

# ইনফ্লুয়েঞ্জা 'A' (H1N1) রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে সহযোগিতা করুন

## নিজেকে এবং পরিবারকে সুরক্ষিত রাখুন

সোয়াইন ফ্লু [ইনফ্লুয়েঞ্জা 'A' (H1N1)] একটি ভাইরাসজনিত অসুখ। প্রধানত বায়ুবাহিত হয়ে মানুষ থেকে মানুষে সংক্রমিত হয়।

- রোগের প্রধান লক্ষণগুলি হল: জ্বর সাথে কাশি, গলাব্যথা, পাতলা পায়খানা, বমি বা নিঃশ্বাসের কষ্ট থাকতে পারে। রোগীদের বিদেশ বা দেশের আক্রান্ত রাজ্যগুলিতে ভ্রমণ বা আক্রান্ত ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার ইতিহাস থাকতে পারে।
- রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধের প্রধান উপায়গুলি হল: সংক্রমিত ব্যক্তির থেকে দূরত্ব রাখা, নিজেরা সংক্রমিত হলে অন্যদের থেকে দূরত্ব রাখা ও স্বাস্থ্যবিধি পালন করা ও চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া। এই কাজে সবাই সহযোগিতা করলে, রোগাক্রমণ কমতে বাধ্য।
- মনে রাখবেন, এই সময়ে সাধারণ ইনফ্লুয়েঞ্জা বেশি মাত্রায় হয় যার লক্ষণগুলিও অনুরূপ। অতএব এমন লক্ষণ দেখা গেলেই যে সোয়াইন ফ্লু হয়েছে, তা নাও হতে পারে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, রোগ হলেও তা সামান্যই থাকে, স্বাস্থ্যবিধি পালন ও প্রয়োজনীয় চিকিৎসা আপনাকে রোগমুক্ত করবে।

করবেন	করবেন না
১. সংক্রমিত রোগীর থেকে সর্বদা নিরাপদ দূরত্বে থাকুন।	১. ভিড় বা বন্ধ জায়গায় যাবেন না।
২. হাঁচি বা কাশির সময় রুমাল দিয়ে হাত-মুখ ঢেকে রাখুন।	২. সংক্রমিত ব্যক্তির সঙ্গে অথবা মেলামেশা করবেন না।
৩. জীবাণুনাশক সাবান দিয়ে মাঝেমাঝেই হাত ধুয়ে ফেলুন।	৩. অথবা গুজব ছড়াবেন না। গুজবে আতঙ্কিত হবেন না।
৪. পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করুন ও পুষ্টির (সবুজ শাকসবজি, ভিটামিনপূর্ণ ফল ইত্যাদি) খাদ্য গ্রহণ করুন।	৪. স্কুল/কলেজের ছাত্রছাত্রীদের কারও ইনফ্লুয়েঞ্জা জাতীয় উপসর্গ থাকলে তাদের অন্তত এক সপ্তাহ স্কুলে/কলেজে পাঠাবেন না। তবে এই ক্ষেত্রে স্কুল/কলেজ বন্ধ করার এখনই দরকার নেই।
৫. জ্বর/সর্দি/কাশি হলে আপনার নিকটবর্তী চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।	৫. সম্ভব হলে বিদেশ যাত্রা বা আক্রান্ত রাজ্যগুলিতে ভ্রমণ বাতিল করুন।
৬. স্বাভাবিক কাজকর্ম বজায় রাখুন।	

সারা দেশ জুড়ে বেশ কয়েকটি দুর্ভাগ্যজনক মৃত্যু ঘটলেও, এই রোগে মৃত্যুর সম্ভাবনা বেশি বলা যায় না। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রকাশিত (বুলেটিন, ১২ অগস্ট ২০০৯) তথ্য অনুযায়ী সারা পৃথিবীতে মোট ১,৭৭,৪৫৭ জন রোগী চিহ্নিত হয়েছেন; মৃত্যু হয়েছে ১৪৬২ জনের (মৃত্যুহার: ০.৮%) অর্থাৎ ১০০ জন চিহ্নিত রোগীর মধ্যে মৃত্যু সম্ভাবনা একজনেরও কম।

অতএব, সতর্ক থাকুন; কিন্তু আতঙ্কগ্রস্ত হবেন না।

কোন রোগীর গলার থুতু পরীক্ষা হবে, তা চিকিৎসক ঠিক করবেন।

সরকারি/বেসরকারি চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীদের নির্দেশ মেনে চলুন; তাদের সহযোগিতা করুন।

**ভুলবেন না: আমার/আপনার সতর্কতা ও স্বাস্থ্যবিধি পালন রোগ সংক্রমণ রোধ করতে পারে।**

জরুরি কারণে নিম্নলিখিত স্থানে যোগাযোগ করতে পারেন:

১. জনস্বাস্থ্য বিভাগ, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার।  
ফোন: ২৩৩৩০১৮০/২/৩/৪/৫, ২৩৫৭১১৯২।
২. জেলায়: মুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিক, উপমুখ্য স্বাস্থ্য আধিকারিক (২), মেডিকেল কলেজ হাসপাতালগুলির অধীক্ষক।

Website: [www.wbhealth.gov.in](http://www.wbhealth.gov.in) -এর দিকে নজর রাখুন।

হেল্পলাইন: ১০৯৭/২৩৩৩০১৮৮

**স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর**  
**পশ্চিমবঙ্গ সরকার**