



# ডেঙ্গি

সাবধান থাকুন, সুস্থ থাকুন



## ডেঙ্গির প্রাথমিক লক্ষণ হল



জ্বর



মাথার যন্ত্রণা



গা-হাত-পায়ে ব্যথা



বমি ভাবও থাকতে পারে



জ্বর হলে দুই দিনের মধ্যেই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, রক্তপরীক্ষা করান।

## যদি ডেঙ্গি হয়:

চিকিৎসকের পরামর্শ মেনে বাড়িতে থেকেই চিকিৎসা সম্ভব।

- জ্বর ও ব্যথার ওষুধ হিসাবে শুধুমাত্র প্যারাসিটামল খান।
- জ্বর বেশি হলে জল দিয়ে ভাল করে গা-মাথা ভেজান।
- এমনিতে দিনে যতটা জল খান, তার থেকে অন্তত এক লিটার বেশি জল ও অন্যান্য তরলজাতীয় খাদ্য খান।
- পিসিভি, প্লেটলেট ইত্যাদি টেস্ট করান, যেমনটা চিকিৎসক বলবেন।
- জ্বর ছাড়ার পরেও কম করে দু'দিন বিশ্রামে থাকুন।

## রোগীর অবস্থার দিকে নজর রাখুন:

এমন হলে, দেরি না করে রোগীকে অবশ্যই হাসপাতালে নিয়ে যান।

- রোগী খুব দুর্বল- দাঁড়িয়ে থাকতে পারছে না
- বারবার বমি হচ্ছে
- শ্বাসকষ্ট হচ্ছে
- প্রস্রাব খুব কম
- যদি রক্তপাত হয় অথবা রক্ত-পায়খানা বা চামড়ায় কালশিটে দাগ
- রোগীর পুরোপুরি জ্ঞান না থাকে

## ডেঙ্গি হোক- আপনি নিশ্চয়ই চান না।

ডেঙ্গির বাহক মশার বংশবৃদ্ধি আটকাতে তাই হাত লাগান। বাড়ির শুধু সামনে নয়, পিছন দিকে বা ছাদে আবর্জনা পড়ে নেই তো? জল ধরে রাখার ড্রাম বা ট্যাঙ্কের মুখ ভালভাবে ঢাকা আছে? নর্দমায় জল আটকে নেই তো?

সপ্তাহে এক দিন- চারদিক দেখে নিন।