

HEADING HOME HEALTHY টোয়াম

# নিরাপদ ও সুস্থভাবে ভ্রমণের জন্য আপনার নির্দেশিকা



**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY

**প**রিবার বা বন্ধু-বান্ধবের সাথে দেখা করার জন্য আপনার নিজের দেশে বেড়াতে যাওয়ার সময়, সুস্থ থাকার জন্য কিছু সহজ উপায় রয়েছে। এমনকি সেই জায়গা থেকে আসলেও অথবা অনেকবার বেড়াতে গেলেও, আপনি কোনো স্থানীয় সংক্রামক রোগের কারণে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন।

আপনার ভ্রমণের জন্য তৈরি হতে সাহায্য করার জন্য এই পুস্তিকায় মূল্যবান তথ্য ও পরামর্শ রয়েছে। এটি এশিয়া, আফ্রিকা, ল্যাটিন আমেরিকা ও ক্যারিবীয় দ্বীপপুঞ্জের সাধারণ ব্যাধিগুলো বর্ণনা করে, এবং সেইসাথে সেগুলো কীভাবে এড়ানো যায় সেই সম্পর্কে পরামর্শ দেয়। এছাড়াও আপনি যাওয়ার আগে যে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপগুলো নেয়া উচিত সেগুলোও অন্তর্ভুক্ত করে, এবং সেইসাথে ট্রাভেলার্স হেলথ কিট—এ রাখার জন্য প্রস্তাবিত সামগ্রীগুলোর একটি তালিকা দেয়।

আমরা আশা করি এই পুস্তিকাটিকে তথ্যবহুল ও সহায়ক হিসেবে পাবেন। আপনার নিরাপদ ও সুস্থ ভ্রমণ কামনা করি।

# সূচিপত্র

## আপনি যাওয়ার আগে

---

কিছু গবেষণা করুন.....	2
একজন ডাক্তার দেখান.....	2
স্মার্টভাবে ব্যাগ গোছান.....	3

## আপনার ভ্রমণকালে সুস্থ থাকা

---

খাদ্য ও পানির নিরাপত্তা.....	6
মশার কামড় প্রতিরোধ করা.....	8

## ভ্রমণের সময় সাধারণ অসুস্থতাসমূহ

---

খাদ্য ও পানি বাহিত.....	9
ট্রাভেলার্স ডায়রিয়া.....	9
হেপাটাইটিস এ.....	9
টাইফয়েড জ্বর.....	10
মশা-সংশ্লিষ্ট.....	10
ম্যালেরিয়া.....	10
ডেঙ্গু জ্বর.....	11
পীত জ্বর.....	11
চিকুনগুনিয়া.....	12
জিকা.....	12
পশু-পাখি সংশ্লিষ্ট.....	13
জলাতঙ্ক বা র্যাবিস.....	13
এভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা (বার্ড ফ্লু).....	14
ব্যক্তি-থেকে-ব্যক্তিতে.....	15
ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু).....	15
মেনিনজোকক্কাল রোগ.....	16

# আপনি যাওয়ার আগে

আপনার ভ্রমণের সময় সুস্থ থাকার সেরা উপায় হলো আপনি যাওয়ার আগেই পরিকল্পনা করা।

## কিছু গবেষণা করুন

এমনকি আপনি যে জায়গায় যাচ্ছেন সেই জায়গার সাথে পরিচিত থাকলেও, সেই অঞ্চলের স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলো সম্পর্কে এবং নির্ভরযোগ্য চিকিৎসা সেবা কোথায় পাওয়া যায় তা জানা গুরুত্বপূর্ণ। আরো তথ্যের জন্য, দেখুন [cdc.gov/travel](https://www.cdc.gov/travel)।

## একজন ডাক্তার দেখান

ভ্রমণের কমপক্ষে চার থেকে ছয় সপ্তাহ আগে ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। আপনি আপনার নিজের দেশে ফিরে যাওয়ার আগে আপনার কোনো বিশেষ টিকা নেয়ার দরকার আছে কিনা (পীত জ্বরের মত রোগগুলোর জন্য) অথবা কোনো বিশেষ স্বাস্থ্য সতর্কতা নেয়ার দরকার আছে কিনা তা তিনি আপনাকে বলতে পারবেন। স্বাভাবিক সময়সূচি অনুযায়ী আপনার টিকাগুলো, যেমন হাম ও টিটেনাস, হালনাগাদ আছে কিনা তা যাচাই করে নেয়াটা ভালো হবে। ম্যালেরিয়ার মত রোগগুলো প্রতিরোধ করার জন্য আপনার কোনো বিশেষ ওষুধ নেয়ার দরকার আছে কিনা তাও আপনার ডাক্তার বলতে পারবেন। আপনি যদি বাচ্চা বা একজন সঙ্গী নিয়ে ভ্রমণ করেন, তাহলে ভ্রমণের চার থেকে ছয় সপ্তাহ পূর্বে তাদেরকেও ডাক্তারের সাথে দেখা করতে হবে।



## স্মার্টভাবে ব্যাগ গোছান

আপনার পাসপোর্ট, ভ্রমণের কাগজপত্র ও সাথে বহনের ওষুধগুলো হাতের কাছেই আছে এবং চেকড্ ব্যাগেজে দেয়া হয়নি তা নিশ্চিত করুন। সাথে বহন করা সামগ্রী সম্পর্কে আপনার এয়ারলাইন্সের নীতিমালা দেখুন। সাধারণভাবে, একটি কোয়ার্ট-সাইজের স্বচ্ছ প্লাস্টিক ব্যাগ বহনের জন্য আপনার অনুমতি রয়েছে যাতে তিন আউন্স বা তারচেয়ে কম পরিমাণে তরল পদার্থ, জেল, ক্রিম ও স্প্রে থাকতে পারে। ওষুধের জন্য কিছু ব্যতিক্রম রয়েছে।



## আপনার ট্রাভেলার্স হেলথ কিট-এ কী কী রাখবেন

নিজ দেশে বেড়ানোর জন্য যাওয়া অধিকাংশ ব্যক্তির একটি ব্যক্তিগত প্রাথমিক চিকিৎসা কিট রাখা উচিত। সেখানে কী কী রাখবেন তা নির্ভর করে আপনি কত দিনের জন্য যাচ্ছেন এবং আপনার চিকিৎসা সেবা ও ওষুধপত্রের সরবরাহ পাওয়ার সুযোগ থাকবে কিনা। জিনিসপত্রগুলোর একটি সাধারণ তালিকা এখানে দেয়া হলো:

- ✓ ডিট (DEET) যুক্ত কীটনাশক
- ✓ প্রত্যেক ভ্রমণকারীর জন্য কীটনাশক দিয়ে পরিশোধিত মশারি (যদি আপনি ম্যালেরিয়ার ঝুঁকিতে থাকা কোনো জায়গায় থাকতে যান যেখানে কোনো নেট বা জানালা নেই)।
- ✓ সানস্ক্রিন
- ✓ সানগ্লাস
- ✓ কম্বল
- ✓ ফ্ল্যাশলাইট
- ✓ গরম/ঠান্ডা প্যাক
- ✓ ব্যাকটেরিয়ানাশক পানিবিহীন হাত জীবাণুমুক্তকারী লোশন (কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত)
- ✓ প্রাথমিক চিকিৎসার মৌলিক সরঞ্জাম (যেমন, ব্যান্ড-এইড, তুলা, গজ প্যাড, ব্যান্ডেজ, এন্টিসেপটিক মলম, থার্মোমিটার, হাইপোঅ্যালার্জেনিক টেপ, চিমটা, কাঁচি, ল্যাটেক্স গ্লাভস, চোখের পটি)
- ✓ ফোস্কার জন্য Moleskin (আঠা যুক্ত নরম কাপড়)



নিচের কোন ওষুধগুলো সাথে নেয়া উচিত এবং কীভাবে সেগুলো গ্রহণ করতে হয় সেই সম্পর্কে আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

- জ্বর বা ব্যথার জন্য অ্যাসিটামিনোফেন, অ্যাসপিরিন বা আইবুপ্রোফেন
- অ্যান্টিবায়োটিক
- ডায়রিয়া-প্রতিরোধী ওষুধ
- অ্যান্টিহিস্টামিন, নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া প্রতিরোধক ও কফ নিবারক
- যানবাহনে অসুস্থতার ওষুধ
- ম্যালেরিয়া প্রতিরোধী ওষুধ, যদি আপনি এমন কোনো জায়গায় যান যেখানে ম্যালেরিয়ার ঝুঁকি রয়েছে
- মৃদু জোলাপ
- ছত্রাশনশক মলম
- ব্যাকটেরিয়ানাশক মলম
- 1% হাইড্রোকর্টিসোন ক্রিম
- পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট
- গলার লজেস



# আপনার ভ্রমণকালে সুস্থ থাকা

অন্য আরেকটি দেশে ভ্রমণ করলে, আপনি এমন কোনো রোগ-ব্যাদি বা স্বাস্থ্য সমস্যার মুখোমুখি হতে পারেন যেগুলো যুক্তরাষ্ট্রে দেখা যায় না, এমনকি আপনি সেই দেশে আগে বসবাস বা ভ্রমণ করলেও।

## খাদ্য ও পানির নিরাপত্তা

আপনি যা খান সেগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখুন। সাধারণ নিয়ম হচ্ছে : খাবার সেদ্ধ করুন, রান্না করুন, খোসা ছাড়িয়ে নিন অথবা এর কথা ভুলে যান।

অন্য দেশে পরিবার বা বন্ধুদের কাছে দেখা করতে গেলে আপনি সেখানে কি খাবেন ও পান করবেন সেগুলোর দিকে লক্ষ্য রাখা হয়তো কঠিন।

কিন্তু নীচের পরামর্শগুলি অনুসরণ করলে এটা ভ্রমণকালে ডায়রিয়া ও আরো মারাত্মক রোগ যেমন হেপাটাইটিস A ও টাইফয়েড জ্বর প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারে:

- আপনি যে সব ফল ও সবজির খোসা নিজে ছাড়াতে পারেন শুধুমাত্র সেগুলোই খাবেন।
- পাস্তুরিত করা হয়নি এমন দুধ ও দুগ্ধজাত সামগ্রী এড়িয়ে চলুন।
- রাস্তা-ঘাটের দোকান থেকে খাবার কিনবেন না।
- কাঁচা বা কম রান্না করা মাংস, মাছ ও খোলসযুক্ত মাছ এড়িয়ে চলুন।





ফিল্টার না করা পানি পান করবেন না।

নিচের পরামর্শগুলো মনে রাখবেন:

- ট্যাপের পানি, তা বরফ সহ অন্য যে কোনো রূপেই থাকুক না কেন, এড়িয়ে চলুন।
- সব সময় বোতলজাত বা ফুটানো পানি ব্যবহার করুন, এমনকি দাঁত মাজার জন্যেও।
- দূষিত পানি দ্বারা ধোয়া হয়ে থাকতে পারে এমন ফল ও শাক-সবজি সম্পর্কে সতর্ক থাকবেন।
- পানি, কার্বোনেটেড পানীয়, বিয়ার বা ওয়াইন সহ টিনজাত বা বোতলজাত পানীয় মূল কন্টেইনারে থাকা অবস্থায় নির্দিধায় পান করতে পারেন, যদি আপনি নিজে কন্টেইনারের সিল খোলেন।
- বোতলজাত পানি কেনা সম্ভব না হলে বা পানি ফুটানো না গেলে, পানি বিশুদ্ধ করার জন্য একটি বহনযোগ্য ফিল্টার নেয়ার বিষয়টি বিবেচনা করুন।



খাদ্য বাহিত অসুস্থতার এড়ানোর অন্যান্য উপায়:

- খাওয়ার আগে বা খাবার তৈরির আগে, বাথরুম ব্যবহারের পর এবং পশুপাখির সংস্পর্শে আসার পর সাবান ও পানি দিয়ে অথবা পানিবিহীন ব্যাকটেরিয়ানাশক হাত জীবাণুমুক্তকারক (কমপক্ষে 60% অ্যালকোহলযুক্ত), ব্যবহার করে আপনার হাতগুলো ধুয়ে ফেলুন।
- 185°F (85°C)-এ কমপক্ষে এক মিনিট ধরে পানি সেক করুন ও খাবার রান্না করুন।



## মশার কামড় প্রতিরোধ করা

যদি আপনি একটি গ্রীষ্মমন্ডলীয় অর্থাৎ ত্রাণীয় এলাকায় যাচ্ছেন তাহলে আপনার ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গুজ্বর, জিকা বা মশা বাহিত অন্যান্য সংক্রামক রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে। এগুলো এই সব সাধারণ সতর্কতার মাধ্যমে প্রতিরোধ করা যায়:

- উন্মুক্ত ত্বকে ডিটযুক্ত (DEET) কীটনাশক বা পোকা তাড়ানোর ওষুধ ব্যবহার করুন। পোষাকে ঢাকা ত্বকে ডিট (DEET) ব্যবহার করবেন না।
- বাইরে যাওয়ার সময় লম্বা প্যান্ট, লম্বা-হাত বিশিষ্ট জামা ও টুপি পরুন। আপনার পোষাকে পারমেথ্রিন দিন।
- যদি আপনি এমন জায়গায় থাকেন যেখানে পর্দা বা জানলা নেই, তাহলে কীটনাশক দিয়ে পরিশোধিত মশারির নিচেদঘুমাবেন।
- মশা জমে থাকা পানিতে ডিম পাড়ে। বালতি, পুরাতন চাকা বা অন্য যেসব জিনিসে পানি জমে থাকে সেগুলো খালি করে ফেলুন।



# ভ্রমণের সময় সাধারণ অসুস্থতাসমূহ

## খাদ্য ও পানি বাহিত

দূষিত খাবার খাওয়া বা দূষিত পানি পান করার কারণে অনেক সংক্রামক রোগ হয়ে থাকে, যেমন ট্রাভেলার্স ডায়রিয়া, হেপাটাইটিস এ ও টাইফয়েড জ্বর।

### ট্রাভেলার্স ডায়রিয়া

ভ্রমণকারীরা যে স্বাস্থ্য সমস্যাটির মুখোমুখি সবচেয়ে বেশি হয়ে থাকেন তা হলো ট্রাভেলার্স ডায়রিয়া। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে পাতলা বা পানির মত পায়খানা, পেট ফেঁপে যাওয়া, বমি ভাব, পেটে খিঁচুনি ও জ্বর। আপনি বাসায় ফিরে আসার পরে যদি এইসব উপসর্গ না কমে তাহলে অনুগ্রহ করে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যান এবং তাকে জানান যে আপনি সম্প্রতি ভ্রমণে গিয়েছিলেন। প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শের জন্য পৃষ্ঠা 6-এর ‘খাদ্য ও পানির নিরাপত্তা’ দেখুন।

### হেপাটাইটিস এ

হেপাটাইটিস এ একটি ভাইরাস যা আপনার যকৃৎকে আক্রান্ত করে। এটি উন্নয়নশীল দেশগুলোতে বেশি হয়ে থাকে যেখানে পয়ঃনিষ্কাশন ও স্বাস্থ্যবিধির অবস্থা ভালো নয়। সাধারণত সংক্রমিত হওয়ার প্রায় 30 দিন পর লক্ষণগুলো দেখা দেয়া শুরু হয় কিন্তু আপনি সংক্রমিত হওয়ার পর 15 থেকে 50 দিনের মধ্যে যে কোনো সময়ে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে প্রচণ্ড ক্লান্তি, জ্বর, ক্ষুধা কমে যাওয়া, বমি ভাব, পেটে ব্যথা, ঘন বর্ণের প্রস্রাব ও জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া)।

যদি আপনি এমন কোনো দেশে যান যেখানে হেপাটাইটিস এ রোগটি সাধারণভাবে হয়ে থাকে, তাহলে আপনি যাত্রা শুরু করার কমপক্ষে দুই থেকে চার সপ্তাহ আগে হেপাটাইটিস এ-এর টিকা নিতে ভুলবেন না।

## টাইফয়েড জ্বর

টাইফয়েড জ্বর অল্পের এক ধরনের সংক্রমণ যা জীবনের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ হতে পারে। দূষিত খাবার বা পানি খাওয়া বা পান করার পর সাধারণত আট থেকে 14 দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দেয়া শুরু হয়, কিন্তু সংক্রমিত হওয়ার পর তিন দিন থেকে শুরু করে 60 দিনেরও বেশি সময় পর আপনি অসুস্থ হতে পারেন। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে উচ্চমাত্রায় জ্বর, মাথা ব্যথা, ডায়রিয়া, কোষ্ঠকাঠিন্য, ক্ষুধা কমে যাওয়া, এবং গোলাপী রংয়ের ছোপযুক্ত ফুসকুড়ি।

যদি আপনি এমন কোনো জায়গায় ভ্রমণে যাওয়ার পরিকল্পনা করেন যেখানে টাইফয়েড জ্বর সাধারণভাবে হয়ে থাকে তাহলে এই রোগটির বিরুদ্ধে টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু টিকা সব সময় সম্পূর্ণভাবে কার্যকর নাও হতে পারে, পৃষ্ঠা 6-এর 'খাদ্য ও পানির নিরাপত্তা' অংশে প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শগুলো মেনে চলতে ভুলবেন না।

## মশা-সম্পর্কিত

গ্রীষ্মমন্ডলীয় অর্থাৎ ক্রান্তীয় এলাকায় ভ্রমণে যাওয়া ভ্রমণকারীদের ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গুজ্বর, জিকা বা মশা বাহিত অন্যান্য সংক্রামক রোগ হওয়ার ঝুঁকি থাকতে পারে।

## ম্যালেরিয়া

ম্যালেরিয়া জীবনের প্রতি ঝুঁকিপূর্ণ একটি মারাত্মক রোগ যা মশার মাধ্যমে ছড়ায়। এটি প্রতি বছর 500 মিলিয়ন মানুষকে আক্রমণ করে, যার মধ্যে এক মিলিয়নেরও বেশি মানুষ এই রোগে মারা যায়। সাধারণত কোনো সংক্রমিত মশার কামড়ের কয়েক সপ্তাহ থেকে কয়েক মাসের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দেয়। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাঁপুনি, মাথা ব্যথা, পেশিতে ব্যথা ও ক্লান্তি। বমি ভাব, বমি ও ডায়রিয়াও হতে পারে।



যদি আপনি ম্যালেরিয়ার ঝুঁকিতে থাকা কোনো জায়গায় যাওয়ার পরিকল্পনা করেন, তাহলে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের ওষুধের জন্য আপনার *যাত্রার চার থেকে ছয় সপ্তাহ আগে* আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। ওষুধ কাজ করছে তা নিশ্চিত করার জন্য, আপনি যাত্রা শুরু করার আগে ওষুধ শুরু করতে হবে এবং আপনি ফিরে আসার পর অল্প কিছু সময় ধরে ওষুধ অব্যাহত রাখতে হবে। কোনো ডোজ বাদ না দিয়ে যথাসময়ে ওষুধ গ্রহণ করতে ভুলবেন না। মনে রাখবেন, আপনি ম্যালেরিয়া-প্রতিরোধী ওষুধ গ্রহণ করলেও, মশার কামড় প্রতিরোধ করাটা তারপরেও গুরুত্বপূর্ণ। আরো তথ্যের জন্য পৃষ্ঠা ৪-এ ‘মশার কামড় প্রতিরোধ করা’ দেখুন।

ম্যালেরিয়ার ঝুঁকিতে থাকা কোনো জায়গায় ভ্রমণের সময় বা ফিরে আসার পর এক বছরের মধ্যে যদি আপনার জ্বর ও ফ্লু-এর মত লক্ষণগুলো (কাঁপুনি, মাথা ব্যথা, ক্লান্তি, পেশিতে ব্যথা) দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা নিন। আপনি কোথায় কোথায় ভ্রমণ করেছেন তা আপনার ডাক্তারকে বলতে ভুলবেন না।

### ডেঙ্গু জ্বর

ডেঙ্গু জ্বর একটি রোগ যা মশার মাধ্যমে ছড়ায়। এটি প্রতি বছর 50 থেকে 100 মিলিয়ন মানুষকে আক্রান্ত করে থাকে। সাধারণত কোনো সংক্রমিত মশার কামড়ের তিন থেকে 14 দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দেয়। এগুলোর মধ্যে রয়েছে ফ্লু-এর মত লক্ষণগুলো, যেমন জ্বর, মাথা ব্যথা ও দেহে ব্যথা, এবং সেইসাথে বমি ও চোখে ব্যথা। ফুসকুড়িও দেখা দিতে পারে।

যেহেতু ডেঙ্গু জ্বরের কোনো টিকা বা চিকিৎসা নেই, তাই পৃষ্ঠা ৪-এ ‘মশার কামড় প্রতিরোধ করা’ অংশে দেয়া পরামর্শগুলো অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

### পীত জ্বর

পীত জ্বর একটি বিরল রোগ যা মশার কামড়ের মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে। সাধারণত কোনো সংক্রমিত মশার কামড়ের তিন থেকে ছয় দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দেয়। এর ফলে ফ্লু-এর মত মারাত্মক লক্ষণগুলো দেখা দিতে পারে, যেমন জ্বর, কাঁপুনি, মাথা ব্যথা, পিঠে ব্যথা, পেশিতে ব্যথা, চরম পরিশ্রান্তি, জন্ডিস (ত্বক বা চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া) ও বমি।

যদি আপনি এমন কোনো জায়গায় ভ্রমণে যাওয়ার পরিকল্পনা করেন যেখানে সাধারণভাবে পীত জ্বর হয়ে থাকে, তাহলে **আপনি যাত্রা শুরু করার কমপক্ষে 10 দিন আগে** পীত জ্বরের টিকা দেয়ার জন্য অনুমোদিত কোনো ক্লিনিক থেকে আপনাকে টিকা নিতে হবে। টিকা নেয়ার পর, আপনি টিকা প্রদানকারী ক্লিনিক থেকে একটি ইন্টারন্যাশনাল সার্টিফিকেট অব ভ্যাকসিনেশন (হলুদ কার্ড) পাবেন। আপনি কিছু নির্দিষ্ট সংক্রমিত অঞ্চলে প্রবেশ করা বা সেখান থেকে বের হওয়ার সময় আপনার টিকা গ্রহণের প্রমাণ হিসেবে এই কার্ডটির দরকার হতে পারে। আপনার কাছাকাছি একটি ট্রাভেল ক্লিনিকের জন্য, দেখুন [cdc.gov/travel](http://cdc.gov/travel)।

### চিকুনগুনিয়া

চিকুনগুনিয়া হল একটি ভাইরাস যা মশার মাধ্যমে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। এর সাধারণ উপসর্গগুলি হল জ্বর এবং জয়েন্টে অর্থাৎ গাঁটে ব্যথা। এছাড়াও মাথাব্যথা, পেশীর যন্ত্রণা, গাঁট ফুলে যাওয়া বা ফুসকুড়ি হতে পারে। যেহেতু চিকুনগুনিয়ার কোনো টিকা বা চিকিৎসা নেই তাই ৪ নং পৃষ্ঠায় যেমন বলা আছে সেই অনুসারে মশার কামড় থেকে বাঁচা গুরুত্বপূর্ণ।

### জিকা

জিকা ভাইরাস প্রাথমিকভাবে মশা থেকে ছড়ায়, কিন্তু যৌনসঙ্গম ও রক্ত নেয়ার ফলেও ছড়াতে পারে। জিকার সবচেয়ে কম উপসর্গগুলো হল জ্বর, ফুসকুড়ি, জয়েন্টে বা গাঁটে ব্যথা এবং কনজাঙ্কটিভাইটিস (চোখ লাল হওয়া)। বেশীর ভাগ মানুষের জন্য জিকা মারাত্মক নয়। তবে, গর্ভবতী থাকাকালীন জিকা ভাইরাসের দ্বারা আক্রান্ত হলে শিশুর মারাত্মক জন্ম ত্রুটি দেখা দেয়। যেহেতু জিকার কোনো টিকা বা চিকিৎসা নেই তাই ৪ নং পৃষ্ঠায় যেমন বলা আছে সেই অনুসারে মশার কামড় থেকে বাঁচা গুরুত্বপূর্ণ।



## পশু-পাখি সংশ্লিষ্ট

যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে ভ্রমণের সময়, আপনি পশু-পাখির কামড়ের ফলে বা পশু-পাখির মল-মূত্রের সংস্পর্শে আসার কারণে, অথবা সংক্রমিত পশু-পাখি থেকে তৈরি করা খাবার, বিশেষ করে মাংস ও দুগ্ধজাত খাবার খাওয়ার মাধ্যমে অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন। জলাতঙ্ক (র্যাবিস), এভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা (বার্ড ফ্লু) ও অন্যান্য রোগসমূহ পশু-পাখি বা তাদের মল-মূত্রের সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে।

### জলাতঙ্ক বা র্যাবিস

জলাতঙ্ক বা র্যাবিস সাধারণত সংক্রমিত পশু-পাখির কামড়ের মাধ্যমে মানুষের দেহে ছড়ায়। মানুষের জলাতঙ্কের অধিকাংশ ঘটনাই কুকুরের কামড়ের কারণে হয়ে থাকে, কিন্তু বাদুড় ও অন্যান্য প্রাণীও জলাতঙ্কের জীবাণু বহন করতে পারে। জলাতঙ্ক প্রাণঘাতী হতে পারে, এবং এটা প্রতি বছর সারা বিশ্বজুড়ে 55,000-এরও বেশি মানুষকে হত্যা করে। মানুষের ক্ষেত্রে, সাধারণত কামড়ের পরে 30 থেকে 90 দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দেয়। ফ্লু-এর মত লক্ষণ দিয়ে শুরু হয় এবং পরে দ্রুত স্নায়বিক লক্ষণগুলো প্রকাশ পায় এবং মৃত্যু ঘটে।

কোনো প্রাণীর জলাতঙ্ক আছে কিনা তা বুঝতে পারাটা কঠিন হতে পারে। সুতরাং, যদি কোনো প্রাণী আপনাকে কামড়ায় বা আঁচড় দেয়, তাহলে আক্রান্ত জায়গাটি সাবান ও পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন এবং আপনার জলাতঙ্কের ইনজেকশন নেয়ার দরকার আছে কিনা তা জানার জন্য *অবিলম্বে একজন ডাক্তার দেখান।*

### জলাতঙ্কের জন্য সতর্কতামূলক ব্যবস্থাসমূহ

আপনার জলাতঙ্কে সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি কমানোর জন্য কয়েকটি উপায় রয়েছে।

- বন্য, খাঁচায় বন্দি বা গৃহপালিত পশু-পাখির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে যাওয়া বা তাদেরকে খাওয়ানো এড়িয়ে চলুন, বিশেষ করে উন্নয়নশীল দেশগুলোতে।

- আপনি যাওয়ার আগে আপনার জলাতঙ্কের (র‍্যাবিসের) ইনজেকশন নিতে হবে কিনা সেই সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।
- যদি আপনি কোনো পোষা প্রাণী নিয়ে ভ্রমণ করেন, তাহলে আপনার পোষা প্রাণীর জলাতঙ্কের টিকা হালনাগাদ আছে তা নিশ্চিত করুন।

### এভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা (বার্ড ফ্লু)

এভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা, যা বার্ড ফ্লু নামেও পরিচিত, একটি ভাইরাস যা সংক্রমিত হাঁস-মুরগী বা পাখির সংস্পর্শের মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে। মানুষ কদাচিৎ এই ভাইরাসের কারণে অসুস্থ হয়ে থাকে। তবে, 2003 সাল থেকে, সংক্রমিত পাখির ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার পর আফ্রিকা, মধ্যপ্রাচ্য ও এশিয়ার 400 জনেরও বেশি মানুষ মারা গেছে। সাধারণত আপনি সংক্রমিত হওয়ার পর দুই দিন থেকে আট দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করে। এগুলোর মধ্যে রয়েছে জ্বর, মাথা ব্যথা, দেহে ব্যথা, কাশি ও পেটে ব্যথা।

যদি আপনার ফ্লু-এর মত লক্ষণগুলো দেখা দেয় অথবা কোনো উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা থেকে ফিরে আসার 10 দিনের মধ্যে শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, তাহলে অবিলম্বে আপনার ডাক্তারের সাথে দেখা করুন। আপনি কোথায় ভ্রমণে গিয়েছিলেন এবং হাঁস-মুরগীর সংস্পর্শে এসেছিলেন কিনা তা আপনার ডাক্তারকে জানান।

### আপনার বার্ড ফ্লু-এর ঝুঁকি কমানো

এভিয়ান ফ্লু এড়াতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য এখানে কিছু পরামর্শ দেয়া হলো:

- জীবন্ত হাঁস-মুরগীর ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন, যেমন মুরগী বা টার্কি, ও বন্য পাখি।
- এমন জায়গা এড়িয়ে চলুন যেগুলোর উপর পাখির বর্জ্য বা নিঃসৃত তরল থাকতে পারে।
- সাবান ও পানি দিয়ে আপনার হাতগুলো ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন, অথবা Purell® এর মত পানিবিহীন ব্যাকটেরিয়ানাশক হাত জীবাণুমুক্তকারক ব্যবহার করুন।





## ব্যক্তি-থেকে-ব্যক্তিতে

এমন অনেকগুলো সংক্রমণ রয়েছে, যেমন ফ্লু ও মেনিনজোকক্কাল রোগ যেগুলো কাশি, হাঁচি ও সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে ছড়িয়ে পড়ে।

### ইনফ্লুয়েঞ্জা (ফ্লু)

ফ্লু শ্বসনতন্ত্রের একটি রোগ যা ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে জ্বর, কাশি, শরীর ও গলা ব্যথা। কিছু কিছু ব্যক্তি ফ্লু'র কারণে অত্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে – বিশেষ করে শিশুরা, 65 বছরের বেশি বয়সী ব্যক্তির বা যাদের দীর্ঘ-মেয়াদি স্বাস্থ্য সমস্যা রয়েছে যা ফ্লু-কে আরো বেশি বিপজ্জনক করে তোলে।

ফ্লু-এর ঝুঁকি নির্ভর করে মৌসুমের উপর এবং আপনি কোথায় যাচ্ছেন তার উপর। গ্রীষ্মমণ্ডলীয় অঞ্চলে, ইনফ্লুয়েঞ্জা সারা বছর ধরে হতে পারে, কিন্তু দক্ষিণ গোলার্ধের মৃদু জলবায়ুতে, এটি এপ্রিল থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত হয়ে থাকে। উত্তর গোলার্ধে, ফ্লু সাধারণত অক্টোবর থেকে এপ্রিল পর্যন্ত হয়ে থাকে।

### কীভাবে ফ্লু প্রতিরোধ করতে হয়

- প্রতি বছর যত দ্রুত সম্ভব ফ্লু-এর টিকা নিয়ে নিন। একটি টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ যদি আপনার বয়স 50 বছরের বেশি হয়, আপনি ছোট ছেলেমেয়েদের সাথে বসবাস করেন বা তাদের যত্ন নেন, গর্ভবতী হন বা আপনার যদি এমন কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে যা ফ্লু-কে আরো বেশি বিপজ্জনক করে তোলে, যেমন অ্যাজমা, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ বা দুর্বল রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা। 6 মাস থেকে 18 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদেরও ফ্লু-এর টিকা নেয়া উচিত।

- সাবান ও পানি দিয়ে অথবা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হাত জীবাণুমুক্তকারক সামগ্রী দিয়ে আপনার হাতগুলো ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন।
- কাশি ও হাঁচি দেয়ার সময় টিস্যু দিয়ে নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন। টিস্যু না থাকলে, আপনার জামার হাতা বা কনুইয়ের ভেতরের দিক ব্যবহার করুন।

### মেনিনজোকক্কাল রোগ

মেনিনজোকক্কাল রোগের কারণে মেনিনজাইটিস হতে পারে (মেরুদণ্ড ও মগজের চারপাশে থাকা তরল পদার্থের সংক্রমণ)। এটা সাধারণত কাশি বা চুমার মাধ্যমে ছড়িয়ে থাকে। লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে হঠাৎ করে জ্বর আসা, খারাপ ধরনের মাথা ব্যথা, বমি ভাব, বমি হওয়া, ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া, ফুসকুড়ি, আলোর প্রতি সংবেদনশীলতা, বিভ্রান্তি ও ঘুম ঘুম ভাব।

যদি আপনি এমন কোনো অঞ্চলে যান যেখানে এই রোগটি সাধারণভাবে হয়ে থাকে, যেমন আফ্রিকা, অথবা যদি আপনি হজে যান, তাহলে *আপনি যাত্রা শুরু করার কমপক্ষে দুই সপ্তাহ আগে* মেনিনজোকক্কাল টিকা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

সাথে সাথে চিকিৎসা করা না হলে মেনিনজোকক্কাল রোগ জীবনের প্রতি সম্ভাব্য ঝুঁকি হতে পারে। যদি আপনার হঠাৎ করে জ্বর হয় এবং উপরের যে কোনো লক্ষণ দেখা দেয়, তাহলে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা গ্রহণ করুন।

### মেনিনজোকক্কাল রোগ এড়ানোর উপায়সমূহ

- আপনি যাত্রা শুরু করার আগে মেনিনজোকক্কাল টিকা সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞেস করুন।
- সম্ভব হলে, বেশি ভিডাক্রান্ত জায়গাগুলো এড়িয়ে চলুন।
- উষ্ণ পানি ও সাবান দিয়ে আপনার হাতগুলো ঘন ঘন ধুয়ে ফেলুন, অথবা Purell® এর মত পানিবিহীন ব্যাকটেরিয়ানাশক হাত জীবাণুমুক্তকারক ব্যবহার করুন।
- পানির গ্লাস, বাসন-কোসন, টুথব্রাশ, পানির বোতল, সিগারেট, চোঁটের জেল/বাম বা অন্য কোনো সামগ্রী ভাগাভাগি করে ব্যবহার করবেন না যেগুলো আপনার মুখ স্পর্শ করে।



## মনে রাখবেন:

---

সাম্প্রতিককালে আন্তর্জাতিক ভ্রমণের পরে যদি আপনার জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট, ফুসকুড়ি, বমি করা বা ডায়ারিয়া বাড়তে থাকে তাহলে অনুগ্রহ করে অবিলম্বে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে যান।

## সংস্থান:

---

ইউ.এস সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) পরামর্শ ভিত্তিক নিরাপদে ভ্রমণের আরো তথ্যের জন্য হেডিং হোম হেলদি (Heading Home Healthy) ওয়েবসাইটে গিয়ে ভ্রমণকারীদের জন্য দ্রুত স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যের পোর্টালের (Travelers' Rapid Health Information Portal, TRhIP) লিংকে ক্লিক করুন। [headinghomehealthy.org](http://headinghomehealthy.org)

## স্বীকৃতি

নিউ ইয়র্ক সিটি স্বাস্থ্য ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি বিভাগের (New York City Department of Health and Mental Hygiene) নিচে উল্লিখিত যে সব কর্মী এই নির্দেশিকাটিতে অবদান রেখেছেন তাদের প্রতি ধন্যবাদ রইলো (অক্ষরের ক্রমানুসারে):

Asha Abdool, Lisa Alleyne, Mike Antwi, Sharon Balter, Marie Dorsinville, Anne Fine, Robert Fitzhenry, Scott Harper, Lucretia Jones, Marcelle Layton, Ellen Lee, Yin Ling Leung, Beth Nivin, Vasudha Reddy, Sally Slavinski, HaeNa Waechter, Don Weiss এবং Stacey Wright-Woolcock



ভ্রমণের স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, **311** নম্বরে ফোন  
করুন অথবা সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের  
**1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)** নম্বরে দিন ও রাতের  
যেকোনো সময়ে ফোন করুন অথবা **cdc.gov/travel**,  
**travel.state.gov** বা **headinghomehealthy.org** দেখুন।

স্বাস্থ্য সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আরো তথ্যের জন্য,  
**nyc.gov/health** দেখুন।

**NYC**  
Health

HEADING  
→ HOME  
HEALTHY