



কলেরা সংক্রান্ত স্বাস্থ্য বার্তা-কমিউনিটি ভলান্টিয়ার, মাঝি ও ইমামদের সচেতনতা বৃদ্ধির জন্য

১. সকল মানুষেরই ডায়রিয়াসহ কলেরা হওয়ার ঝুঁকি থাকে। তবে শিশুদের ক্ষেত্রে ডায়রিয়া ও কলেরা হওয়ার ঝুঁকি অত্যন্ত বেশি।
২. ক্যাম্পে অবস্থানরত বলপূর্বক বাস্তুচ্যুত মায়ানমার জনগোষ্ঠী এবং স্থানীয় বাংলাদেশীদের মধ্যে কলেরা টিকাদান ক্যাম্পেইন কর্মসূচী আগামী ৬ মে থেকে ১৩ মে, ২০১৮ ইং পর্যন্ত চলবে।
৩. টিকাদান কেন্দ্র সকাল ৮টা থেকেবিকাল ৩টা ৩০ মিনিট পর্যন্ত খোলা থাকবে। তাই ১ বছর এর অধিক বয়সী সকল শিশু এবং বয়স্কদের জন্য মুখে খাওয়ার কলেরা টিকা খাওয়াতে হবে।
৪. আপনার এলাকায় হলুদ মনি পতাকা চিহ্নিত কেন্দ্রে মুখে খাওয়ার কলেরা টিকা দেওয়া হবে। এ টিকা খাওয়ার পর কিছু মানুষের হালকা মাথাব্যথা, পেট ব্যথা, ক্ষুধামন্দা, দুর্বল লাগা, বমি বমি ভাব এবং পাতলা পায়খানা হতে পারে। এ পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াগুলো সাময়িক।
৫. মুখে খাওয়ার কলেরার টিকা সম্পূর্ণ নিরাপদ, যা শিশু ও বয়স্করা পানীয় আকারে পান করতে পারে।
৬. আপনি ও আপনার শিশুকে ডায়রিয়াসহ কলেরা রোগ থেকে বাঁচাতে ২ ডোজ মুখে খাওয়ার কলেরা টিকা গ্রহন করুন এবং আপনার টিকা কার্ড সংরক্ষণ করে রাখুন।

কলেরা ও ডায়রিয়া সম্পর্কিত প্রয়োজনীয় তথ্য

কক্সবাজার জেলায় আশ্রয় নেয়া মিয়ানমার থেকে জোরপূর্বক বাস্তুচ্যুত রোহিঙ্গা জনগোষ্ঠী এবং আশে পাশের স্থানীয় জনগোষ্ঠীতে কলেরা ও ডায়রিয়া রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিতে পারে। উল্লেখ্য, মিয়ানমার হতে

আশ্রিত জনগোষ্ঠীর মাঝে এ টিকা দেওয়ার হার কম এবং পুষ্টিহীনতায় ভোগে বিধায় তারা কলেরাসহ অন্যান্য খাদ্য ও পানিবাহিত রোগে সংক্রামক হওয়ার জন্য খুবই ঝুঁকিপূর্ণ।

ডায়রিয়া/কলেরা কি?

ডায়রিয়াঃ কোন রোগী ২৪ ঘণ্টায় তিন বার অথবা এর অধিক তরল পায়খানা করে, সাথে পানি শূন্যতা থাকতে পারে না ও থাকতে পারে।

কলেরাঃ কলেরা এক ধরনের মারাত্মক ডায়রিয়া এবং পায়খানা তীব্র দুর্গন্ধের সাথে দেখতে চাল ধোয়া পানির মত। তবে কলেরা একটি জীবাণু দ্বারা সংক্রমণ ঘটে থাকে। সাধারণত একজন আক্রান্ত রোগীর মলের মাধ্যমে এই জীবাণু পরিবেশে ছড়ায় এবং খাবার ও পানিতে ছড়িয়ে পড়ে। এই জীবাণু সংক্রমিত খাবার ও পানি গ্রহণ করে একজন সুস্থ মানুষ সহজেই কলেরায় আক্রান্ত হতে পারে। রোগাক্রান্তরা অল্প সময়ের মধ্যে মারাত্মক ডায়রিয়ার কারণে তীব্র পানি শূন্যতায় আক্রান্ত হয় এবং সঠিক ও সময়মত চিকিৎসার অভাবে মৃত্যুবরণ করতে পারে। যে কোন বয়সের মানুষ কলেরায় আক্রান্ত হতে পারে তবে শিশুদের মাঝে এই রোগের প্রকোপ, জটিলতা এবং মৃত্যু হার বেশী দেখা যায়।

● কলেরা ও ডায়রিয়া রোগের চিকিৎসাঃ

সরকারীভাবে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে কলেরা ও ডায়রিয়া রোগের সুচিকিৎসা রয়েছে।

নির্দিষ্ট ল্যাবরেটরি পরীক্ষা ছাড়া কলেরা রোগ সুনির্দিষ্টভাবে বলা যায় না। তবে কলেরা সন্দেহ হলে সময়ক্ষেপন না করে দ্রুত খাওয়ার স্যালাইন দিয়ে

● চিকিৎসা শুরু করতে হবে।

আপনার এলাকায় ডায়রিয়া রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিলে রোগীকে নিকটস্থ ডায়রিয়া চিকিৎসা কেন্দ্র (ডি টি সি) অথবা ওরাল রিহাইড্রেশন পয়েন্টে (ও আর পি) নিয়ে যাবেন।

- প্রাথমিক চিকিৎসায় রোগীর কোন উন্নতি না হলে তাকে ইউনিয়ন স্বাস্থ্যকেন্দ্র/নিকটস্থ এনজিও পরিচালিত হাসপাতালে /উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে রেফার করতে হবে।

ডায়রিয়া/ কলেরা রোগ-প্রতিরোধে সাধারণভাবে করণীয়ঃ পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা।

১. যে কোন মানুষের এই রোগ হতে পারে, তাছাড়া রোগীর বমি এবং পায়খানা অত্যন্ত সংক্রমক বিধায় কোন বালতি/প্যানে বমি এবং পায়খানা সংগ্রহ করতে হবে এবং মাটিতে গর্ত করে পূতে ফেলতে হবে।
২. যে কোন খাবার খাওয়ার আগে ও পায়খানা করার পরে ভালো করে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে
৩. খাবার ঢেকে রাখতে হবে। পচা বাসি খাবার খাবেন না।
৪. কাচা শাকসবজি, রান্নার আসবাবপত্র নিরাপদ পানি দিয়ে ধৌত করতে হবে।
৫. হাতের নখ কেটে পরিষ্কার রাখতে হবে।
৬. টিউবওয়েলের পানি/নিরাপদ পানি পান করতে হবে।

পানি নিরাপদ করার উপায়ঃ

ক) অ্যাকুয়া ট্যাবলেট/ হ্যালোজেন ট্যাবলেট দিয়ে পানি নিরাপদ করা যায়। এক কলস পানিতে প্যাকেটের গায়ের নিয়মাবলি অনুযায়ী অথবা স্বাস্থ্য কর্মীদের পরামর্শ অনুযায়ী পানি নিরাপদ করে পান করুন এবং গৃহস্থালী কাজে ব্যবহার করুন।

খ) পানি ফুটিয়ে নিরাপদ করা যায়। গরম পানিতে বুদবুদ আরম্ভ হলে অথবা পানির উপরের অংশে টগবগ আরম্ভ হওয়ার পর ৫ মিনিট ফুটালে পানি নিরাপদ হয়।

গ) ফিটকিরি দিয়ে ও পানি নিরাপদ করা যায়।

৭। স্বাস্থ্য সম্মত পায়খানা ব্যবহার : সুষ্ঠু পয়ঃ নিষ্কাশন ব্যবস্থার মাধ্যমে ডায়রিয়া/কলেরাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায়।

ক) পায়খানা করার পর কমড/প্যানে বেশি করে পানি দিয়ে পরিষ্কার করতে হবে নতুবা মাছির মাধ্যমে রোগ বিস্তার করবে। তাছাড়া পায়খানার ভিতরে দুর্গন্ধের জন্য অন্য কেহ যেতে পারে না।

ডায়রিয়া/কলেরা প্রতিরোধে স্বাস্থ্য বিভাগের করণীয়ঃ

কোথাও সন্দেহ জনক ডায়রিয়া/কলেরা রোগী পাওয়া গেলে সংশ্লিষ্ট বিভাগে যেমন উপজেলা স্বাস্থ্য ও প.প. কর্মকর্তা উখিয়া ও টেকনাফ/সিভিল সার্জন,কক্সবাজার কে তথ্য দিন।

টিকা পরবর্তি বিরূপ প্রতিক্রিয়াঃ

১. কলেরা টিকা নিরাপদ, তারপরও কখনও কখনও সামান্য কিছু প্রতিক্রিয়া যেমন- পাতলা পায়খানা, বমি বমি ভাব, বমি হওয়া, পেটে ব্যাথা অল্প জ্বর, মাথা ব্যাথা, অবসাদ, মাংসপেশীতে ব্যাথা ইত্যাদি দেখা দিতে পাওে যা এমনিতেই ভাল হয়ে যায়।
২. সেশন চলাকালে যদি এ ধরনের সামান্য প্রতিক্রিয়া দেখা দেয় তবে টিকাদান কর্মীগণ প্রথমেই তাকে আশ্বস্ত করবেন এবং তদারককারীকে সাথে সাথে জানাবেন।
৩. প্রাথমিক ব্যবস্থাপনা যেমন বমি ভাব বা বমির ক্ষেত্রে খোলামেলা জায়গায় বসিয়ে পানি পান করতে দিবেন। প্রাথমিক ব্যবস্থাপনায় কোন রকম প্রশমন না হলে তদারককারী এইএফআই ম্যানেজমেন্ট টীমের সংশ্লিষ্ট চিকিৎসককে জানাবেন