জিকা ভাইরাস সম্পর্কে জানুন

প্রথামিক তথ্য

- মশার কামড়ে সাধারণত জিকা হয় কিন্তু—নির্দিষ্ট কিছু মশা থেকে) *এডিস* মশা (জিকা ছড়াতে পারে।
- জিকা যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়াতে পারে এবং রক্তের মাধ্যমে ছড়াতে পারে) অর্থ্যাত ব্লাড ট্র্যান্সফিউশন ,একই ইঞ্জেকশন একাধিক মানুষের মধ্যে ব্যবহার করা ইত্যাদি(। স্বাভাবিক ছোঁয়ায় জিকা ভাইরাস একজনের শরীর থেকে অন্য জনের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে *না*।
- জিকা ভাইরাসে আক্রান্তদের মধ্যে বেশীরভাগই (80%) অসুস্থ হয়ে পড়েন *নি*। যারা অসুস্থ হয়ে পড়েছে ,তারা অসুস্থ হয়েছে বেশী বড় কিছু হয়নি।
- যেহেতু জিকার কারণে জন্মগত ত্রুটি দেখা যায় ,তাই গর্ভাবস্থার জন্য বিশেষ নির্দেশিকা রয়েছে। নিচে দেখুন।
- জিকার কোনো টিকা নেই এবং কোনো ওষুধেই জিকার চিকিৎসা করা যায় না।

উপসর্গ

জিকা (80%) হয়েছে এমন লোকেদের মধ্যে কোনো উপসর্গ দেখা যায় না এবং তারা হয়তো বুঝতে নাও পারেন যে তারা সংক্রমিত।

যাদের উপসর্গ দেখা দেয় ,তাদের মধ্যে সবচেয়ে সাধারণ উপসর্গগুলো হল জ্বর ,ফুসকুড়ি ,জয়েন্টে বা গাঁটে ব্যাথা এবং কনজাজাঙ্কটিভাইটিস) চোখ লাল হওয়া(। বেশীর ভাগ মানুষের উপসর্গগুলো মৃদ্যুভাবে দেখা যায় এবং তার জন্য হাসাপাতালে যাওয়ার প্রয়োজন হয় না। মারাত্মক জটিলতা যেমন পক্ষাঘাত বা মস্তিষ্কের সংক্রমণ বিরল । উপসর্গগুলো সাধারনত সংক্রমিত মশার কামড়ের দুই থেকে 12 দিন পর দেখা দেয় এবং এক সপ্তাহ পর্যন্ত থাকে।

জিকার সঙ্গে মশাবাহিত অন্যান্য রোগ যেমন ডেঙ্গু ভাইরাস অথবা চিকুনগুনিয়া ভাইরাস এর উপসর্গের মিল আছে ।

পরীক্ষা

বেশীরভাগ লোকের জিকা ভাইরাসের পরীক্ষা করার প্রয়োজন হয় *না* ,এমনকি যেখানে জিকা ভাইরাস ছড়াচ্ছে সেখানে গেলেও না। জিকার প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে এমন এলাকায় সময় কাটিয়েছেন এমন গর্ভবতী মহিলা অথবা এমন জিকার

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য। "অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।

প্রাদুর্ভাব দেখা দেওয়া এলাকায় সময় কাটানো এমন পুরুষের সঙ্গে কন্ডোম ছাড়া অসুরক্ষিত* ভাবে যৌন সঙ্গম করেছেন এমন গর্ভবতী মহিলাদের জন্য পরীক্ষা করা সবচেয়ে বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

জিকা ভাইরাস সংক্রমণ নির্ধারণ করার জন্য দুই প্রকারের পরীক্ষা রয়েছে:

1. **RT-PCR:** এই পরীক্ষাটি রক্ত বা মূত্রে জিকাভাইরাস রয়েছে কিনা তা দেখে।
2. **সেরোলজি:** এই পরীক্ষাটি জিকা ভাইরাস সংক্রমণের সাথে লড়াই করে এমন অ্যান্টিবডি রয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে।

আপনার জিকা ভাইরাসের পরীক্ষার ফল ইতিবাচক মিললে তার অর্থ আপনি সংক্রামিত হতে পারেন অথবা অতীতে সংক্রামিত হয়েছিলেন।

তবে কোনো নেতিবাচক ফলের অর্থ আপনি সংক্রামিত ছিলেন না। উদাহরণস্বরূপ, আপনি অসুস্থ হওয়ার পরে পরেই যদি আপনার পরীক্ষাটি হয়ে থাকে তবে আপনার শরীরের পরিমাপ করতে পরীক্ষার জন্য অ্যান্টিবডি তৈরি করার সময় নাও থাকতে পারে। আপনার চিকিৎসক সুনিশ্চিত হতে অতিরিক্ত পরীক্ষা করতে চাইতে পারেন।

আপনার কোনো প্রশ্ন বা উদ্বেগ থেকে থাকলে আপনার চিকিৎসকের সাথে কথা বলুন। তারা কী ভাবে স্বাস্থ্যবান থাকতে হবে সে সম্পর্কে আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্যের জন্য পরীক্ষার ফলাফল ব্যবহার করতে পারেন।

চিকিৎসা

জিকার কোনো চিকিৎসা নেই ,কিন্তু ওষুধের) এ্যাসিটামিনোফেনের মত (দ্বারা উপসর্গগুলো প্রশমিত করা যেতে পারে। বেশীরভাগ মানুষ বিশ্রাম ও তরল পান করে নিজে থেকেই সুস্থ হয়ে যান।

যেসব এলাকায় প্রার্দুভাব দেখা দিয়েছে

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রগুলো (Centers for Disease Control and Prevention) যেসব এলাকা তালিকাভুক্ত করেছে সেগুলো হল মধ্য ও দক্ষিণ আমেরিকা ,মেক্সিকো ,ক্যারিবিয়ান এবং অন্যান্য স্থান।) **cdc.gov/zika** এ জিকার প্রার্দুভাব দেখা দিয়েছে এমন সাম্প্রতিক স্থানগুলো খুঁজুন। (বর্তমান প্রার্দুভাবের সঙ্গে যুক্ত মশা ,*এডিস ইজিপ্টি* এইসব জায়গায় পাওয়া যায়। *নিউইয়র্ক শহরে এডিস ইজিপ্টি* মশা দেখা যায় *না*।

নিউইয়র্ক শহরে একটি ভিন্ন ধরনের *এডিস* মশা পাওয়া যায়। এই মশাকে *এডিস এলবোপিক্টাস* বলা হয়। *এডিস এলবোপিক্টাস* মানুষের মধ্যে জিকা ছড়াতে পারে, কিন্তু স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা এখনও নিশ্চিত হতে পারেন নি যে এটি থেকে জিকা ছড়ানোর *সম্ভবনা* আছে কিনা। মশা ভাইরাস বহন করে মানে এই নয় যে এটিই প্রার্দুভাবের কারণ। স্বাস্থ্য

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য।
"অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।

বিশেষজ্ঞরা স্থানীয় মশার মধ্যে জিকা খুঁজে পাননি কিন্তু স্থানীয় *এডিস এলবোপিক্টাসের* মধ্যে জিকা দেখা যেতে পারে সেই সম্ভবনার কথা ভেবে পরিকল্পনা করছেন এবং প্রয়োজন হলে এটির নিরীক্ষণ করার জন্য আক্রমনাত্মক পদক্ষেপ নেওয়া ও প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেওয়ার পরিকল্পনা করছেন। সাম্প্রতিক পদক্ষেপ সম্পর্কে জানতে nyc.gov/health/zika এ "What the City is Doing" পড়ুন।

গর্ভাবস্থার সতর্কতা

বেশীর ভাগ মানুষের জন্য জিকা মারাত্মক নয়। তবে ,জিকার ফলে ***জন্মগত ত্রুটি দেখা দেয়।*** জিকার মাধ্যমে যে জন্মগত সমস্যা হয় তার একটি হল শিশুর মাথা স্বাভাবিকের থেকে ছোট হয়। এই অবস্থাকে" মাইক্রোসেফালি। "স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা এখনও জিকা ও মাইক্রোসেফালির মধ্যেকার সম্পর্ক সম্বন্ধে তথ্য অনুসন্ধান করছেন। এই ঝুঁকি এড়ানোর সাম্প্রতিক নির্দেশনা নীচে রয়েছে।

গর্ভবতী মহিলা ও তাদের যৌন সঙ্গীদের জন্য নির্দেশনা

যে সমস্ত গর্ভবতী মহিলা জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকায় ***যান নি***	**আপনি গর্ভবতী থাকাকালীন জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গায় ভ্রমণ করবেন না।** যদি যাওয়া স্থগিত না রাখা যায় তাহলে প্রথমে কোনো স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন এবং যাওয়ার সময় সুরক্ষার জন্য পদক্ষেপ নিন। যৌনবাহিত এবং স্বাস্থ্যকর ভ্রমণ সম্পর্কে নিচের গাইডেন্স পর্যালোচনা করুন।
যে সমস্ত গর্ভবতী মহিলা জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকায় ***গিয়েছেন***	জিকা পরীক্ষার ব্যাপারে আলোচনা করতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে ডাকুন।
গর্ভবতী মহিলার ***যৌন সঙ্গী*** জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকায় গিয়েছেন	যৌনসঙ্গম থেকে বিরত থাকার জন্য অথবা গর্ভাবস্থা চলাকালীন প্রতিবার যৌনসঙ্গম, পুদে এবং/অথবা মৌখিকসঙ্গম করার সময় কন্ডোম ব্যবহারের জন্য (অথবা অন্য সুরক্ষার অন্তরায়ের জন্য*) একসঙ্গে পরিকল্পনা করুন। যদি আপনি গর্ভবতী হন এবং এমন কোন ব্যক্তির সঙ্গে অসুরক্ষিত* যৌন সঙ্গম, পুদে বা মৌখিকসঙ্গম করে থাকেন যার জিকা রয়েছে বা হতে পারে তাহলে জিকা পরীক্ষার ব্যাপারে আলোচনা করতে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য। "অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।

সন্তান ধারণকারীদের জন্য নির্দেশনা

যে সমস্ত নারীরা সন্তান ধারণ করার চেষ্টা করছেন তাদের জন্য প্রস্তাবিত নয়। তার বদলে ঝুঁকি কমাতে এই নির্দেশনা অনুসরণ করুন:

যেসব মহিলার জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গায় ভ্রমণ ***করেন নি***	**গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করার সময় জিকার প্রকোপ আছে এমন অঞ্চলে ভ্রমণ করবেন না।**	
মহিলার জিকা হয়েছে বা হয়ে থাকতে পারে	***উপসর্গ***	গর্ভধারণ করার চেষ্টা করার আগে উপসর্গ শুরু হওয়ার পর **অন্তত আট সপ্তাহ** অপেক্ষা করুন
	কোনো উপসর্গ নেই	গর্ভধারণ করার চেষ্টা করার আগে জিকার সংস্পর্শে আসার সর্বশেষ সম্ভাবনার পর **অন্তত আট সপ্তাহ** অপেক্ষা করুন
পুরুষের জিকা হয়েছে বা হয়ে থাকতে পারে	***উপসর্গ***	গর্ভধারণ করার চেষ্টা করার আগে উপসর্গ শুরু হওয়ার পর **অন্তত ছয় মাস** অপেক্ষা করুন
	কোনো উপসর্গ নেই	গর্ভধারণ করার চেষ্টা করার আগে জিকার সংস্পর্শে আসার সর্বশেষ সম্ভাবনার পর **অন্তত ছয় মাস** অপেক্ষা করুন

জিকা ও গর্ভাবস্থা সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য এখানে যান :**nyc.gov/health/zika** এবং **cdc.gov/zika/pregnancy**।

যৌন বাহিত

পুরুষ এবং মহিলা উভয়ে যৌন সঙ্গমের মাধ্যমে জিকা ছড়াতে পারেন। যৌন সঙ্গমের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত হলো যোনিপথে সঙ্গম, পুদে এবং মৌখিক সঙ্গম এবং/অথবা যৌন সঙ্গমের খেলনা ভাগাভাগি করা। **স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা এখনও এই ঝুঁকি সম্পর্কে পরীক্ষা নিরীক্ষা চালিয়ে যাচ্ছেন। যে সমস্ত মানুষ জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকায় যাবেন তাদেরকে ভ্রমণকালে বা বাসায় ফিরে সুরক্ষার অন্তরায়* এবং জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয়।** সুরক্ষার অন্তরায়* জিকার যৌনবাহিত হওয়া আটকাতে পারে। এক বা উভয় যৌন সঙ্গীর জিকা হয়ে থাকলে জন্ম নিয়ন্ত্রণ গর্ভধারণ প্রতিরোধ করে।

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য। "অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।

জিকা যৌন বাহিত হয়ে ছড়ানো প্রতিরোধ করা

জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গায় ভ্রমণকালে	সঠিকভাবে জন্ম নিয়ন্ত্রণ ও সুরক্ষার অন্তরায়* ব্যবহার করুন
জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গা থেকে বাসায় ফেরার পর	***মহিলা:*** • বাসায় ফেরার পর **আট সপ্তাহের জন্য** গর্ভধারণ প্রতিরোধ করতে জন্ম নিয়ন্ত্রণ ব্যবহার করা অব্যাহত রাখতে হবে। • বাসায় ফেরার পর **আট সপ্তাহের জন্য** প্রতিবার আপনি যোনিপথ, পুদ বা মৌখি সঙ্গম করার সময় সঠিক ভাবে সুরক্ষার অন্তরায়* ব্যবহার করতে হবে।
	পুরুষ: • বাসায় ফেরার পর **ছয় মাস** পর্যন্ত যখনই আপনি যৌন এবং/অথবা মৌখিক সঙ্গম করবেন প্রতিবার আপনাকে সঠিকভাবে সুরক্ষার অন্তরায়* ব্যবহার করতে হবে।

জন্ম নিয়ন্ত্রণ বিকল্পের সম্পূর্ণ তালিকার জন্য ,nyc.gov এ যান এবং "জন্ম নিয়ন্ত্রণ" বা "birth control "লিখে অনুসন্ধান করুন।

রক্ত দান

ব্লাড ট্রান্সফিউশনের মাধ্যমে এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে জিকা ছড়ানো বিরল হলেও এইরকম হওয়ার সম্ভাবনা আছে। এটি হওয়া আটকাতে ,নীচের নির্দেশনা অনুসরণ করুন:

রক্তদানের নির্দেশনা

যে সমস্ত মানুষ জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গা ঘুরে এসেছেন	বাসায় ফিরে কোনো সময় রক্তদানের আগে অন্তত ***চার সপ্তাহ*** অপেক্ষা করুন।
যে সমস্ত মানুষেরা অসুরক্ষিত* ভাবে যৌন সঙ্গম) যৌন, পায়ুদ্বারে ও মৌখিক সঙ্গম (করেছেন যিনি সাম্প্রতিক যৌন সঙ্গমের তিন মাস আগে জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকায় ছিলেন	শেষ যৌন সঙ্গমের পর রক্তদানের আগে ***চার সপ্তাহ*** অপেক্ষা করুন।
যে সমস্ত মানুষ জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকা থেকে ঘুরে এসেছেন *এবং বাসায় ফেরার চার সপ্তাহের মধ্যেই* ***ইতিমধ্যে রক্তদান করেছেন***	যদি রক্তদানের ***দুই সপ্তাহের মধ্যে*** আপনার জ্বর ,জয়েন্টে ব্যাথা ,ফুসকুড়ি বা কনজাঙ্কটিভাইটিস) জয় বাংলা (এর মতো *দুই বা তার বেশী* উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে যে কেন্দ্রে আপনি রক্ত দিয়েছিলেন তা জানান। যদি আপনার উপসর্গ থাকে ,তাহলে উপসর্গ ঠিক হওয়ার ***অন্তত চার সপ্তাহের*** আগে আর রক্তদান করবেন না।

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য। "অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।

সদ্যজাত ও শিশু

CDC অনুসারে :

- সদ্যজাত ও শিশুদের জিকা হতে পারে।
- "উপসর্গ "সম্পর্কে উপরে যা বর্ণনা করা হয়েছে সদ্যজাত ও শিশুদের মধ্যে এইরকম উপসর্গ দেখা যায়।
- জন্মের সময় বা খুব ছোটবেলায় সংক্রমণ সহ জিকার সঙ্গে মাইক্রোকেফেলির কোনো সম্পর্ক *নেই*।
- বুকের দুধে জিকা পাওয়া গেছে ,কিন্তু বুকের দুধের মাধ্যমে মায়ের থেকে সদ্যজাতদের মধ্যে জিকা ছড়িয়েছে এমন কোনো রিপোর্ট পাওয়া যায়নি। CDC জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকাগুলোতে মায়েদেরকে বুকের দুধ খাওয়াতে উত্সাহ দেয় এর সুবিধার জন্য।
- পিতামাতা সম্পর্কে আরো তথ্য **cdc.gov/zika** এ উপলভ্য।

নিরপদ ও সুস্থ ভ্রমণ

আপনি যদি জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন এলাকায় ভ্রমণে যান তাহলে উপরের গর্ভবস্থা ও যৌন বাহিত সতর্কতা সম্পর্কে পড়ুন এবং মশা থেকে বাঁচার জন্য পদক্ষেপ নিন। নিচের পরামর্শগুলো সেইসব লোকেদের জন্য যারা জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন জায়গায় ভ্রমণে যাচ্ছেন কিন্তু—বিশেষ করে গর্ভবস্থার মহিলাদের জন্য যারা ভ্রমণ বিলম্বিত করতে পারবেন না।

যে ধরনের মশা বর্তমান প্রার্দুভাবের সঙ্গে যুক্ত সেইসব মশা খুব আক্রমনাত্মক। মশা দিনের বেলায় ও সন্ধ্যা বেলায় মশা কামড়ায়।

- পোকা তাড়ানোর ওষুধ ব্যবহার করুন এতে রয়েছে DEET ,পিকারিদিন বা বা লেমন ইউক্যালিপটাসের তেল ।
  - EPA এর অনুমোদিত দূর করার ওষুধ বিশেষ ব্যবহার করুন এবং লেবেলে দেওয়া নির্দেশনা অনুসরণ করুন।
  - প্রথমে সানস্ক্রীন লাগান তারপর দূর করার ওষুধ লাগান।
  - পোকা তাড়ানোর ওষুধ গর্ভবতী মহিলাদের জন্য নিরাপদ।
  - 2 মাসের কম বয়সী নবজাতককে পোকা তাড়ানোর ওষুধ মাখাবেন না। 3 বছরের কম বয়সী শিশুদেরকে লেবু ইউক্যালিপটাসের তেল আছে এমন পোকা তাড়ানোর ওষুধ মাখাবেন না।
  - কিশোর/কিশোরীদের পোকা তাড়ানোর ওষুধ মাখতে দেবেন না।
  - শিশুর হাত ,চোখ ,মুখ বা জ্বালা করছে এমন ত্বক বা কেটে যাওয়া জায়গায় পোকা তাড়ানোর ওষুধ লাগাবেন না।
- লম্বা হাতা জামা ও প্যান্ট পরুন ;একইভাবে শিশুদের পোশাক পড়ান। পারমেথ্রিন) পোকা মাকড় মারার রাসায়নিক (দিয়ে ধোয়া জামাকাপড় পড়ুন।
- বাতানুকূল সুবিধা আছে বা জানলা দরজায় পর্দা দেওয়া আছে এমন জায়গায় থাকুন।
- আপনার বাসস্থান থেকে মশা তাড়াতে না পারলে মশারি ব্যবহার করুন। শিশুশয্যা ,স্ট্রোলার এবং শিশু বহনকারী মশারি দিয়ে ঢেকে রাখুন।

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য। "অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।

- o আপনার বাসার আশেপাশে জমা জল পরিষ্কার করুন ,কারণ জমে থাকা জল মশাকে আকর্ষণ করে।

CDC প্রস্তাব করছে যে যে সমস্ত ভ্রমণকারী জিকার প্রকোপ রয়েছে এমন স্থানগুলো থেকে যারা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ফিরে আসছেন তাদেরকে তিন সপ্তাহের জন্য মশার কামড় প্রতিরোধ করতে ,এমনকি অসুস্থ না হলেও স্থানীয় মশার থেকে জিকা ছড়ানো এড়াতে পদক্ষেপ নিন।

নিউইয়র্ক শহরের মধ্যে মশা প্রতিরোধ করা

নিউইয়র্ক শহরের মশাতে জিকা পাওয়া যায়নি কিন্তু স্থানীয় মশা থেকে অন্যান্য রোগ হতে পারে যেমন ওয়েস্ট লাইল ভাইরাস। নিউইয়র্কবাসীরা নীচের ধাপগুলো অনুসরণ করে মশাবাহিত ভাইরাসগুলো ছড়ানো থামাতে পারেন:

- যে সব সময়ে মশা (বেশী) জুন থেকে সেপ্টেম্বর (হয় তখন সন্ধ্যায় পোকা দূর করার ওষুধ ব্যবহার করুন এবং লম্বা হাতা জামা কাপড় পড়ুন।
- জানালা ও দরজাতে পর্দা লাগান বা মেরামত করুন।
- ফুলের টব ,নর্দমা ,বালতি ,পুল কভার ,পোষ্যের জল/পানি খাওয়ার পাত্র ,অব্যবহৃত টায়ার ও পাখিত স্নানের পাত্রে জল/পানি জমতে দেবেন না। অল্প জলেই হাজার হাজার মশার ডিম থাকতে পারে।
- বাসার পিছনের দিকের পুল যথাযথভাবে রক্ষণাবেক্ষণ এবং ক্লোরিন দিতে ভুলবেন না।
- জল/পানি জমা থাকলে 311 নম্বরে ফোন করুন। স্বাস্থ্য বিভাগ জমা জলের অভিযোগ দেখে এবং যে সমস্ত ভূসম্পত্তির মালিক এইসব পরিষ্কার রাখতে ব্যর্থ তাদের জন্য লঙ্ঘনের নোটিশ পাঠায়। যখন জমা জল বের করা যাবে না তখন শহর কর্তৃপক্ষ একরকম ব্যবস্থা নেয় একে লার্ভাসাইডিস বলে যা মশা পরিণত হয়ে রোগ ছড়ানোর আগে মশা মেরে ফেলে।

আরো তথ্য

এইসব লিঙ্ক দেখুন:

- cdc.gov/zika
- paho.org

সহায়তার জন্য হাসপাতাল বা ক্লিনিক খুঁজতে ,311 নম্বরে ফোন করুন

সাম্প্রতিক স্বাস্থ্য সতর্কতার জন্য Twitter এ @NYCHealthy, @DrMaryTBassett এবং @DrJayVarma অন্তর্ভুক্ত করুন।

*"সুরক্ষার অন্তরায়" বলতে যোনি এবং মলদ্বারের যৌন সঙ্গমের জন্য পুরুষ নারির কন্ডোমকে বোঝায়, এবং ডেন্টাল ড্যাম মৌখিক সঙ্গমের জন্য। "অসুরক্ষিত" সঙ্গম বলতে সুরক্ষার অন্তরায় বিহীন সঙ্গমকে বোঝায়।