৮ মশা থেকে সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা

এই অধ্যায়ে: **পৃষ্ঠা**

মশা থেকে সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা ১৪১
ঘটনা: আন্ত-আমাজন রাজপথে ম্যালেরিয়া ১৪২
মশা কিভাবে অসুস্থ্যতা সৃষ্টি করে ১৪৩
ম্যালেরিয়া ১৪৪
সবার জন্য চিকিৎসা ১৪৬
ডেঙ্গু জ্বর ১৪৭
পীত জ্বর ১৪৮
এলাকার মশা নিয়ন্ত্রণ ১৪৯
কীটনাশক ব্যবহার করা ১৫০
ঘটনা: মশা থামানোর মাধ্যমে ডেঙ্গু থামানো ১৫২

www.hesperian.org health guides

মশা থেকে সৃষ্ট স্বাস্থ্য সমস্যা

মশা ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু, এবং পীতজ্বরের মতো মারাত্মক রোগ বহন করে। রোগগুলো এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে খুব দ্রুত ছড়িয়ে পরে। মশারা যে জল চলাচল করে না **(আটকে থাকা জল),** অনেক সময় একে দাঁড়িয়ে থাকা জল বলা হয়।

মশা দ্বারা রোগ ছড়ানো রোধ করতে:

- **মশার কামড় খাওয়ার ঝুঁকি হ্রাস করা।** জানালাই পর্দার ব্যবস্থা করুন, নিরাপদ কীট নিবারক, মশার কয়েল ব্যবহার করুন, শরীরের যতখানি সম্ভব্য ঢাকতে পারার মতো জামা পড়ুন, এবং কীটনাশক মাখানো মশারী ব্যবহার করুন।
- **চিকিৎসার মাধ্যমে রোগের বিস্তার রোধ নিয়ন্ত্রণ করুন।** জনগণের খরচ প্রদান করার সামর্থ্য নির্বিশেষে তাদেরকে দ্রুত এবং যথাযথ চিকিৎসা পাওয়া নিশ্চিত করুন।
- **মশার বংশবৃদ্ধির স্থল অপসরণ করুন।** গৃহস্থ্য এবং গণ জল সরবরাহ ব্যবস্থাসমূহ ঢেকে রাখুন যেমন জলের পিপে এবং চৌবাচ্চা। কল, কুয়ার জন্য এবং জল গড়িয়ে যাবার প্রণালীর জন্য ভাল নালার ব্যবস্থা করুন।
- স্বযত্নে ভূমি এবং জল ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে **নতুন বংশবৃদ্ধির স্থান সৃষ্টি হওয়া রোধ করুন**।

জমি ব্যবহারের দ্রুত পরিবর্তন, যেমন বেশী বেশী গাছ কাটা, বাঁধ স্থাপন করা এবং নদীপথ পরিবর্তন করা, অথবা অনেক বড় জায়গা থেকে আবাদ তুলে ফেলা, এর সবই মশার বংশবৃদ্ধি হওয়ার ক্ষেত্র তৈরি করে।

জরুরী অবস্থা যেমন যুদ্ধ, জনগণের বৃহৎ আন্দোলন, এবং প্রাকৃতিক দুর্যোগ-এ যখন জনগণ সাধারণ প্রতিরোধক ব্যবস্থা গ্রহণ করতে অসুবিধার সম্মুখীন হয় তখন মশাবাহিত অসুস্থ্যতাসমূহ আরও বেশী দ্রুত ছড়ায়।

www.hesperian.org health guides

আন্ত-আমাজন রাজপথে ম্যালেরিয়া

অনেক বছর ধরে, ব্রাজিলের সরকার সারাদেশব্যাপী ম্যালেরিয়া রোধ করা এবং এর চিকিৎসার জন্য জনগণের সাথে কাজ করছে। অনেক বছর কাজ করার পর, ব্রাজিলে দীর্ঘদিন আর খুব বেশী ম্যালেরিয়া রইলনা। কিন্তু সময়ের আবর্তে, ভূমি ব্যবহারের ধরন পরিবর্তনে, এবং স্বল্প স্বাস্থ্য পরিচর্যা এবং স্বাস্থ্যে প্রসার ফলে ম্যালেরিয়া আবারও ফিরে আসতে শুরু করলো।

১৯৭০ সালে, সরকার ক্রান্তিয় জঙ্গলের মধ্যে দিয়ে আন্ত-আমাজন মহাসড়ক নামে একটি সড়ক তৈরি করার কাজ শুরু করলো। নতুন এই মহাসড়কে দু'পাশ দিয়ে সরকার ঘরবাড়ী এবং খামার তৈরি করলো, এবং ব্রাজিলের সব থেকে দরিদ্র এবং ঘনবসতিপূর্ণ এলাকা থেকে লোকদেরকে সেখানে সরিয়ে নিল এবং বসবাস করতে দিল। ক্রান্তিয় জঙ্গলের মধ্য দিয়ে রাস্তা কাটার ফলে লাখ লাখ গাছ ধ্বংস করা হয়েছে এবং একটি বৃহৎ এলাকা জুরে ভূমির উপর কোন আচ্ছাদন থাকলো না। মশার বংশবৃদ্ধির জায়গা সৃষ্টি করে বৃষ্টির জল ছোট ছোট গর্তে এবং ডোবায় জমা হলো। যেসমস্ত জীব এবং পাখীরা স্বাভাবিকভাবে মশা ভক্ষণ করতো তাদেরকে মেরে ফেলা হলো অথবা তারা যে এলাকা দিয়ে রাস্তা চলে গেছে সেখান থেকে চলে গেল। এবং সেখানে যারা রাস্তা তৈরি করছে সেই লোকদের সেবা দেবার জন্য এবং তাদেরকে নতুন বসতিতে সরিয়ে নেবার জন্য কয়েকটি মাত্র ক্লিনিক বা স্বাস্থ্য কর্মী ছিল।

এই মহাসড়ক যেদিক দিয়ে গেছে, ম্যালেরিয়া সেদিকেই গেছে। যারা সড়কটি তৈরি করেছে তাদের অনেকেরই ম্যালেরিয়া হলো, এবং অনেকেই এর দ্বারা মারা গেল, ঠিক যেমন মারা গেল সমাপ্ত হওয়া মহাসড়কের দু'পাশে বসতি স্থাপন করা লোকরা। নতুন বসতি স্থাপনকারীরাই সবচেয়ে বেশী ভুগলো কারণ এর মাটি কৃষিকাজের জন্য খুব বেশী উর্বর ছিল না এবং বৃষ্টি ফলে রাস্তার ক্ষতি হলো, এবং চলাচল বিঘ্নিত হলো। দারিদ্র্য এবং বিচ্ছিন্নতা স্বাস্থ্য সমস্যাকে আরও খারাপ করে তুললো। আবারও, সারা দেশে ম্যালেরিয়া এক নম্বরের ঘাতক হয়ে উঠলো

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 142 02/12/2014 09:29:26

মশা কিভাবে অসুস্থ্যতা সৃষ্টি করে

মশাবাহিত তিনটি মারাত্মক রোগ হলো ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু জ্বর, এবং পীত জ্বর। এই অসুস্থ্যতাগুলোর প্রতিটিরই ভিন্নভিন্ন লক্ষণ আছে এবং এগুলো ভিন্নভিন্ন বংশবৃদ্ধির অভ্যাসযুক্ত ভিন্ন ধরনের মশার দ্বারা বাহিত হয়। (ম্যালেরিয়ার জন্য ১৪৪ পৃষ্ঠা দেখুন, ডেঙ্গুর জন্য ১৪৭ পৃষ্ঠা দেখুন, এবং পীত জ্বরের জন্য ১৪৮ পৃষ্ঠা দেখুন।) কিন্তু এই রোগগুলোকে একইভাবে রোধ করা যায় কারণ এগুলোর সবগুলোই মশা থেকে মানুষের মধ্যে প্রবেশ করে।

মশাবাহিত রোগ কিভাবে ছড়ায়

মশার কামড় রোধ করা

সকল মশাবাহিত অসুস্থ্যতা মশার কামড় রোধ করার মাধ্যেমে রোধ করা যায়। মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করতে ১৪৯ পৃষ্ঠা দেখুন। কামড় খাওয়ার বিপদ হ্রাস করতে:

- এমন জামা পড়ুন যা আপনার হাত, পা, মাথা, এবং ঘাড় সম্পূর্ণ ঢেকে দেবে, (লম্বা হাতার জামা, লম্বা প্যান্ট এবং স্কার্ট এবং মাথা ঢাকার কাপড়।)
- মশার কয়েল এবং নিবারক যেমন সিট্রোনেলা নীমের তৈল, অথবা বাসিল পাতা ব্যবহার করুন। মশা নিবারক বিশেষভাবে শিশুদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ কারণ এগুলো মশার কামড় রোধ করা যায় যদি অন্যান্য প্রতিরোধক ব্যবস্থা না নেয়াও হয়।
- জানালা এবং দরজায় পর্দা ব্যবহার করুন।
- আপনি এবং আপনার শিশুরা ঘুমানোর সময় মশার কামড় রোধ করতে মশারোধী জাল এবং কীটনাশক প্রয়োগকৃত মশারী ব্যবহার করুন। মশারীর কিনারাগুলো বিছানার নীচে বা জাজিমের নীচে ঢুকিয়ে দিন যাতে কোন জায়গায় ফাঁকা না থাকে। নারী এবং ছোট শিশুদের জন্য অনেক জায়গায় প্রসূতি পরিচর্যা কার্যক্রম কম খরচে বা খরচবিহীন মশারী প্রদান করে থাকে। কার্যকরী হবার জন্য মশারীগুলোকে প্রতি ৬ থেকে ১২ মাসের মধ্যে পুনরায় কীটনাশক প্রয়োগ করতে হবে। বাইরে ঘুমানোর সময়ও মশারী ব্যবহার করুন।

লক্ষ্যণীয়: মশারী ম্যালেরিয়ার জন্য খুবই কার্যকরী, এবং ডেঙ্গু ও পীতজ্বরের জন্য কম কার্যকারী। ১৪৬ পৃষ্ঠা দেখুন।

ehb 2012 (CS5.5).indb 143 02/12/2014 09:29:27

ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া হলো রক্তের একটি সংক্রমণ যা উচ্চতাপের জ্বর এবং কাঁপুনীর সৃষ্টি করে। এটি একটি পরজীবি (নাম প্লাসমোডিয়াম) দ্বারা ঘটে থাকে যা প্রায়শঃই রাতে কামড়ানো একটি নির্দিষ্ট শ্রেণীর মশা দ্বারা মানুষের অভ্যন্তরে প্রবেশ করে। প্রতি বছর লাখ লাখ লোক ম্যালেরিয়ার কারণে মারা যায়, এবং আরও অনেক লক্ষ লোক এই রোগ নিয়ে বসবাস করে।

পাঁচ বছরের নীচে শিশুদের জন্য, গর্ভবতী নারীদের জন্য এবং এইচআইভি/এইড্সযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য ম্যালেরিয়া বিশেষ করে বিপজ্জনক। গর্ভবস্থা অসুস্থ্যতা এবং সংক্রমণের বিরুদ্ধে নারীদের লড়াই করায় ক্ষমতা হ্রাস করে। সে যদি ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয়, তবে তার তীব্র রক্তশূন্যতা (দুর্বল রক্ত) হতে পারে যা গর্ভদানের সময় বা পরে মৃত্যুর সম্ভাবনা বৃদ্ধি করে। গর্ভাবস্থায় ম্যালেরিয়া হলে তার শিশুটি খোয়ানোর (গর্ভপাত) ঘটনাও ঘটতে পারে অথবা শিশুটির জন্ম সময়ের আগেই হওয়ানো, স্বাভাবিক আকারের চেয়ে ছোট অথবা মৃতজাত হবার ঘটনাও ঘটতে পারে।

অনেক প্রকারের ম্যালেরিয়া আছে। অনেক ব্যক্তিই অনেক বছর ধরেই কোন প্রকারের ম্যালেরিয়া নিয়ে বসবাস করতে পারে, এবং বেশীরভাগ প্রকারের ম্যালেরিয়া নিরাময় করা যায়। কিন্তু মস্তিষ্কের ম্যালেরিয়া (প্লাসমোডিয়াম ফ্যাল্সিপারাম বা পি ফ্যাল্সিপারাম) সংক্রমিত হবার এক থেকে দুই দিনের মধ্যে মৃত্যুর কারণ ঘটাতে পারে। যে সমস্ত এলাকায় মস্তিষ্কের ম্যালেরিয়া বিদ্যমান আছে সেখানে তৎক্ষণাৎ পরীক্ষা এবং চিকিৎসা গ্রহণ করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনি আপনার ম্যালেরিয়া হয়েছে বলে সন্দেহ করেন

সাধারণতঃ ম্যালেরিয়া প্রতি ২ বা ৩ দিন পর পর জ্বর সৃষ্টি করে, কিন্তু প্রথমে এটি প্রতিদিন জ্বর সৃষ্টি করতে পারে। যে কেউ যদি কোন অব্যাখ্যাত জ্বরে ভোগে তবে তাকে অবশ্যই ম্যালেরিয়ার জন্য রক্ত পরীক্ষা করা উচিত। এটি বেশীরভাগ স্বাস্থ্য কেন্দ্রগুলোতেই করা যায়। **যদি রক্ত পরীক্ষায় ম্যালেরিয়া ধরা পরে, বা পরীক্ষা করার ব্যবস্থা সহজগম্য না হয়ে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা গ্রহণ করুন।**

ম্যালেরিয়ার গান (মোজাম্বিক থেকে)

আপনার শিশুর যদি জ্বর হয়
এবং যদি ডাইরিয়া না থাকে
এবং যদি কাশি না থাকে
তবে তা **ম্যালেরিয়া**
আপনার শিশুকে হাসপাতালে নিন
প্রথম দিনই ঔষধ দিন
আরও ২ দিনের জন্য চালিয়ে যান

সে ভাল হয়ে উঠলে তাকে
প্রতিদিন ৩ বার অতিরিক্ত খাবার দিন
এরকম ২ সপ্তাহ করুন
যাতে সে আরও অনেক
বছর বেঁচে থাকতে পারে।

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 144 02/12/2014 09:29:29

চিহ্ন

ম্যালেরিয়ার আক্রমণের তিনটি পর্যায় থাকে:

১. প্রথম চিহ্নগুরো হলো শীতশীত লাগা এবং প্রায়শঃই মাথাব্যথা হওয়া। ব্যক্তিটির ১৫ মিনিট থেকে ১ ঘন্টা পর্যন্ত কাঁপুনি হতে পারে।

২. শীতশীত লাগার পরপরই উচ্চতাপমাত্রার জ্বর হয়। ব্যক্তিটি দুর্বল হয়ে হয়ে যায় এবং সময় সময় সে সঠিক চিন্তা করতে পারেনা **(ভুল বকে)**। বেশ কয়েক ঘন্টা বা দিন পর্যন্ত জ্বর থাকতে পারে।

৩. পরিশেষে ব্যক্তিটি ঘামাতে শুরু করে এবং জ্বর ভাল হয়ে যায়। জ্বর কমার পর ব্যক্তিটি দুর্বল অনুভব করে।

চিকিৎসা

যদি সম্ভব হয় তবে রক্ত পরীক্ষা করান। প্রথম চিহ্নগুলো দেখা দেয়ার সাথে সাথে চিকিৎসা শুরু করুন। যেহেতু ম্যালেরিয়া মশার মাধ্যমে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তিতে ছড়ায়, একজন অসুস্থ্য ব্যক্তিকে চিকিৎসা করানোর মাধ্যমে অন্যদেকেও সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করা যায়। আপনার চিকিৎসা হয়ে যাবার পর, মশা আপনাকে কামড়ালে সে আর অন্যের মধ্যে ম্যালেরিয়া ছড়াতে পারবেনা।

আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষ্য ম্যালেরিয়ার জন্য কোন ঔষধ সুপারিশ করে তা জানুন। অনেক এলাকাতেই ম্যালেরিয়ার পরজীবি **ঔষধ প্রতিরোধক** হয়ে উঠেছে। এর মানে হচ্ছে যে ঔষধগুলো একসময় ম্যালেরিয়া রোধে এবং এর চিকিৎসায় কাজ করতো তা এখন আর কার্যকরী নয়। যে ঔষধ দ্বারা এক এলাকার ম্যালেরিয়া নিরাময় হয়, সে ঔষধ ভিন্ন এলাকায় পাওয়া ম্যালেরিয়া ভাল নাও করতে পারে।

অনেক নতুন ঔষধ আছে অথবা বেশ কয়েকটি ঔষধের একটি যৌগ আছে যেগুলো বিভিন্ন এলাকায় ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করতে দেয়া হয়। এইগুলোর একটি হলো, আর্টেমিজিনিন (চীনদেশে অনেক বঃসর ধরে ব্যবহার করা হচ্ছে), যা প্রায়শঃই অন্য আর একটি ম্যালেরিয়ারোধী ঔষধের সাথে অথবা একটি জীবাণুরোধকের সাথে সেবন করতে হয়। কোন কোন এলাকাতে, ক্লোরোকিন (অনেক বছর ধরে সবচেয়ে সাধারণ ঔষধ) এখনো কাজ করে। আপনার এলাকাতে কোন ঔষধ কাজ করবে তা জানার একমাত্র উপায় হলো আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের সাথে কথা বলা।

যে নারী তার সবগুলো ঔষধ সেবন করেছে সে ভাল হয়ে গিয়েছে।

গুরুত্বপূর্ণ: আপনি ভাল বোধ করলেও, যত দিনের জন্য ঔষধের সুপারিশ করা হয়ে ততদিন পর্যন্ত সকল ঔষধ সেবন করুন। আপনি যদি ঔষধ সেবন বন্ধ করেন তবে ম্যালেরিয়া আবারও আসতে পারে এবং ঔষধগুলো আর কাজ নাও করতে পারে।

যে নারী তার সবগুলো ঔষধ শেষ করে নি সে এখনো অসুস্থ্য অবস্থায় বিছানায় শুয়ে আছে।

ehb 2012 (CS5.5).indb 145 02/12/2014 09:29:30

প্রতিরোধ

প্রায়শঃই গরম, বর্ষা মৌশুমে ম্যালেরিয়া দেখা যায় কারণ একে বহনকারী মশা উষ্ণ এবং স্থির জলে বংশবৃদ্ধি করে। কিন্তু পৃথিবীর কোন কোন এলাকায়, ম্যালেরিয় শুকনো মৌসুমেও দেখা যায়, যখন মশা তাদের বংশবৃদ্ধির জন্য ছোট স্থির জলের ডোবা খুঁজে পায়। ডেঙ্গু এবং পীত জ্বরের জন্যও যেমন, তেমন ম্যালেরিয়া রোধ করার সবচেয়ে ভাল উপায় হলো মশার কামড় না খাওয়া (১৪৩ পৃষ্ঠা দেখুন) এবং এলাকাজুরে মশা নিয়ন্ত্রণ করা (পৃষ্ঠা ১৪৯ থেকে ১৫৩ দেখুন)।

কীটনাশক মাখানো মশারীর নীচে ঘুমানো ম্যালেরিয়া রোধ এবং নিয়ন্ত্রণ করার একটি ভাল উপায়। এই মশারীগুলোতে 'পাইরেথিরিন' নামক কীটনাশক মাখানো হয়, যা তুলনামূলকভাবে নিরাপদ, বিশেষ করে ম্যালেরিয়া হওয়ার সাথে তুলনা করলে। কীটনাশক মাখানো মশারী থেকে সবচেয়ে বড় বিপদ হলো যখন এগুলোকে কীটনাশকের মধ্যে ভিজানো হয় (ত্বকের মাধ্যমে এর সংস্পর্শে আসার সম্ভবনা), যখন শিশুরা এগুলোকে চোষে বা চিবায় (গেলার মাধ্যমে এর সংস্পর্শে আসার সম্ভবনা), এবং এগুলোকে যখন ধোয়া হয় (কারণ কীটনাশক ভাঁটির দিকে জলের উৎসকে বিষাক্ত করতে পারে এবং মাছ, পোকামাকড়, জীব এবং মানুষের ক্ষতি করতে পারে)।

মশারীতে থাকা ফুটো বা ছেড়া দ্রুত সেলাই করা হলে শুধুমাত্র তখনই মশারী আপনাকে রক্ষা করবে। এছাড়াও, মশরীতে লাগানো কীটনাশক ৬ থেকে ১২ মাস পরে, অথবা একে প্রায়ই ধোয়া হলে আরো আগেই অকেজো হয়ে যাবে। কোন কোন জায়গায় এখন আপনি 'দীর্ঘ-মেয়াদী' পরিশোধিত মশারী পাবেন যা এক বছরের বেশী সময় ধরে কাজ করে। মশারী যদি তখনও ভাল অবস্থায় থাকে তবে, নতুনভাবে কীটনাশক মিশানো যেতে পারে এবং মশারীতে লাগানো যেতে পারে, কিন্তু মশারীতে যদি অনেক ছেঁড়া বা ফুটা থাকে তবে এটিকে পরিবর্তন করাই সব থেকে নিরাপদ হবে। কীটনাশক পুনপ্রয়োগ করার সময় দস্তানা ব্যবহার করুন এবং নির্দেশনার প্রতি সাবধানে মনেযোগ দিন।

ম্যালেরিয়ার মশা রাতে কামড়ায়। ম্যালেরিয়া রোধ করতে কীটনাশক মাখানো একটি মশারীর নীচে ঘুমান

সবার জন্য চিকিৎসা

দরিদ্র জনগোষ্ঠীর মধ্যেই ম্যালেরিয়া সবচেয়ে বেশী দেখা যায়, এবং প্রতি বছর মৃত্যুর সংখ্যা দিন দিন বাড়ছে। মানুষ যখন রক্ত পরীক্ষা এবং ঔষধের খরচ বহন করতে পারেনা, এবং স্বাস্থ্য সেবায় প্রবেশগম্যতা না থাকে, তখন তারা এই রোগ নিয়ে বেঁচে থাকতে এবং মৃত্যুবরণ করতে বাধ্য হয়। এবং যতদিন পর্যন্ত একজন ব্যক্তির ম্যালেরিয়া থাকবে, ততদিন এই সংক্রমণ অন্যের মধ্যে ছড়াতে পারে।

দারিদ্র্য এবং সামাজিক অন্যায্যতায় ভোগা জনগোষ্ঠীর মধ্যেই ম্যালেরিয়া সবচেয়ে বেশী হয়। প্রতিরোধমূলক প্রচারণায় কৃতকার্য হতে হলে, তাদেরকে দারিদ্র্য এবং অন্যায্যতার মূল কারণ নির্মূল করার কাজ করতে হবে এবং সেই সাথে সাথে সবার জন্য চিকিৎসা সহজলভ্য করতে হবে।

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 146 02/12/2014 09:29:31

ডেঙ্গু জ্বর (হাঁড়ভাঙ্গা জ্বর)

একটি ভাইরাস-এর কারণে ডেঙ্গু জ্বর হয়ে থাকে যা একটি সাদা ছোপওয়ালা কালো মশার মাধ্যমে ছড়ায়, দূর থেকে ছোপগুলোকে সাদা ডোরাকাটা দাগের মতো মনে হয়। তাদের পা'গুলোতেও ডোরাকাটা দাগ আছে। এই মশাগুলোকে সাধারণতঃ 'পীত জ্বর মশা' বলা হয় কারণ এগুলো পীত জ্বরও বহন করতে পারে (১৪৮ পৃষ্ঠা দেখুন)। ডেঙ্গু সাধারণতঃ উষ্ণ, বর্ষা মৌসুমে হয়ে থাকে। এগুলো শহরগুলোতেই সবচেয়ে বেশী দেখা যায়, যেসমস্ত জায়গায় জল জমে থাকে, এবং যে সমস্ত জায়গার পয়ঃপ্রণালি ব্যবস্থা ভাল নয়।

প্রথমবার কোন ব্যক্তির ডেঙ্গু হলে, সে সাধারণতঃ প্রচুর পরিমাণে বিশ্রাম এবং জলীয় জিনিস গ্রহণ করে আরোগ্য লাভ করতে পারে। কিন্তু কোন ব্যক্তি এতে দ্বিতীয়বার তারপর যে কোন সময়ে আক্রন্ত হলে, এটি খুবই মারাত্মক হতে পারে এবং এমনকি মৃত্যুও ঘটাতে পারে।

চিহ্ন

প্রথমবার অসুস্থ্য হলে, ব্যক্তির হঠাৎ শীতশীত লাগা, তীব্র শরীর ব্যথা (ডেঙ্গুকে অনেক সময় হাঁড়-ভাঙ্গা' বা 'ভাঙ্গাহাঁড়' জ্বরও বলা হয়), মাথা ব্যথা, এবং গলা বসাসহ উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর হয়। ব্যক্তিটি খুবই অসুস্থ্য এবং দুর্বল হয়ে পড়ে। ৩ থেকে ৪ দিন পরে ব্যক্তিটি সাধারণতঃ কয়েক ঘন্টার জন্য বা ২ দিনের জন্য ভাল অনুভব করে। তারপর ১ বা ২ দিন পর প্রায়শঃই হাত এবং পা'য়ে ফুসকুড়িসহ অসুস্থ্যতাটি আবারও ফেরত আসে। এই ফুসকুড়ি বাহু, পা' এবং দেহতে (কিন্তু সাধারণতঃ মুখে না) ছড়িয়ে পড়ে।

এছাড়াও, অল্পবয়স্ক শিশুরা, এবং প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তিরা অথবা দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাসম্পন্ন ব্যক্তিরা (যেমন এইচআইভিযুক্ত ব্যক্তিরা) বিশেষভাবে রক্তক্ষরণকারী ডেঙ্গু নামে আরও তীব্র ধরনের ডেঙ্গু হওয়ার ঝুঁকিতে থাকে। যদি তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা করা না হয়, তবে এই ধরনের ডেঙ্গু ত্বক থেকে রক্তক্ষরণের সৃষ্টি করতে পারে এবং তা মৃত্যুর দিকে ঠেলে দিতে পারে।

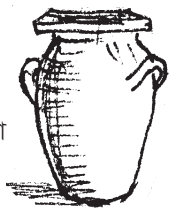
চিকিৎসা

ডেঙ্গুর চিকিৎসায় কোন ঔষধ নেই, এবং এটি রোধ করার কোন প্রতিশেধক নেই। বেশীরভাগ ক্ষেতে, ডেঙ্গুর চিকিৎসা ঘরে বসেই করা যায় বিছানায় বিশ্রামের মাধ্যমে, প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার খেয়ে, এবং ব্যথা ও জ্বর কমানোর জন্য **ইবুপ্রোফেন** এবং **প্যারাসিটামল** (এ্যাসপিরিন নয়) গ্রহণ করে।

গুরুত্বপূর্ণ: রক্তক্ষরণ ডেঙ্গুর ক্ষেত্রে দ্রুত দেহের তরল পদার্থ্য এবং রক্ত পরিবর্তন করার মাধ্যমে একমাত্র চিকিৎসা করা যায়। তৎক্ষণাৎ হাসপাতালে যান যদি ব্যক্তিটির ত্বকে রক্তক্ষরণ শুরু হয়, সে পান করতে এবং খেতে অপারগ, এবং যদি বিভ্রান্তের মতো আচরণ করে (জ্বর, দুর্বলতা, এবং সজাগ থাকার অক্ষমতার ফলাফল)। তৎক্ষণাৎ সাহায্য গ্রহণ করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যদি অসুস্থ্য ব্যক্তিটি কোলের শিশু হয়, অল্পবয়স্ক বাচ্চা হয়, একজন বয়স্ক ব্যক্তি হয়, বা তার অন্যান্য মারাত্মক স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, যেমন ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, অথবা এইচআইভি/এইডস।

প্রতিরোধ

ডেঙ্গু ছড়ানোর মশা জমে থাকা পরিষ্কার জলে বংশবৃদ্ধি করে। ম্যালেরিয়ার মশার বৈসদৃশ্য, ডেঙ্গুর মশা বেশীরভাগ সময়ই দিনের বেলা কামড়ায়। সেই কারণে শুধুমাত্র শিশুদের জন্য, বা বয়স্ক ব্যক্তি যারা দিনের বেলা ঘুমায় তাদের জন্য ছাড়া মশারী খুব অল্পই কার্যকরী। ডেঙ্গুর মশা সাধারণতঃ ছায়াযুক্ত, অন্ধকার জায়গা যেমন টেবিল বা বিছানার নীচে, অথবা অন্ধকার কোণায় থাকে।



ডেঙ্গু রোধ করতে, মশার কামড় খাওয়া এড়িয়ে যান (১৪৩ পৃষ্ঠা দেখুন) এবং জনগণের মশা নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম অনুশীলন করুন (১৪৯ থেকে ১৫৩ পৃষ্ঠা দেখুন)।

ehb 2012 (CS5.5).indb 147 02/12/2014 09:29:32

পীত জ্বর

আফ্রিকা এবং দক্ষিণ আমেরিকার কোন কোন অংশে মশার দ্বারা পীত জ্বর বাহিত হয়। দুই ধরনের পীত জ্বর হয় এবং এগুলো ভিন্নভাবে ছড়ায়:

জঙ্গলের পীত জ্বর সংক্রমিত মশা থেকে বাঁদর, এবং বাঁদর থেকে আবারও মশায় ছড়ায়। মানুষ সংক্রমিত হয় যখন তাদেরকে বাঁদর থেকে সংক্রমিত হওয়া মশা কামড়ায়। জঙ্গলের পীত জ্বর কদাচিৎ দেখা যায়, এবং বেশীরভাগ সময় যে সমস্ত ব্যক্তি গ্রীষ্মকালীন জঙ্গলে কাজ করে তাদেরকে ক্ষতিগ্রস্ত করে।

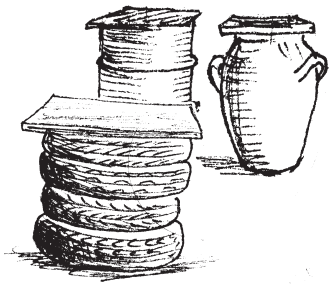
শহুরে পীত জ্বর হলো পীত জ্বরের প্রাদুর্ভাব এবং মহামারীর প্রধান কারণ। ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গুর মতো শহুরে পীত জ্বরও ছড়ায় যখন মশা একজন সংক্রমিত ব্যক্তিকে কামড়ায় এবং তার রক্ত চোষে, এবং তারপর পরবর্তী যে ব্যক্তিকে কামড়ায় তাকে সংক্রমিত করে।

শহুরে পীত জ্বর ডেঙ্গু ছড়ানো একই কালো মশার মাধ্যমে ছড়ায়। এর পিঠে এবং পায়ে সাদা ছোপ ছোপ দাগ আছে। এই মশাগুলো নগর, শহর এবং গ্রামের স্থির হয়ে থাকা জলে বসবাস এবং বংশবৃদ্ধি করে।

চিহ্ন

পীত জ্বরের ফলে জ্বর হয়, শীতশীত লাগে, পেশীতে ব্যথা (বিশেষভাবে পিঠব্যথা) হয়, মাথা ব্যথা হয়, ক্ষুধা নষ্ট হয়, গা-গোলায় এবং বমি হয়, উচ্চমাত্রার জ্বর হয় এবং হৃদস্পন্দন কমে যায়। বেশীরভাগ লোকের ক্ষেত্রেই এই অসুস্থ্যতা ৩ বা ৪ দিন পরে চলে যায়।

কিন্তু কোন কোন ব্যক্তির ক্ষেত্রে, প্রতি ৭ জনে একজন-এর ক্ষেত্রে, জ্বরটি প্রথম চিহ্নগুলো মিলিয়ে যাওয়ার ২৪ ঘন্টা পরে আবারও ফিরে আসে। **জন্ডিস,** তলপেটে ব্যথা, এবং বমির পর মুখ, নাক, চোখ এবং পেট থেকে রক্তক্ষরণ হতে পারে। ১০ থেকে ১৪ দিনের মধ্যে মৃত্যুও হতে পারে, কিন্তু এই দ্বিতীয় পর্যায়ের পীত জ্বর নিয়ে অসুস্থ্য হওয়া প্রায় অর্ধেক মানুষই তাদের স্বাস্থ্যের কোন মারাত্মক ক্ষতি ছাড়াই বেঁচে থাকে।



পীত জ্বর রোধে সাহায্য করতে, যে সমস্ত জায়গায় মশা বংশবৃদ্ধি করতে পারে সেগুলো অপসারণ করুন এবং জলের পাত্রগুলোকে ঢেকে রাখুন

চিকিৎসা

পীত জ্বরের সবচেয়ে ভাল চিকিৎসা হলো বিছানায় বিশ্রাম এবং প্রচুর পরিমাণ তরল পদার্থ পান করা। বেশীরভাগ ব্যক্তিই সময়ের আবর্তে সম্পূর্ণ সুস্থ্য হয়ে যায় এবং এই রোগের প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি হয়। অল্প সংখ্যক ব্যক্তির ক্ষেত্রে প্রথমবার হওয়া থেকে সম্পূর্ণ আরোগ্য লাভ করার আগেই এ'রোগটি আবারও দেখা দেয়। কিন্তু তারাও সাধারণতঃ আরোগ্য লাভ করে।

প্রতিরোধ

ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গুর মতো, পীত জ্বর রোধ করার সব থেকে ভাল উপায় হলো মশার কামড় এড়িয়ে চলা (১৪৩ পৃষ্ঠা দেখুন) এবং মশা নিয়ন্ত্রণ করা (১৪৯ থেকে ১৫৩ পৃষ্ঠা দেখুন)। পীত জ্বর রোধের একমাত্র নিশ্চিত উপায় হলো প্রতিশেধক দেয়া, কিন্তু তা সহজলভ্য নাও হতে পারে বা ব্যয়বহুল হতে পারে।

www.hesperian.org health guides

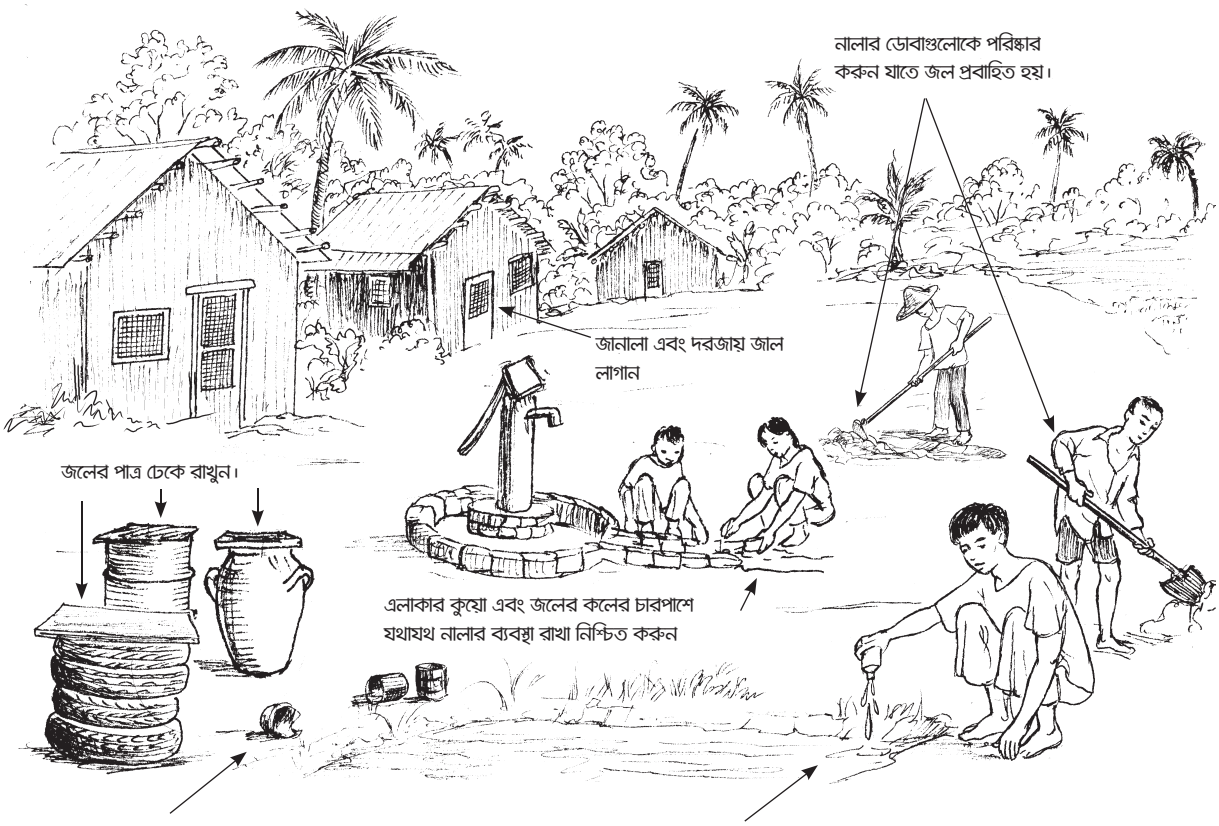
ehb 2012 (CS5.5).indb 148 02/12/2014 09:29:32

এলাকার মশা নিয়ন্ত্রণ

মশা স্থির জলে ডিম পাড়ে। মশার ডিম ফুটে বাচ্চা বের হতে প্রায় ৭ দিন সময় লাগে। প্রতি সপ্তাহে একবার জমে থাকা স্থির জল ফেলে দেবার মাধ্যমে বা জলটিকে চলতে বা প্রবাহিত হতে দেবার মাধ্যমে মশার বংশবৃদ্ধি ব্যাহত করা হয় এবং তারা রোগ ছড়ানোর জন্য আর বেঁচে থাকে না। মশার বংশবৃদ্ধি রোধ করতে:

- যে সমস্ত জায়গায় জল জমে থাকে (স্থির জল) সেগুলো সরিয়ে ফেলুন যেমন গাড়ীর পুরাতন চাকা, ফুলের পাত্র, তেলের ড্রাম, ডোবা, খোলা রাখা জল সংরক্ষণের পাত্র এবং ঘরের ভিতরে থাকে যে কোন ধরনের স্থির জল।
- এমনভাবে ভূমির ব্যবস্থাপনা করুন যাতে তা জল জমে থাকা রোধ করে ফলে জল মাটিতে শুষে যায়।
- নিশ্চিত করুন যে জলাধারগুলো সংরক্ষিত থাকে যাতে জলের প্রবাহ বজায় থাকে (৯ অধ্যায় দেখুন)।

ঘরের এবং এলাকার চারপাশের মশার বংশবৃদ্ধি করার স্থানগুলো অপসারণ করুন:



www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 149 02/12/2014 09:29:33

এলাকার মশা নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রমে ব্যবহৃত অন্যান্য প্রক্রিয়াগুলোর মধ্যে আছে:

- **এমন মাছ চাষ করা যেগুলো মশা খায়।** মধ্য আমেরিকার মশা মাছ, দক্ষিণ আমেরিকার গুপি, আফ্রিকার তেলাপিয়া, কার্প, এবং অন্যান্য মাছ মশা নিয়ন্ত্রণের জন্য ব্যবহার করা যায়। এই মাছগুলোর বিভিন্ন জায়গায় ভিন্নভিন্ন সাধারণ নাম আছে, কিন্তু এদেকে প্রায়শঃই 'মশা মাছ' নামে ডাকা হয়।
- প্রাকৃতিক জলপথ পুনপ্রতিষ্ঠা করে, জল চলাচলের জন্য নালার প্রণালী তৈরি করে, এবং অব্যবহৃত সেঁচের নালা এবং পুকুর ভরে ফেলে **জলের প্রবাহিত হওয়া এবং মাঠের জল নালা দিয়ে যাওয়া নিশ্চিত করুন।** প্রতি সপ্তাহে একবার ২ বা ৩ দিনের জন্য ধানের জমির জল নালার মাধ্যমে বের করে দিন যাতে ধানের উৎপাদনের ক্ষতি না করে বাচ্চা মশা মেরে ফেলা যায়।
- মশা নিয়ন্ত্রণে পাখী, বাদুর, এবং অন্যান্য প্রাকৃতিক সাহায্যকারীদের বাসস্থান দেবার জন্য বেশী করে **গাছ লাগান।** আফ্রিকা এবং ভারতের নীম গাছ মশাকে দূরে রাখে এবং এর পাতা ঔষধ হিসেবে ব্যবহার করা যায়।

কীটনাশক ব্যবহার করা

বছরের অল্প কিছু সময় যেখানে মশা বংশবৃদ্ধি করে, সেই জায়গাগুলো সহজেই কীটনাশক দিয়ে দ্রুত ধ্বংস করে দেয়া যায়। বিগত দিনে, ম্যারেরিয়ার মশা নিধন করতে ব্যাপকভাবে ডিডিটি নামক কীটনাশক ব্যবহার করা হতো, এবং ঘরের বাইরে মশার বংশবৃদ্ধির স্থানের উপর ছিটিয়ে দেয়া হতো। কিন্তু ডিডিটি একটি বিষ যা ক্যান্সার এবং জন্মত্রুটি ঘটিয়ে (১৬ অধ্যায় দেখুন) মানুষ এবং জীবের প্রচুর ক্ষতি করে। বাতাস এবং জলের মধ্যে দিয়ে ডিডিটি অনেক দূর পর্যন্ত ভ্রমণ করতে পারে, এবং সময়ের আবর্তে আরও বেশী বিপজ্জনক হয়ে পরিবেশের মধ্যে অনেক বছর ধরে বিদ্যমান থাকতে পারে। এই কারণে, বেশীরভাগ দেশেই এখন এলাকাব্যাপী প্রতিরোধ ব্যবস্থা ও কম বিষাক্ত কীটনাশক ব্যবহারের সুপারিশ করা হয়।

পাইরেথ্রিন নামক এক ধরনের কীটনাশক, মানুষ, প্রাণী, এবং ভূমির অপেক্ষাকৃত কম দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতির করে। ডিডিটি বা ম্যালাথিয়ন (আর একটি সাধারণ কিন্তু ক্ষতিকর কীটনাশক) এর তুলনায় পাইরেথ্রিন ব্যবহারের আর একটি সুবিধা হলো একই পরিমাণ এলাকার উপর ছিটানোর জন্য অনেক কম পরিমাণ প্রয়োজন হয়।

পাইরেথ্রিন পরিবেশের মধ্যে সংগৃহীত হয়ে থাকে না। কিন্তু মানুষ যদি এর সংস্পর্শে আসে তবে তা বেশ বিষাক্ত, এবং অবশ্যই সাবধানে ব্যবহার করতে হবে। পাইরেথ্রিন-এর সংস্পর্শে ত্বক এবং চোখে জ্বালাপোড়া করে, এবং ফুসকুড়ি দেখা দেয়া এবং শ্বাসকষ্ট হয়। এই কীটনাশকের সরাসরি সংস্পর্শে আসা এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে শিশু এবং গর্ভবতী বা বুকের দুধ খাওয়ায় এমন নারীরা। পাইরেথ্রিনস যদি জলের মধ্যে যায় তবে তা খুবই বিষাক্ত।

পাইরেথ্রিনজাত দ্রব্য কখনোই জলপথে বা পুকুরের কাছে ব্যবহার করবেন না।

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 150 02/12/2014 09:29:34

সম্প্রতি, ডিডিটি আগের তুলনায় ভিন্ন উপায়ে ব্যবহারের জন্য আবরো ফিরে এসেছে। এটি এখন ঘরের ভিতরে সীমাবদ্ধভাবে একটি প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ব্যবহারের জন্য সুপারিশ করা হচ্ছে, যাকে 'ঘরের মধ্যে অবশিষ্ট স্প্রে' (আইআরএস) বলা হয়। এটি হলো স্বল্প পরিমাণ ডিডিটি মশা মারার জন্য একটি ঘরের ভিতরের দেয়ালে ছিটানো হয় যেখানে মশাগুলো বসে। এই পদ্ধতিতে ছোট একটি জায়গায় অল্প পরিমাণ বিষ ব্যবহার করা হয় যাতে এর জলের উৎসে যাওয়া রোধ করা যায়, এবং মশার এগুলোতে প্রতিরোধক হবার সম্ভাবনাও অনেক কম থাকে।

কীটনাশক হলো স্বল্প মেয়াদী মশা নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা। আপনার যদি এটি ব্যবহার করতেই হয়, তবে নিরাপদ সরঞ্জাম পড়ুন।

সকল কীটনাশকই বিষ। ডিডিটি, পাইরেথ্রিন, অথবা অন্য যে কোন কীটনাশক ব্যবহারের সময়:

- নির্দেশনা পালন করুন এবং সাবধানতার সাথে স্প্রে করুন।
- স্প্রে করার সময় সবসময় প্রতিরোধক সরঞ্জামাদি পড়ুন (নির্ঘণ্ট এ দেখুন)।
- যত কম পরিমাণ সম্ভব এই রাসায়নিক দ্রব্য ব্যবহার করুন। মশা ঘরের যেখান দিয়ে প্রবেশ করে, এবং যেখানে এগুলো বাস করে বা বসে সেখানে শুধুমাত্র স্প্রে করুন।
- শিশু, বা গর্ভবতী এবং বুকের দুধ খাওয়ায় এমন নারীদের কাছাকাছি কখনোই স্প্রে করবেন না।
- শিশুরা যেন কীটনাশক মাখানো মশারী না চোষে বা না চিবায় তা নিশ্চিত করুন, এবং তাদের যত কম সম্ভব মশারী স্পর্শ করা উচিত।
- কীটনাশক মাখানো মশারী ধোবার সময় একটি বেসিন ব্যবহার করুন এবং ধোয়ার পর জলটি একটি শুষে নেয়া গর্ততে ঢেলে ফেলুন (৮২ পৃষ্ঠা দেখুন) যাতে জলপথগুলোকে এবং পানীয় জলের উৎসগুলোকে রক্ষা করা যায়।

যেকোন কীটনাশকের অতিরিক্ত ব্যবহার মশাকে এগুলোয় প্রতিরোধক করে তুলতে পারে এবং এই কীটনাশক তাদেরকে আর কোন ক্ষতি করতে পারেনা। (কীটনাশকের বিপদ সম্পর্কে এবং কিভাবে এগুলোকে যতদূর সম্ভব নিরাপদভাবে ব্যবহার করা যায় সে সম্পর্কে আরও জানতে ১৪ অধ্যায় দেখুন।)

কীটনাশক ছিটানো দ্রুত মশা নিয়ন্ত্রণের একটি জরুরী ব্যবস্থা। কিন্তু কীটনাশক মশাবাহী অসুস্থ্যতা হ্রাস করতে পারবে শুধুমাত্র যদি এগুলো একটি কার্যক্রমের অংশ হিসেবে ব্যবহার করা হয় যেখানে সবার জন্য চিকিৎসা, দেশব্যাপী মশার বংশবৃদ্ধির নিয়ন্ত্রণ, এবং গণ শিক্ষা অন্তর্ভূক্ত থাকে।

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 151 02/12/2014 09:29:35

মশা থামানোর মাধ্যমে ডেঙ্গু থামানো

বিগত ২৫ বছরে ম্যানাগুয়া, নিকারাগুয়ার জনগণ আরো বেশী করে ডেঙ্গু জ্বরে আক্রান্ত হয়ে অসুস্থ্য হয়ে পড়ছে। যেহেতু ডেঙ্গু ছড়ানো মশা ঘরের মধ্যে এবং চারপাশে জলের মধ্যে বাস করে, তাই ডেঙ্গু আরও ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পরে যখন আরও বেশী করে লোক গৃম্মমণ্ডলীয় নগরে স্থানান্তরিত হয়ে আসে যেখানে নিরাপদ জলের কোন সংরক্ষণ ব্যবস্থা এবং বর্জ্য জল নির্গমনের ব্যবস্থা নেই।

ম্যানাগুয়ার জনগণ বৈজ্ঞানীক, এনজিও, এবং স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের সাথে ১০টি এলাকায় ডেঙ্গু হ্রাস করা এবং রোধ করার জন্য কাজ করেছে। প্রথম যে কাজটি তারা করলো তা হলো ডেঙ্গু ছড়ানোর 'প্রমাণ' যোগার করলো। শিশুরা মশার বৃদ্ধির বিভিন্ন পর্যায়ের অবস্থাসহ জল সংগ্রহ করলো, বৈজ্ঞানীকরা শিশুদের লালা পরীক্ষা করে দেখলো যে কতজন শিশু ডেঙ্গু-আক্রান্ত মশার কামড় খেয়েছে, এবং ডেঙ্গু সম্পর্কে লোকেরা কী জানতো এবং কী ভেবেছিল তা জিজ্ঞাসা করতে এলাকার জনগণ লোকেদের বাড়ী পরিদর্শন করলো।

তারা ডেঙ্গু সম্পর্কে কী শিখেছিল সে তথ্য তারা সভা, পোষ্টার, এবং **সামাজিক নাটক** ব্যবহার করে এলাকাবাসীর সাথে বিনিময় করে। শিশুরা একটি খেলা খেলল যেখানে তারা ফাঁপা ডেঙ্গু মশার পুতুল ফাটালো, যার মধ্যে লুকিয়ে রাখা ক্যান্ডিগুলো ছড়িয়ে ছিটিয়ে পড়লো। দলের সদস্যসহ তরুণ জনগণ লোক-সঙ্গিতের ভঙ্গিতে ডেঙ্গু প্রতিরোধ সম্পর্কে গান রচনা এবং পরিবেশন করলো।

প্রতিটি এলাকাই তাদের নিজস্ব মশা নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম গ্রহণ করলো। যেহেতু তারা জানতো যে মশা ফেলে দেয়া টায়ার বসবাস করে, তাই একটি দল পুরাতন টায়ার সংগ্রহের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করলো, সেগুলোকে মাটি দিয়ে ভরলো, এবং সেগুলোকে খাড়া পথে ওঠার জন্য সিঁড়ি হিসেবে ব্যবহার করলো। তারা মশার বংশবৃদ্ধি করার জায়গা অপসারণ করলো এবং পাহাড়ে ওঠা এবং পাহাড় থেকে নামা সহজতর করলো। অন্য টায়ারগুলোকে রোপনযন্ত্র হিসেবে ব্যবহার করলো।

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 152 02/12/2014 09:29:36

অন্য আর একটি এলাকার একটি দল জল সংরক্ষণের ব্যারেলের জন্য স্বল্প মূল্যের ঢাকনা তৈরি এবং বিক্রয় করলো। এর ফলে মশার বংশবৃদ্ধি করার জায়গা কমে গেল একই সাথে তাদের এলাকার জন্য অর্থ সংগ্রহও করতে পারলো।

জনগণের ডেঙ্গু প্রতিরোধ কার্যক্রম এখনও চালু আছে। শুধুমাত্র অল্প কিছু ব্যক্তিই ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হচ্ছে তাই নয়, এই কার্যক্রমটি অন্যান্য উপকারও বয়ে এনেছে:

- দলের সদস্যসহ তরুন সমাজ তাদের এলাকার ইতিবাচক পরিবর্তনের জন্য নিজেদেরকে জড়িত করছে, যা এলাকাবাসী একত্র ভাবকে আরও বৃদ্ধি করেছে।
- জনগণকে শিক্ষিত করার জন্য, ডেঙ্গু প্রতিরোধকে মজার করে তোলার জন্য সঙ্গীতজ্ঞরা লোক সঙ্গীত রচনা করেছে।
- বিভিন্ন ধর্মীয় এবং রাজনৈতিক দলগুলো একটি সাধারণ প্রকল্পের জন্য কাজ করতে তাদের ভেদাভেদ ভুলে গিয়েছে।
- স্থানীয় স্বাস্থ্য কর্মীদেরকে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের স্বাস্থ্য পোষ্ট এবং স্বাস্থ্য কেন্দ্রের পরিচালনা পর্ষদে কাজ করতে আহ্বান করা হয়েছে।

এখন এই ১০টি এলাকার জনগণ অন্যান্য জনগোষ্ঠীকে ডেঙ্গু প্রতিরোধ করতে এবং জনজীবনের উন্নতি করার লক্ষ্যে সংগঠিত হতে সাহায্য করছে।

www.hesperian.org health guides

ehb 2012 (CS5.5).indb 153 02/12/2014 09:29:37