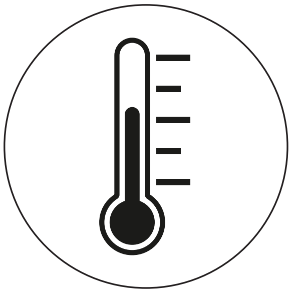
টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বর

টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বর হল প্রাণ-সংশয়কারী রোগ যা *সালমোনেলা* টাইফি এবং *সালমোনেলা* প্যারাটাইফি ব্যাকটেরিয়া দ্বারা সৃষ্ট হয়। এই ব্যাকটেরিয়া দূষিত খাবার খাওয়া বা পানি পান করার মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়তে পারে। টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বর প্রতি বছর বিশ্বব্যাপী আনুমানিক 11–21 মিলিয়ন মানুষকে প্রভাবিত করতে পারে। এই রোগগুলি ইউনাইটেড স্টেটসে বিরল, কিন্তু অনেক দেশে হামেশাই ঘটে।

উপসর্গ



খুব জ্বর

দুর্বলতা

মাথা ধরা

ক্ষুধামান্দ্য

ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য

পেটে যন্ত্রণা

কিছু ব্যক্তির কাশি বা ফুসকুড়িও থাকতে পারে। অভ্যন্তরীণ রক্তপাত ও মৃত্যু ঘটতে পারে কিন্তু তা বিরল।

রোগগুলি কোথায় সচরাচর ঘটে থাকে?

টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বর দক্ষিণ এশিয়া সহ বিশ্বের অনেক অংশেই সবচেয়ে সচরাচর ঘটে, সেইজন্য পাকিস্তান, ভারত ও বাংলাদেশে ভ্রমণকারীদের এইসকল সংক্রমণগুলি থেকে নিজেদের সুরক্ষিত রাখার জন্য পূর্বসতর্কতাগুলি নেওয়া উচিত। উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ অন্যান্য অঞ্চলগুলির অন্তর্ভুক্ত হল পূর্ব এশিয়া, আফ্রিকা, ক্যারিবিয়ান, মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকা, এবং মধ্য প্রাচ্য। ইউনাইটেড স্টেটসে, প্রতি বছর প্রায় 425 জন ব্যক্তির টাইফয়েড ও 125 জন প্যারাটাইফয়েড জ্বর ধরে পড়ে, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই ইউনাইটেড স্টেটসের বাইরে ভ্রমণের পরে।

**U.S. Department of
Health and Human Services**
Centers for Disease
Control and Prevention

CS315761-D May 21, 2020

ভ্রমণকারীদের জন্য প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শ

বিদেশে ভ্রমণের সময়ে খাবার ও জলের নিরাপদ অভ্যাসগুলি মেনে চলুন। টাইফয়েড জ্বর টিকার সাহায্যেও প্রতিরোধ করা যেতে পারে। প্যারাটাইফয়েড জ্বরের জন্য কোনো টিকা নেই।

1. টাইফয়েড জ্বরের টিকা নিন।

পূর্ব ও দক্ষিণ এশিয়া (বিশেষ করে পাকিস্তান, ভারত, ও বাংলাদেশ), আফ্রিকা, ক্যারিবিয়ান, মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকা, এবং মধ্য প্রাচ্য সহ যে সকল স্থানে সচরাচর টাইফয়েড জ্বর হয় সেগুলিতে ভ্রমণকারীদের টাইফয়েড জ্বরের বিরুদ্ধে টিকা নেওয়া উচিত।

ইউনাইটেড স্টেটসে লভ্য টাইফয়েড জ্বরের দুটি টিকার বিকল্পগুলি আলোচনা করার জন্য ভ্রমণের কমপক্ষে 2 সপ্তাহ আগে আপনার ডাক্তারের সাথে বা ভ্রমণ সংক্রান্ত ক্লিনিকে সাক্ষাৎ করুন। আপনার ও আপনার পরিবারের জন্য বড়ি কিম্বা একটি ইঞ্জেকশন কোনটি সবচেয়ে ভাল সেই সিদ্ধান্ত নিতে আপনার ডাক্তার আপনাকে সাহায্য করবেন। মনে রাখুন যে আপনার ভ্রমণের 1–2 সপ্তাহ আগে টিকাকরণ সম্পূর্ণ করা আপনার উচিত (টিকার প্রকারের উপরে নির্ভর করে)।

টাইফয়েডের টিকাগুলি শুধুমাত্র 50–80% কার্যকরী, তাই আপনার টাইফয়েড জ্বর ও অন্যান্য অনেক অসুস্থতা হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য এর পরেও আপনার যত্নশীল থাকা উচিত।

2. খাওয়ার ও পান করার নিরাপদ অভ্যাসগুলি অনুশীলন করুন।

আপনি ভ্রমণ করার সময়ে আপনি যা খান ও পান করেন তা সতর্কভাবে নির্বাচন করুন। যে সকল দেশে সচরাচর টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বর হয় সেগুলিতে ভ্রমণের সময়ে আপনি আপনার ঝুঁকি কমাতে পারেন নিম্নলিখিতগুলির মাধ্যমে:

- খাওয়ার আগে খাবার সেদ্ধ করা, রান্না করা, বা খাবারের খোসা ছাড়ানো
- শুধুমাত্র বোতলজাত বা 1 মিনিট (6,500 ফুটের বেশি উচ্চতায় 3 মিনিট) ফোটানো হয়েছে এমন পানি পান করা
- বরফ এড়িয়ে চলা, যদি না বরফটি বোতলজাত বা ফোটানো জল দিয়ে তৈরি হয়
- খাওয়া, পান করা, বা খাবার প্রস্তুত করার আগে আপনার হাত সাবান ও জল দিয়ে ধোওয়া
- অসুস্থ বা সম্প্রতি অসুস্থ ছিলেন এমন কারো দ্বারা প্রস্তুত করা খাবার না খাওয়া

বোতলজাত পানি

রান্না করা খাবার

আপনি যদি ভ্রমণের সময়ে বা পরে অত্যন্ত অসুস্থ বোধ করেন, তাহলে চিকিৎসাগত পরিচর্যা চান।

- আপনি অত্যন্ত অসুস্থ বোধ করলে, বিশেষ করে আপনার জ্বর থাকলে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।
- তাদের বলুন যে আপনি কখন ও কোথায় ভ্রমণ করেছিলেন।
- তারা এমন পরীক্ষাগুলি করতে পারেন যা সংক্রমণ সনাক্ত করতে পারে।

- আপনি অসুস্থ থাকাকালীন অন্যান্য ব্যক্তিদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।
- খাবার তৈরি করবেন না বা অন্যান্য ব্যক্তিদের পরিবেশন করবেন না।

- টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বর অ্যান্টিবায়োটিক দিয়ে চিকিৎসা করা হয়।
- ডাক্তার যত দিন ধরে নেওয়ার সুপারিশ করেন তত দিন ধরে সেগুলি নিন, এমনকি আপনার উপসর্গগুলি চলে গেলেও।

আরো জানুন: https://www.cdc.gov/typhoid-fever