম্পর্কে তথ্য, যদি এই রোগজীবাণু যুক্তরাজ্যে আরো বেশী ছড়িয়ে পড়ে। **0800 1 513 513 নম্বরে স্যোয়াইন ফ্লু ইনফরমেশন লাইনে নিয়মিতভাবে সর্বশেষ তথ্য যোগ করা হবে।**