

## শিশুদের ARI /ILI সংক্রান্ত নির্দেশিকা : জনসাধারণের জন্য

ARI (অ্যাকিউট রেসপিরেটরি ইনফেকশন)/ILI (ইনফ্লুয়েঞ্জা লাইক ইলনেস)

ফেব্রুয়ারী- মার্চ, অর্থাৎ শীত চলে গিয়ে গরম আসছে, এমন সময় বিভিন্ন ভাইরাস থেকে শিশুদের গলা ও বুকের সংক্রমণ হয়ে থাকে। বর্তমানে সেই অসুখই কিছু বেশি মাত্রায় হচ্ছে। এই অসুখ সম্পর্কিত কিছু তথ্য আমাদের সবারই জেনে রাখা উচিত।

### ARI /ILI রোগের সাধারণ উপসর্গগুলি হল:-

- ১) তিন বা তার অধিক দিন ধরে জ্বর।
  - ২) নাক দিয়ে জল পড়া, গলা ব্যথা বা কাশি।
  - ৩) বাচ্চা ঝিমিয়ে থাকে।
  - ৪) সারা শরীরে ব্যথা।
  - ৫) কিছু কিছু ক্ষেত্রে বমি ও পাতলা পায়খানা।
  - ৬) দ্রুত শ্বাস নেওয়া বা শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া।
- বিঃদ্রঃ- পরিবারের অন্য কোনও সদস্যেরও একই রকম উপসর্গ থাকতে পারে।

### গৃহ চিকিৎসা

- ১) বেশী পরিমাণে জল ও তরল খাবার খাওয়াতে হবে।
- ২) পাতলা পায়খানা হলে O.R.S. খাওয়াতে হবে।
- ৩) জ্বরের জন্য প্রয়োজনে প্যারাসিটামল দিতে হবে। ডোজ ১০-১৫ মিলিগ্রাম প্রতি কিলোগ্রাম প্রতিবার; সর্বাধিক দিনে পাঁচবার এবং সর্বনিম্ন চার ঘন্টার ব্যবধানে খাওয়াতে।
- ৪) ওষুধে জ্বর না কমলে স্বাভাবিক জল দিয়ে বার বার গা মোছাতে এবং মাথা ধোয়াতে হবে।
- ৫) নাক বন্ধ হয়ে গেলে লবন জলের ফোঁটা ব্যবহার করা যেতে পারে।
- ৬) জ্বর, শ্বাসের হার, খাওয়ার পরিমাণ এবং প্রস্রাবের পরিমাণের ওপর নজর রাখতে হবে।
- ৭) বাসক-তুলসীপাতার রস খাওয়াতে পারেন।

### বিপদ লক্ষণগুলি হল -

- ১) পাঁচ দিনের বেশী জ্বর অথবা ধুম জ্বর।
- ২) স্বাভাবিকের থেকে দ্রুত শ্বাস

- ৩) শ্বাস নেওয়ার সাথে বুকের চামড়া ভেতরের দিকে ঢুকে যাওয়া, নাকের পাটা ফুলে যাওয়া ইত্যাদি।
- ৪) শিশুর সারাদিনের খাওয়ার পরিমাণ অর্ধেকের কম হয়ে যাওয়া।
- ৫) দিনে পাঁচবারের কম প্রস্রাব হওয়া।
- ৬) সারাক্ষণ ঝিমুনি/ বেহঁশ ভাব, হঠাৎ খিঁচুনি হওয়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।

**কোনওরকম বিপদলক্ষণ থাকলে অবিলম্বে শিশুকে নিকটবর্তী স্বাস্থ্য কেন্দ্রে/ হাসপাতালে নিয়ে যান।**

বিঃদ্রঃ- অপুষ্টি, হৃদপিণ্ডের জন্মগত ফুটো, ফুসফুসের সমস্যা, ২ কেজির কম ওজন নিয়ে জন্মানো, সময়ের আগে জন্মানো, অন্য কোনও গুরুতর অসুখে আক্রান্ত শিশুর যদি ARI/ILI - এর লক্ষণ দেখা দেয়, তাকে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া বাড়িতে রেখে দেবেন না।

**জন সাধারণের সচেতনতার জন্যঃ**

- ১) বারেবারে সাবান দিয়ে হাত ধোবেন। শিশুদেরও তা অভ্যাস করান।
- ২) বাইরে থেকে এসে জামাকাপড় বদল করে এবং হাত ধুয়ে তবেই শিশুদের কাছে যাবেন।
- ৩) ভিড় থেকে শিশুকে দূরে রাখাই ভাল। তবু যেতে হলে সকলেই মাস্ক ব্যবহার করবেন।
- ৪) কাশি বা হাঁচির সময় রুমাল বা নিজের কনুই দিয়ে মুখ ঢাকা দিন। কফ বা থুতু যেখানে-সেখানে ফেলবেন না।
- ৫) যেসব শিশুদের কোনও গুরুতর জন্মগত অসুখ বা অপুষ্টির সমস্যা আছে, তাদের বিশেষ করে সাবধানে রাখুন।
- ৬) অসুস্থ শিশুকে স্কুলে পাঠাবেন না।
- ৭) বড় কারও যদি সংক্রমণ হয়, তিনি শিশু/অতিবৃদ্ধ/ গর্ভবতী মহিলার থেকে দূরে থাকবেন।
- ৮) দিনে দুবার গরম জলের ভাপ নেওয়া যেতে পারে। ছোট বাচ্চার ক্ষেত্রে হালকা গরম পানীয় বারেবারে দিন।
- ৯) বাসক, আদা, তুলসী, লবঙ্গ - এগুলি কাশি কমায় বা কফ পাতলা হতে সাহায্য করে।

**এই বিষয়ে আরও কিছু জানতে হলে, টোল ফ্রী নম্বর 1800-313-444-222 তে দিবারাত্র যে কোন সময় ফোন করুন।**

পঃবঙ্গ রাজ্য সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ দপ্তর থেকে প্রকাশিত