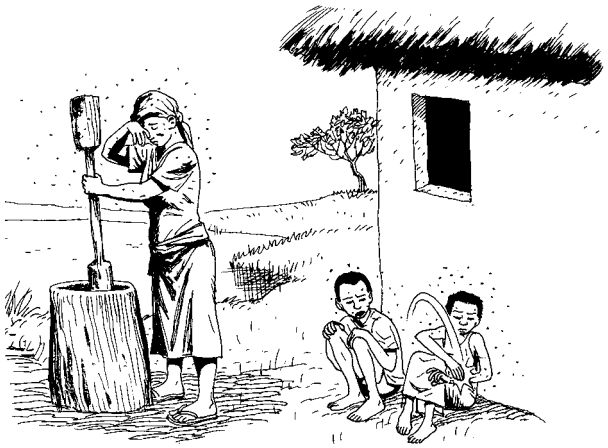
মশা থেকে সৃষ্ট ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, এবং অন্যান্য অসুস্থ্যতা

মশা অনেক অসুস্থ্যতা বহন করে এবং সেগুলো তাদের কামড়ের মাধ্যমে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে দেয়। জলবায়ুর পরিবর্তন আবহাওয়া উষ্ণ ও আদ্রতর করে তুলছে, যে অবস্থাগুলো মশা বিস্তারের জন্য অনুকূল।

অনেক ভিন্ন ধরনের মশা আছে—কোন কোন মশা ডোবার জলে বংশবিস্তার করে, অন্যান্যগুলো বৃষ্টিতে বা সংরক্ষিত পানীয় জলে। কোন কোন মশা রাতে কামড়ায় অন্যগুলো দিনের বেলায়। কোন কোনটি শুধুমাত্র মানুষের মধ্যে অসুস্থ্যতা ছড়ায়, এবং অন্যগুলো প্রণীদেরকেও অসুস্থ্য করে তুলতে পারে।



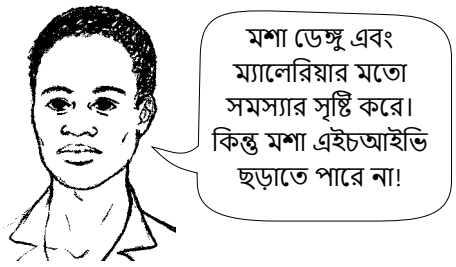
কামড় দেবার মাধ্যমে মশা অসুস্থ্যতা ছড়ায়

মশা থেকে ভাইরাস। মশার কামড়ের মাধ্যমে মানুষের মধ্যে ছড়ানো অনেক অসুস্থ্যতাই ভাইরাসের কারণে সৃষ্টি হয়। বেশীরভাগ ভাইরাসের ক্ষেত্রে ব্যক্তিটি একবার ভাল হয়ে উঠলে সে রোগ প্রতিরোধক হয়ে উঠবে এবং একই ভাইরাস আর তাকে আক্রান্ত করবে না। কিন্তু কোন কোন ভাইরাস যেমন ডেঙ্গুর সামান্য আলাদা বৈশিষ্টপূর্ণ বেশ কয়েকটি সংস্করণ আছে (সেরোটাইপ বলা হয়), ফলে একজন ব্যক্তি একাধিক বার ডেঙ্গু আক্রান্ত হতে পারে। দ্বিতীয়বার ডেঙ্গু হলে অসুস্থ্যতাটি আরও বেশী সঙ্কটজনক হয়ে উঠতে পারে।

একটি এলাকার অনেক ব্যক্তিই একবার ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হলে তারা প্রত্যেকেই প্রতিরোধক হয়ে উঠবে। তখন অল্প সংখ্যক ব্যক্তি অসুস্থ্য হবে এবং মনে হতে পারে যে অসুস্থ্যতাটি চলে গেছে। কিন্তু এলাকাতে শিশুর জন্ম হলে এবং যাদের কখনওই এই অসুস্থ্যতাটি হয়নি এলাকায় তাদের আগমণ হলে ভাইরাসটি আবারও ক্ষতি করতে পারে। তাই হয়তো কোন কোন বছরে রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দেবে আবার কোন কোন বছর খুব কম রোগ দেখা দেবে। এই একই কারণে যে অঞ্চলের কারোরই সংক্রামণ হয়নি এমন একটি অঞ্চলে একটি নতুন ভাইরাস আসলে অনেক ব্যক্তিই সাথে সাথে অসুস্থ্য হয়।

মশা থেকে পরজীবি। একটি খুবই ছোট পরজীবি থেকে ম্যালেরিয়া হয় যা আমাদের রক্ত কোষের মধ্যে প্রবেশ করে এবং তার মধ্যে বেঁচে থাকে। এই পরজীবি আমাদের রক্তের মধ্যে একটি আক্রান্ত মশার কামড়ের মাধ্যমে প্রবেশ করে। মশা ম্যালেরিয়ার এই পরজীবি একজন লোকের শরীরের মধ্যে প্রবেশ করানোর পর অনেক বছর ধরে এগুলো মাঝে মধ্যেই অসুস্থ্যতার সৃষ্টি করবে যতক্ষণ পর্যন্ত না ব্যক্তিটি পরজীবিগুলোকে মেরে ফেলার জন্য ঔষধ গ্রহণ করে। ম্যালেরিয়া যেখানে সচরাচর দেখা যায় এমন জায়গায় অনেক বছর বাস করার পর একজন ব্যক্তি হয়তো আর তেমন অসুস্থ্য হবে না কারণ তার দেহ এই পরজীবির বিরুদ্ধে লড়াই করার সমর্থ্য অর্জন করেছে। গর্ভবতী নারী, শিশু ও কিশোর-কিশোরীদের সুরক্ষা দরকার কারণ তারা খুব সহজেই ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হতে পারে এবং তা জ্বর, রক্তসল্পতা, এবং জলশূন্যতার সৃষ্টি করে তাদের জন্য আরও বেশী ক্ষতিকারক হয়ে ওঠে।

রোগ কিভাবে ছড়ায়। মশা থেকে সৃষ্ট অসুস্থ্যতা সরাসরি একত্রে বসবাসকারী ব্যক্তি বা পরস্পর স্পর্শ করা ব্যক্তিদের মধ্যে ছড়ায় না। কিন্তু মশা যে ব্যক্তির শরীরে পরজীবি বা ভাইরাস আছে তাকে কামড়ানোর মাধ্যমে সেই পরজীবি বা ভাইরাস পেতে পারে এবং তারপর অন্য আর একজন ব্যক্তিকে কামড়ানোর মাধ্যমে তা সেই ব্যক্তির মধ্যে বাহিত করতে পারে, তাই পরিবারের সদস্য ও প্রতিবেশীরা প্রায়শই একজনের পর আর একজন পরপর অসুস্থ্য হয়। কিভাবে মশা রোগ ছড়ায় (পৃষ্ঠা ১৯) তা বোঝার মাধ্যমে মশাবাহিত অসুস্থ্যতা থেকে নিজেদেরকে সুরক্ষা করার বিষয়টি বুঝতে এলাকাবাসীর সাহায্য হবে।



যদিও জিকা ভাইরাস মূলত মশার কামড়ের মাধ্যমে ছড়ায়, এটি যৌনক্রিয়ার মাধ্যমেও ছড়াতে পারে। জিকা সাধারণতঃ একটি মৃদ্যু অসুস্থ্যতা, কিন্তু যদি একজন গর্ভবতী নারী জিকা আক্রান্ত হয়, তবে তা তার গর্ভের শিশুর প্রচুর ক্ষতি করতে পারে। মশার কামড় রোধ করে ও কনডম ব্যবহার করার মাধ্যমে (পৃষ্ঠা ১৩ থেকে ১৪) নারীকে জিকা থেকে রক্ষা করুন।

মশা দ্বারা ছড়ানো সাধারণ অসুস্থ্যতাগুলোর লক্ষণ

মশা দ্বারা ছড়ানো অসুস্থ্যতাগুলোর মধ্যে আছে, ম্যালেরিয়া, পীত জ্বর, ডেঙ্গু, জিকা, চিকুনগুনিয়া, ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস, এবং জাপানী এনসেফালাইটিস। প্রতিটিরই মৃদু এবং তীব্র ধরন রয়েছে। এই রোগগুলো প্রয়শই জ্বর, ফুসকুড়ি, এবং ব্যথার সৃষ্টি করে। একই সময়ে একাধিক ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হয়ে যাওয়া সম্ভব। লক্ষণগুলো রোগ সনাক্ত করতে সাহায্য করে, কিন্তু বেশীরভাগ সময়েই এগুলো নির্দিষ্ট করা কঠিন। আপনার এলাকায় কোন কোন মশাবাহিত অসুস্থ্যতা রয়েছে সে সম্পর্কে সাধারণতঃ স্বাস্থ্য কর্মকর্তারা ওয়াকিবহাল থাকে।

কোন মশাবহিত অসুস্থ্যতা এটি?

? জ্বর আছে কি??

- ➡ প্রথমে জ্বর, পরে শীত শীত লাগা, তারপর আবার জ্বর। এটি ম্যালেরিয়ায় সাধারণতঃ দেখা যায়। ডেঙ্গু এবং পীত জ্বরে হয়তো জ্বর ছাড়াও শীত শীত লাগার অনুভূত হতে পারে।
- ➡ জ্বর দ্রুত আসে, মাথা ও দেহ ব্যথা করে। পীত জ্বর, ডেঙ্গু এবং চিকুনগুনিয়া প্রায় সময়েই এইভাবে শুরু হয়। জাপানী এনসেফালাইটিসও হঠাৎ জ্বর দ্বারা শুরু হতে পারে।
- ➡ ডেঙ্গু ও চিকুনগুনিয়ার জ্বর সাধারণতঃ তীব্র হয়, ৩৮.৫° সে (১০১° ফা) বা তারও বেশী। জিকার জ্বর সাধারণতঃ নীচু মাত্রার হয়, ৩৮.৫° সে (১০১° ফা) থেকে কম।
- ➡ অনেক অসুস্থ্যতাতেই জ্বর দেখা দেয়। জ্বর সম্পর্কে আরও জানতে অসুস্থ্য ব্যক্তিকে পরীক্ষা করা (সংকলিত হচ্ছে) দেখুন এবং জ্বর সৃষ্টি করে এমন শিশুকালীন অসুস্থ্যতা সম্পর্কে জানতে শিশুদের পরিচর্যা অধ্যায় দেখুন।

? ফুসকুড়ি আছে কি?

- ➡ জিকার ক্ষেত্রে ফুসকুড়ি প্রায় সময়ই দেখা যাবে এবং চিকুনগুনিয়া, ডেঙ্গু, এবং ওয়েষ্ট নাইল জ্বরের ক্ষেত্রে ফুসকুড়ি দেখা যাওয়া একটি সাধারণ ব্যাপার। ম্যালেরিয়া, পীত জ্বর, বা জাপানী এনসেফালাইটিস এর ক্ষেত্রে সাধারণতঃ ফুসকুড়ি দেখা যায় না।
- ➡ ফুসকুড়ি হাম বা মশাবাহিত নয় এমন অন্যান্য সাধারণ অসুস্থ্যতার লক্ষণও হতে পারে।

? অস্থি ও সন্ধিতে কোন ব্যথা আছে কিনা?

- ➡ ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, এবং জিকায় সাধারণতঃ দেহে ব্যথা ও বেদনা থাকে। ম্যালেরিয়ায় ব্যথা সাধারণতঃ থাকেই না। অস্থিতে বা পেশীতে ব্যথা হলে তা খুব সম্ভব ডেঙ্গু এবং ব্যথাসহ ফুলে যাওয়া সন্ধি খুব সম্ভব চিকুনগুনিয়ার লক্ষণ।
- ➡ সন্ধিতে ব্যথা আঁটুলিবাহিত ভাইরাসসহ অন্য কোন সমস্যার লক্ষণ হতে পারে যেগুলো মশাবাহিত নয়।

? চোখ লাল ও জ্বালা করে?

- ➡ জ্বালা করা চোখ জিকার সাধারণ লক্ষণ এবং কোন কোন সময় চিকুনগুনিয়া ও পীত জ্বরেও তা দেখা যায়।

মশাবাহিত অসুস্থ্যতার বিপদ চিহ্ন যেগুলোর জন্য জরুরী সাহায্য প্রয়োজন

- গুরুতর ম্যালেরিয়া, গুরুতর ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস বা গুরুতর জাপানী এনসেফালাইটিস-এর ক্ষেত্রে খিঁচুনী এবং জ্ঞান লোপ পাওয়ার ঘটনা ঘটতে পারে।
- গুরুতর পীত জ্বর বা গুরুতর ডেঙ্গু থেকে দেহের ভিতরে বা মুখ, মাড়ি, নাক, চোখ, বা ত্বক থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে। অভিঘাতের লক্ষণগুলো খেয়াল করুন: ত্বক ঠাণ্ডা হয়ে যায়, রক্ত চাপ কমে যায়, এবং নাড়ীর স্পন্দন দ্রুত হয় (প্রাথমিক চিকিৎসা অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ১১ দেখুন)। ফুলে ওঠা পেটও আভ্যন্তরীণ রক্তক্ষরণের একটি লক্ষণ হতে পারে।

জ্বরের মাত্রা যদি ৪০° (১০৪°ফা) হয় তবে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে শীঘ্রই দেখা করুন। তাপমাত্রা যদি তার থেকেও বেশী হয় তবে তা একটি জরুরী অবস্থা।

আপনার ম্যালেরিয়ার লক্ষণ দেখা দিলে এবং আপনি গর্ভবতী হলে, আপনি যদি একটি শিশুর মশাবাহিত রোগ হয়েছে বলে ধারণা করেন, বা কোন বয়স্ক ব্যক্তির বা সঙ্কটজনক স্বাস্থ্য সমস্যাযুক্ত ব্যক্তির অসুস্থ্যতা থাকলে অবশ্যই একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে দেখা করুন। যদি বেদনাদায়ক ব্যথা ২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে বা আপনার পা, বাহু বা মুখে গুরুতর দুর্বলতা থাকে, টন টন করে, বা কোন অনুভূতিই না থাকে তবে একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে দেখা করুন। এটি হয়তো গিয়া-বারে সিন্ড্রোমের একটি লক্ষণ হতে পারে, যা মশা থেকে সৃষ্ট অসুস্থ্যতার পরপরই হতে পারে এমন একটি গুরুতর অবস্থা। এটির সবথেকে ভাল চিকিৎসা করা যায় হাসপাতালে।

আপনার মশাবাহিত কোন রোগ রয়েছে এবং আপনার কী করা উচিত?

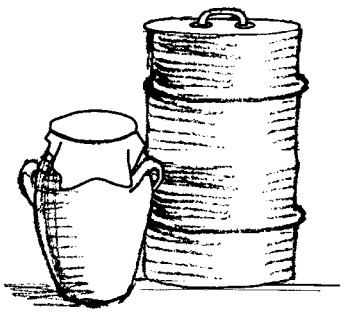
যেহেতু এই অসুস্থ্যতাগুলোর লক্ষণগুলো প্রায় একই রকমের তাই ব্যক্তির কোন রোগটি হয়েছে তা নিশ্চিত করে বলা মুশকিল। এটি যদি ম্যালেরিয়া হয়ে থাকে তবে আর দেরী না করে ম্যালেরিয়া পরীক্ষা করলে ব্যক্তির জন্য দ্রুত ম্যালেরিয়ার ঔষধ শুরু করা সম্ভব হবে, বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি সে গর্ভবতী, খুবই কম বয়স্ক বা বয়স্ক ব্যক্তি হয়, বা তার এইচআইভি থাকে। জিকা হতে পারে এমন একজন নারীর সেরে না ওঠা পর্যন্ত গর্ভবতী হবার চেষ্টা করায় দেরী করা উচিত। গর্ভবতী অবস্থায় জিকা বিপজ্জনক হতে পারে (পৃষ্ঠা ১৩ দেখুন)।

অসুস্থ্যতা কোনটি তা আপনি যদি নাও জানেন (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) তবুও অসুস্থ্যতা লঘু থাকলে জলপূর্ণতা, বিশ্রাম, এবং প্যারাসিটামল (এসিটামিনোফেন) দ্বারা এর চিকিৎসা করুন। ব্যক্তিটি যদি খারাপ অনুভব করে বা সেরে না ওঠে তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে দেখা করুন।

কারা এবং কতজন মানুষ অসুস্থ্য তা স্বাস্থ্য কর্মী এবং আঞ্চলিক স্বাস্থ্য কর্মকর্তাদের জানালে কখন তাদের মশা রোধ করার জন্য এলাকাব্যাপী কার্যক্রম (পৃষ্ঠা ১৮তে শুরু হওয়া অধ্যায় দেখুন) হাতে নিতে হবে তা জানতে সাহায্য করতে পারে।

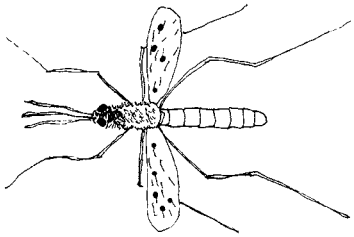
মশা দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থ্যতা রোধ করা

যে সমস্ত এলাকায় পীত জ্বর (পৃষ্ঠা ১২ দেখুন) বা জাপানী এনসেফালাইটিস (পৃষ্ঠা ১৭ দেখুন) দেখতে পাওয়া যায়, সেখানে শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের টীকা দেয়ার মাধ্যমে এই অসুস্থ্যতাগুলো রোধ করা যায়। যেখানে মশা মারার জন্য কীটনাশক ব্যবহার করা হয় সেখানে আপনি কিভাবে ওগুলো ব্যবহার করেন সে বিষয়ে সাবধানতা অবলম্বন করুন কারণ কীটনাশক মানুষ ও পরিবেশের ক্ষতি করতে পারে (পৃষ্ঠা ২১ থেকে ২২ দেখুন)। মশার কামড় রোধ করা (পৃষ্ঠা ১৯ থেকে ২০ দেখুন) এবং অন্যান্য পদ্ধতির মাধ্যমে মশার বংশ বিস্তার রোধ করা (পৃষ্ঠা ২৩) আরও বেশী নিরাপদ ও আরও কার্যকর হতে পারে।



অসুস্থ্যতা রোধ করতে যে সমস্ত জায়গায় মশা বংশবৃদ্ধি করতে পারে সে সমস্ত জায়গা পরিষ্কার করুন এবং জল রাখার পাত্রগুলো ঢেকে রাখুন।

ম্যালেরিয়া



ম্যালেরিয়ার মশার দাগযুক্ত পাখা থাকতে পারে।

বেশীরভাগ ক্ষেত্রে রাতে কামড়ায় এরকম মশার (নাম এ্যানোফিলিস) মাধ্যমে মানুষের মধ্যে স্থানান্তরিত হওয়া একটি পরজীবির (প্লাসমোডিয়াম বলা হয়) কারণে ম্যালেরিয়া হয়। সাধারণ ম্যালেরিয়ার অধিকাংশ ক্ষেত্রেই (জটিলতাহীন ম্যালেরিয়া বলা হয়) জ্বর ও শীত লাগার চক্রগুলো অস্বস্তিকর হয় কিন্তু চিকিৎসা করলে এগুলো কয়েক দিনের মধ্যে চলে যায়। কিন্তু চিকিৎসা না করা হলে ম্যালেরিয়া দ্রুত মারাত্মক হয়ে উঠতে পারে। এটিকে বলা হয় গুরুতর ম্যালেরিয়া। ম্যালেরিয়া হয় এমন অঞ্চলগুলোতে মানুষের ব্যাখ্যাহীন জ্বর হলে রক্ত পরীক্ষার জন্য তাদের স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়া উচিত। পরীক্ষায় যদি ম্যালেরিয়া পাওয়া যায়, বা যদি পরীক্ষা করার কোন ব্যবস্থা বিদ্যমান না থাকে কিন্তু স্বাস্থ্য কর্মীরা এটিকে ম্যালেরিয়া মনে করে তবে ততক্ষণাৎ ঔষধ দ্বারা এর চিকিৎসা শুরু করুন।

ভিন্ন ভিন্ন পরজীবির কারণে ফ্যালসিপেরাম, ভাইভাক্স, এবং অন্যান্য ম্যালেরিয়ার ধরন দেখা যায়। আপনি যে এলাকায় বাস করছেন সেখানে কোন ধরনের ম্যালেরিয়া বিদ্যমান এবং কোন ঔষধ সবথেকে ভাল কাজ করবে (পৃষ্ঠা ২৯ থেকে ৪৪) তা স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ ভাল করে জানে। ঔষধ ছাড়া ম্যালেরিয়া বার বার ফিরে আসবে কারণ পরজীবিগুলো মানুষের যকৃতে থেকে যায়। পরজীবিগুলোকে মেরে ফেলার মাধ্যমে ঔষধ ব্যক্তিকে সুস্থ্য হয়ে উঠতে সাহায্য করে।

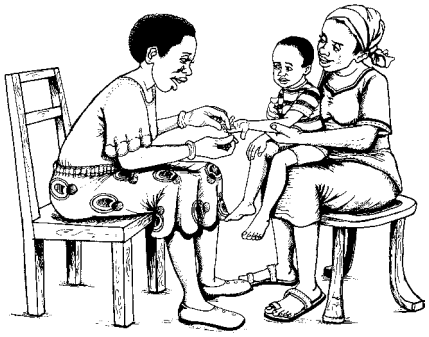
ম্যালেরিয়া কোলের শিশু, ৫ বছরের নীচে শিশু, গর্ভবতী নারী, এবং এইচআইভিযুক্ত মানুষদের জন্য বিশেষভাবে বিপজ্জনক। যখন গর্ভধারণ বা এইচআইভি বা অন্য কোন অসুস্থ্যতা মানুষের দেহের পক্ষে সংক্রামণের বিরুদ্ধে লড়াই করা কঠিন করে তোলে, তখন ম্যালেরিয়া হওয়া বা গুরুতর ম্যালেরিয়া শুরু হবার সম্ভাবনা অনেক বেশী।

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়ার সাধারণ উপসর্গ হলো জ্বর, যা আসে ও যায়, এবং প্রতিবারই শীত শীত লাগে। কখনো কখনো জ্বর নেমে যাওয়ার সময় ব্যক্তির ঘাম ঝরে। যদিও, ম্যালেরিয়ার অনেক ক্ষেত্রেই এই রীতি পালিত হয় না। অন্যান্য লক্ষণগুলো সচরাচর দেখা যায় কিন্তু তা সকলকে ক্ষতিগ্রস্ত করে না এবং এগুলো অন্যান্য অসুস্থ্যতার লক্ষণও হতে পারে।

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়া

- জ্বরের মাত্রা মৃদু হতে পারে কিন্তু প্রায়শই উঁচু হয়, ৩৯° (১০২°ফা) বা তারও বেশী
- শীত শীত লাগে এবং ঘাম ঝরে
- মাথা ব্যথা এবং দেহে ব্যথা
- গা গুলায়, বমি হয়, ক্ষিদে থাকে না
- রক্ত স্বল্পতা থেকে ফ্যাকাশে হওয়া ও দুর্বলতা
- মৃদু কামলা (হালকা রঙের ব্যক্তির চোখের সাদা অংশে বা ত্বকে হলুদ হওয়া)
- বর্ধিত হওয়া প্লিহা (একজন স্বাস্থ্য কর্মী একজন ব্যক্তির পেট পরীক্ষা করে এটি অনুভব করতে পারে)



দ্রুত রোগ নির্ণয় পরীক্ষা (আরডিটি) এক ফোঁটা রক্ত ব্যবহার করে ম্যালেরিয়ার পরীক্ষা করে। ব্যক্তিটি যদি ইতোমধ্যেই ম্যালেরিয়ার ঔষধ গ্রহণ করে থাকে, তবে পরীক্ষাটি সঠিক ফলাফল দিতে নাও পারে।

একজন ব্যক্তির ম্যালেরিয়া আছে কিনা রক্ত পরীক্ষা তা নিশ্চিত করে। কোন কোন ম্যালেরিয়ার পরীক্ষার জন্য একটি অনুবীক্ষণ যন্ত্রের প্রয়োজন হয় কিন্তু অনেক এলাকা ভিত্তিক স্বাস্থ্য কর্মী দ্রুত পরীক্ষার সরঞ্জামাদি ব্যবহার করে যেটায় শুধুমাত্র এক ফোঁটা রক্ত ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়। যেহেতু চিকিৎসা না করা ম্যালেরিয়া কয়েক বছরের মধ্যে বেশ কয়েকবার জ্বর ও শীত শীত লাগার সৃষ্টি করতে পারে তাই ব্যক্তিটিকে জিজ্ঞাসা করুন যে তার সাম্প্রতিক মাসগুলোতে একই রকমের লক্ষণ দেখা গিয়েছে কিনা।

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা

রক্ত পরীক্ষায় নিশ্চিত হলে বা ম্যালেরিয়া হয়েছে বলে নিশ্চিত হওয়ার আপনার ভাল কারণ থাকে এবং পরীক্ষা করার ব্যবস্থা না থাকে তবে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ম্যালেরিয়ার ঔষধ ব্যবহার করা শুরু করুন (পৃষ্ঠা ২৯-৪৪)। পি ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়াযুক্ত এলাকায় চিকিৎসা ততক্ষণাৎ শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু মশা ম্যালেরিয়া ছড়ায় তাই একজন অসুস্থ্য ব্যক্তিকে চিকিৎসা করলে তা অন্যদেরকে সংক্রামিত হওয়া থেকে রক্ষা করে।

আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ ম্যালেরিয়ার কোন ঔষধটি ব্যবহারের সুপারিশ করে তা জানুন। অনেক অঞ্চলেই ম্যালেরিয়া কোন কোন পুরাতন ঔষধের বিরুদ্ধে প্রতিরোধ শক্তি গড়ে তুলেছে। তার মানে হলো, যে ঔষধগুলো একসময় ম্যালেরিয়া রোধ করা বা এর চিকিৎসা করায় কাজ করতো সেগুলো এখন আর কাজ করে না। যে ঔষধগুলো একটি অঞ্চলের ম্যালেরিয়া সারিয়ে তোলে সেটি হয়তো অন্য একটি জায়গায় বিদ্যমান ম্যালেরিয়া সারিয়ে তোলায় কাজ নাও করতে পারে।

ম্যালেরিয়াযুক্ত একজন ব্যক্তিকে বিশ্রাম নিতে হবে এবং পরিষ্কার জল, স্যুপ, এবং যদি জ্বর, বমি, বা ডাইরিয়া থাকে তবে জলপূর্ণতার পানীয়ও পান করতে হবে।

গুরুত্বপূর্ণ! আপনি ভাল অনুভব করলেও সকল দিনের জন্য সুপারিশ করা সকল ঔষধ গ্রহণ করুন। আপনি যদি ঔষধ নেয়া বন্ধ করেন তবে ম্যালেরিয়া আবারও ফেরত আসতে পারে এবং ঔষধগুলো তখন হয়তো আর কোন কাজ নাও করতে পারে।

যে মহিলা তার সব ঔষধ সেবন করেছে সে ভাল হয়ে উঠেছে।

যে মহিলা তার সব ঔষধ শেষ করেনি সে এখনও অসুস্থ্য হয়ে বিছানায় শুয়ে আছে।

গর্ভধারণকালীন ও শিশুদের মধ্যে ম্যালেরিয়া থেকে রক্ত স্বল্পতা

ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করা না হলে তা রক্ত স্বল্পতার সৃষ্টি করে (রক্তে লৌহ কণিকার সংখ্যা কমে যাওয়া)। ক্লান্তি, দুর্বলতা, এবং শ্বাসকষ্ট হলো কয়েকটি লক্ষণ। গর্ভধারণকালীন এবং ছোট শিশুদের জন্য রক্তস্বল্পতা বিশেষভাবে ক্ষতিকারক। গর্ভধারণকালীন ম্যালেরিয়া থেকে সৃষ্ট রক্ত স্বল্পতা সময়ের অনেক আগেই ও আকারে ছোট শিশুর জন্ম ঘটাতে পারে, এবং জন্মদানকালীন রক্তক্ষরণকে আরও বেশী বিপজ্জনক করে তোলে।

কোন কোন সময় ম্যালেরিয়া কোন জ্বর, শীত শীত লাগা, বা ব্যক্তি যে অসুস্থ্য তার অন্যান্য কোন লক্ষণের সৃষ্ট করে না। কিন্তু একটি শিশু বা একটি গর্ভবতী নারীর যদি রক্ত স্বল্পতা থাকে এবং সেই এলাকায় ম্যালেরিয়া থাকে তবে ম্যালেরিয়ার পরীক্ষা করুন। যখন লৌহযুক্ত খাবার কম খাওয়ার ফলে রক্তস্বল্পতা দেখা দেয় তখন ঐ খাবারগুলো খাওয়া রক্ত স্বল্পতা দুর করায় সাহায্য করে। যদি এর কারণ ম্যালেরিয়া হয়ে থাকে, তবে রক্ত স্বল্পতার অবস্থা আরও খারাপের দিকে যাওয়া ও আরও বেশী ক্ষতিসাধন রোধ করতে যত শীঘ্র সম্ভব ঔষধ দ্বারা ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করা গুরুত্বপূর্ণ।

যে সমস্ত জায়গায় প্রচুর ম্যালেরিয়া হয় সেখানে গর্ভবতী নারীরা ম্যালেরিয়া রোধ করতে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন সেবন করতে পারে। এটি প্রায়শই গর্ভধারণকালীন নিয়মিত স্বাস্থ্য কেন্দ্র পরিদর্শনের সময় দেয়া হয়ে থাকে। গর্ভধারণকালীন প্রথম ৩ মাসের মধ্যে এটি দেবেন না, কিন্তু তারপর, গর্ভধারণকালীন বাকি সময়টার জন্য কমপক্ষে ৩ বার দিন (পৃষ্ঠা ৩৬ দেখুন)।

রক্ত স্বল্পতার লক্ষণ

- ফ্যাঁকাশে মাড়ি এবং চোখের পাতার ভিতরের অংশ
- দুর্বলতা
- ক্লান্তি
- মাথা ঘুরানো
- শ্বাস নেয়ায় কষ্ট
- দ্রুত হৃদস্পন্দন

রক্ত স্বল্পতা পরীক্ষা করতে একটি রক্ত পরীক্ষা করা হয়।

গুরুতর ম্যালেরিয়া

যদি জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করা না হয় বা যথেষ্ট তাড়াতাড়ি এর চিকিৎসা করা না হয় তবে গুরুতর ম্যালেরিয়া দেখা দিতে পারে। গুরুতর ম্যালেরিয়া দেখা যাওয়ার সম্ভাবনা বেশী থাকে যদি 'প্লাসমোডিয়াম ফ্যালসিপেরাম' (পি ফ্যালসিপেরাম) নামের পরজীবির কারণে ম্যালেরিয়া দেখা দেয়। গুরুতর ম্যালেরিয়াযুক্ত ব্যক্তির হাসপাতালে বা ক্লিনিকে উন্নত পরিচর্যার প্রয়োজন হবে। গুরুতর ম্যালেরিয়া ১ বা ২ দিনের মধ্যেই মৃত্যু ঘটাতে পারে, বিশেষ করে যদি তা মস্তিষ্কে ছড়িয়ে যায়, যে অবস্থাকে 'সেরিব্রাল ম্যালেরিয়া' বলা হয়।

গুরুতর ম্যালেরিয়ার বিপদ চিহ্ন

- এতোই দুর্বল যে বসতে ও দাঁড়াতে পারে না, সজাগও থাকতে পারে না।
- মানসিক বিভ্রান্তি, শরীরে প্রবল আক্ষেপ, বা জ্ঞান হারানো
- বারবার বমি হওয়া, জল বা বুকের দুধ পান করতে পারে না
- ঘন শ্বাস ওঠা বা শ্বাস নেয়ায় অসুবিধা
- নীচু রক্তচাপ বা অভিঘাতের অন্যান্য চিহ্ন (প্রাথমিক চিকিৎসা অধ্যায়ের পৃষ্ঠা ১১ দেখুন)।
- গাঢ় মূত্র, এবং যকৃতের কাজ না করা শুরু হওয়ায় কম পরিমাণে মূত্র

স্বাস্থ্যকর্মীরা নীচেরগুলোর জন্য রক্ত ও মূত্র পরীক্ষা করবে:

- রক্ত স্বল্পতা (রক্ত লৌহের পরিমাণ কম থাকা)
- মূত্রে হিমোগ্লোবিন
- রক্ত চিনির (গ্লুকোস) পরিমাণ কম

গুরুতর ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা

গুরুতর ম্যালেরিয়াযুক্ত প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশুদের ২৪ঘন্টা বা তার বেশী সময়ের জন্য শিরায় আর্টেস্যানেট দেয়া বা পেশীতে প্রবিষ্ট করার জন্য অগ্রসর প্রশিক্ষণযুক্ত স্বাস্থ্যকর্মীর প্রয়োজন। এই চিকিৎসা দিতে পারা হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকর্মী যদি কাছাকাছি না থাকে তবে আপনি হাসপাতালে যেতে যেতে আপনাকে সাহায্য করায় একজন স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মীর হয়তো আর্টেস্যানেট বা কুইনাইন প্রবিষ্ট করানোর প্রশিক্ষণ ও ঔষধ উভয়ই থাকতে পারে। যেখানে প্রবিষ্ট করানোর আর্টেস্যানেট পাওয়া না যায় (পৃষ্ঠা ৩৮ দেখুন) সেখানে ৬ বছরের নীচে শিশুদের জন্য আর্টেস্যানেট ক্যাপসুল গুহ্যদ্বারের মধ্যে ঢুকিয়ে দেয়া হয়। জরুরী চিকিৎসা ম্যালেরিয়া নিরাময় করে না; আপনার আরও ৩ দিন বা বেশী সময়ের জন্য বারতি ঔষধ নেবার প্রয়োজন হবে।

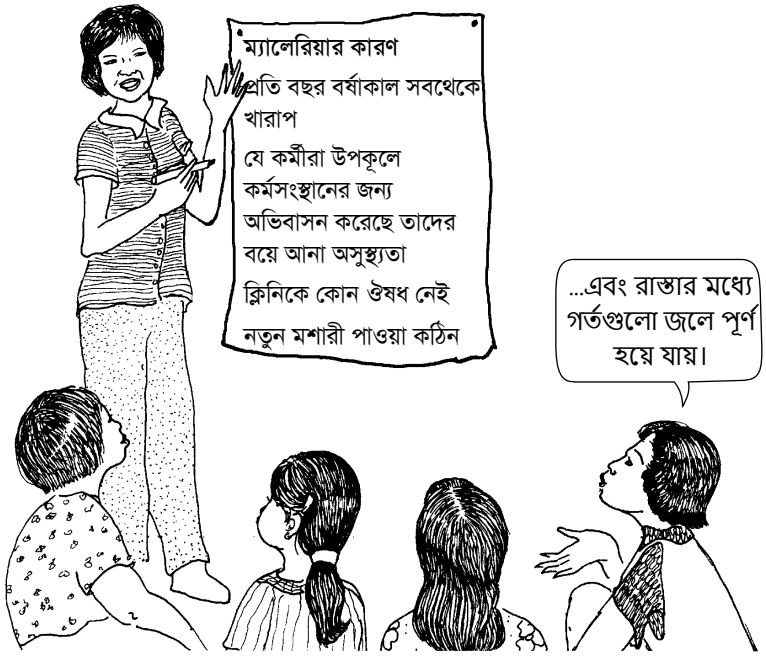
ম্যালেরিয়া রোধ করা

ম্যালেরিয়া রোধের জন্য কোন টীকা নেই। ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধ কখনও কখনও এটি রোধ করতে ব্যবহার করা হয় বিশেষভাবে মানুষ যখন এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় ভ্রমণ করে। রোধ করার মাত্রা হয়তো প্রাত্যহিক, সাপ্তাহিক, বা মাসিক হতে পারে। কোন কোন দেশে ম্যালেরিয়া রোধে গর্ভধারণকালীন শেষ ৬ মাসে (সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন, পৃষ্ঠা ৩৬ দেখুন) ঔষধ ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ। যে সমস্ত দেশে শুধুমাত্র বর্ষাকালে ম্যালেরিয়া দেখা যায় সেখানে হয়তো কার্যক্রমগুলো প্রতি বছর মাত্র কয়েক মাস সময়ের জন্য শিশুদেরকে ম্যালেরিয়া রোধের ঔষধ দিতে পারে।

ম্যালেরিয়া রোধ করার সবথেকে ভাল উপায়গুলোর একটি হলো কীটনাশক-মেশানো মশারী ব্যবহার করে ঘুমানো। এই মশারীগুলোতে এক বা একাধিক কীটনাশক প্রয়োগ করা হয় যেগুলো তুলনামূলকভাবে নিরাপদ, বিশেষকরে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হবার সাথে তুলনা করলে। কিভাবে মশারী ম্যালেরিয়া এবং অন্যান্য মশাবাহিত অসুস্থ্যতা রোধ করে (পৃষ্ঠা ২০) সেসম্পর্কে আরও জানুন।

ম্যালেরিয়ার মশা রাতের বেলা কামড়ায়। ম্যালেরিয়া রোধ করতে কীটনাশক-মেশানো মশারী ব্যবহার করে ঘুমান। ছোট শিশুদের দোলনাও মশারী দিয়ে ঢেকে দিন।

বিনামূল্যে কীটনাশক-মেশানো মশারী বিতরণ করে আর ঘরের মধ্যে কীটনাশক ছিটানোর (পৃষ্ঠা ২২) জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কর্মী ব্যবহার করে এমন ধরনের প্রচারণা ম্যালেরিয়া রোধ করতে পারে যদি এলাকার মধ্যে যথেষ্ট সংখ্যক পরিবার এই কর্মসূচীর সাথে নিজেদেরকে জড়িত করে। আপনি ম্যালেরিয়ার মশার বংশবৃদ্ধি হওয়া রোধ করতে পারেন (পৃষ্ঠা ২৩) বা এগুলোর ডিম ফোটা রোধ করতে পারেন। মশার কামড় এড়িয়ে চলা সবসময়েই এগুলো যে রোগ ছড়ায় সেগুলো রোধ করায় সাহায্য করবে (পৃষ্ঠা ১৯ এবং ২০)।

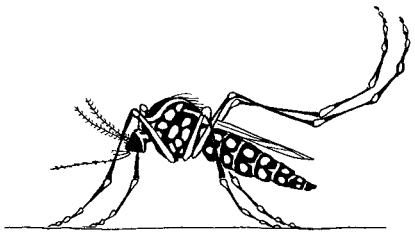


যেখানে লোকের রক্ত পরীক্ষা করনো ও ঔষধ কেনার সামর্থ নেই সেখানে ম্যালেরিয়া সবথেকে বেশী দেখা যায়। যতক্ষণ পর্যন্ত একজন ব্যক্তির ম্যালেরিয়া থাকবে, ততক্ষণ পর্যন্ত স্থানীয় মশার মাধ্যমে সংক্রামণটি অন্যান্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে। ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ প্রচারণা সার্থক হতে হলে এগুলোকে দারিদ্র ও অন্যায্যতার মূল কারণগুলো নিয়ে কাজ করতে হবে এবং সকলের জন্য চিকিৎসা সহজলভ্য করতে হবে।

ডেঙ্গু, পীত জ্বর, জিকা, এবং চিকুনগুনিয়া

ডেঙ্গু, পীত জ্বর, জিকা, এবং চিকুনগুনিয়া হলো ভিন্ন ভিন্ন রোগ, এর প্রতিটি একটি ভিন্ন ভাইরাসের কারণে হয়। এগুলো সাদা পটিযুক্ত বা সোনালী রংয়ের ফুটকিযুক্ত ও ডোরাকাটা পা-ওয়ালা কালো মশার দ্বারা ছড়ায়। এর মধ্যে দু'টি হলো পীত জ্বরের মশা (এডিস এজিপ্টি) এবং এশিয় বাঘ মশা (এডিস এলবোপিকটাস)। এগুলো সাধারণতঃ দিনের বেলায় কামড়ায় বিশেষ করে খুব ভোরে এবং শেষ দুপুরের দিকে, এবং যেখানে মানুষ জল সংরক্ষণ করে এবং যেকোন জায়গা যেখানে জল জমে সেখানে বংশবৃদ্ধি করে। এই মশাগুলো সাধারণতঃ ঘরের মধ্যে বা কাছাকাছি বাস করে এবং সাধারণতঃ ছায়াযুক্ত, অন্ধকার জায়গা যেমন টেবিল বা বিছানার নীচে, বা অন্ধকার কোণাগুলোতে থাকে। যদি জিকা, ডেঙ্গু এবং চিকুনগুনিয়ার সবগুলোই আপনার এলাকায় থাকে তবে একজন ব্যক্তি কোন ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত হয়েছে তা বলা কঠিন হতে পারে।

ডেঙ্গু (পৃষ্ঠা ১১), পীত জ্বর (পৃষ্ঠা ১২), জিকা (পৃষ্ঠা ১৩), এবং চিকুনগুনিয়ার (পৃষ্ঠা ১৫) সাধারণ লক্ষণগুলো সম্পর্কে জানুন। এর যে কোন একটি জ্বর এবং শরীরে ব্যথার সৃষ্টি করতে পারে। কিন্তু কোন কোন ব্যক্তির কোন লক্ষণ একেবারেই দেখা যায় না। যতক্ষণ না তারা একটি রক্ত পরীক্ষা করে নিশ্চিত হচ্ছে যে তাদের এই অসুস্থ্যতাটি আছে ততক্ষণ তারা জানতে নাও পারে যে তারা অসুস্থ্য হয়েছে। আপনার যদি কোন লক্ষণ নাও থাকে তবুও নতুন করে মশা কামড় দিলে সেই মশা যদি আবার অন্যদেরকে কামড়ায় তবে এই রোগটি অন্যদের মধ্যে ছড়াবে।



এই মশা অনেক অসুস্থতার সৃষ্টি করে। এর পাগুলো সাদাকালো ডোরাকাটা।

ডেঙ্গু, পীতজ্বর, জিকা, এবং চিকনগুনিয়ার চিকিৎসা একই রকম

বেশীরভাগ সময়ই মশা থেকে ছড়ানো এই ৪টি ভাইরাসের অসুস্থ্যতার চিকিৎসা ঘরেই করা হয়, কিন্তু শিশুদের ক্ষেত্রে, বৃদ্ধ ব্যক্তি বা এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তি, বা ৪০° (১০৪°ফা) উপরে জ্বরসহ যে কোন বিপদচিহ্নের ক্ষেত্রে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে দেখা করুন।

ডেঙ্গু, পীত জ্বর, জিকা, বা চিকুনগুনিয়া ভাল করার কোন ঔষধ নেই। এগুলো বিছানায় শুয়ে বিশ্রাম নেয়া, প্রচুর পরিমাণে জল এবং অন্যান্য তরল পদার্থ পান করা, এবং ব্যথা ও জ্বর (পৃষ্ঠা ২৯ দেখুন) কমানোর জন্য প্যারাসিটামল (এ্যাসিটামিনোফেন) খাওয়ার মাধ্যমে এর চিকিৎসা করা হয়। প্যারাসিটামল ব্যবহার করা এ্যাসপিরিন বা ইবুপ্রোফেনের তুলনায় নিরাপদ, ব্যক্তির যদি গুরুতর ডেঙ্গু (পৃষ্ঠা ১১ দেখুন) দেখা দেয় তবে এগুলো বিপজ্জনক হতে পারে। একজন নারী যদি গর্ভধারণ করে তবে এ্যাসপিরিন ও ইবুপ্রোফেন তার গর্ভে থাকা শিশুর জন্য ক্ষতিকারক হতে পারে কিন্তু প্যারাসিটামল নিরাপদ।

ডেঙ্গু, পীত জ্বর, জিকা, বা চিকুনগুনিয়া রোধ করার উপায় একই

অসুস্থ্যতা রোধ করতে, মশার কামড় রোধ করুন (পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন) এবং মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করুন (পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন)। পীত জ্বর রোধ করার জন্য একটি টীকা রয়েছে।

ডেঙ্গু জ্বর (হাড়-ভাঙ্গা জ্বর)

ডেঙ্গু সাধারণতঃ উত্তপ্ত বর্ষাকালে দেখা যায়। এগুলো শহর ও যে সমস্ত এলাকায় মানুষের ঘন বসতি থাকে সেখানে বেশী দেখা যায়। মানুষ যেখানে জল সংরক্ষণ করে এবং যে কোন জায়গা যেখানে জল জমা হয় যেমন বিভিন্ন পাত্র এবং জল নিষ্কাষণের ভাল ব্যবস্থা না থাকা ভূমিতে মশা বংশবৃদ্ধি করে।

প্রথমবার ব্যক্তির যখন ডেঙ্গু হয় তখন সে সহজেই বিশ্রাম নিয়ে ও প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করে সাধারণতঃ ভাল হয়ে উঠতে পারে। যখন ব্যক্তিটি দ্বিতীয় বার বা তার পর যে কোন বার ডেঙ্গু আক্রান্ত হলে তা আরও বেশী বিপজ্জনক।

এই অসুস্থ্যতা সাধারণতঃ দেহে ব্যথাসহ হঠাৎ উচ্চমাত্রার জ্বর দিয়ে শুরু হয়। তিন চার দিন পর ব্যক্তিটি হয়তো ভাল অনুভব করতে পারে কিন্তু হাতে ও পায়ের পাতায় ফুসকুড়ি দেখা দেয়। ফুসকুড়ি বাহু, পা, এবং দেহে ছড়িয়ে যায় (কিন্তু সাধারণতঃ মুখমণ্ডলে না)। ডেঙ্গুতে অন্যান্য উপসর্গ দেখা দিতে পারে তবে বেশীরভাগ লোকেরই উচ্চ মাত্রায় জ্বর হয় এবং অন্যান্য লক্ষণগুলোর ২ বা তার বেশী দেখা দিতে পারে।

ডেঙ্গুর লক্ষণ

- হঠাৎ উচ্চ মাত্রার জ্বর, ৩৯° (১০২°ফা) বা তারও বেশী মাত্রায়
- পেশী ও অস্থি উভয় জায়গায় গুরুতর ব্যথা (সে কারণে ডেঙ্গুকে মাঝে মাঝে হাড়-ভাঙ্গা জ্বর বলা হয়)
- মাথা ব্যথা, চোখের পিছনে ব্যথা
- ফুসকুড়ি
- গলা ব্যথা
- গা গুলায় বা বমি হয়
- শরীরে কাঁপুনি ধরে
- চরম ক্লান্তি

চিকিৎসা (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) গ্রহণ আপনাকে ভাল অনুভব করায় সাহায্য করবে। কিন্তু গুরুতর ডেঙ্গুর বিপদচিহ্নগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখুন। এগুলোর যদি ততক্ষণাৎ চিকিৎসা করা না হয় তবে এর থেকে মৃত্যু হতে পারে।

গুরুতর ডেঙ্গুর বিপদ চিহ্ন

- ত্বকের উপর রক্তের ছোট ছোট দাগ বা নাক, কান, বা মুখ থেকে রক্ত
- পেট ফুলে যাওয়া বা বমি বা মলের সাথে রক্ত (পেটে রক্তক্ষরণের কারণে)
- খেতে ও পান করতে অসমর্থ
- বিভ্রান্তের মতো আচরণ করে, নাড়ী দ্রুত চলে, ত্বক ঠাণ্ডা হয়ে যায়, বা মর্মাহত হওয়ার অন্যান্য চিহ্ন দেখা যায়। যেখানে রক্ত পরীক্ষা করা যায় সেখানে হেমাটোক্রিট বেশী থাকা বা প্ল্যাটিলেট কম থাকা বলে দেয় যে এখানে কোন সমস্যা আছে।

গুরুতর ডেঙ্গুর চিকিৎসা শুধুমাত্র শিরার মাধ্যমে তরল পদার্থ প্রবেশ করানো এবং রক্তক্ষরণের চিকিৎসা করার মাধ্যমে করা যায়। বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে ততক্ষণাৎ হাসপাতালে যান।

রোধ করা

মশার কামড় এড়িয়ে চলুন (পৃষ্ঠা ১৯) এবং মশার বংশবৃদ্ধি হওয়া রোধ করুন (পৃষ্ঠা ২৩)।

পীত জ্বর

পীত জ্বর আফ্রিকা ও দক্ষিণ আমেরিকায় বেশী দেখা যায়। গ্রীষ্মপ্রধান অঞ্চলের বৃষ্টি প্রধান জঙ্গলে বসবাসকারী মানুষদের জঙ্গল পীত জ্বর হতে পারে, কিন্তু সবথেকে সাধারণ যে ধরনটি দেখা যায় তাকে শহুরে পীত জ্বর বলা হয়।

বেশীরভাগ লোকই সম্পূর্ণভাবে পীত জ্বর থেকে নিরাময় লাভ করে এবং প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তোলে, যার মানে হলো যে তাদের আর পীত জ্বর হবে না। অল্প সংখ্যক ব্যক্তির গুরুতর পীত জ্বর হয়, কিন্তু চিকিৎসা করলে তারাও সাধারণতঃ নিরাময় হয়।

পীত জ্বরের লক্ষণ

- জ্বর
- শীত শীত লাগা
- পেশীতে ব্যথা (বিশেষ করে পিঠে ব্যথা)
- মাথা ব্যথা
- ক্ষুধা মন্দা
- গা গুলানো এবং বমি
- নাড়ী ধীরে চলা
- আলোতে চোখের স্পর্শকাতরতা
- ত্বক, চোখ, জিহ্বায় লালচে ভাব

বেশীরভাগ মানুষের জন্যই এই অসুস্থ্যতা ৩ বা ৪ দিন পর চলে যায়।

চিকিৎসা (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) আপনাকে ভাল অনুভব করায় সাহায্য করতে পারে। কিন্তু বিপদ চিহ্নের দিকে লক্ষ্য রাখুন।

গুরুতর পীত জ্বরের লক্ষণ

গুরুতর পীত জ্বরে ভাল অনুভব করার কয়েক ঘন্টা বা প্রথম দিনের পর উচ্চ মাত্রার জ্বর নীচের কোন কোন চিহ্নসহ ফেরত আসতে পারে:

- কামলা (চোখের সাদা অংশ বা হালকা রঙয়ের ত্বক হলুদ হয়ে যায়)
- তলপেটে ব্যথা
- মুখ, নাক, বা চোখ থেকে রক্তক্ষরণ
- বমি
- বমি বা মলে রক্ত (পেটের ভিতরে রক্তক্ষরণের কারণে)

এই বিপদচিহ্নগুলোর কোন একটি যদি দেখা যায় তবে ততক্ষণাৎ কোন একটি হাসপাতালে যান।

প্রতিরোধ

টীকা পীত জ্বর রোধ করে (টীকার অধ্যায়ে, পৃষ্ঠা ১১ দেখুন। এছাড়াও মশার কামড় রোধ করুন (পৃষ্ঠা ১৯) এবং মশার বংশ বিস্তার রোধ করুন (পৃষ্ঠা ২৩)।

জিকা ভাইরাস

জিকার কারণে মাত্র কয়েকদিনের জন্য মৃদু জ্বর, ফুসকুড়ি, চোখে জ্বালা, এবং দেহে ব্যথা হতে পারে। যদিও বেশীরভাগ লোকই যারা জিকা ভাইরাস আক্রান্ত হয়েছে তাদের কোন লক্ষণ দেখা যায় না।

জিকার লক্ষণ

- ১ বা ২ দিনের জন্য নীচু মাত্রায় জ্বর, সাধারণতঃ ৩৮° (১০১°ফা)-এর বেশী নয়
- ফুসকুড়ি
- চোখে জ্বালা বা চোখ লাল
- অস্থির ব্যথা
- ত্বকে চুলকানি
- পেশীতে ব্যথা ও মাথা ব্যথা

জিকা সাধারণতঃ মৃদু হয় এবং মাত্র কয়েক দিন বা ১ সপ্তাহ পর্যন্ত এটি থাকে। সাধারণতঃ জিকা ভাইরাস আক্রান্ত ব্যক্তি হাসপাতালে যাওয়ার প্রয়োজনীয়তা হওয়ার মতো এতোটা অসুস্থ্য হয় না।

চিকিৎসা (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) আপনাকে ভাল অনুভব করতে সাহায্য করবে।

প্রতিরোধ

জিকা রোধ করতে মশার কামড় এড়িয়ে চলুন (পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন) এবং এলাকাভিত্তিক মশা নিয়ন্ত্রণ চর্চা চালু করুন (পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন)। বেশীরভাগ জিকাই মশার কামড় থেকে আসে তবে জিকায় আক্রান্ত হয়েছে এমন পুরুষ যৌনক্রিয়ার মাধ্যমে একজন নারীর মধ্যে জিকা ছড়াতে পারে। তাই যে সমস্ত অঞ্চলে জিকা দেখা যায় সেখানে যৌনক্রিয়ার সময় কনডম ব্যবহার করলে এই রোগ ছড়ানো রোধ করা যায়।

জিকা ও গর্ভধারণ

জিকা গর্ভে জন্ম নেয়া শিশুর জন্য খুবই বিপজ্জনক হতে পারে। জিকার কারণে শিশু মাইক্রোসেফালি বা ক্ষুদ্র মস্তিষ্ক নামের একটি গুরুতর অবস্থা নিয়ে জন্মগ্রহণ করতে পারে, যার ফলে শিশুর মাথা অতিরিক্ত ছোট হয়। জিকা আক্রান্ত নারীদের গর্ভে জন্ম নেয়া শিশুরা জন্মের সময়ে মারা যেতে পারে বা শারীরিক ও মানসিকভাবে বেড়ে ওঠায় সমস্যা থাকতে পারে। সৌভাগ্যজনক যে এই শিশুদের বেশীরভাগেরই কোন সমস্যা থাকবে না। কিন্তু সকল নারী বিশেষ করে যারা গর্ভধারণ করবে তাদের সকলের কাপড় দিয়ে শরীর ঢেকে, মশাতাড়ুয়া ব্যবহার করে, এবং ঘরের মধ্যে পর্দা এবং মশারী টানিয়ে (পৃষ্ঠা ১৯ থেকে ২০) মশা দুরে রাখার মাধ্যমে মশার কামড় এড়িয়ে যেতে হবে।

আপনি যেখানে বাস করেন সেখানে যদি জিকার প্রাদুর্ভাব হয় এবং আপনি গর্ভবতী হতে চান তবে প্রদুর্ভাব চলে যাবার পর আপনি গর্ভবতী হবার বিষয়টি বিবেচনা করতে পারেন। জিকা ভাইরাস থেকে সকল নারীর ক্ষতি সীমিত করতে তাদের কাছে জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা সহজলভ্য করার বিষয়টি এলাকার জনগোষ্ঠী নিশ্চিত করতে পারে (পরিবার পরিকল্পনার উপর অধ্যায়টি এবং নারীর জন্য স্বাস্থ্য কর্মকাণ্ড পুস্তকটি দেখুন)।

যেহেতু যৌনকর্মের সময় জিকা ভাইরাস একজন পুরুষ থেকে একজন নারীর মধ্যে ছড়িয়ে পড়তে পারে তাই যেখানে জিকা আছে সেখানে কনডম ব্যবহার করে জিকা ভাইরাস ছড়ানো রোধ করুন। একজন নারী যদি ইতোমধ্যেই গর্ভবতী হয়ে যায় তবে যৌনক্রিয়া এড়িয়ে চলা বা গর্ভবতী অবস্থায় জিকায় আক্রান্ত হওয়া রোধ করতে সে এবং তার সহধর্মীর কনডম ব্যবহার করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

জিকা মশা না থাকা কোন এলাকাতেও একজন নারী যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে জিকা আক্রান্ত হতে পারে যদি তার সঙ্গী জিকা বিদ্যমান এমন কোন জায়গায় ভ্রমণ করে থাকে। যৌনসঙ্গমের মাধ্যমে জিকা ছড়ানো রোধ করতে তার ফিরে আসার কমপক্ষে ৬ মাস পর্যন্ত কনডম ব্যবহার করা উচিত।

কোন শিশুই বুকের দুধ পান করার মাধ্যমে জিকা আক্রান্ত হয়নি। আপনার যদি জিকা থেকেও থাকে বুকের দুধ পান করানো আপনার বাচ্চার পুষ্টিসাধন করা ও তার স্বাস্থ্য সুরক্ষিত করার সবথেকে ভাল উপায়।

জিকার কারণে যখন একটি শিশু জন্ম ত্রুটি নিয়ে জন্মায়

গর্ভাবস্থায় জিকার সমস্যায় ভোগা জন্ম নেয়া শিশুর হয়তো মাথা ও মস্তিষ্কের আকার ছোট হতে পারে। তার হয়তো দৃষ্টি, শ্রবণ, বা অন্যান্য সমস্যা থাকতে পারে বা মানসিকভাবে ধীরগতির হতে পারে। স্বাস্থ্য কর্মীরা একটি শিশুর চোখ ও দৃষ্টিশক্তি ৩ মাস বয়সের সময় পরিমাপ করে এবং শিশুর বৃদ্ধির তালিকা ব্যবহার করে (শিশুর যত্ন নেয়া অধ্যায়ে পরিশিষ্ট এ দেখুন) অন্যান্য বাচ্চারা কী করে, তার সাথে এই শিশুটির সামর্থ ও কর্মকাণ্ডের তুলনা করতে পারে। শিশুটিকে সকল টীকা দিন এবং নিয়মিত যত্ন নিন। শিশুটি যদি ছোট মাথা নিয়ে জন্মায় বা তার চোখের বা অন্যান্য সমস্যা দেখা দেয়ার সাথে সাথে পরিবারটিকে সরকারী বা এলাকাভিত্তিক কর্মসূচী খোঁজায় সাহায্য করুন যেগুলো বাচ্চাটির সাহায্যের জন্য তাদের প্রয়োজনীয় চিকিৎসা বা অন্যান্য সম্পদের ব্যবস্থা করে। যে শিশুরা বিকাশের দিক থেকে ধীরগতির তাদের সেই একই উদ্দিপনা প্রয়োজন যা অন্য যে কোন শিশু তার পিতামাতা ও পরিবারের কাছ থেকে পেয়ে থাকে, এদের মধ্যে অন্যতম তাদের সাথে কথা বলা, খেলা ও গান বাজনা করা, এবং ভালবাসা দেখানো। কিন্তু তাদের আরও বেশী প্রয়োজন। দেহ ও মন ব্যবহার করতে শেখায় তাদের আরও বেশী সাহায্য ও বার বার করা যায় এমন কর্মকাণ্ড প্রয়োজন। হেসপেরিয়ানের পুস্তক প্রতিবন্ধী গ্রামীণ শিশু (অধ্যায় ৩৪) এবং অন্ধ শিশুদের সাহায্য করা এর মধ্যে এই চ্যালেঞ্জযুক্ত শিশুদের সাহায্য করার বিষয়ে আরও তথ্য পাওয়া যাবে।

চিকুনগুনিয়া ভাইরাস

যদিও সাধারণতঃ একটি বিপজ্জনক রোগ নয়, তবুও হাত, পা, হাঁটু, এবং পিঠকে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে এমন তীব্র সন্ধির ব্যথার কারণে চিকুনগুনিয়া খুবই অস্বস্তিকর একটি রোগ। এটি এতো বেশী বেদনাময় হতে পারে যে মানুষ কুঁজো হয়ে থাকে এবং হাঁটতে পারে না। বেশীরভাগ লোকই এক সপ্তাহের মধ্যে ভাল অনুভব করে, কিন্তু জ্বর চলে যাবার পর সন্ধির ব্যথা আরও বেশ কয়েক সপ্তাহ বা এমনকি কয়েক মাস স্থায়ী হতে পারে।

চিকুনগুনিয়া শিশুদের জন্য আরও বেশী বিপজ্জনক হতে পারে। একটি শিশুর যদি উচ্চমাত্রার জ্বর, খিঁচুনী, বমি, বা ডাইরিয়া থাকে তবে একজন স্বাস্থ্যকর্মী দেখান।

চিকুনগুনিয়ার লক্ষণ

- জ্বর হঠাৎ হয় এবং তা মৃদু বা উচ্চমাত্রার হতে পারে, প্রায়শই ৩৮.৫° (১০১.৪°ফা) বা তার থেকে বেশী
- তীব্র শরীর ব্যথা, মাথা ব্যথা, ঘাড় ব্যথা বা তলপেট ব্যথা
- গা গুলানো
- ফুসকুড়ি
- সন্ধিতে ব্যথা হয়তো বেশ কয়েক সপ্তাহ বা কয়েক মাস স্থায়ী হতে পারে

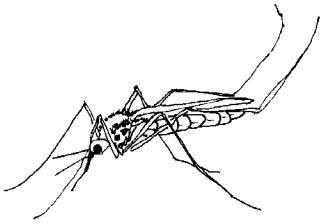
চিকিৎসা (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) আপনাকে ভাল অনুভব করায় সাহায্য করতে পারে।

প্রতিরোধ

চিকুনগুনিয়া রোধ করতে মশার কামড় এড়িয়ে চলুন (পৃষ্ঠা ১৯) এবং মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করুন (পৃষ্ঠা ২৩)।

যে মশা ডেঙ্গু জ্বর, পীত জ্বর, জিকা, এবং চিকুনগুনিয়া ছড়ায় সেগুলোর ডিম পাড়ার জন্য বেশী জলের প্রয়োজন হয় না। একটি বোতলের ঢাকনা ভর্তী জলই যথেষ্ঠ বড়!

ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস



এই মশাটি জলাভূমি বা অন্যান্য জমে থাকা বা ময়লা জলে বংশবৃদ্ধি করে।

ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস কিউলেক্স মশা দ্বারা ছড়ায়। এই মশাগুলো মাঝারি আকৃতির, বাদামী, এবং পেটের কাছে এর সাদা সাদা দাগ আছে। দিনের বেলায় এগুলো ঘর বা গাছপালার আশে পাশে অন্যান্য কাঠামোর মধ্যে বা চারপাশে বিশ্রাম নেয়। কাক, অন্যান্য পাখী, এবং ঘোড়া ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস বহন করে। মশা একটি আক্রান্ত প্রাণীকে কামড় দেয়ার পর যখন আর একজন ব্যক্তিকে কামড় দেয় তখন ভাইরাসটি ও অসুস্থ্যতাটি সে ব্যক্তির মধ্যে বাহিত হয়।

ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাসের লক্ষণ

ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস দ্বারা আক্রান্ত বেশীরভাগ মানুষের মধ্যে এই অসুস্থ্যতাটির লক্ষণগুলো দেখা যায় না এবং তারা হয়তো নাও জানতে পারে যে তাদের এটি আছে। কিন্ত প্রতি ৫ জনে এক জন আক্রান্ত মানুষ অসুস্থ্য অনুভব করবে এবং নীচের লক্ষণগুলোর মধ্যে কোন কোনটি তাদের মধ্যে দেখা যাবে:

- জ্বর
- মাথাব্যথা
- সব সময়েই ক্লান্ত অনুভব করা (অবসাদ)
- শরীর ব্যথা
- বমি
- দেহের ফুসকুড়ি
- ফুলে যাওয়া লসিকা গ্রন্থি

চিকিৎসা আপনাকে ভাল অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে।

সাধারণতঃ এটি হয় না তবে ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস গুরুতর হয়ে উঠতে পারে। এই ধরনের রোগ মস্তিষ্কের ক্ষতি করতে পারে। তরুণদের তুলনায় বয়স্ক ব্যক্তিদের গুরুতর ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা বেশী। যে কোন বিপদ চিহ্ন দেখা গেলে দ্রুত চিকিৎসা সহায়তা নিন।

গুরুতর ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাসের লক্ষণ

- ঘাড়ে অনমনীয়তা
- কম্পন (কাঁপুনি)
- পক্ষাঘাত (নড়াতে অক্ষমতা)
- জ্ঞান হারায়

প্রতিরোধ

ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস আছে এমন অঞ্চলে মৃত পাখি এবং অসুস্থ্য ঘোড়া দেখা গেলে এই অসুস্থ্যতাটি মানুষের মধ্যে শুরু হতে পারে তার একটি সতর্কবার্তা এটি। ঘোড়ার জন্য একটি টীকা আছে যা ওয়েষ্ট নাইল ভাইরাস প্রতিরোধ করে; তাই ঘোড়াকে টীকা দেয়ার মাধ্যমে মানুষকে রক্ষা করা যায়। এছাড়াও, মশার কামড় এড়িয়ে চলুন এবং মশার বংশবিস্তার রোধ করুন।

জাপানী এনসেফালাইটিস

কিউলেক্স মশার মাধ্যমে জাপানী এনসেফালাইটিস ছড়ায়। এই মশাগুলো মাঝারি আকৃতির, বাদামী, এবং পেটের কাছে এর সাদা সাদা দাগ আছে। এগুলো সাধারণতঃ সন্ধার দিকে অন্ধকার হয়ে যাবার পর কামড়ায়। দিনের বেলায় এগুলো ঘর বা গাছপালার আশে পাশে অন্যান্য কাঠামোর মধ্যে বা চারপাশে বিশ্রাম নেয়। জাপানী এনসেফালাইটিস বেশীরভাগ সময়েই এশিয় ও পশ্চিম প্রশান্ত মহাসাগরীয় লোকেদেরকে আক্রান্ত করে। বেশীরভাগ মানুষই সঙ্কটজনকভাবে আক্রান্ত হয় না, যদিও গুরুতরভাবে আক্রান্ত জাপানী এনসেফালাইটিসের কারণে মস্তিষ্কের ক্ষতি এবং এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

জাপানী এনসেফালাইটিসের লক্ষণ

জাপানী এনসেফালাইটিস আক্রান্ত ব্যক্তির হয়তো কোন লক্ষণ নাও দেখা যেতে পারে বা শুধুমাত্র হয়তো জ্বর, ডাইরিয়া, বমি, মাথা ব্যথা, বা দুর্বলতার মতো লক্ষণগুলো দেখা যাবে যেগুলো অন্যান্য অনেক অসুস্থ্যতার ক্ষেত্রেই দেখা যায়।

চিকিৎসা (পৃষ্ঠা ১০ দেখুন) আপনাকে ভাল অনুভব করতে সাহায্য করতে পারে। কিন্তু বিপদ চিহ্নযুক্ত যে কোন ব্যক্তিকে দ্রুত হাসপাতালে নিন।

গুরুতর জাপানী এনসেফালাইটিসের বিপদ চিহ্ন

- খিঁচুনী
- পক্ষাঘাত (নড়াচড়ায় অক্ষম)
- জ্ঞান হারায়

প্রতিরোধ

টীকা জাপানী এনসেফালাইটিস রোধ করে। এছাড়াও মশার কামড় এড়িয়ে চলুন (পৃষ্ঠা ১৯ দেখুন) এবং মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করুন (পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন)।

গোদ রোগ (লিমফ্যাটিক ফাইলারিয়াসিস)

গোদ রোগ ছোট কৃমির ("ফাইলারিয়াসিস" নামে ডাকা হয়) কারণে হয় যেগুলো মশা দ্বারা ছড়ায়। সাধারণতঃ সংক্রমণ হবার অনেক অনেক বছর না যাওয়া পর্যন্ত কোন চিহ্ন দেখা যায় না। যেখানে গোদ রোগ একটি সমস্যা সেখানে যাদের ইতোমধ্যেই এই রোগটি হয়েছে তাদেরকে ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা করার মাধ্যমে এটির বিস্তার রোধ করা যায়। ঔষধ ব্যক্তির মধ্যে থাকা পরজীবিকে মেরে ফেলে ফলে মশা এটি অন্যান্যদের মধ্যে ছড়াতে পারে না। মশার কামড়ানো (পৃষ্ঠ ১৯ দেখুন) এবং বংশবিস্তার (পৃষ্ঠা ২৩ দেখুন) রোধ করলে এটি থেকে দুরে থাকা যায়।

দীর্ঘ দিন সংক্রামিত ব্যক্তিটি এটি ধারণ করার পর গোদ রোগের লক্ষণ সুস্পষ্ট হয়। এগুলোর মধ্যে আছে পা ও বাহু ফুলে যাওয়া, এবং পুরুষদের ক্ষেত্রে অণ্ডকোষ ফুলে যাওয়া। এছাড়াও জ্বর ও গুরুতর ব্যথা দেখা দিতে পারে।

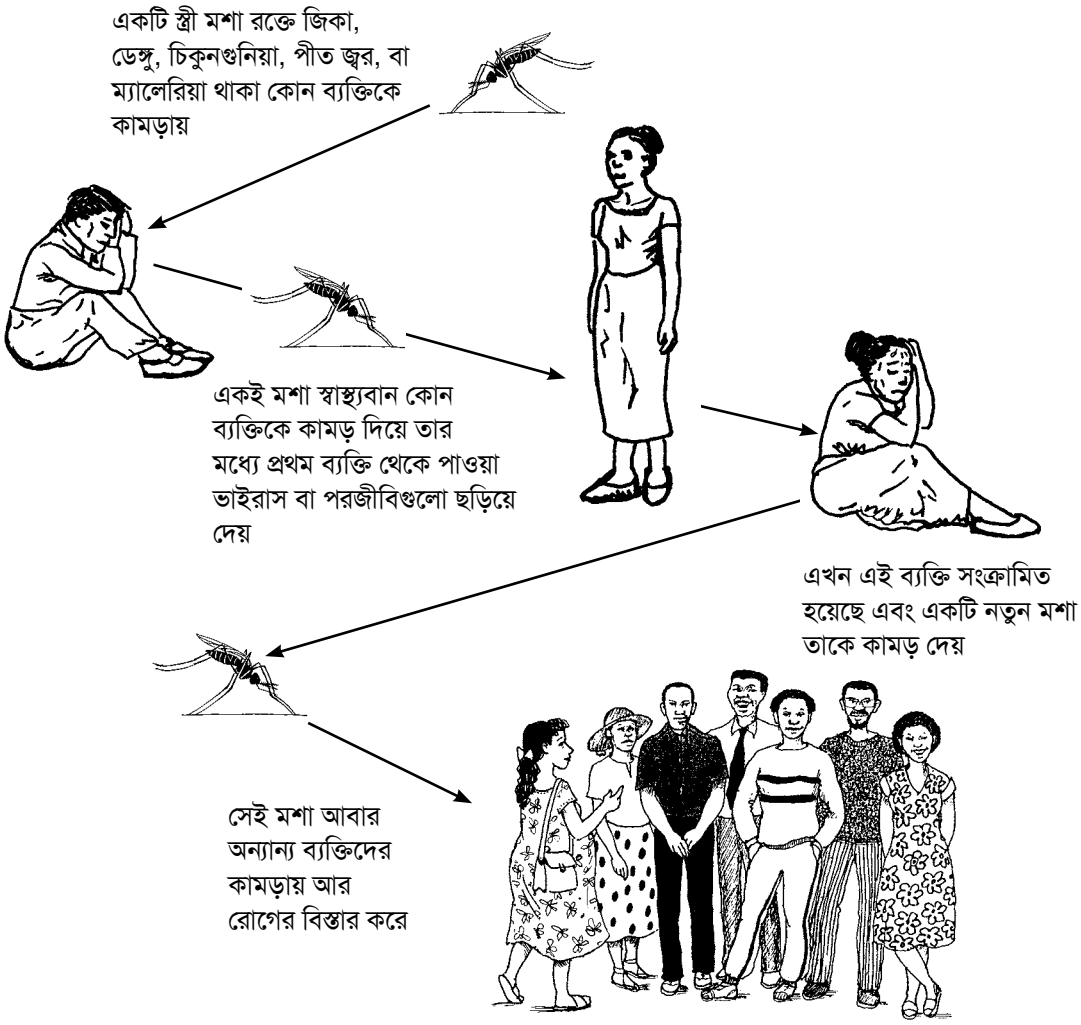
চিকিৎসার মধ্যে আছে পরজীবিটিকে মেরে ফেলা ও রোগটি আরও খারাপ আকার ধারণ করা রোধ করতে জীবাণুনাশক এবং পরজীবি-নাশক ঔষধ ব্যবহার করা। কোন কোন সময় অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে ফুলে যাওয়া অংশটির চিকিৎসা করা যায়। আপনার প্রয়োজনীয় ঔষধ পাবার জন্য ও ফুলে যাওয়া পা এবং অন্যান্য সমস্যায় সাহায্যের জন্য অনুশীলন ও অন্যান্য উপায় সম্পর্কে জানার জন্য একজন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন।

মশা রোধ করে অসুস্থ্যতা রোধ করুন

মশার কামড় এড়িয়ে এবং বাড়ীর মধ্যে ও এলাকায় মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করে মশাবাহিত অসুস্থ্যতাগুলো রোধ করা যায়।

এগুলো করতে বিভিন্ন ধরনের মশা কোথায় বংশবিস্তার করতে পছন্দ করে, কোথায় এগুলো বিশ্রাম করে, এবং কখন তারা কামড়ায় তা আপনাকে অবশ্যই জানতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, ম্যালেরিয়ার মশা পল্লী এলাকায় সচরাচর দেখা যায়, এবং প্রায়শই জলাভূমি এবং অন্যান্য স্থির জলে বংশবিস্তার করে। পল্লী ও শহর উভয় জায়গাতেই ডেঙ্গু ও পীত জ্বরের মশা ঘরের ভিতরে বা কাছাকাছি যেখানে পরিষ্কার জল জমা হয় বা সংরক্ষণ করা হয় সেখানে থাকে। ঘরের ভিতরে অনেক মশাই ছায়াযুক্ত, অন্ধকার জায়গা, যেমন টেবিল বা বিছানার নীচে, কোণাগুলোতে থাকে। ঘরের বাইরে এগুলো ছায়াযুক্ত এলাকা খুঁজে বের করে।

মশা কিভাবে রোগ ছড়ায়



মশার কামড় এড়িয়ে চলুন

- বাহু, পা, ঘাড়, এবং মাথা যতটা সম্ভব ঢাকা যায় এমন কাপড় পড়ুন (লম্বা হাতা ও লম্বা প্যান্ট বা ঘাঘরা, মাথা ঢাকার একটি কাপড় এবং জুতো, বা মোজার সাথে চপ্পল পড়ুন)।
- জানালা, দরজা, এবং বায়ু চলাচলের ফাঁকা জায়াগায় তারের জাল (পর্দা) ব্যবহার করুন। জানালার চারপাশে ফাঁক থাকলে তা ঢেকে দিন এবং জালের মধ্যে কোন ছিদ্র থাকলে তা মেরামত করুন।
- জালের পর্দা না থাকলে মশা বের হবার সময় দরজা ও জানালা বন্ধ করুন।
- একটি বৈদ্যুতিক পাখা থেকে সৃষ্ট বাতাস মশা দুরে রাখতে পারে।
- রাতের বেলা ও দিনে যদি বিশ্রাম করেন তবে মশারী ব্যবহার করুন।
- ঘরের বাইরে ঘুমালে নিজেকে মশা থেকে রক্ষা করতে একটি মশারী ব্যবহার করুন।

মশারী মশার কামড় রোধ করতে সাহায্য করে

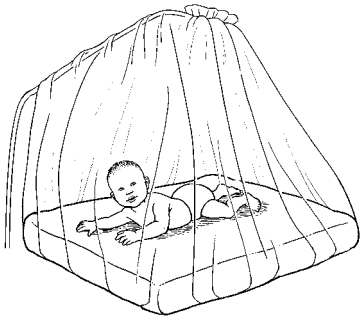
মশারী দু'ভাবে মশা বাহিত অসুস্থ্যতা রোধ করে। কোন ছিদ্র বা ফাঁকা জায়গা ছাড়া মশারী এর নীচে থাকা কোন ব্যক্তির কাছ পর্যন্ত মশাকে পৌছাতে দেয় না। এবং কীটনাশক মেশানো মশারীর উপর মশা বসলেই এটি মারা যায়। এলাকায় রোগ বয়ে নিয়ে আসা মশার সংখ্যা কমাতে প্রতিটি বিছানার জন্য একটি করে মশারী ব্যবহার করুন। বিভিন্ন কার্যক্রম কীটনাশক-মেশানো মশারী বিনামূলে দিয়ে থাকে কারণ যখন সবাই এগুলো ব্যবহার করে তখন মশার সংখ্যা কমে যায় এবং ম্যালেরিয়াও তখন কম দেখা যায়।

মশার কামড় এড়াতে সবসময়েই আপনার মশারী ঝুলে থাকা অংশগুলো বিছানার নীচে বা তোষকের নীচে গুঁজে দিন যাতে কোন ফাঁকা না থাকে। মশারী শুধুমাত্র তখনই ভাল কাজ করে যখন ছিদ্র বা ছেঁড়া জায়গাগুলোকে দ্রুত সেলাই করে বন্ধ করে দেয়া হয়।

কীটনাশক মেশানো মশারী দীর্ঘ দিন স্থায়ী হবার উদ্দেশ্যে তৈরী করা হয়, তার মানে হলো কীটনাশক এক বছরের জন্য বা এমনকি বেশ কয়েক বছর ভাল কাজ করতে পারে। আপনি যদি একটি মশারী কেনেন বা আপনাকে একটি মশারী দেয়া হয় তবে কতো দীর্ঘ সময়ের জন্য কীটনাশক স্থায়ী হবার কথা এবং মশারীটিকে অতিরিক্ত ধোয়ার ফলে এটির কার্যকারীতা কমে যাবে কিনা তা জানুন।

পুরনো মশারীর ক্ষেত্রে কীটনাশক একসময় শেষ হয়ে যাবে। মশারীটি যদি তখনও ভাল অবস্থায় থাকে তবে আপনি নতুন কীটনাশক মিশ্রণ করে এতে লাগাতে পারেন, কিন্তু বিছানাটিতে যদি ছেঁড়া বা ফুটো থাকে তবে এটির পরিবর্তে একটি নতুন মশারী নেয়াই নিরাপদ। মশারীতে কীটনাশক পুনপ্রয়োগ করার সময় দস্তানা পড়ুন এবং আপনার দেহের উপর বা ভিতরে রাসায়নিক যাওয়া এড়ানোর নির্দেশনার দিকে ভালভাবে মনোযোগ দিন।

কীটনাশক মেশানো যে কোন মশারীর ক্ষেত্রে শিশুদেরকে এটি চুষতে বা চিবাতে দেবেন না এবং এগুলোকে নদীতে বা এমন জলে ধোবেন না যেখানে কীটনাশক মাছ, কীট, পশুপাখী, এবং ভাঁটার দিকে বাস করা মানুষের কোন ক্ষতি হয়।



ম্যালেরিয়ার মশা বেশীরভাগ সময়েই রাতের বেলা কামড়ায় তাই ম্যালেরিয়া এবং একই মশা দ্বারা সৃষ্ট অসুস্থ্যতা রোধ করার জন্য মশারী তৈরী করা বিশেষভাবে সাহায্যকারী। যে মশা ডেঙ্গু, পীত জ্বর, জিকা, এবং চিকুনগুনিয়া বহন করে সেগুলো দিনের বেলা কামড়ায়। ছোট বাচ্চাদের জন্য বা অন্যান্য যারা দিনের বেলায় ঘুমায় বা বিশ্রাম নিতে চায় তাদের ক্ষেত্রেও মশারী এই অসুস্থ্যতা রোধ করতে সাহায্য করবে। এছাড়াও যারা ইতোমধ্যেই অসুস্থ্য মশারী তাদেরকে মশার কামড় খাওয়া থেকে রক্ষা করে অন্যান্যদের মধ্যে অসুস্থ্যতা ছড়ানো রোধ করবে।

মশা-তাড়ুয়া এবং কীটনাশক মশার কামড় রোধ করে

মশা-তাড়ুয়া হলো কিছু রাসায়নিক যেগুলো মশা পছন্দ করে না, তাই এরা দুরে থাকে। কীটনাশক হলো কিছু রাসায়নিক যেগুলো মেশানো পৃষ্ঠের উপর মশা বসলে তা মশাকে মেরে ফেলে, যেমন দেয়াল বা মশারী।

- আপনার ত্বকের জন্য স্বাভাবিক তাড়ুয়া ব্যবহার করুন যেমন সিট্রোনেলা, নিম তেল, বা লেমনগ্রাসের বা ব্যাসিল পাতার নিসৃত রস। বা ডিইইটি, পিকারডিন (কেবিআর ৩০২৩, ইকারিডিন), আইআর৩৫৩৫, বা পিএমডি এবং লেবু ইউক্যালিপটাস যৌগের অন্যান্য তেলের মতো যে কোন একটি রাসায়নিক তাড়ুয়া ব্যবহার করুন। মশা-তাড়ুয়াগুলো শিশুদেরকে রক্ষার ক্ষেত্রে বিশেষভাবে উপকারী হতে পারে কিন্তু এর লেবেল পড়ে নিশ্চিত হোন যে এগুলো শিশুদের জন্য নিরাপদ। কতক্ষণ পর পর এগুলো পুনর্ব্যবহার করতে হবে তাও এই লেবেলে লেখা থাকবে, সাধারণতঃ কয়েক ঘণ্টা পর পর।
- যেখানে জিকা আছে সেখানে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ হয়তো নারীদেরকে মশা-তাড়ুয়া প্রদান করতে পারে কারণ জিকা একটি নারীর গর্ভাবস্থার ক্ষতি করতে পারে (পৃষ্ঠা ১৩ দেখুন)।
- পারমেথ্রিন একটি রাসায়নিক দ্রব্য যা ত্বকে প্রয়োগ করা উচিত নয় কিন্তু মশা দুরে রাখতে মশারী, জামা-কাপড় বা জুতার উপর স্প্রে করা যায়। আপনার ত্বকে এই রাসায়নিক দ্রব্য যাতে লাগতে না পারে সেই জন্য জামার উপর এটি স্প্রে করে সেগুলোকে শুকাতে দেয়ার পর জামা গায়ে দিন। লেবেলে লেখা নির্দেশনা পালন করুন।
- আপনি ভাল কোন মশা-তাড়ুয়া না পাওয়া পর্যন্ত মশার কয়েল ব্যবহার করতে পারেন। মশা তাড়াতে ধোঁয়া সৃষ্টি করতে মশার কয়েল ও অন্যান্য পদ্ধতি থেকে সৃষ্ট ধোঁয়া আপনার নিশ্বাসের ক্ষতি করতে পারে।

মশা মারতে কীটনাশক স্প্রে করা

সরকার এবং অন্যান্য সংস্থা বছরের যে সময়টায় সব থেকে বেশী মশা হয় সেসময়টায় ভিতরের দেয়ালগুলোতে কীটনাশক স্প্রে করে মশা নিধন কার্যক্রম হাতে নিতে পারে। এটিকে বলা হয় আইআরএস বা আন্তগৃহ অবশিষ্ট স্প্রে করা। যে কোন ব্যক্তি কীটনাশক প্রয়োগ করতে চাইলে শ্বাসের মাধ্যমে বা মুখ বা ত্বকে স্পর্শের মাধ্যমে দেহের মধ্যে কীটনাশক যাওয়া রোধ করতে তার সুরক্ষার প্রয়োজন। ম্যালেরিয়া রোধ করতে একই এলাকায় সকল ঘরেই স্প্রে করা হলে এই ধরনের স্প্রে করা ভাল কাজ করে। কীটনাশকসহ সকল রাসায়নিক দ্রব্যের ক্ষেত্রে যেমন ঠিক তেমন এই রাসায়নিকগুলোও শিশুদের মুখ ও দেহে যাওয়া এড়িয়ে চলুন।

কীটনাশক মশা নিধন করে কিন্তু মানুষেরও ক্ষতি করতে পারে

কীটনাশকগুলো বিষ—তাই এগুলো মশা মারতে পারে। প্রায় সকল কীটনাশকই মানুষের ক্ষতি করবে। তাই মশা নিয়ন্ত্রণ করার সবথেকে ভাল উপায় হলো এলাকার জনগোষ্ঠী দ্বারা নেয়া কর্মসূচী যার মাধ্যমে তারা মশার বংশবৃদ্ধিকারী জায়গাগুলো অপসারণ করে। এই কর্মসূচীগুলো যদি যথেষ্ট না হয় তবে এবং মশা মারার জন্য কীটনাশক ব্যবহার করা হয়, তবে মানুষের উপর এগুলোর সাধিত ক্ষতি কমানোর উপায় আছে:

- আপনি যে কীটনাশকটি ব্যবহার করছেন তা আপনার এলাকায় থাকা মশা মারতে পারে কিনা তা নিশ্চিত করুন। কোন কোন জায়গা আছে যেখানে মশা কোন কোন কীটনাশক প্রতিরোধী হয়ে উঠেছে। তার মানে হলো যে কীটনাশক আর মশা মারতে পারে না।
- সবথেকে কম বিপজ্জনক কীটনাশক ব্যবহার করুন, এবং প্রয়োজনীয় সবথেকে কম পরিমাণ ব্যবহার করুন। কিভাবে মিশ্রণ করে তা প্রয়োগ করতে হবে তার নির্দেশনা পড়ুন।
- আকাশ থেকে বা ট্রাক থেকে স্প্রে করা কীটনাশক প্রয়োগ করার সবথেকে বিপজ্জনক পদ্ধতি কারণ এর ফলে যেগুলোতে প্রয়োজন নেই সেগুলোতেও এগুলোর প্রয়োগ হয় এবং মশার থেকে এটি তখন মানুষকেই বেশী ক্ষতি করে।
- যেখানে পাওয়া যায় সেখানে এমন কীটনাশক ব্যবহার করুন যেগুলো মশায় রূপান্তরিত হবার আগে লার্ভাগুলোকে মেরে ফেলে। এই ধরনের কীটনাশককে লার্ভানাশক বলা হয় সেগুলো প্রায় সবসময়ই মশা মারে এমন কীটনাশক থেকে নিরাপদ। কিন্তু পানীয় জলে লার্ভানাশক ব্যবহার করবেন না।
- কীটনাশক নিয়ে কাজ করলে সবসময় দস্তানা, রক্ষাকারী চশমা, এবং আপনাকে সম্পূর্ণ ঢেকে রাখে এমন পোষাক পরুন। রক্ষাকারী মুখোশ দ্বারা আপনার মুখ ও নাক ঢাকুন। আপনার হয়ে গেলে নিজেকে এবং আপনার পোষাক ধৌত করুন। খুব সতর্কতার সাথে আপনার হাত ধৌত করুন বিশেষভাবে খাওয়া জল পান করা বা আপনার মুখ স্পর্শ করার আগে।

নিশ্চিত করুন যে শিশুরা কীটনাশক থেকে সুরক্ষিত। প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায়, তাদের ছোট বাড়ন্ত দেহ কীটনাশক দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হবার সম্ভাবনা অনেক বেশী।

কোন কোন কীটনাশক যেমন ডিডিটি, মানুষ ও পরিবেশের জন্য এককথায় খুব বিপজ্জনক এবং এগুলোকে একেবারেই ব্যবহার করা উচিত নয়।

মশার বংশবিস্তার রোধ করুন

ভিন্ন ধরনের মশা ভিন্ন ধরনের জলের উপর বংশবিস্তার করে। প্রাপ্তবয়স্ক মশা মারা এদের কামড় খাওয়া ও এদের বংশবৃদ্ধি উভয়ই রোধ করে, কিন্তু জলের মধ্যে পাড়া এদের ডিম বা ফোটা লার্ভা মেরে ফেলা বা মশার ডিম পাড়ার জন্য প্রয়োজনীয় জল অপসারণ করা সবথেকে বেশী কার্যকারী।

যে মশা ডেঙ্গু, পীত জ্বর, জিকা, এবং চিকুনগুনিয়া বহন করে সেগুলো পরিষ্কার স্থির জলে বংশবৃদ্ধি করে। মশা যদি জল পায় তবেই তারা ডিম পাড়ে। দু'দিন পর ডিম ফুটে লার্ভা বের হয় যেগুলো জলপৃষ্ঠের ঠিক নীচেই জীবন ধারণ করে। আরও ৪ দিন পর লার্ভাগুলা পাখাযুক্ত মশায় রূপান্তরিত হয়। এবং আর ২ দিন পর এগুলো উড়ে চলে যেতে পারে। প্রতি সপ্তাহে স্থির হয়ে থাকা জল ফেলে দেয়ার মাধ্যমে মশার বংশবৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হয় কারণ ডিম ফোটে না।

যে মশা ম্যালেরিয়া ছড়ায় সেগুলোও জলে ডিম পাড়ে—কোন কোন সময় সামান্য একটু পরিষ্কার জলে বা ডেঙ্গু মশার মতো ঘরের কাছাকাছি কোথাও কিন্তু সেঁচন করা যায় না বা ভরাট করা যায় না এমন বড় বড় জলাধারেও এরা ডিম পাড়ে। আপনার ঘরের মধ্যে বা কাছাকাছি কোন ধরনের মশা থাকলে জল জমা হয় বা রাখা হয় এমন জায়গাগুলো সরিয়ে ফেলা বা খালি করে ফেলা বা দৃঢ়ভাবে ঢেকে দেয়া ভাল।

পুরাতন কৌটা, টায়ার, খেলনা, বা ভাঙ্গা পাত্র যেগুলোতে জল জমা হয় সেগুলো সরিয়ে ফেলুন, এবং গর্তগুলো ভরাট করুন।

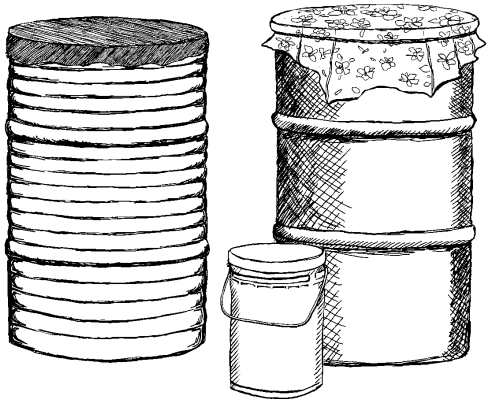
অধিভৌতিক নিয়ন্ত্রণ, যেমন পরিবেশের কোন ক্ষতি না করে মশা মারার জন্য কোন কোন জায়গায় বিটিআই নামক ব্যাক্টেরিয়া ব্যবহার করা হয়।

ঘর ও এলাকার চারপাশ থেকে মশার বংশবৃদ্ধির স্থানগুলো সরিয়ে ফেলুন

ঘরের বাইরে: গাড়ীর পুরাতন টায়ার, ফুলের পাত্র, তেলের ড্রাম, ছোট গর্ত, ছোট প্লাষ্টিকের পাত্র বা খেলনা এবং বোতলের ঢাকনা যেগুলোতে জল জমে সেগুলো সরিয়ে ফেলুন। প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একবার তা করুন। একটি ঢালু ছাদ বা চাল আর ছাদে বা মাটিতে জল জমতে পারে এমন জল ধরার একটি ব্যবস্থা মশার বংশবৃদ্ধি রোধে সাহায্য করে। জল জমতে পারে এমন গাছের গর্ত ভরাট করে দিন এবং বেড়া বিশেষ করে বাঁশের বেড়ার ফাঁপা অংশগুলো ভরাট করে দিন।

একটি এলাকায় মশা ও এদের ডিম আকর্ষণ করা ও মারার ফাঁদ তৈরী করতে বিভিন্ন উপকরণ ব্যবহার করা হয়ে থাকে। এক ধরনের ফাঁদ আছে যেটিতে মশা রোধের জন্য সরিয়ে ফেলতেই হবে এমন এক টুকরা পুরাতন টায়ার ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

ঘরের ভিতরে: প্রাণীর জন্য ব্যবহৃত জলের পাত্র এবং ফুলদানী প্রতি সপ্তাহে কমপক্ষে একবার পরিবর্তন করুন। পাত্রগুলোকে ঘষে না ধুলে মশার ডিম পাত্রের পাশে লেগে থাকবে যেখানে এগুলো মাসের পর মাস বেঁচে থাকতে পারে যতক্ষণ না এগুলো ফোটার জন্য আবারও জলের সংস্পর্শে আসে।



ঘরের বাইরে ও ভিতরে: সবসময়ই দৃঢ়ভাবে জল সংরক্ষণের পাত্রগুলোকে ঢেকে রাখুন যাতে মশা ভিতরে ঢুকে ডিম পাড়তে না পারে। যদি কোন ডিম পাড়া হয়ে থাকে তবে ঢাকনা থাকার কারণে মশাগুলো উড়ে চলে যেতে পারবে না। যদি কোন গর্ত বা ফাঁকা জায়গা থেকে থাকে তবে ঢাকনায় কোন কাজ হবে না। ঢাকনা ছাড়া কোন পাত্র, পিপা, বা জলের চৌবাচ্চার ক্ষেত্রে কাপড়ের পর্দা বা মশা প্রবেশ করতে না পারার মতো ছোট ছোট ছিদ্রযুক্ত তারের জাল ব্যবহার করুন, বা এমন একটি কাপড় দ্বারা ঢেকে দিয়ে মুখ বেঁধে দিন যার মধ্য দিয়ে জল প্রবেশ করবে। অথবা একটি প্লাষ্টিকের ঢাকনা ব্যবহার করুন যেটা দৃঢ়ভাবে আঁটকে থাকে। নিশ্চিত হোন যে বৃষ্টির জল ঢাকনার উপর জমা হতে না পারে অন্যথায় মশা তার উপর তাদের ডিম পাড়বে!

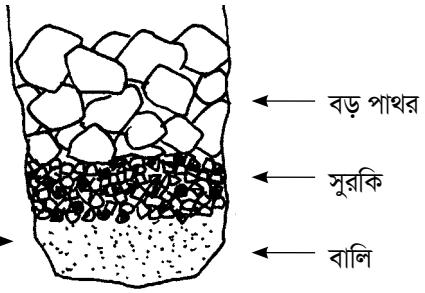
জলপথ নিয়ন্ত্রণ করুন এবং কূঁয়া ও কলতলার গড়িয়ে যাওয়া জল সরে যাবার জন্য নালার ব্যবস্থা করুন

যেখানে ম্যালেরিয়া আছে সেখানেই সড়কপথ এবং জল জমা হয় এমন যে কোন জায়গায় মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করতে মনযোগ দেয়া প্রয়োজন। স্বাভাবিক জলপথ এবং বৃষ্টির জল প্রবাহিত রাখার মাধ্যমে জলের জমা হওয়া রোধ করবে। এমনভাবে স্থলভূমির ব্যবস্থাপনা করুন যাতে জল মাটিতে শুষে যায় বা বিভিন্ন জলধারায় গিয়ে মেশে। ভেঙ্গে পড়া মাটি, পাতা, বা অন্যান্য ভগ্নাবশেষ দ্বারা আটকে যাওয়া জলের ধারা ছাড়িয়ে দিন। কিভাবে জলের ব্যবস্থাপনা করতে হবে এবং বর্জ্য জলের গর্ত সৃষ্টি না করে কিভাবে পায়খানা বাছাই করা যায় সেবিষয়ে হেসপেরিয়ানের *পরিবেশ স্বাস্থ্য বিষয়ক জনগোষ্ঠীর জন্য সহায়িকায়* আরও তথ্য রয়েছে।

যখনই মানুষ জল সংগ্রহ করে তখনই জল ছলকে পড়ে। যখন জল খানা-খন্দে জমা হয় তখন তা ম্যালেরিয়া ও অন্যান্য অসুস্থ্যতা বহনকারী মশার বংশবৃদ্ধির স্থান হয়ে ওঠে। তাই কূঁয়া, কল, সংরক্ষণ চৌবাচ্চার নির্গমদ্বার, এবং অন্যান্য জল সংরক্ষণ এলাকায় ছলকে পড়া জল সরে যেতে বা মাটিতে শুষে যেতে ভাল নালার ব্যবস্থা প্রয়োজন।

গড়িয়ে যাওয়া জলের সুযোগ নিতে যেখানে জল গড়িয়ে যায় সেখানে একটি গাছ লাগান বা একটি সব্জির বাগান করুন। আপনি কোন গাছ লাগাতে না পারলে বা বাগান করতে না পারলে মাটিতে একটি গর্ত করে তা পাথর, সুরকি, এবং বালি দিয়ে ভরুন যাতে এখানে জল শুষে যায়। এটাকে বলা হয় শোষণকূপ। এটি মশার বংশবিস্তার রোধ করতে সাহায্য করবে।

নালার ব্যবস্থাসহ গণ জলের কল



শোষণকূপ

আপনার এলাকায় পুকুর এবং হ্রদে মশার লার্ভা খায় এরকম মাছ ব্যবহার করার কার্যক্রম আছে কিনা তা দেখুন। অথবা জানুন যে বিটিআই নামের ব্যাক্টেরিয়া পাওয়া যায় কিনা কারণ বংশবিস্তার করার আগেই তরুণ মশা মারতে এটির সফল ব্যবহার করা যায় এবং এটি পরিবেশের কোন ক্ষতি করে না।

জনগোষ্ঠী মশার অসুস্থ্যতা রোধ করে

মশার বংশবৃদ্ধি করে এলাকার সকলকে সংক্রামিত করা রোধ করতে এলাকার স্বাস্থ্যকর্মী বা যে কোন জনগোষ্ঠী দল তাদের প্রতিবেশীর উঠান এবং বাড়িতে জমে থাকা জল মূক্ত করতে পারে। সেখানে কি কোন বয়স্ক ব্যক্তি, প্রতিবন্ধিতাযুক্ত ব্যক্তি, বা যথেষ্ট অর্থ নেই এমন পরিবার রয়েছে যাদের আপনার সাহায্য প্রয়োজন? তরুণ-নেতৃত্বাধীন বা প্রাপ্তবয়স্কদের দল বাড়ী বাড়ী পরিদর্শনে সাহায্য করতে পারে, পর্দা তৈরী বা মেরামত করতে পারে, জলের পাত্র দৃঢ়ভাবে এঁটে ঢেকে দিতে পারে। প্রকৃতি ও বিজ্ঞান শিক্ষার অংশ হিসেবে বিদ্যালয়ের শিশুদের একাজের সাথে জড়িত করতে পারেন। এলাকায় পরিচ্ছন্নতার অভিযানে খালি জায়গাগুলোর প্রতি লক্ষ্য দেয়া হয় যাতে এগুলো আবর্জনা ও জল ধারণ করে এমন পাত্রমূক্ত থাকে। পাত্রগুলো উল্টিয়ে দেয়া যেতে পারে, দৃঢ়ভাবে ঢেকে দেয়া যেতে পারে বা সরিয়ে ফেলা যেতে পারে।

এলাকার নেতৃবৃন্দ অন্যান্য উপায়ে সাহায্য করতে পারে:

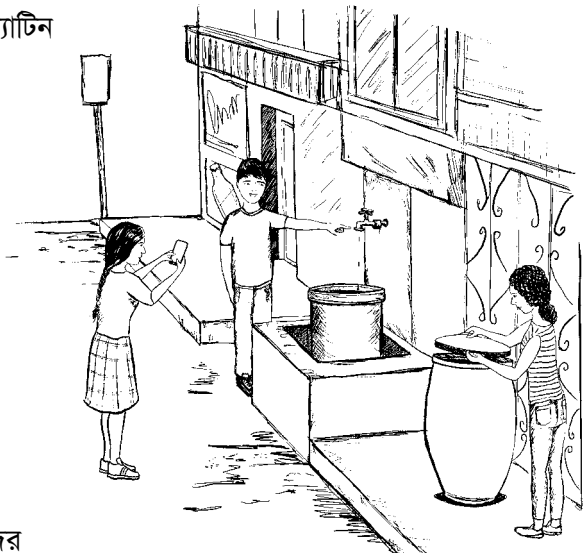
- জীবনধারণের পরিবেশের উন্নয়ন: নলবাহিত জল সরবরাহ ব্যবস্থা, আবর্জনা ও বর্জ্য জল ব্যবস্থাপনা, জল জমা হওয়া রোধ করে এমন ভবনের ছাদের নকশা তৈরী করা, এবং পায়খানা বা পয়ঃব্যবস্থার উন্নতি করা যায় কিনা তা দেখা।
- ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা আরও সহজে পাওয়া যাওয়ার ব্যবস্থা করা।
- মশারী বিতরণ করা এবং মশারীর ছিদ্র মেরামত করা এবং নতুন করে মশারীতে ঔষধ প্রয়োগ করা।
- যে কোন ধূমন বা কীটনাশক কার্যক্রমের সময় নিরাপত্তার বিষয়ে জনগোষ্ঠী সামলাতে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ্যের সাথে একত্রে কাজ করা।

ব্যবহৃত টায়ার রোপনকারী পাত্র বা সিঁড়িপথ হয়ে উঠতে পারে!

মশা কিভাবে অসুস্থ্যতা ছড়ায়, কিভাবে এর কামড় এড়ানো যায়, এবং কিভাবে মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করা যায় তা বোঝার জন্য সকলকে জড়িত করা। পুরাতন টায়ার কোথায় স্তুপ হয়ে আছে? আপনার এলাকায় কে সবথেকে বেশী মশা দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং কিভাবে মশার কামড় ও বংশবৃদ্ধি রোধ করা যায়। নারী, পুরুষ, ও ছোট শিশুরা কি ভিন্ন ভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়? যেখানে প্রচুর মশা আছে সেখানে কে কাজ করে বা বেশী সময় ব্যয় করে তা চিন্তা করুন, উদাহরণস্বরূপ:

- মানুষ যেখানে জল সংগ্রহ করে বা কাপড় ধোয়, বিশেষ করে জলের উৎস স্থির কিনা, অথবা উঁপচে পড়া জল খানা-খন্দ বা ডোবার সৃষ্টি করেছে কিনা।
- কৃষিজমি বা খনি এলাকা যেখানে গর্ত, কূপ, বা পরিখা বৃষ্টির জলে ভরে যায়
- ঘরের ভিতরে ও চারপাশে যেখানে ছোট শিশুরা দিনের বেশীরভাগ সময় কাটায়, এবং মশা দেয়ালে বা ছায়ার মধ্যে লুকিয়ে থাকে
- কোন পর্দা ছাড়া বিদ্যালয়ের কামরা, শিশুরা যেখানে বসে ক্লাশ করে

পরিচ্ছন্ন থেকে মশা দুর করা!



ডেঙ্গু ও অন্যান্য অসুস্থ্যতার বিরুদ্ধে লড়াই করতে বিভিন্ন ল্যাটিন আমেরিকার দেশগুলোর এলাকাভিত্তিক দলগুলো যুব ও স্বাস্থ্য ব্রিগেড গঠন করে বাড়ী বাড়ী গিয়ে মশার বংশবৃদ্ধির জায়গাগুলো পরিষ্কার করে। মশার ডিম বা লার্ভাগুলো যেখানে লুকিয়ে থাকতে পারে সেই জায়গার ছবি তুলতে পারলে অংশগ্রহণকারীরা পয়েন্ট পায়, তারপর তারা সমস্যাটির সমাধান করতে পারলে আরও একটি ছবি তোলে, যেমন জল সংরক্ষণের একটি পিপা ঢেকে দেয়া যাতে মশা আর এর ভিতরে ঢুকতে না পারে বা একটি বালতি উল্টে দেয়া যাতে জল জমা হতে না পারে। তারপর এলাকার মানচিত্রযুক্ত একটি ওয়েব পাতায় ঐ ছবিগুলো যোগ করে যাতে সকলে তাদের অগ্রগতি এবং অন্য আর কোথায় পরিদর্শন করতে হবে তা দেখতে পায়। তারা তাদের ওয়েব পাতার নাম দিয়েছে ডেঙ্গুচ্যাট এবং তারা তাদের মুঠোফোন ব্যবহার করে ছবিগুলো যোগ করে এবং একে অন্যকে ক্ষুদে বার্তার মাধ্যমে উৎসাহিত করে।

স্বাস্থ্য ব্রিগেডের সদস্যরা জলের নমুনা সংগ্রহ করে মশার লার্ভার সন্ধান করে। তারা পরিবারকে দেখাতে পারে কিভাবে:

- জল সংরক্ষণের পাত্র সব সময়ের জন্য ঢাকা রাখতে হয় যাতে মশার ডিম পাড়া এবং নতুন মশা উড়ে গিয়ে মানুষকে কামড়ানো রোধ করা যায়।
- পাত্রগুলোকে প্রতি সপ্তাহে একবার ঘষে পরিষ্কার করতে হয় যাতে ডিম না ফুটতে পারে।

স্থানীয় মশা কিভাবে বংশবৃদ্ধি করে এবং কিভাবে এদেরকে রোধ করা যায় সেবিষয়ে ব্রিগেডের সদস্যরা বিশেষজ্ঞ হয়ে উঠেছে।

ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, এবং মশা থেকে অন্যান্য অসুস্থ্যতা: ঔষধ

ব্যথা ও জ্বরের জন্য ঔষধ

প্যারাসিটামল, এসিটামিনোফেন

মশাবাহিত অনেক অসুস্থার কারণে হওয়া জ্বর ও ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল একটি ভাল, সাশ্রয়ী ঔষধ।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

সুপারিশ করা পরিমাণের বেশী ব্যবহার করবেন না। অতিরিক্ত ঔষধ যকৃতের জন্য বিষাক্ত এবং মৃত্যু ঘটাতে পারে। এই ঔষধটি শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন, বিশেষ করে যদি এটি মিষ্টিযুক্ত সিরাপ হিসেবে আপনার কাছে থেকে থাকে।

ঠাণ্ডা লাগার ঔষধে প্রায়শই প্যারাসিটামল থেকে থাকে, তাই আপনি যদি প্যারাসিটামলও দিয়ে থাকেন তবে এগুলো দেবেন না অন্যথায় আপনি হয়তো অতিরিক্ত দিয়ে ফেলতে পারেন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

- প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টায় প্রতি কেজিতে ১০ থেকে ১৫ মিগ্রা দিন। ২৪ ঘন্টায় ৫বারের বেশী দেবেন না। আপনি যদি ব্যক্তির ওজন নিতে না পারেন তবে বয়স অনুযায়ী মাত্রা প্রয়োগ করুন:
  এক বছরের নীচে: প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টায় ৬২ মিগ্রা করে দিন (একটি ৫০০ মিগ্রা বড়ির এক চতুর্থাংশের অর্ধেক)।
  ১ থেকে ২ বছর: প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টায় ১২৫ মিগ্রা দিন (একটি ৫০০ মিগ্রা বড়ির এক চতুর্থাংশ)।
  ৩ থেকে ৭ বছর: প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টায় ২৫০ মিগ্রা (একটি ৫০০ মিগ্রা বড়ির অর্ধেক)।
  ৮ থেকে ১২ বছর: প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টায় ৩৭৫ মিগ্রা দিন (একটি ৫০০ মিগ্রা বড়ির তিন চতুর্থাংশ)।
  ১২ বছরের উপর: প্রতি ৪ থেকে ৬ ঘন্টায় ৫০০ থেকে ১০০০ মিগ্রা দিন, কিন্তু দিনে ৪০০০ মিগ্রার বেশী দেবেন না।

ম্যালেরিয়ার ঔষধ

ম্যালেরিয়ার ঔষধ সম্পর্কে

ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা ও রোধে অনেক ঔষধ রয়েছে। কিন্তু ম্যালেরিয়ার পরজীবি ঔষধগুলোকে প্রতিহত করার ক্ষমতা অর্জন করতে পারে, মানে হলো কোন কোন ঔষধ এই পরজীবিগুলোকে আর মারতে পারে না। আপনার এলাকাতে কোন ঔষধটি ভাল কাজ করে তা স্বাস্থ্য কর্মীরা, স্থানীয় স্বাস্থ্য কেন্দ্র, বা সরকারী স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ জানে ।

ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহৃত ঔষধ

মেফ্লোকুইন (পৃষ্ঠা ৩৪), ক্লোরোকুইন (পৃষ্ঠা ৩৮), ক্লোরোকুইন ও প্রোগুয়ানিল (পৃষ্ঠা ৪০), এটোভাকোন + প্রোগুয়ানিল (পৃষ্ঠা ৪১), এবং ডক্সিসাইক্লিন (পৃষ্ঠা ৪৪), নামের ঔষধগুলো যখন মানুষ ম্যালেরিয়া নেই এমন জায়গা থেকে ম্যালেরিয়া আছে এমন জায়গায় ভ্রমণ করে তখন ব্যবহার করা হয়।

ম্যালেরিয়া ভাল হয়ে যাবার পর কোন কোন ধরনের ম্যালেরিয়ার পুনরাক্রামণ রোধ করতে প্রিমাকুইন (পৃষ্ঠা ৪০) ব্যবহার করা হয়।

আফ্রিকার কোন কোন সাহেল অঞ্চলে ৫ বছরের নীচে শিশুদের মধ্যে ম্যালেরিয়া রোধ করতে বর্ষাকালে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন-এর সাথে এমোডায়াকুইন-এর মাসিক মাত্রা ব্যবহার করা হয়।

আফ্রিকার অন্যান্য দেশগুলোতে নবজাতকদের মধ্যে ম্যালেরিয়া রোধ করতে সালফাডিক্সন + পাইরিমেথামিন-এর ২টি মাত্রা সাধারণ টীকার দেয়ার ২য় ও ৩য় বারের সময় দেয়া হয়।

গুরুতর ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে ঔষধ

গুরুতর ম্যালেরিয়ার (পৃষ্ঠা ৭) ক্ষেত্রে হাসপাতাল বা ক্লিনিকে গিয়ে শিরায় ঔষধ প্রয়োগের মাধ্যমে বা প্রবিষ্টকরণযোগ্য আর্টেস্যনেট-এর মাধ্যমে জরুরী চিকিৎসার প্রয়োজন। ব্যক্তিটির চিকিৎসা একবার হয়ে গেলে এবং তার বমি হওয়া বন্ধ হলে তাদের একটি তিন দিনের আর্টেমিসিনিন-ভিত্তিক যৌগ (এসিটি) ঔষধ মুখে খাওয়ার প্রয়োজন হবে (নীচে দেখুন)।

যদি জরুরী আর্টেস্যনেটে ইঞ্জেকশান পাওয়া না যায় তবে, বমি করছে এমন গুরুতর ম্যালেরিয়াযুক্ত একটি শিশুকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়ার পথে আর্টেস্যনেট ক্যাপসুলের ডুশ (পৃষ্ঠা ৩৮), (মলদ্বারে) দিন। এটি শিশুটির জীবন বাঁচাতে পারে।

পি. ফ্যালসিপারাম দ্বারা সৃষ্ট জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ঔষধ

পি ফ্যালসিপারাম পরজীবিটি ম্যালেরিয়ার কারণ ঘটায় যেটি গুরুতর (পৃষ্ঠা ৭) হয়ে যাবার সম্ভাবনা বেশী। অঞ্চলের উপর ভিত্তি করে ক্লোরোকুইন বা অন্যান্য ম্যালেরিয়ার ঔষধ ফ্যালসিপারাম ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় আর কাজ করে না। তার পরিবর্তে এসিটি (আর্টেমিসিনিন ভিত্তিক মিশ্র চিকিৎসা) ঔষধ ব্যবহার করুন। আপনার এলাকায় কাজ করে এমন ঔষধ ব্যবহার করুন। ৩ দিনের জন্য এসিটি ঔষধ নিন। এসিটি ঔষধ ব্যবহার করা (পৃষ্ঠা ৩১) দেখুন। সাধারণ এসিটি মিশ্র হলো:

- **আর্টেমেথার + লুমিফানট্রিন (পৃষ্ঠা ৩২)**
- **আর্টেস্যনেট + এ্যমোডিয়াকুইন (পৃষ্ঠা ৩২)**
- **আর্টেস্যনেট + মেফ্লোকুইন (পৃষ্ঠা ৩৩)**
- **আর্টেস্যনেটের সাথে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন (পৃষ্ঠা ৩৫)**
- **ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন + পিপেরাকুইন (পৃষ্ঠা ৩৬)**

পি. ফ্যালসিপেরাম থেকে সৃষ্ট না হওয়া জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা ব্যবহৃত ঔষধ

বেশ কয়েকটি ম্যালেরিয়ার পরজীবি জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার সৃষ্টি করে। আপনি যদি ম্যালেরিয়ার ধরন না জানেন বা ব্যক্তিটির একই সাথে ২ ধরনের ম্যালেরিয়া হয় তবে এসিটি (আর্টেমিসিনিন-ভিত্তিক মিশ্র চিকিৎসা) ব্যবহার করুন। আপনি যে এলাকায় বাস করেন সেখানে ম্যালেরিয়া ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী হয়ে গেলে তার পরবর্তে কোন এসিটি ভাল কাজ করে তা আপনার জানা প্রয়োজন।

যদি ফ্যালসিপারাম-নয় এমন জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে ক্লোরোকুইন কাজ করে তবে সেটি হয়তো এসিটি-এর থেকে বেশী সহজলভ্য হবে। ম্যালেরিয়া থেকে বেশী সম্পূর্ণ নিরাময় লাভ করতে ক্লোরোকুইন (পৃষ্ঠা ৩৮) প্রায়শই প্রিমাকুইনের (পৃষ্ঠা ৪০) সাথে যৌথভাবে ব্যবহার করা হয়।

গর্ভবতী নারীদের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহৃত ঔষধ

গুরুতর ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে গর্ভবতী নারীদের হাসপাতালে বা ক্লিনিকে নিয়ে অন্য যে কোন প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য ব্যবহৃত একই ঔষধ দ্বারা জরুরী চিকিৎসা করা যায়।

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসে জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে কুইনাইন ও ক্লিণ্ডামাইসিন (পৃষ্ঠা ৪২ দেখুন) ব্যবহার করুন। ম্যালেরিয়ার পরীক্ষায় যদি জটিলতাহীন ম্যালেরিয়া ভাইভাক্স পরজীবির কারণে হয়েছে ধরা পড়ে, বা আপনার ক্লিণ্ডামাইসিন না থাকে তবে কুইনাইন ব্যবহার করুন।

৩ মাসের বেশী সময়ের গর্ভাবস্থাযুক্ত একজন নারীর জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে এসিটি বা আপনার এলাকায় ভাল কাজ করে এমন অন্যান্য ঔষধ ব্যবহার করুন।

গর্ভাবস্থায় প্রিমাকুইন ব্যবহার করবেন না। কুইনাইন, ক্লোরোকুইন, ক্লিণ্ডামাইসিন, এবং প্রোগুয়ানিল ঔষধগুলো গর্ভকালীন নিরাপদ ঔষধ।

কোন কোন অঞ্চলে গর্ভবতী নারীরা তাদের গর্ভবস্থার ১৩তম সপ্তাহ থেকে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন (পৃষ্ঠা ৩৬) নেয়া শুরু করে। গর্ভাবস্থার বাকি সময়টার জন্য প্রতি মাসে একটি মাত্রা গ্রহণ করাকে আন্তকালীন প্রতিরোধক চিকিৎসা বলা হয়। এটি গর্ভের শিশু বা মায়ের কোন ক্ষতি করার আগেই ম্যালেরিয়া রোধ করবে।

সকল ম্যালেরিয়ার ঔষধ

ম্যালেরিয়া বমির সৃষ্টি করতে পারে। আপনি যদি মাত্রাটি সেবন করার ৬০ মিনিটের মধ্যে বমি করে ফেলেন তবে মাত্রাটির পুনরাবৃত্তি করুন।

আপনি ইতোমধ্যেই ভাল অনুভব করলেও পূর্ণ সময়ের জন্য ম্যালেরিয়ার ঔষধ গ্রহণ করুন। ম্যালেরিয়ার সকল পরজীবিকে মেরে ফেলতে এটির প্রয়োজন। চিকিৎসার কারণে যদি বমি হয় বা একটি শিশুকে ঔষধটি খাওয়ানো কঠিন হয় তবে একজন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

ঔষধ দ্বারা চিকিৎসা শুরু করার পরও গুরুতর ম্যালেরিয়ার (পৃষ্ঠা ৭) বিপদ চিহ্নগুলো খেয়াল করুন বিশেষ করে শিশু এবং গর্ভবতী নারী বা সদ্য জন্ম দান করেছে এমন নারী ক্ষেত্রে।

আর্টেমিসিনিন-ভিত্তিক মিশ্র চিকিৎসা (এসিটি)

এসিটি ঔষধ ব্যবহার

কোন কোন এসিটি একটি বড়ি আকারে আসে যার মধ্যে দু'টি ঔষধ থাকে (নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি বা সংমিশ্রিত বড়ি বলা হয়)। অথবা এগুলো প্রতি মাত্রার জন্য ২টি ভিন্ন বড়ি আকারে ফোসকাযুক্ত মোড়কে পাওয়া যায়।

- ফোসকাযুক্ত মোড়ক থেকে ঔষধগুলোকে ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হওয়া পর্যন্ত বের করবেন না। একবার ঔষধগুলো মোড়ক থেকে বের করার পর সাথে সাথে ব্যবহার করুন।
- যদি এসিটির তিন দিনের চিকিৎসা ম্যালেরিয়ার আক্রমণ থামাতে না পারে তবে এসিটির একটি ভিন্ন সংমিশ্রণ ব্যবহার করুন। যাইহোক ৪ সপ্তাহ পর যদি জ্বর এবং অন্যান্য চিহ্ন ফিরে আসে তবে এটি হয়তো ম্যালেরিয়ার একটি নতুন আক্রমণ।
- যে সমস্ত অঞ্চলে ম্যালেরিয়ার সংক্রামণ কম সেখানে স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ হয়তো এসিটির ৩-দিনের চিকিৎসার সাথে প্রিমাকুইনের (পৃষ্ঠা ৪০) একটি একক মাত্রা ব্যবহারের পরামর্শ দিতে পারে।

আর্টেমেথার + লুমিফানট্রিন

আর্টেমেথার এবং লুমিফানট্রিন একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি আকারে আসে বা এগুলোকে একই সময়ে আলাদা আলাদা বড়ি হিসেবে দেয়া হয়।

এটি জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া, অন্যান্য ধরনের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায়, এবং গুরুতর ম্যালেরিয়ার জরুরী চিকিৎসায় শেষ হবার পর পর ব্যবহার করা হয়।

এই এসিটি মিশ্র ঔষধগুলো ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহার করা হয় না।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

বমি বমি ভাব, পেট খারাপ, মাথা ঘুরানো, মাথা ব্যথা ঘটাতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের একজন নারীর জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে যেখানে পাওয়া যায় সেখানে এসিটি সংমিশ্রণের পরিবর্তে কুইনাইন এবং ক্লিণ্ডামাইসিন ব্যবহার করুন।

আপনার যদি হৃদরোগের সমস্যা থাকে, তবে এই ঔষধ নেবার আগে একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীর সাথে কথা বলুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

পূর্ণ আহারের সময় বা দুধের সাথে নিন। খাবারে থাকা চর্বি এই ঔষধটি ব্যবহার করায় দেহকে সাহায্য করে।

বড়িতে আছে:

২০ মিগ্রা আর্টেমেথার + ১২০ মিগ্রা লুমিফানট্রিন

৪০ মিগ্রা আর্টেমেথার + ২৪০ মিগ্রা লুমিফানট্রিন

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা।

➡ ২০ মিগ্রা আর্টেমেথার এবং ১২০ মিগ্রা লুমিফানট্রিন বড়ি ব্যবহার করলে:
৫ কেজি থেকে ১৪ কেজি: ১টি বড়ি, ৩ দিনের জন্য দিনে দুই বার দিন
১৫ কেজি থেকে ২৪ কেজি: ২টি বড়ি, ৩ দিনের জন্য দিনে দুই বার দিন
২৫ কেজি থেকে ৩৪ কেজি: ৩টি বড়ি, ৩ দিনের জন্য দিনে দুই বার দিন
৩৫ কেজি থেকে বেশী: ৪টি বড়ি, ৩ দিনের জন্য দিনে দুই বার দিন

আর্টেস্যনেট + এ্যমোডায়াকুইন

আর্টেস্যনেট এবং এ্যমোডায়াকুইন একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি আকারে আসে বা এগুলোকে একই সময়ে আলাদা আলাদা বড়ি হিসেবে দেয়া হয়।

এটি জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া, অন্যান্য ধরনের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায়, এবং গুরুতর ম্যালেরিয়ার জরুরী চিকিৎসা শেষ হবার পর পর ব্যবহার করা হয়।

এই এসিটি মিশ্র ঔষধগুলো ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহার করা হয় না।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

ত্বকে চুলকানি, পেট খারাপ, মাথা ব্যথা, মাথা ঘুরানোর সৃষ্টি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের একজন নারীর জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে যেখানে পাওয়া যায় সেখানে এসিটি সংমিশ্রণের পরিবর্তে কুইনাইন এবং ক্লিণ্ডামাইসিন ব্যবহার করুন।

এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তি বা অন্যান্য যারা জিডোভুডিন, এফাভিরেঞ্জ, বা কোট্রিমোক্সাজোল নিচ্ছে তাদের এটি দেয়া এড়িয়ে যান।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

বড়িতে আছে:

২৫ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ৬৭.৫ মিগ্রা এ্যমোডায়াকুইন

৫০ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ১৩৫ মিগ্রা এ্যমোডায়াকুইন

১০০ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ২৭০ মিগ্রা এ্যমোডায়াকুইন

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা।

- ২৫ মিগ্রা আর্টেস্যনেট এবং ৬৭.৫ মিগ্রার এ্যমোডায়াকুইন বড়ি ব্যবহার করে:
  ৪.৫ কেজি থেকে ৮ কেজি: ১টি বড়ি, তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৯ কেজি থেকে ১৭ কেজি: ২টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
- ১০০ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ২৭০ মিগ্রা এ্যমোডায়াকুইন বড়ি ব্যবহার করলে:
  ১৮ কেজি থেকে ৩৫ কেজি: ১টি বড়ি, তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৩৬ কেজির উপর: ২টি বড়ি, তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন

আর্টেস্যনেট + মেফ্লোকুইন

আর্টেস্যনেট এবং মেফ্লোকুইন একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি আকারে আসে বা এগুলোকে একই সময়ে আলাদা আলাদা বড়ি হিসেবে দেয়া হয়।

এটি জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া, অন্যান্য ধরনের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

ম্যালেরিয়া নেই এমন জায়গা থেকে ম্যালেরিয়া বিদ্যমান এমন এলাকায় আসা ব্যক্তিদের ম্যালেরিয়া রোধে মেফ্লোকুইন এককভাবে ব্যবহার করা।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

মাথা ঘুরানো, পেট খারাপ মাথাব্যথা এবং নিদ্রা ও দৃষ্টির সমস্যা হতে পারে যদি ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

আর্টেস্যনেট+ মেফ্লোকুইন ব্যবহারে গর্ভবতী নারীদের আরও বেশী বমি বমি ভাব হতে পারে, তাই পাওয়া গেলে ভিন্ন এসিটি ব্যবহার করুন।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের একজন নারীর জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে যেখানে পাওয়া যায় সেখানে এসিটি সংমিশ্রণের পরিবর্তে কুইনাইন এবং ক্লিণ্ডামাইসিন ব্যবহার করুন।

৩ মাসের কম বয়েসী শিশু বা ৫ কেজির নীচে ওজন হওয়া শিশুদের ক্ষেত্রে মেফ্লোকুইন ব্যবহার করবেন না।

মৃগীরোগযুক্ত বা মানসিক অসুস্থতাযুক্ত বা গুরুতর যকৃতের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের মেফ্লোকুইন নেয়া উচিত নয়।

আপনার যদি হৃৎপিণ্ডের সমস্যা থাকে তবে এই ঔষধ নেবার আগে একজন অভিজ্ঞতা সম্পন্ন স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে কথা বলুন।

মেফ্লোকুইন কোন কোন সময় অদ্ভুত আচরণ, বিভ্রান্তি, দুশ্চিন্তা, খিঁচুনী বা সংজ্ঞাহীনতার কারণ ঘটায়। এই লক্ষণগুলোর কোন একটি দেখা গেলে মেফ্লোকুইন নেয়া ততক্ষণাৎ বন্ধ করুন। মেফ্লোকুইন ব্যবহারে একবার যদি একজন ব্যক্তির ক্ষেত্রে এই প্রতিক্রিয়া দেখা যায় তবে তার আবার ম্যালেরিয়া হলে ভিন্ন চিকিৎসা গ্রহণ করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

খাবারের সাথে নিন।

বড়িতে আছে:

২৫ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ৫৫ মিগ্রা মেফ্লোকুইন (শিশুদের জন্য)

১০০ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ২২০ মিগ্রা মেফ্লোকুইন (প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য)

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা।

- ২৫ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ৫৫ মিগ্রা মেফ্লোকুইন বড়ি ব্যবহার করলে:
  ৫ কেজি থেকে ৮ কেজি: ১টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৯ কেজি থেকে ১৭ কেজি: ২ টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
- ১০০ মিগ্রা আর্টেস্যনেট + ২২০ মিগ্রা মেফ্লোকুইন বড়ি ব্যবহার করলে:
  ১৮ কেজি থেকে ২৯ কেজি: ১টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৩০ কেজি ও তার বেশী: ২টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন

ম্যালেরিয়া রোধে মেফ্লোকুইন:

২৫০ মিগ্রা মেফ্লোকুইন বড়ি আকারে পাওয়া যায়

এই মাত্রাটি ভ্রমণ করার ২ বা ৩ সপ্তাহ আগে থেকে সপ্তাহে একবার করে নিন। আপনি যতদিন সেখানে থাকবেন ততদিন সপ্তাহে একটি করে মাত্রা এবং ম্যালেরিয়া অঞ্চল থেকে চলে আসার ৪ সপ্তাহ পর্যন্ত গ্রহণ করা অব্যাহত রাখুন। ৫ কেজি ওজনের শিশুর ক্ষেত্রে মেফ্লোকুইন ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয় না।

- ২৫০ মিগ্রা বড়ি ব্যবহার করলে:
  ৫ থেকে ১৯ কেজি: ১/৪টি বড়ি (৬৩ মিগ্রা) প্রতি সপ্তাহে এক বার দিন
  ২০ থেকে ২৯ কেজি: অর্ধেক বড়ি (১২৫ মিগ্রা) প্রতি সপ্তাহে এক বার দিন
  ৩০ থেকে ৪৪ কেজি: ৩/৪টি বড়ি (১৮৮ মিগ্রা) প্রতি সপ্তাহে এক বার দিন
  ৪৫ কেজি এবং তার বেশী: ১টি বড়ি (২৫০ মিগ্রা) প্রতি সপ্তাহে এক বার দিন

আর্টেস্যানেট এর সাথে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন

সালফাডক্সিন এবং পাইরিমেথামিন একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি আকারে আসে এবং জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া এবং অন্যান্য ধরনের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় আর্টেস্যানেট-এর সাথে ব্যবহার করা হয়।

কোন কোন এলাকায় যেখানে এগুলো আর কাজ করে না সেখানে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন ব্যবহার করার পরামর্শ আর দেয়া হয় না। ব্যবহার করার আগে আপনার দেশের স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের কাছ থেকে জেনে নিন।

যে সমস্ত দেশে গর্ভবতী নারীদের মধ্যে ম্যালেরিয়া রোধ করতে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন বড়ি ব্যবহার করা হয় সেখানে মাসিক মাত্রা ৩ মাসের গর্ভাবস্থা (পৃষ্ঠা ৩৬) থেকে শুরু করা হয়।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

পেট খারাপ ও ত্বকে ফুসকুড়ির সৃষ্টি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের একজন নারীর জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে যেখানে পাওয়া যায় সেখানে এসিটি-এর সংমিশ্রণ-এর পরিবর্তে কুইনাইন এবং ক্লিণ্ডামাইসিন ব্যবহার করুন।

নবজাতকদের জন্য ভিন্ন এসিটি ব্যবহার করুন।

আপনি ইতোমধ্যেই কোট্রিমোক্সাজোল নিতে থাকলে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন ব্যবহার করবেন না।

সালফা ঔষধ থেকে কখনো একবার প্রতিক্রিয়া হয়েছে এমন কারও সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন ব্যবহার করা উচিত নয়। ঔষধটি যদি ফুসকুড়ি বা চুলকানির সৃষ্টি করে তবে প্রচুর পরিমাণে জল পান করুন এবং এই ঔষধটি আর নেবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন হলো মিশ্র বড়ি এবং এতে থাকা ২টি ঔষধের প্রতিটি বিভিন্ন মাত্রায় পাওয়া যায়।

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে

এই এসিটি নিম্নলিখিতভাবে একটি ৩-দিনের চিকিৎসা: ১ম, ২য়, এবং ৩য় দিনে আর্টেস্যানেট এর মাত্রা দিন। এছাড়াও প্রথম দিনে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিনের একটি মাত্রা দিন।

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা।

- ৫০ মিগ্রা আর্টেস্যানেট বড়ি ব্যবহার করলে:
  ৫ কেজি থেকে ৯ কেজি: ১/২টি বড়ি, প্রতিদিন ১ বার ৩ দিনের জন্য দিন
  ১০ কেজি থেকে ২৪ কেজি: ১টি বড়ি, প্রতিদিন ১ বার ৩ দিনের জন্য দিন
  ২৫ কেজি থেকে ৫০ কেজি: ২টি বড়ি, প্রতিদিন ১ বার ৩ দিনের জন্য দিন
  ৫০ কেজি বা তার বেশী: ৪টি বড়ি, প্রতিদিন ১ বার ৩ দিনের জন্য দিন
- ৫০০ মিগ্রা সালফাডক্সিন + ২৫ মিগ্রা পাইরিমেথামিন বড়ি ব্যবহার করলে:
  ৫ কেজি থেকে ৯ কেজি: আরও ১/২টি বড়ি শুধুমাত্র প্রথম দিন দিন
  ১০ কেজি থেকে ২৪ কেজি: আরও ১টি বড়ি শুধুমাত্র প্রথম দিন দিন
  ২৫ কেজি থেকে ৫০ কেজি: আরও ২টি বড়ি শুধুমাত্র প্রথম দিন দিন
  ৫০ কেজি বা তার বেশী: আরও ৩টি বড়ি শুধুমাত্র প্রথম দিন দিন

এসিটি মিশ্রণ দ্বারা চিকিৎসা করা হচ্ছে এমন গর্ভবতী নারীদের চিকিৎসার ৩ দিন এবং তার পরবর্তী ২ সপ্তাহ পর্যন্ত ফোলিক এ্যাসিড গ্রহণ বন্ধ করা উচিত। অতিরিক্ত ফোলিক এ্যাসিড ম্যালেরিয়ার ঔষধের কার্যকারিতায় বাধা সৃষ্টি করে।

সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন গর্ভাবস্থায় ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহার করা হয়

কোন কোন আফ্রিকান দেশে সকল গর্ভবতী নারীদেরকেই সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন বড়ির মাসিক মাত্রা সেবন করানো হয় কারণ এখানে ম্যালেরিয়া এতো বেশী দেখা যায় যে তা মা এবং গর্ভে বৃদ্ধি পাওয়া শিশুর জন্য তা খবুই বিপজ্জনক। মাসিক মাত্রা শুরু হয় যখন একজন নারী ৩ মাসের গর্ভবতী হয়। মশারী (পৃষ্ঠা ২০) গর্ভবতী থাকা কালীন এবং শিশুর জন্মের পর ম্যালেরিয়া রোধে সাহায্য করে।

➡ ৫০০ মিগ্রা সালফাডক্সিন + ২৫ মিগ্রা পাইরিমেথামিন বড়ি ব্যবহার করলে:
গর্ভাবস্থার ১৩ সপ্তাহ থেকে ১৬ সপ্তাহের সময় প্রথম মাত্রার ৩টি বড়ি দিন। এক মাস পর ২য় মাত্রার আরও ৩টি বড়ি দিন। আরও এক মাস পর ৩য় মাত্রার আরও ৩টি বড়ি দিন। ৬ষ্ঠ মাত্রা শেষ না হওয়া পর্যন্ত বা শিশুর জন্ম না হওয়া পর্যন্ত প্রতি মাসে মাত্রার পুনরাবৃত্তি করুন। প্রতিবারই ২'টি মাত্রার মাঝে কমপক্ষে এক মাসের বিরতী দিন।

গর্ভবতী নারীরা যখন সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন বড়ি গ্রহণ করে তখন গা গুলানো, বমি, এবং মাথা ঘুরানোর অবস্থা দেখা যেতে পারে, বিশেষ করে প্রথম মাত্রার ক্ষেত্রে। কিন্তু বেশীরভাগ নারীরই মৃদু পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া দেখা যায় বা একেবারেই কোন প্রতিক্রিয়া দেখা যায় না।

শিশুটিকে ভাল রাখার জন্য এবং রক্তস্বল্পতা রোধ করতে গর্ভবতী নারীদের লৌহ এবং ফোলিক এ্যাসিডও প্রয়োজন। ম্যালেরিয়া রোধে প্রতি মাসে সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন বড়ি সেবন করলে প্রতিদিন ০.৪ মিগ্রা (৪০০ মাইক্রোগ্রাম) মাত্রায় ফোলিক এ্যাসিড সেবন করুন কিন্তু এর বেশী নয়। অতিরিক্ত ফোলিক এ্যাসিড ম্যালেরিয়ার ঔষধের কার্যকারীতায় বাধা সৃষ্টি করে।

ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন + পিপারাকুইন

ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন এবং পিপারাকুইন একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি আকারে আসে।

এটি জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া, অন্যান্য ধরনের ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায়, এবং গুরুতর ম্যালেরিয়ার জরুরী চিকিৎসা পরবর্তী সময়ে ব্যবহার করা হয়।

ম্যালেরিয়া রোধে এই এসিটি মিশ্র ঔষধ ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহার করা হয় না।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

দ্রুত হৃদস্পন্দন, পেট খারাপ, চুলাকানির সৃষ্টি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসের একজন নারীর জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে যেখানে পাওয়া যায় সেখানে এসিটি-এর সংমিশ্রণ-এর পরিবর্তে কুইনাইন এবং ক্লিণ্ডামাইসিন ব্যবহার করুন।

এরিথ্রোমাইসিন ব্যবহার করার সময় এটি গ্রহণ করবেন না।

৬০ বছরের বেশী বয়স্ক ব্যক্তি, এ্যান্টিরেট্রোভাইরাল ঔষধ গ্রহণ করা এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তি, বা হৃৎপিণ্ড, বৃক্ক বা যকৃতের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এটি ব্যবহারে সাবাধানতা অবলম্বন করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

২ আহারের মাঝামাঝি সময়ে পূর্ণ এক পেয়ালা জল পানের মাধ্যমে এটি সেবন করুন। দুধ বা চর্বি জাতীয় খাবারের সাথে এটি গ্রহণ করবেন না কারণ এর ফলে যত ভালভাবে ঔষধটি কাজ করার কথা তাতে পরিবর্তন ঘটবে।

বড়িতে আছে:

২০ মিগ্রা ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন + ১৬০ মিগ্রা পিপারাকুইন (শিশুদের জন্য)

৪০ মিগ্রা ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন + ৩২০ মিগ্রা পিপারাকুইন (প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য)

২৫ কেজির নীচে ওজনযুক্ত শিশু ২.৫ মিগ্রা/কেজি ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন এবং ২০ মিগ্র/কেজি পিপারাকুইন মাত্রার উপর ভিত্তি করে একটি মাত্রা পেয়ে থাকে। বড় শিশু ও প্রাপ্ত বয়স্কদের ক্ষেত্রে ব্যবহার করা মাত্রার তুলনায় এই মাত্রাটি প্রতি কেজিতে অনেক বেশী।

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা।

- ২০ মিগ্রা ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন + ১৬০ মিগ্রা পিপারাকুইন বড়ি ব্যবহার করলে:
  ৫ কেজি থেকে ৭ কেজি: ১টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৮ কেজি থেকে ১০ কেজি: ১১/২টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
- ৪০ মিগ্রা ডিহাইড্রোআর্টেমিসিনিন + ৩২০ মিগ্রা পিপারাকুইন বড়ি ব্যবহার করলে:
  ১১ কেজি থেকে ১৬ কেজি: ১টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ১৭ কেজি থেকে ২৪ কেজি: ১১/২টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ২৫ কেজি থেকে ৩৫ কেজি: ২টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৩৬ কেজি থেকে ৫৯ কেজি: ৩টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৬০ কেজি থেকে ৭৯ কেজি: ৪টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন
  ৮০ কেজি এবং তার বেশী: ৫টি বড়ি তিন দিনের জন্য প্রতিদিন দিন

আর্টেস্যানেট

আর্টেস্যানেট আর্টেমিসিনিন পরিবারের একটি ঔষধ। জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় আর্টেস্যানেট বড়ি আকারে এগুলোর কোন একটির সাথে যৌথভাবে ব্যবহার করা হয়: এ্যামোডায়াকুইন (পৃষ্ঠা ৩২), মেফ্লোকুইন (পৃষ্ঠা ৩৩), বা সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন (পৃষ্ঠা ৩৫)। এই ঔষধগুলোর সংমিশ্রণ করাকে বলা হয় আর্টেমিসিনিন মিশ্রণ চিকিৎসা (এসিটি) পৃষ্ঠা ৩১ দেখুন।

গুরুতর ম্যালেরিয়ার চিকিৎসার ক্ষেত্রে জরুরী চিকিৎসায় অগ্রসরতম প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্য কর্মীরা শিরার প্রবেশ করার আর্টেস্যানেট (আইভি) বা পেশীতে আর্টেস্যানেট ইঞ্জেকশান (আইএম) ব্যবহার করতে পারে। এই চিকিৎসার কমপক্ষে ২৪ ঘন্টা পর, যখন ব্যক্তিটি আর বমি করছে না তখন তার মুখে খাওয়ার ৩ দিনের আরও একটি এসিটি চিকিৎসা নেয়ার প্রয়োজন হবে।

দুরের কোন হাসপাতালে স্থানান্তর করার আগে প্রাপ্তবয়স্ক ও শিশুদের চিকিৎসার জন্য প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীরাই আর্টেস্যানেট ইঞ্জেকশান ব্যবহার করে থাকে। আর্টেস্যানেট ডুশ আকারেও আসে (পৃষ্ঠা ৩৮) যা ৬ বছর বয়েসী শিশুদের ক্ষেত্রে ডাক্তারী সহায়তা পাওয়ার পথে গুহ্যদ্বারে প্রবেশ করানো হয়।

ম্যালেরিয়া রোধে আর্টেস্যানেট ব্যবহার করা হয় না।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

আর্টেস্যানেট মাথা ঘুরানো, মাথা ব্যথা এবং পেট খারাপের সৃষ্টি করতে পারে।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে এসিটি-এর অংশ হিসেবে অন্য ঔষধের সাথে ব্যবহার করুন:

আর্টেস্যানেট ৫০ মিগ্রা বড়ি আকারে পাওয়া যায়। এসিটি-এর অংশ হিসেবে যখন ব্যবহার করা হয় তখন আর্টেস্যানেট এবং সালফাডক্সিন + পাইরিমেথামিন বড়ির মাত্রার জন্য উপরে পৃষ্ঠা ৩৫ দেখুন। অন্যান্য এসিটি সংমিশ্রণের ক্ষেত্রে, আর্টেস্যানেট অন্য একটি ঔষধের সাথে মিশ্রণ অবস্থায় একটি একক বড়ি আকারে পাওয়া যায় বা ২টি বড়ি আলাদাভাবে একই ফোস্কাযুক্ত মোড়কে পাওয়া যায় যা একসাথে সেবন করতে হয়।

গুরুতর ম্যালেরিয়াযুক্ত শিশুদের জন্য আর্টেস্যানেট ডুশ কিভাবে ব্যবহার করতে হয়:

যদি গুরুতর ম্যালেরিয়ার লক্ষণ দেখা দেয়া ৬ বছর বা তার থেকে কম বয়সী একটি শিশুর বমি হতে থাকে এবং তার চিকিৎসা করতে পারে এমন স্বাস্থ্য কেন্দ্র থেকে সে দুরে অবস্থান করে, তবে সাহায্য পেতে যাওয়ার পথে গুহ্যদ্বারে আর্টেস্যানেটজেলাটিন ক্যাপসুল (ডুশ বলা হয়) প্রবেশ করান। এটি শিশুটির জীবন রক্ষা করতে পারে। ক্যাপসুলটিকে গুহ্যদ্বারে প্রবেশ করানোর পরে শিশুটির পেছন ১০ মিনিটের জন্য ধরে থাকুন যাতে ক্যাপসুলটি বের হয়ে না যায় তা নিশ্চিত করতে পারেন। এটি যদি প্রথম ৩০ মিনিটের মধ্যে বের হয়ে আসে তবে একই মাত্রা আবারও প্রয়োগ করুন।

শিশুটির ওজন যদি ৫ থেকে ১০ কেজি হয়, তবে ১০০ মিগ্রার ডুশ ব্যবহার করুন, এবং যদি তা ১০ কেজি বা তার বেশী হয় তবে ২টি ১০০ মিগ্রার ডুশ ক্যাপসুল ব্যবহার করুন। যদি ৫০ মিগ্রা ডুশ ক্যাপসুল পাওয়া যায় তবে যে শিশুর ৫ কেজির নীচে ওজন তার ক্ষেত্রে মাত্র একটি ক্যাপসুল ব্যবহার করুন।

জরুরী চিকিৎসা ম্যালেরিয়া ভাল করে না। একজন অভিজ্ঞ স্বাস্থ্য কর্মীর দ্বারা শিশুটির আরও চিকিৎসার প্রয়োজন হবে।

ম্যালেরিয়ার জন্য ব্যবহৃত আরও ঔষধ

ক্লোরোকুইন

পৃথিবীর বেশীরভাগ জায়গাতেই ম্যালেরিয়া ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী হয়ে উঠেছে। আপনার এলাকায় কোন ঔষধটি ভাল কাজ করে তা জানুন। একজন ব্যক্তির কোন ধরনের ম্যালেরিয়া হয়েছে তা যদি আপনি না জানেন তবে আর্টেমিসিনিন সংমিশ্রণ চিকিৎসা (এসিটি) দ্বারা চিকিৎসা করাই সবথেকে ভাল।

ক্লোরোকুইন দ্বারা ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করা হলে, ম্যালেরিয়া আবারও ফিরে আসা রোধ করতে আপনার প্রিমাকুইনও (পৃষ্ঠা ৪০) প্রয়োজন হবে।

খুব অল্প কয়েকটি দেশে যেখানে ম্যালেরিয়া এটির প্রতিরোধী হয়ে ওঠেনি সেখানে ক্লোরোকুইন এককভাবেই ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহার করা হয়। ম্যালেরিয়ার এ ঔষধে প্রতিরোধী হওয়ার হার কম এমন দেশগুলোতে ম্যালেরিয়া রোধ করতে কখনও কখনও প্রোগুয়ানিলের সাথে সংমিশ্রণ করে ক্লোরোকুইন (পৃষ্ঠা ৪১) ব্যবহার করা হয়।

ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ ও এর চিকিৎসা উভয় ক্ষেত্রেই ক্লোরোকুইন গর্ভবতী নারী বা বুকের দুধ পান করানো নারীদের জন্য নিরাপদ।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

মাথা ঘুরানো, গা গুলানো, বমি, তলপেটে ব্যথা, চুলকানীর সৃষ্টি করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

মাত্রা যদি খুব বেশী হয়ে যায় তবে ক্লোরোকুইন খুবই বিপজ্জনক বিশেষ করে শিশুদের জন্য।

ব্যক্তিটির যদি মৃগী রোগ থাকে তবে এটি ব্যবহার করবেন না।

ব্যক্তিটির ডায়াবেটিস থাকলে সাবধানতার সাথে ব্যবহার করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

খাবারের সাথে গ্রহণ করুন।

ক্লোরোকুইন দু'টি আকারে পাওয়া যায়, ক্লোরোকুইন ফসফেট এবং ক্লোরোকুইন সালফেট। ক্লোরোকুইনের সক্রিয় অংশটিকে ভিত্তি বলা হয়।

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা। ৩ দিন ধরে দেয়া ক্লোরোকুইনের পূর্ণ ভিত্তি হলো ২৫ মিগ্রা/কেজি নিম্নানুসারে:

- ১ম দিন: প্রতি কেজিতে ১০ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তি
  ২য় দিন: প্রতি কেজিতে ১০ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তি
  ৩য় দিন : প্রতি কেজিতে ৫ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তি

ক্লোরোকুইন ফসফেট বড়ি সাধারণতঃ ২৫০ মিগ্রা বড়ি (১৫০ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তিসহ) আকারে পাওয়া যায়।

ক্লোরোকুইন সালফেট বড়ি সাধারণতঃ ২০০ মিগ্রার বড়ি (১৫৫ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তিসহ) আকারে পাওয়া যায়।

আপনার কোন ধরনের ক্লোরোকুইন আছে এবং এর ভিতরে ক্লোরোকুইনের ভিত্তি কতখানি আছে (বড়ির শক্তিমত্তা) তা জানা নিশ্চিত করুন।

ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী নয় এমন জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায়

ক্লোরোকুইন ফসফেট ২৫০ মিগ্রা (১৫০ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তি) বা ক্লোরোকুইন সালফেট ২০০ মিগ্রা (১৫৫ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তি) বড়ি ব্যবহার করলে:

- ১ম দিনে এবং আবারও ২য় দিনে ১টি মাত্রা দিন:
  ৮ কেজির নীচে: ১/২টি বড়ি
  ৮ কেজি থেকে ১৫ কেজি: ১টি বড়ি
  ১৬ কেজি থেকে ৩০ কেজি: ২টি বড়ি
  ৩১ কেজি থেকে ৪৫ কেজি: ৩টি বড়ি
  ৪৬ কেজি এবং তার বেশী: ৪টি বড়ি
- ৩য় দিনে ১ম দিনের মাত্রার অর্ধেক দিন:
  ৮ কেজির নীচে: ১/৪টি বড়ি
  ৮ কেজি থেকে ১৫ কেজি: ১/২টি বড়ি
  ১৬ কেজি থেকে ৩০ কেজি: ১ বড়ি
  ৩১ কেজি থেকে ৪৫ কেজি: ১১/২টি বড়ি
  ৪৬ কেজি এবং তার বেশী: ২ বড়ি

ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী নয় এমন জায়গায় ভাইভাক্স ম্যালেরিয়া রোধ করা

ম্যালেরিয়া রোধ করতে ভ্রমণ করার ১ বা ২ সপ্তাহ আগে প্রতি সপ্তাহে ১ বার ক্লোরোকুইন নিন। আপনি সেখানে থাকাকালীন এবং ম্যালেরিয়া অঞ্চল ত্যাগ করার পর ৮ সপ্তাহ পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একটি মাত্রা গ্রহণ করা অব্যাহত রাখুন। উপরে দেখানো ৩য় দিনের চিকিৎসায় ব্যবহার করা মাত্রা প্রয়োগ করুন। উদাহরণস্বরূপ, ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের জন্য একজন প্রাপ্তবয়স্ক হয় ১৫০ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তিযুক্ত ক্লোরোকুইন ফসফেটের ২টি বড়ি বা ১৫৫ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তিসহ ক্লোরোকুইন সালফেটের ২ বড়ি সেবন করবে।

যেখানে ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী হবার হার কম

যে সমস্ত দেশে ম্যালেরিয়া কিছুটা ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী কিন্তু ঔষধটি এখনও কাজ করে সেখানে ভ্রমণকারীদের জন্য ক্লোরোকুইন সপ্তাহে একবার দেয়া হয় এবং ম্যালেরিয়া রোধ করতে দিনে একটি করে প্রোগুয়ানিল দেয়া হয়। উভয় ঔষধই ভ্রমণের ১সপ্তাহ আগে থেকে শুরু করুন। সেখানে থাকাকালীন এবং ম্যালেরিয়া অঞ্চল ত্যাগ করার ৪ সপ্তাহ পর পর্যন্ত প্রতি সপ্তাহে একটি মাত্রা গ্রহণ করা অব্যহত রাখুন। ক্লোরোকুইন প্রতি সপ্তাহে একই দিনে এবং প্রোগুয়ানিল প্রতিদিন একই সময়ে গ্রহণ করুন। খাবারের সাথে এগুলো গ্রহণ করুন।

➡ হয় ১৫৫ মিগ্রা বা ১৫০ মিগ্রা ক্লোরোকুইন ভিত্তিযুক্ত ক্লোরোকুইন বড়ি এবং ১০০ মিগ্রা প্রোগুয়ানিল হাইড্রোক্লোরাইডযুক্ত প্রোগুয়ানিল বড়ি ব্যবহার করলে:
১ থেকে ৪ বছর: ১/২টি প্রোগুয়ানিল বড়ি প্রতিদিন এবং ১/২টি ক্লোরোকুইন বড়ি প্রতি সপ্তাহে দিন
৫ থেকে ৮ বছর: ১টি প্রোগুয়ানিল বড়ি প্রতিদিন এবং ১টি ক্লোরোকুইন বড়ি প্রতি সপ্তাহে দিন
৯ থেকে ১৪ বছর: ১১/২টি প্রোগুয়ানিল বড়ি প্রতিদিন এবং ১১/২টি ক্লোরোকুইন বড়ি প্রতি সপ্তাহে দিন
১৫ বছর এবং তার বেশী: ২টি প্রোগুয়ানিল বড়ি প্রতিদিন এবং ২টি ক্লোরোকুইন বড়ি প্রতি সপ্তাহে দিন

প্রিমাকুইন

ফ্যালসিপেরাম নয় এমন ধরনের ম্যালেরিয়ার জ্বর ফেরত আসা রোধ করতে ক্লোরোকুইন-এর সাথে ১৪ দিন পর্যন্ত বা ক্লোরোকুইন দ্বারা চিকিৎসার ঠিক পর পরই প্রিমাকুইন ব্যবহার করুন।

কোন কোন অঞ্চলে ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে ৩-দিনের এসিটি চিকিৎসার প্রথম দিনে প্রিমাকুইন-এর একটি একক মাত্রা প্রদান করা হয়। এর ফলে ফ্যালসিপেরাম অন্যান্যদের মধ্যে ছড়ানো বন্ধ করা যায়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

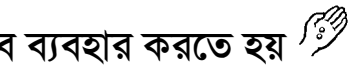
গর্ভবতী নারী বা ৬ মাস বা তার থেকে ছোট শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ায় এমন নারীদের প্রিমাকুইন দেয়া হয় না।

প্রিমাকুইন সাধারণতঃ ১বছরের কম বয়সী শিশুদেরকে দেয়া হয় না।

যে সমস্ত ব্যক্তিদের জি৬পিডি ঘাটতি (ফ্যাভিজম) নামে রক্তের একটি সমস্যা রয়েছে তাদের ক্ষেত্রে একজন অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মী বেশ কয়েক সপ্তাহে ছড়িয়ে দিয়ে প্রিমাকুইন-এর একটি নীচু মাত্রা ব্যবহার করতে পারে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

পেট খারাপ এবং পেটে ব্যথা।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয় 

খাবারের সাথে গ্রহণ করুন

প্রিমাকুইন সাধারণতঃ প্রিমাকুইন ফসফেট আকারেই বেশি পাওয়া যায়। প্রায়শই একটি বড়িতে বিদ্যমান থাকে ১৫ মিগ্রা প্রিমাকুইন ভিত্তি, যা ঔষধটির সক্রিয় অংশ।

ফ্যালসিপেরাম নয় এমন ম্যালেরিয়া একই ব্যক্তির মধ্যে ফেরত আসা রোধ করতে ক্লোরোকুইন-এর সাথে বা ক্লোরোকুইন দ্বারা চিকিৎসার ঠিক পর পরই এটি ব্যবহার করুন

ওজন অনুযায়ী মাত্রা বা আপনি শিশুটির ওজন নিতে না পারলে বয়স অনুযায়ী মাত্রা।

➡ ১৫ মিগ্রা প্রিমাকুইন ভিত্তির বড়ি ব্যবহার করলে:
১০ কেজি থেকে ২৪ কেজি (৩ থেকে ৭ বছর): ১/৪টি বড়ি প্রতিদিন ১৪ দিনের জন্য দিন
২৫ কেজি থেকে ৪৯ কেজি (৮ থেকে ১১ বছর): ১/২টি বড়ি প্রতিদিন ১৪ দিনের জন্য দিন
৫০ কেজি এবং তার বেশী (১২ বছর এবং তার বড়): ১টি বড়ি প্রতিদিন ১৪ দিনের জন্য দিন

ফ্যালসিপেরাম যেখানে সচারচর দেখা যায় না সেখানে ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়া ছড়ানো রোধ করা

কোন কোন অঞ্চলে এসিটি চিকিৎসার সাথে প্রিমাকুইন-এর একটি একক মাত্রা যোগ করে ম্যালেরিয়া ছড়ানো রোধ করার পরামর্শ দেয়া হয়।

➡ ৩দিনের এসিটি চিকিৎসার প্রথম দিনে এবং ১৫ মিগ্রা প্রিমাকুইন ভিত্তির বড়ি ব্যবহার করলে:
১০ কেজি থেকে ২৪ কেজি (৩ থেকে ৭ বছর): ১/৪টি বড়ি একবার দিন
২৫ কেজি থেকে ৪৯ কেজি (৮ থেকে ১১ বছর): ১/২টি বড়ি একবার দিন
৫০ কেজি এবং তার বেশী (১২ বছর এবং তার বড়): ১টি বড়ি একবার দিন

প্রোগুয়ানিল এবং এটোভাকোন + প্রোগুয়ানিল

প্রোগুয়ানিল সাধারণতঃ ভ্রমণকারীদের ম্যালেরিয়া রোধে ব্যবহার করা হয়। প্রোগুয়ানিল সবসময় অন্য আর একটি ম্যালেরিয়ার ঔষধের সাথে ব্যবহার করা হয়।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

মাথাব্যথা, কাশি, ডাইরিয়া, এবং মৃদু পেট খারাপের সৃষ্ট করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

সঙ্কটজনক বৃক্কের সমস্যাযুক্ত ব্যক্তিদের প্রোগুয়ানিল ব্যবহার করা উচিত নয়।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

খাবারের সাথে গ্রহণ করুন।

যে সমস্ত এলাকায় ক্লোরোকুইন প্রতিরোধ ক্ষমতা কম সেখানে ম্যালেরিয়া রোধ করতে প্রোগুয়ানিল এবং ক্লোরোকুইন একত্রে (পৃষ্ঠা ৪০) ব্যবহার করা হয়।

এ্যাটোভাকোন এবং প্রোগুয়ানিল একটি নির্দিষ্ট মাত্রার মিশ্র বড়ি আকারে আসে। যে সমস্ত দেশে এসিটি এবং অন্যান্য ম্যালেরিয়ার ঔষধ কাজ করে না সেখানে ম্যালেরিয়া রোধে বেশীরভাগ সময় এটি ব্যবহার করা হয়, এটি কখনও কখনও আর্টেস্যানেট এবং প্রিমাকুইন-এর সংমিশ্রণে ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়।

বড়িতে আছে:

৬২.৫ মিগ্রা এ্যাটোভাকোন + ২৫ মিগ্রা প্রোগুয়ানিল (শিশুদের জন্য)

২৫০ মিগ্রা এ্যাটোভাকোন + ১০০ মিগ্রা প্রোগুয়ানিল (প্রাপ্ত বয়স্কদের জন্য)

ম্যালেরিয়া রোধে

ভ্রমণ করার ১ বা ২ দিন আগে প্রাপ্তবয়স্ক এবং শিশু উভয়ের ক্ষেত্রে প্রতিদিন একটি করে মাত্রা নিন। আপনার সেখানে থাকাকালীন এবং ম্যালেরিয়া অঞ্চল ত্যাগ করার ৭ দিন পর পর্যন্ত প্রতিদিন একটি মাত্রা গ্রহণ করুন।

➡ শিশুদের জন্য তৈরী করা ৬২.৫ মিগ্রা এ্যাটোভাকোন + ২৫ মিগ্রা প্রোগুয়ানিল বড়ি ব্যবহার করলে:
৫ কেজি থেকে ৭ কেজি: ১/২টি বড়ি প্রতিদিন দিন
৮ কেজি থেকে ৯ কেজি: ৩/৪টি বড়ি প্রতিদিন দিন
১০ থেকে ১৯ কেজি: ১টি বড়ি প্রতিদিন দিন
২০ কেজি থেকে ২৯ কেজি: ২টি বড়ি প্রতিদিন দিন
৩০ কেজি থেকে ৩৯ কেজি: ৩টি বড়ি প্রতিদিন দিন
৪০ কেজি এবং তার বেশী: ৪টি শিশুদের বড়ি বা ১ প্রাপ্তবয়স্ক বড়ি প্রতিদিন দিন।

কুইনাইন, ইঞ্জেকশান

গুরুতর ম্যালেরিয়া একটি চিকিৎসাগত জরুরী অবস্থা। চিকিৎসার জন্য হাসপাতালে পাঠানোর আগে কখনও কখনও একজন ব্যক্তির পেশীতে কুইনাইন ইঞ্জেকশান দেয়া হতে পারে। শুধুমাত্র একজন অভিজ্ঞতাসম্পন্ন স্বাস্থ্য কর্মীরই কুইনাইন ইঞ্জেকশান দেয়া উচিত যে এর সঠিক মাত্রা জানে এবং কিভাবে তা দিতে হয় তা জানে। গুরুতর ম্যালেরিয়াযুক্ত শিশুদের ক্ষেত্রে যদি ইঞ্জেকশানযোগ্য আর্টেস্যানেট পাওয়া না যায়, তবে চিকিৎসা গ্রহণের পথে কুইনাইনের বদলে আর্টেস্যানেট ডুশ ব্যবহার করুন (পৃষ্ঠা ৩৯ দেখুন)।

কুইনাইন সালফেট বড়ি

জটিলতাহীন ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে যেখানে ক্লোরোকুইন কোন কাজ করে না সেখানে কুইনাইন বড়ি মুখে খাওয়ানো হয়।

গর্ভাবস্থার প্রথম ৩ মাসে নারীদের ক্ষেত্রে ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে কুইনাইন এবং ক্লিণ্ডামাইসিন উভয়ই ব্যবহার করুন। ক্লোরোকুইন প্রতিরোধী ভাইভাক্স ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে শুধুমাত্র কুইনাইন ব্যবহার করুন।

গুরুতর ম্যালেরিয়ার জরুরী পরিচর্যার পর ব্যক্তির চিকিৎসা শেষ করার জন্য এসিটি না পাওয়া গেলে কুইনাইন ও হয় ক্লিণ্ডামাইসিন নয়তো ডক্সিসাইক্লিন যৌথভাবে ব্যবহার করা হয় ।

ম্যালেরিয়া রোধে কুইনাইন ব্যবহার করা হয় না।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

কুইনাইনের কারণে মাঝে মাঝে ত্বক ঘেমে ওঠে, কানে ঘন্টা বাজে বা শোনায় সমস্যা, ঝাপসা দৃষ্টি, মাথা ঘুরানো, বমি বমি ভাব ও বমি হওয়া, ও ডাইরিয়া দেখা দেয়।

একজন ব্যক্তি যদি কুইনাইন বমি করে ফেলে, তবে একটি বমি বমি ভাব দুর হবার ঔষধ যেমন প্রোমেথাজিন হয়তো সাহায্য করতে পারে।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

অতিরিক্ত কুইনাইন নেয়া বিপজ্জনক। কুইনাইনের কারণে রক্তে চিনির মাত্রা অতিরিক্ত কমে যেতে পারে। মাথা ঘুরানো, বিভ্রান্তি, জ্ঞান হারানো, বা হৃদস্পন্দন খুব দ্রুত বা খুব ধীরে হতে থাকার মতো বিপদ চিহ্ন দেখা দিলে চিকিৎসা সহায়তা গ্রহণ করুন।

ক্লোরোকুইন বা মেফ্লোকুইন নিতে থাকলে কুইনাইন ব্যবহার করবেন না।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

অঞ্চলের উপর নির্ভর করে কুইনাইন দ্বারা ৩ বা ৭ দিন চিকিৎসা করুন। ক্লিণ্ডামাইসিন বা ডক্সিসাইক্লিন হয়তো প্রয়োজন হতে পারে।

কুইনাইন সালফেট, এবং কুইনাইন হাইড্রোক্লোরাইড, কুইনাইন ডিহাইড্রোক্লোরাইড ৩০০ মিগ্রার বড়ি আকারে আসে এবং এদের মাত্রা একই। দেহের ওজন অনুযায়ী, মাত্রাটি হলো ১০ মিগ্রা কুইনাইন সালফেট প্রতি কেজিতে দিনে ৩ বার। কুইনাইন বাইসালফেট বড়ির অবশ্য মাত্রা ভিন্ন: ১৪ মিগ্রা প্রতি কেজিতে দিনে ৩ বার।

জটিলতাহীন ক্লোরোকুইন-প্রতিরোধী ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করায়

আপনি কোথায় বাস করছেন তার উপর নির্ভর করে, ৩ বা ৭ দিনের চিকিৎসা হবে।

দেহের ওজন সাপেক্ষে মাত্রা।

➡ কুইনাইন সালফেট, কুইনাইন হাইড্রোক্লোরাইড, এবং কুইনাইন ডিহাইড্রোক্লোরাইড-এর ৩০০ মিগ্রার বড়ি ব্যবহার করলে:
৭ থেকে ১১ কেজি: ১/৪টি বড়ি, দিনে ৩বার দিন
১২ থেকে ২৪ কেজি: ১/২টি বড়ি, দিনে ৩বার দিন
২৫ থেকে ৩৪ কেজি: ১টি বড়ি, দিনে ৩বার দিন
৩৫ থেকে ৪৯ কেজি: ১১/২টি বড়ি, দিনে ৩বার দিন
৫০ কেজি এবং তার বেশী: ২টি বড়ি, দিনে ৩বার দিন

কুইনাইন শুরু করার পর ২ বা ৩ দিন পর যখন ব্যক্তিটির ঔষধগুলো বমি করে ফেলে দেয়ার সম্ভাবনা কম তখন ৭ দিনের জন্য ক্লিণ্ডামাইসিন বা ডক্সিসাইক্লিনও ব্যবহার করুন। ডক্সিসাইক্লিন-এর মাত্রার জন্য, নীচে পৃষ্ঠা ৪৪ দেখুন।

ক্লিণ্ডামাইসিন-এর ক্ষেত্রে: এর মাত্রা হলো ৭ দিনের জন্য প্রতিদিন দিন প্রতি কেজি দেহের ওজনের জন্য ২০ মিগ্রা, ক্যাপসুলের শক্তি অনুযায়ী ২ বা ৪টি মাত্রায় ভাগ করে।

➡ ক্লিণ্ডামাইসিন ১৫০ মিগ্রার ক্যাপসুল ব্যবহার করলে:
১০ থেকে ১৯ কেজি: ১টি ক্যাপসুল (১৫০ মিগ্রা), দিনে ২ বার ৭ দিনের জন্য দিন
২০ থেকে ২৯ কেজি: ২টি ক্যাপসুল (৩০০ মিগ্রা), দিনে ২ বার ৭ দিনের জন্য দিন
৩০ থেকে ৪৪ কেজি: ৩টি ক্যাপসুল (৪৫০ মিগ্রা), দিনে ২ বার ৭ দিনের জন্য দিন

➡ ক্লিণ্ডামাইসিন ৩০০ মিগ্রার ক্যপসুল ব্যবহার করলে:
৪৫ কেজি এবং তার উপর: ১টি ক্যাপসুল (৩০০ মিগ্রা), দিনে ৪ বার, ৭ দিনের জন্য দিন

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

আপনার যদি জলের মতো বা রক্তময় ডাইরিয়া দেখা দেয় তবে ক্লিণ্ডামাইসিন নেয়া ততক্ষণাৎ বন্ধ করে দিন।

যেহেতু এই ঔষধটি বুকের দুধের মাধ্যমে একটি শিশুর মধ্যে প্রবেশ করতে পারে তাই বুকের দুধ খাওয়ানো নারীর ক্ষেত্রে ক্লিণ্ডামাইসিন ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।

ক্লিণ্ডামাইসিন নেয়ার আগে বা পরে ২ ঘন্টার মধ্যে এ্যান্টাসিড গ্রহণ করবেন না। এগুলো ঔষধটির কার্যক্ষমতা কমিয়ে দেয়।

জটিলতাহীন ক্লোরোকুইন-প্রতিরোধী ভাইভাক্স ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে

➡ কুইনাইন সালফেট এবং হয় ক্লিণ্ডামাইসিন বা ডক্সিসাইক্লিন ব্যবহার করুন ঠিক যেমন ক্লোরোকুইন-প্রতিরোধী ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে ব্যবহার করা হয় (উপরে দেখুন)। এই চিকিৎসার পর, ১৪ দিনের জন্য প্রিমাকুইন (পৃষ্ঠা ৪০ দেখুন) ব্যবহার করুন। কিন্তু গর্ভবতী নারীদের জন্য প্রিমাকুইন ব্যবহার করবেন না।

ডক্সিসাইক্লিন

ডক্সিসাইক্লিন হলো একটি জীবাণুরোধক যার অনেক ব্যবহার আছে। এটি কুইনাইনের সাথে সংমিশ্রণ করে ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় ব্যবহার করা যায়। ডক্সিসাইক্লিন ভ্রমণকারীদের ম্যালেরিয়া রোধেও ব্যবহার করা হয়ে থাকে।

পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া

বুক জ্বলা, পেটে খিঁচুনী, ডাইরিয়া, এবং ঈষ্ট-এর সংক্রামণ প্রায়ই দেখা যায়।

গুরুত্বপূর্ণ ⚠

গর্ভবতী নারী ও ৮ বছরের নীচে শিশুদের ডক্সিসাইক্লিন বা টেট্রাসাইক্লিন ব্যবহার এড়িয়ে যাওয়া উচিত কারণ এই ঔষধগুলো দাঁত ও হাড়ের ক্ষতি করে বা এতে বিবর্ণতার সৃষ্টি করে।

বৃক্ক, যকৃত, পেটের অসুখ বা পাকস্থলির প্রদাহপূর্ণ রোগাক্রান্ত ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে ব্যবহারের সময় সাবধানতা অবলম্বন করুন।

ডক্সিসাইক্লিন নেয়ার আগে ও পরে ২ ঘন্টার মধ্যে আয়রন বড়ি ও এ্যান্টাসিড সেবন করবেন না। এগুলো ঔষধের কার্যকারিতা কমিয়ে দেবে।

ডক্সিসাইক্লিন নিতে থাকাকালীন সূর্যের আলোতে সময় কাটানো এড়িয়ে চলুন যাতে ত্বক রোদে পুড়ে যাওয়া এবং ত্বকে ফুসকুড়ি হওয়া রোধ করা যায়।

ডক্সিসাইক্লিন হয়তো জন্ম নিয়ন্ত্রণ বড়ির কার্যকারিতা কমিয়ে ফেলতে পারে। সম্ভব হলে এই ঔষধটি নেবার সময় অন্য আর একটি জন্ম নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতি (যেমন কনডম) ব্যবহার করুন।

কিভাবে ব্যবহার করতে হয়

এক পেয়ালা পূর্ণ জলের সাথে ডক্সিসাইক্লিন নিন। এতে যদি আপনার পেটে সমস্যা দেখা দেয় তবে এটি খাবারের সঙ্গে নিন।

জটিলতাহীন ক্লোরোকুইন-প্রতিরোধী ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে কুইনাইনের সাথে ব্যবহার করুন

➡ জটিলতাহীন ফ্যালসিপেরাম ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে, কুইনাইন শুরু করার ১ বা ২ দিন পর বা ব্যক্তিটি বমি করা ছাড়া ঔষধ গ্রহণ করতে পারার সাথে সাথে ডক্সিসাইক্লিন সেবন করা শুরু করা যায়।
৮ বছরের বেশী বয়সী কিন্তু ৪০ কেজির কম ওজনের শিশু: ৫০ মিগ্রা, প্রতিদিন দিন ২ বার, ৭ দিনের জন্য
৪০ কেজির বেশী ওজনের শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক: ১০০ মিগ্রা, প্রতিদিন দিন ২ বার, ৭ দিনের জন্য

এছাড়াও কুইনাইন (পৃষ্ঠা ৪৩) দিন।

জটিলতাহীন ভাইভাক্স ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে কুইনাইনের সাথে ব্যবহার করুন

➡ ডক্সিসাইক্লিন এবং কুইনাইন উপরের মতো করে ব্যবহার করুন, এবং মাত্রা শেষ হয়ে গেলে, ১৪ দিনের জন্য প্রিমাকুইন (পৃষ্ঠা ৪০) নিন।

ম্যালেরিয়া বিদ্যমান এলাকায় ভ্রমণের সময় ম্যালেরিয়া রোধ করা:

➡ প্রাপ্ত বয়স্ক ও শিশু উভয়ই ভ্রমণ শুরু করার ১ বা ২ দিন আগে থেকে ডক্সিসাইক্লিন-এর একটি মাত্রা প্রতিদিন নিন। আপনার সেখানে থাকাকালীন এবং ম্যালেরিয়া অঞ্চল ছেড়ে আসার ২৮ দিন পর্যন্ত প্রতিদিন একটি করে মাত্রা নেয়া অব্যহত রাখুন।
৮ বছরের বেশী বয়সী কিন্তু ৪০ কেজির কম ওজনের শিশু: ৫০ মিগ্রা দিনে ১ বার প্রতিদিন দিন
৪০ কেজির বেশী ওজনের শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক: ১০০ মিগ্রা দিনে ১ বার প্রতিদিন দিন