



কলেরা: প্রা য়শ যে প্র শ্ণ গুলি করা হয়

গত ১০০ বছরে শিল্প সমৃদ্ধ দেশগুলিতে কলেরা খুব বিরল হয়ে গেছে; তবে বিশ্বে র অন্যান্য প্রা ঙ্গে কলেরা এখনও আছে, এর মধ্যে আছে ভারতীয় উপমহাদেশ এবং উপসাহারীয় আফ্রি কা। যদিও কলেরা জীবন-বিপন্ন কারী হতে পারে, এটি সহজেই প্র তিরো ধ ও চিকিত্সা করা যায়।

কলেরা কী?

কলেরা হল তীব্র , পেট সংক্রা ঙ্গ অসুস্থ তা যা অল্প (ইনটেস্টাইন)-এ ভিত্তি ও কো লেরী জীবাণুর সংক্র মণ থেকে হয়। সংক্র মণ প্রা য়ই সামান্য হয় বা কো ন লক্ষ ণ দেখা যায় না, কখনও কখনও এটি তীব্র হতে পারে। মো টামুটি ২০জন সংক্রা মিত ব্য ক্তি র মধ্যে একজন নিদারুণ অসুস্থ হন যার বৈশিষ্ট্য হল অত্য ধিক জলের মত পায়খানা, বমি, এবং পায়ে খিল ধরা। এই ব্য ক্তি দের ক্ষে ত্রে , শরীরের জলীয় পদার্থ দ্রুত কমে যাওয়ার ফলে জলশূণ্য তা এবং মানসিক অভিঘাত দেখা দেয়। চিকিৎসা না হলে, কয়েক ঘন্টা র মধ্যে মৃত্যু হতে পারে।

কলেরা একজনের কী ভাবে হতে পারে?

কলেরার জীবাণু দ্বা রা দূষিত বা সংক্রা মিত জল বা খাবার গ্র হণ করলে একজন ব্য ক্তি র কলেরা হতে পারে। মহামারীর ক্ষে ত্রে , সাধারণতঃ সংক্র মণ ঘটে সক্রা মিত ব্য ক্তি র মল থেকে। যে সব অঞ্চ লে নিষ্কা শিত আর্জ না এবং পানীয় জলের যথার্থ প্র ক্রি য়াকরণের ব্য বস্থা নেই সেখানে অসুস্থ দ্রুত ছড়াতে পারে।

অল্প লো না জলের নদী এবং উপকূলবর্তী জলের পরিবেশে কলেরা জীবাণু থাকতে পারে। গৌড়ি-গুগলি জাতীয় খো লাওয়ালা মাছ কাঁচা খাওয়াও কলেরার একটি উৎস। সরাসরি একজনের থেকে আরেকজনের এই অসুস্থ হওয়ার সম্ভা বনা কম; অতএব, সংক্রা মিত ব্য ক্তি র সাথে সংস্পর্শ থেকে অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকি নেই।

কলেরা হওয়া এড়াতে ত্র মণকারীরা কী করবেন?

যে অঞ্চ লে কলেরা হয়েছে সে জায়গায় ত্র মণকারীরা নিচে উল্লে খ করা সুপারিশগুলি মেনে চলবেন:

- যে জল আপনি ফুটিয়েছেন অথবা ক্লো রিন বা আয়ো ডিন দিয়ে যে জলের প্র ক্রি য়াকরণ করেছেন শুধুমাত্র সেই জলই খাবেন। অন্য নিরাপদ পানীয় হল চা আর কফি যা ফুটো নো জল দিয়ে তৈরি এবং কার্বো নেটেড, বো তলের বিনা বরফের পানীয়।
- যে খাবার খুব ভাল ভাবে সিদ্ধ ও রান্না করা হয়েছে এবং এখনও গরম সেই খাবার খাবেন অথবা ফল যা আপনি নিজে ছাড়িয়েছেন সেটা খাবেন।
- অল্প সেক্স বা কাঁচা মাছ বা সেভিচসহ গৌড়ি-গুগলি জাতীয় খো লাওয়ালা মাছ খাবেন না।
- অবশ্যই দেখে নেবেন সবজী সব সিদ্ধ এবং রান্না হয়েছে কিনা আর কাঁচা স্যা লাড খাবেন না।
- রাস্তা র বিক্রে তার খাবার ও পানীয় খাবেন না।

একটি সাধারণ ব্য বহারিক প্র ণালী হল “ওটিকে সেক্স করুন, রান্না করুন, নিজে ছাড়িয়ে নিন অথবা ওটিকে বাদ দিন।”

কলেরার কী চিকিৎসা করা যায়?

ডায়েরিয়ার দরুণ কমে যাওয়া তরল পদার্থ ও নুন তাড়াতাড়ি বদলে দিয়ে কলেরা সহজেই ও সফলভাবে সারানো যায়। ওরাল রিহাইড্রে শন সলিউশন দিয়ে রুগীদের চিকিৎসা করা যায়। এটি হল আগে থেকে মেশানো চিনি এবং নুনের মিশ্র ণ যা জলের সাথে মিশিয়ে প্র চুর পরিমাণে খেতে হয়। এই মিশ্র ণ

২০শে জানুয়ারী, ২০০৫

২-এর ১ম পৃষ্ঠা

কলেরা: প্রাথমিক যত্ন গুলি করা হয়

(আগের পাতা থেকে চলছে)

ডায়েরিয়ার চিকিৎসার জন্য সারা বিশ্ব জুড়ে ব্যবহার করা হয়। মারাত্মক সংক্রমণের ক্ষেত্রে শিরার মধ্যে দিয়ে তরল পদার্থ বদলে দিতে হয়। দ্রুত জলের ঘাটতি পূরণের দ্বারা ১%-এর কম কলেরা রোগী মারা যায়।

অসুস্থ বায়ো টিক অসুস্থের সময়সীমাকে ছোট করে এবং তীব্রতা কমায়, কিন্তু ওগুলি জলের ঘাটতি পূরণের মত জরুরী নয়। যে সব দেশে কলেরা হয় সেখানে কারুর তীব্র ডায়েরিয়া এবং বমি হলে তাকে অবশ্যই দ্রুত চিকিৎসা করা হবে।

একজন ভ্রমণকারী কলেরা সম্পর্কিত তথ্য কোথায় পেতে পারেন?

সময়ে সময়ে কলেরার বিশ্ব ব্যাপী চিত্র বদলে যায়, অতএব ভ্রমণকারীরা তাদের আগ্রহের দেশ সম্পর্কে নবীকৃত তথ্য চাইবেন। দ্য সেন্টার্স ফর ডিজিজ কন্ট্রোল ভ্রমণকারীদের তথ্য সংক্রান্ত টেলিফোন লাইনের ব্যবস্থা রেখেছে যেখানে ফোন করে একজন কলেরা ও ভ্রমণকারীদের আগ্রহের অন্যান্য অসুখ সম্পর্কে সাম্প্রতিক তথ্য পেতে পারেন। ওয়ার্ল্ড হেলথ অর্গানাইজেশন থেকে এই পরিষেবা সংক্রান্ত তথ্য পাওয়া যায়। নম্বর হল 877-FYI-TRIP (394-8747) অথবা দেখুন <http://www.cdc.gov/travel>.

বিশদ তথ্যের জন্য, দেখুন www.bt.cdc.gov/disasters/tsunamis, অথবা সি ডি সি পাবলিক রেসপন্স হটলাইনে ফোন করুন 888-246-2675 (ইংলিশ), 888-246-2857 (স্প্যানিশ), অথবা 866-874-2646 (টেক্সট ওয়াই)।

২০শে জানুয়ারী, ২০০৫

২-এর ২য় পৃষ্ঠা