



ভ্রমণ সতর্কতা:

জিকা এবং গর্ভাবস্থা

যদি আপনি গর্ভবতী হন, বা আপনি শীঘ্রই গর্ভবতী হতে পারেন, নিচের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শগুলি পড়ুন।

জিকা ভাইরাস সম্পর্কে জানুন

- জিকার ফলে জন্মগত ক্রটি দেখা দেয়।
- মশার কামড়ে সাধারণত জিকা হয়—কিন্তু নির্দিষ্ট কিছু মশা থেকে (এডিস মশা) জিকা ভাইরাস ছড়াতে পারে।
- জিকা যৌন মিলনের মাধ্যমে এবং রক্তের সংযোগের মাধ্যমে ছড়াতে পারে (যেমন সরাসরি রক্তদান, ইঞ্জেকশনের সরঞ্জাম শেয়ার করা, ইত্যাদি)।
- জিকা আক্রান্ত বেশীরভাগ ব্যক্তির (80%) মধ্যে কোনো উপসর্গ দেখা যায় না এবং তারা হয়তো বুঝতেও পারেন না যে তারা সংক্রমিত।
- আক্রান্ত অঞ্চলগুলি হল মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকার কিছু অংশ, মেক্সিকো, ক্যারিবিয়ান দ্বীপপুঞ্জ এবং রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র দ্বারা তালিকাভুক্ত অন্যান্য অঞ্চল। বর্তমান প্রাদুর্ভাবের সঙ্গে যুক্ত মশার ধরণটি, এডিস ইজিপ্টি, এই জায়গাগুলিতে বসবাস করে। cdc.gov/zika তে জিকা-আক্রান্ত বর্তমান স্থানগুলো দেখুন। জিকার জন্য কোনো টিকা নেই এবং এমন কোনো ওষুধ নেই যার দ্বারা জিকার চিকিৎসা করা যায়।

গর্ভবতী অবস্থায় বা গর্ভধারণের চেষ্টা করছেন এমন অবস্থায় জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গায় যাবেন না

- যদি ভ্রমণ বিলম্বিত করা না যায় তাহলে প্রথমে কোনো স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। DEET, পিকারিডিন বা লেমন ইউক্যালিপটাসের তেল সমন্বিত পোকা তাড়ানোর ওষুধ ব্যবহার করুন। নিশ্চিত করুন যে পোকা দূর করার ওষুধটি EPA দ্বারা অনুমোদিত, এবং লেবেলের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন। পোকা তাড়ানোর ওষুধ গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নিরাপদ। প্রথমে সানস্ক্রীন লাগান, তারপর পোকা দূর করার ওষুধ লাগান। লম্বা হাতা জামা ও প্যান্ট পরুন। পারমেথ্রিন (পোকা মাকড় মারার রাসায়নিক) দিয়ে ধোয়া জামাকাপড় পরুন। যদি আপনি আপনার বাসস্থান থেকে মশা তাড়াতে না পারেন তাহলে একটি মশারিযুক্ত বিছানা ব্যবহার করুন।
- যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গায় গিয়ে থাকেন তাহলে জিকার পরীক্ষার ব্যাপারে আলোচনার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

গর্ভাবস্থায়, এমন কারোর সাথে অসুরক্ষিত যৌনসঙ্গমে লিপ্ত হবেন না যার জিকা আছে বা থাকতে পারে

- যৌন সঙ্গম থেকে বিরত থাকতে একসাথে পরিকল্পনা করুন, অথবা গর্ভবতী থাকাকালীন প্রতিবার অসুরক্ষিত* যৌনী সংক্রান্ত, পামুদ্বার সংক্রান্ত সঙ্গম, বা মৌখিক সঙ্গম করার সময় সঠিক ভাবে কন্ডোম [বা সুরক্ষার অন্য কোন উপায়*] ব্যবহার করুন।
- যদি আপনি গর্ভবতী হোন এবং জিকা আছে বা থাকতে পারে এমন একজন ব্যক্তির সঙ্গে কন্ডোম ছাড়া অসুরক্ষিত* যৌনী সংক্রান্ত, পামুদ্বার সংক্রান্ত সঙ্গম, বা মৌখিক সঙ্গম করে থাকেন তাহলে জিকা পরীক্ষার ব্যাপারে আলোচনার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে আলোচনা করুন।

যদি আপনি গর্ভবতী হতে চান, এবং আপনার ও আপনার পুরুষ যৌন সঙ্গীর যদি জিকা থেকে থাকে তাহলে গর্ভধারণের আগে অপেক্ষা করা বাঞ্ছনীয় বলে স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা সুপারিশ করেন। নিচের লিঙ্কে নির্দিষ্ট নির্দেশনা দেখুন।

ভিজিট করুন nyc.gov/health/zika

আরও তথ্য এবং বিনামূল্যে কন্ডোম কোথায় পাওয়া যাবে তা জানবার জন্য

NYC
Health

* “অসুরক্ষিত” মানে সুরক্ষার অন্তরায়, যেমন পুরুষদের কন্ডোম, নারীদের কন্ডোম এবং/বা দাঁতের বাঁধ(ডেন্টাল ড্যাম) বিহীন যৌনসঙ্গম।