

# প্রশ্ন ও উত্তর: নরোভাইরাস (“পাকস্থলীর ভাইরাস”)

## 1 নরোভাইরাস কী?

নরোভাইরাস এক ধরনের ভাইরাস যা একটি অসুস্থতা তৈরি করে যাকে কিছু কিছু মানুষ “পেটের ফ্লু” বলে থাকে। এগুলো ফ্লু (ইনফ্লুয়েঞ্জা)-এর সাথে সংশ্লিষ্ট নয়। নরোভাইরাসের আরেকটি নাম হলো গ্যাস্ট্রোএনটেরাইটিস।

## 2 এর লক্ষণগুলো কী কী?

সবচেয়ে বেশি দেখা যায় বমি ও ডায়রিয়া। অন্যান্য লক্ষণগুলোর মধ্যে থাকতে পারে বমি ভাব, পেটে খিঁচুনি, জ্বর, কাঁপুনি, ব্যথা, ও ক্লান্তি

## 3 লক্ষণগুলো কত তাড়াতাড়ি দেখা যায়?

ভাইরাসের সংস্পর্শে আসার পরে ১ থেকে ২ দিনের মধ্যে লক্ষণগুলো দেখা দিতে শুরু করে।

## 4 নরোভাইরাস কিভাবে ছড়ায়?

সংক্রামিত ব্যক্তিদের ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসার মাধ্যমে নরোভাইরাস বিস্তার লাভ করে। যেমন, ডায়াপার বদলানো, খাওয়ার জন্য ব্যবহৃত তৈজসপত্র শেয়ার করা, এই ভাইরাস দ্বারা সংক্রামিত তরল পদার্থ পান করা, অথবা সংক্রামিত জায়গা বা বস্তু স্পর্শ করে তারপর সেই হাত আপনার মুখের ভেতরে বা কাছাকাছি জায়গায় নেয়ার মাধ্যমে নরোভাইরাস ছড়িয়ে পড়ে।

দলগতভাবে অবস্থানের জায়গা যেমন নার্সিং হোম, স্কুল, ডে কেয়ার সেন্টার, ও ডর্মেটরিতেও পাকস্থলীর ভাইরাস দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে।

## 5 একজন আক্রান্ত ব্যক্তি কতদিন ধরে এই ভাইরাস ছড়াতে পারে?

কেউ অসুস্থ বোধ করার মুহূর্ত থেকে শুরু করে ভালো হওয়ার পর কমপক্ষে ৩ দিন পর্যন্ত পাকস্থলীর ভাইরাস ছড়াতে পারে।

## 6 নরোভাইরাস কিভাবে নির্ণয় করা হয়?

সাধারণত একজন স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী লক্ষণের ভিত্তিতে রোগ নির্ণয় করে থাকেন।

## 7 নরোভাইরাসের চিকিৎসা কী?

নরোভাইরাসের কোনো সুনির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। অ্যান্টিবায়োটিক কাজ করে না। বমি ও ডায়রিয়া বন্ধ করার জন্য আপনার ডাক্তার আপনাকে ওষুধ দিতে পারেন, কিন্তু বেশিরভাগ মানুষই ১-২ দিনের মধ্যে এমনিতেই ভালো হয়ে যান।

যদি আপনার ডায়রিয়া থাকে বা বমি হয়, তাহলে পানিশূন্যতা (খুব বেশি তরল পদার্থ হারানো) এড়ানোর জন্য প্রচুর পরিমাণে তরল পদার্থ পান করুন। যদি আপনার মনে হয় যে আপনি পানিশূন্য হয়ে পড়ছেন (শুক মুখ, শুষ্ক ত্বক, শুষ্ক চোখ), তাহলে তাৎক্ষণিকভাবে ডাক্তারের কাছে বা হাসপাতালে যান।

## 8 আক্রান্ত ব্যক্তির কি বাড়িতে থাকা উচিত?

হ্যাঁ। সম্পূর্ণভাবে সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত আক্রান্ত ব্যক্তিদের বাড়িতে থাকা উচিত, বিশেষ করে খাদ্যদ্রব্য নাড়াচাড়াকারী ব্যক্তি এবং স্কুল, ডে কেয়ার সেন্টার, ও স্বাস্থ্যসেবা প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা।

## আমি কিভাবে নরোভাইরাস এড়াতে পারি?

- সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন হাত ধুয়ে ফেলুন, বিশেষ করে বাথরুম ব্যবহারের পরে অথবা ডায়াপার বদলানোর পরে এবং খাবার তৈরি করার বা খাওয়ার আগে।
- বাথরুম ব্যবহার করার পরে এবং খাওয়ার আগে হাত ধোয়ার কথা শিশুদেরকে মনে করিয়ে দিন। তারা অসুস্থ থাকার সময়ে এটা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- বমি ও পায়খানা এবং এগুলোর সংস্পর্শে আসা যে কোনো কিছু তাৎক্ষণিকভাবে পরিষ্কার করে ফেলুন:
  - জীবাণু-ধ্বংসকারী পরিষ্কারকের (যেমন ব্লিচ) সাহায্যে জায়গাগুলো জীবাণুমুক্ত করুন।
  - সাবানযুক্ত গরম পানিতে জামাকাপড়গুলো ধুয়ে ফেলুন।
  - পরিষ্কার করার জন্য ব্যবহৃত কাপড়গুলো মুখবন্ধ প্লাস্টিকের ব্যাগের ভেতরে ভরে ফেলে দিন।
  - পরিষ্কার করার পর সব সময় আপনার হাত ধুয়ে ফেলবেন।