



ব্যক্তিবিশেষ এবং
পরিবার

শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে অ্যানথ্রাক্সের শরীরে প্রবেশ পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণে আনার জন্য নির্দেশিকা



অ্যানথ্রাক্স হল এক ধরনের রোগ যা শরীরে অ্যানথ্রাক্স বীজগুটি (রোগজীবাণু) প্রবেশের কারণে দেখা দেয়। এই রোগের শুরুতে জ্বর, ঠান্ডা ভাব, ঘাম দেয়া, ক্লান্তি বোধ করা, মাথা ব্যাথা, কাশি, বমি ভাব, বমি হওয়া বা মাংসপেশীতে ব্যাথার মতন লক্ষণ দেখা দেয়। যেমন যেমন করে এই রোগ বাড়তে থাকে তেমন তেমন করে লক্ষণগুলোর প্রবলতা আরো বেড়ে চলে এবং হাঁপানো, শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া, বুকে অবস্থিত ভাব, বিভ্রান্তি বা মাথা ঘোরার মতন সকল লক্ষণ অন্তর্ভুক্ত রয়েছে। **এক ব্যক্তি থেকে অন্য ব্যক্তিতে এই শ্বাসগ্রহণের মাধ্যমে হওয়া অ্যানথ্রাক্স ছড়ায় না।**

অ্যানথ্রাক্স ব্যাকটেরিয়া (*ব্যাসিলাস অ্যানথ্রাসিস* বলা হয়) প্রকৃতিতে পাওয়া যায়, তবে তা পরীক্ষাগারেও তৈরি করা হতে পারে এবং ইচ্ছাকৃতভাবে এটাকে বাতাসে ছেড়ে দেওয়া যেতে পারে। 1990 সাল থেকে, New York City Health Department অন্যান্য শহর, রাজ্য এবং ফেডারাল সংস্থাগুলির সঙ্গে কাজ করছে যাতে কিনা এই অনভিপ্রেত সম্ভাবনার বিরুদ্ধে পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি নেওয়া সম্ভব হয়।



নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে সুৰক্ষিত রাখুন।

- ▶ অ্যানথ্রাক্স রোগের কারণে জরুরি পরিস্থিতি দেখা দিলে, শহরের অধিকারিকেরা ফেডারাল এবং রাষ্ট্রীয় পার্টনারদের সঙ্গে মিলে কাজ করে নির্ধারিত করার চেষ্টা করবেন যে কোন কোন ব্যক্তিবিশেষ সম্ভবত এর সংস্পর্শে এসেছেন।
- ▶ প্রয়োজনে, Health Department বিনামূল্যে অ্যান্টিবায়োটিক দিতে শহরে Points of Dispensing (পয়েন্টস অফ ডিসপেন্সিং, PODs) খুলবে। এই রোগ প্রতিরোধকারী অ্যান্টিবায়োটিকগুলি কখন, কোথায় এবং কীভাবে নিতে হবে সেই বিষয়ে স্বাস্থ্য দপ্তর নির্দেশাবলী দেবে।
- ▶ PODs ইতিমধ্যেই অসুস্থ ব্যক্তিদের মেডিকেল পরিষেবা বা চিকিৎসা দেয় না। আপনার যদি মনে হয় যে আপনি এই রোগে আক্রান্ত হয়ে থাকতে পারেন এবং উপরে উল্লিখিত লক্ষণগুলির কোনো একটি আপনার মধ্যে দেখা গেলে অবিলম্বে চিকিৎসার ব্যবস্থা করান।

সাধারণ নির্দেশিকা

- ▶ বিশ্বস্ত জায়গা থেকেই স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্যসমূহ নিন (nyc.gov, cdc.gov এবং 311)।
- ▶ জরুরি অবস্থার বিষয়ে তথ্য পেতে Notify NYC (NYC সূচিত করুন) এর জন্য সাইন আপ করুন।
- ▶ আপনি নিজে বা আপনার পরিচিত কেউ এই পরিস্থিতির কারণে অসহায় বোধ করলে বা পরিস্থিতি সামাল দিতে সহায়তা লাগলে, আপনার নিজের ভাষায় বিনামূল্যে সহায়তা পেতে lifenet.nyc এ যান।
- ▶ জরুরি অবস্থায়, সবসময়ে 911 নম্বরে ফোন করুন।

শহরের পক্ষ থেকে পয়েন্টস অফ ডিসপেন্সিং (PODs) খোলা হলে:



Antibiotic Screening Form (অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফর্ম) পূরণ করুন এবং প্রিন্ট করুন।

- ▶ কোনো কম্পিউটার থেকে অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফর্ম অ্যাক্সেস করুন। <http://www.nyc.gov/health> এবং ইন্টারনেটের অন্যান্য জায়গায় এটি পাওয়া যাবে।
- ▶ নিজের এবং অন্যদের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফর্ম পূরণ এবং প্রিন্ট করুন।

- কম্পিউটার বা প্রিন্টারের সুবিধা পেতে পারছেন না এমন প্রতিবেশী, বন্ধুবান্ধব এবং পরিবারকে সহায়তা করুন।
- প্রত্যেক বাচ্চা সমেত অ্যান্টিবায়োটিক পাওয়া প্রত্যেক ব্যক্তির জন্য একটি করে অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফর্ম অবশ্যই পূরণ এবং প্রিন্ট করতে হবে।
- আপনি কম্পিউটারে বসে অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফর্ম পূরণ করতে না পারলে, POD তে পূরণ করার জন্য ফর্ম রাখা থাকবে।



আপনাদের অঞ্চলে পয়েন্ট অফ ডিসপেন্সিং (POD) খুঁজে নিন।

- আপনার বসবাসের জায়গার নিকটে কোনো POD খুঁজে নিতে <http://www.nyc.gov/health> এ যান, স্থানীয় টেলিভিশন, রেডিও এবং সামাজিক মিডিয়ায় নজর রাখুন বা 311 নম্বরে ফোন করুন। আপনি নিউ ইয়র্ক শহরে বসবাস না করলে, আপনাদের স্থানীয় জনস্বাস্থ্য সংস্থার সঙ্গে যোগাযোগ করে জেনে নিন।



নিজে গিয়ে বা কাউকে দিয়ে অ্যান্টিবায়োটিক সংগ্রহ করে নিন।

আপনি নিজের জন্য এবং পরিবারের সদস্য, সহকর্মী বা আপনাদের বাড়ির সদস্য নন এমন অন্য কেউ সমেত পাঁচ জনের জন্য অ্যান্টিবায়োটিক সংগ্রহ করতে পারবেন।

- আপনি নিজে POD তে যেতে না পারলে, অন্য কাউকে আপনার জন্য অ্যান্টিবায়োটিক নিয়ে আসার জন্য বলুন।
- সম্ভব হলে, অন্য কারোর অ্যান্টিবায়োটিক নিয়ে এসে তাকে সহায়তা করুন।
- আপনার কাছে পূরণ করা অ্যান্টিবায়োটিক স্ক্রিনিং ফর্ম না থাকলে, POD এ ফর্ম পূরণ করার জন্য সঙ্গে করে পেন বা পেন্সিল নিয়ে আসুন।
- বাড়িতে অ্যান্টিবায়োটিক নিয়ে যাওয়ার জন্য সঙ্গে করে একটি ব্যাগ নিয়ে আসুন।
- আবহাওয়ার কথা মাথায় রেখে সেই মতো পোশাক পরে আসুন এবং এমন জুতো পরুন যাতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করেন। POD তে লম্বা লাইন লাগতে পারে এবং আপনাকে হয়তো বাইরে লাইনে দাঁড়াতে হতে পারে।
- হুইলচেয়ারে করে POD তে যাওয়া সম্ভব হবে। যাদের বিশেষ ধরনের সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে তাদের POD কর্মীরা যথেষ্ট প্রচেষ্টা গ্রহণ করবেন।
- **POD তে আপনার পরিচয়পত্র দেখতে চাওয়া হবে না।**



যেমন বলে দেওয়া হবে সেই মতো অ্যান্টোবায়োটিক খান।

- বাচ্চাদের জন্য বা ট্যাবলেট গিলতে পারেন না এমন ব্যক্তিদের জন্য কীভাবে অ্যান্টিবায়োটিক তৈরি করে নিতে হবে সেই নির্দেশ সমেত POD তে আপনি অ্যান্টিবায়োটিক কীভাবে খেতে হবে তার তথ্য পাবেন।
- আপনি <http://www.nyc.gov/health> থেকে বা আপনার ডাক্তার, আপনার ফার্মাসিস্টকে বা 311 নম্বরে ফোন করেও অ্যান্টিবায়োটিকের বিষয়ে তথ্য পেয়ে যেতে পারবেন।
- আপনার পাওয়া অ্যান্টিবায়োটিকগুলি শেষ না হয়ে যাওয়া পর্যন্ত খেতে থাকুন, তবে স্বাস্থ্য আধিকারিকেরা আলাদাভাবে কোনো নির্দেশ দিয়ে থাকলে অন্য কথা।

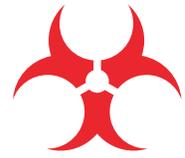


খবরাখবর নিতে থাকুন।

- কীভাবে নিরাপদে থাকতে পারবেন সেই বিষয়ে আধিকারিকদের থেকে তথ্য পেতে রেডিও, টেলিভিশন, কম্পিউটার বা মোবাইল ডিভাইস ব্যবহার করুন।



INHALATION ANTHRAX RESPONSE GUIDE



Inhalation anthrax is a disease caused by breathing in anthrax spores. Early symptoms may include fever, chills, sweats, fatigue, headache, cough, nausea, vomiting or muscle aches. As the illness progresses, symptoms become more severe and commonly include shortness of breath, difficulty breathing, chest discomfort, confusion or dizziness. **You cannot catch inhalation anthrax from another person.**

The anthrax bacteria (called *Bacillus anthracis*) is found in nature, but it can also be grown in a lab and could be released into the air on purpose. Since the 1990s, the New York City Health Department has been working with other City, State and federal agencies to plan and prepare for this unlikely possibility.



Protect yourself and your family.

- ▶ If there is an emergency involving anthrax, City officials will work with federal and state partners to find out who may have been exposed.
- ▶ If necessary, the Health Department will open Points of Dispensing (PODs) in the city to give free antibiotics. **The Health Department will provide instructions about when, where and how to pick up antibiotics that prevent illness.**
- ▶ PODs do not provide medical services or treatment for people who are already sick. If you think you may have been exposed and experience any of the symptoms listed above, get medical care right away.

GENERAL GUIDELINES

- ▶ **Get health information from credible sources (nyc.gov, cdc.gov and 311).**
- ▶ **Sign up for Notify NYC for information about emergency events.**
- ▶ **If you or anyone you know feels overwhelmed or needs help coping, visit lifenet.nyc for free help in your language.**
- ▶ **In an emergency, always call 911.**

If the City opens Points of Dispensing (PODs):



Complete and print the Antibiotic Screening Form.

- ▶ Access the Antibiotic Screening Form from a computer. It will be on <http://www.nyc.gov/health> and other internet sources.
- ▶ Complete and print the Antibiotic Screening Form for yourself and others.

- Help neighbors, friends and family who may not have access to a computer or printer.
- One Antibiotic Screening Form must be completed and printed for each person getting antibiotics, including each child.
- If you cannot complete the Antibiotic Screening Form on the computer, forms will be available for you to complete at a POD.



Find a Point of Dispensing (POD) in your area.

- Check <http://www.nyc.gov/health>, local television, radio and social media or call 311 to find a POD near you. If you do not live in New York City, check with your local public health agency.



Pick up antibiotics or ask someone to pick them up for you.

You can pick up antibiotics for yourself and up to five additional people, including family members, coworkers or others not in your household.

- If you cannot go to a POD, ask someone to pick up antibiotics for you.
- If possible, help others by picking up their antibiotics.
- If you do not have a completed Antibiotic Screening Form, bring a pen or pencil to fill out forms at the POD.
- Bring a bag to carry the antibiotics home.
- Dress appropriately for the weather and wear comfortable shoes. Lines at the POD may be long and outdoors.
- PODs are wheelchair-accessible. POD staff will make every effort to accommodate those with special needs.
- **You will NOT be asked for identification at a POD.**



Take antibiotics as directed.

- You will get information about how to take the antibiotics at the POD, including instructions on how to prepare the antibiotics for children or for adults who cannot swallow pills.
- You can also get information about the antibiotics on <http://www.nyc.gov/health> or by calling your doctor, your pharmacist or 311.
- Take the antibiotics you receive until they are gone, unless otherwise directed by health officials.



Stay informed.

- Use radios, televisions, computers or mobile devices for information from officials about how to stay safe.