

দংশনের

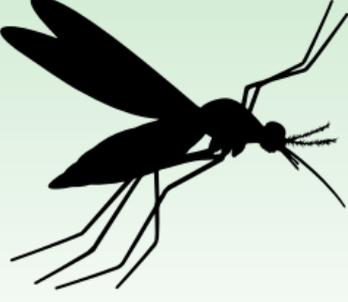
বিরুদ্ধে লড়াই



মশাদের দ্বারা ছড়ানো

রোগগুলি থেকে নিজেদের

সুরক্ষিত রাখুন



ওয়েস্ট নাইল এবং জিকা ভাইরাস মশার মাধ্যমে ছড়ায়

রোগ	ওয়েস্ট নাইল	জিকা
সাধারণ লক্ষণ	<ul style="list-style-type: none">■ জ্বর■ মাথা ব্যাথা■ ক্লান্তি■ গায়ে ব্যাথা■ মৃদু ফুসকুড়ি■ ফুলে যাওয়া চর্মগ্রন্থি	<ul style="list-style-type: none">■ জ্বর■ ফুসকুড়ি■ গাঁটে গাঁটে ব্যথা■ চোখ লাল হয়ে যাওয়া
কারা ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে	<ul style="list-style-type: none">■ 50 বছরের বেশী বয়সীরা■ দুর্বল রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতায়ুক্ত ব্যক্তি	<ul style="list-style-type: none">■ গর্ভবতী মহিলা■ যে সব মহিলা গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করছেন তাঁরা■ গর্ভবতী বা গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করছেন এমন মহিলাদের যৌন সঙ্গীরা





নিজেকে সুরক্ষিত করুন।

যখন মশারা সবথেকে বেশী সক্রিয় থাকে সেইসময় আপনার বাইরের কাজ সীমিত করুন।

মশা মারার ওষুধ ব্যবহার করুন যাতে পিকারিডিন, DEET, লেমন ইউক্যালিপটাসের তেল বা IR3535 আছে। সবসময় লেবেলের ওপরের নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।



বাইরে সবসময় ফুল হাতা জামা, প্যান্ট এবং মোজা পরুন।

ছায়াময়, ঝোপঝাড় যুক্ত এলাকা থেকে দূরে থাকার চেষ্টা করুন - এগুলিই হল সেই জায়গা যেখানে মশারা থাকতে পছন্দ করে।



নিশ্চিত করুন যে আপনার দরজা এবং জানলা শক্তভাবে পর্দা আটকানো আছে। ছেড়া বা ফাটা পর্দা সরান বা বদলান।

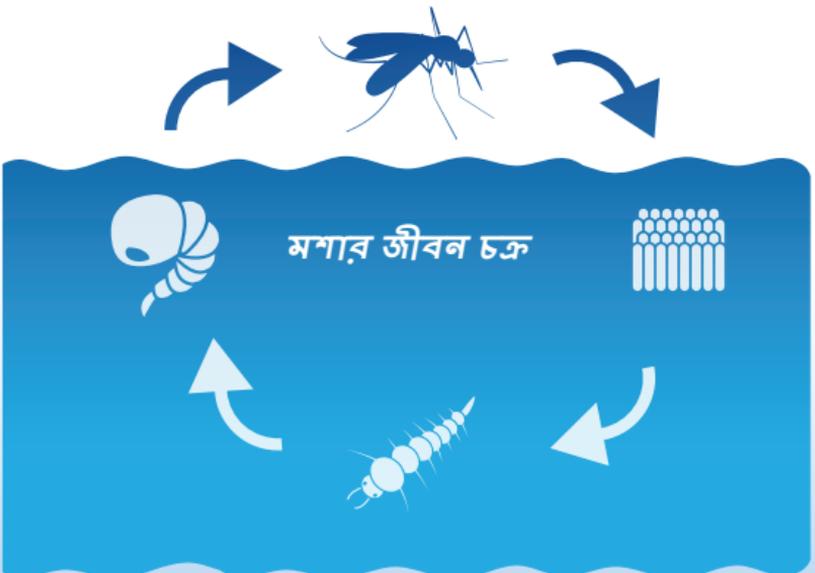


আপনার বাড়ির আশেপাশে মশা কমান

- নিয়মিত আপনার বাড়ির আশেপাশে জমা জল পরীক্ষা করুন বের করার ব্যবস্থা করুন।
- যে সব জায়গায় জল জমে থাকতে পারে যেমন টায়ার, পাত্র, প্লাস্টিক বা চিনামাটির পাত্র এবং অন্যান্য পাত্র সেই জিনিসগুলি সরিয়ে ফেলুন।
- ব্যবহৃত হয় না এমন, প্লাস্টিকে ওয়েডিং পুল, চাকাওয়ালা ঠেলাগাড়ি এবং অন্যান্য জিনিস যা সরানো যাবে না বা যা উঠানে জমা আছে তা উল্টো করে রাখুন।
- নর্দমাগুলি পরিষ্কার রাখুন এবং নিশ্চিত করুন সেগুলি দিয়ে ঠিকঠাক জল বের হতে পারে।
- সুইমিং পুল, বাইরের উষ্ণ স্নানঘর এবং গরম জলের পাত্রগুলি পরিষ্কার রাখুন। অব্যবহৃত জল বের করে দিন এবং ঢাকা দিয়ে রাখুন।
- পাখির স্নানের জায়গার জল নিয়মিত পরিষ্কার এবং পরিবর্তন করুন।
- শোভাবর্ধনকারী পুকুরগুলি বায়ুপূর্ণ করা, মশার লার্ভা খায় এমন মাছ ছেড়ে দিয়ে বা জলে Bti (*Bacillus thuringiensis israelensis*) আছে এমন দ্রব্য যোগ করার মাধ্যমে রক্ষণাবেক্ষণ করুন।
- জমে থাকা জল সম্বন্ধে রিপোর্ট করতে 311 তে কল করুন। স্বাস্থ্য দপ্তর 1লা এপ্রিল থেকে 31 শে অক্টোবর এর মধ্যে জমে থাকা জলের সকল রিপোর্ট অনুসন্ধান করে।

মশাদের ডিম পাড়তে জলের প্রয়োজন হয়।

জমা জল সরিয়ে এবং জমে থাকা জলের রিপোর্ট করে মশাদের বংশবৃদ্ধি প্রতিরোধ করতে আমাদের কাজটা আমরা করতে পারি।



সিটি কিভাবে মশা নিয়ন্ত্রনে সাহায্য করছে তা জানুন

সিটি জমা জল পরিষ্কার করে, ছোট মশাদের মারতে লার্ভিসাইড প্রয়োগ করে, বড় মশাদের মারার জন্য কীটনাশক স্প্রে করে এবং মশার দ্বারা ছড়ানো রোগের উচ্চ ঝুঁকি যুক্ত এলাকাগুলি খুঁজে বের করতে পরীক্ষা পরিচালনা করার মাধ্যমে মশার সংখ্যা নিয়ন্ত্রণ ও কমাবার জন্য কাজ করে চলেছে।

যখন স্প্রে করে, স্বাস্থ্য দপ্তর নিউ ইয়র্ক স্টেটের পরিবেশ সুরক্ষা বিভাগ (New York State Department of Environmental Conservation) এবং ফেডেরাল পরিবেশ সুরক্ষা এজেন্সীর (Environmental Protection Agency) আবশ্যিকতাগুলি অনুসরণ করে, এবং এরা শুধুমাত্র রাতে বা খুব সকালে মশা নিয়ন্ত্রণের জন্য স্প্রে করে। স্বাস্থ্য দপ্তর ট্রাক বা হেলিকপ্টার থেকে স্প্রে করার ঘটনায় কমপক্ষে 24 থেকে 48 আগে জনগণকে সাবধান করে।

নিজেকে এবং নিজের পরিবারকে কীটনাশক থেকে সুবক্ষিত রাখুন

ব্যক্তি এবং পোষা জীবজন্তুর ক্ষেত্রে কীটনাশক থেকে বিপদের সম্ভাবনা কম। কিছু ব্যক্তি যারা স্প্রে করা উপাদানে সংবেদনশীল তাঁদের স্বল্প-সময়ের জন্য চোখ জ্বালা বা গলায় অসুবিধা, বা একটু ফুসকুড়ি হতে পারে। যে সকল ব্যক্তির শ্বাসকষ্ট জনিত সমস্যা আছে তারাও ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারেন।

এইসকল পদক্ষেপগুলি অনুসরণ করুন:

স্প্রে করার সময় ঘরের ভিতরে থাকুন

বাতানুকুল পরিসর বন্ধ রাখুন, বা রিসার্কুলেট সেটিং বেছে নিন

স্প্রে করার পর জিনিসপত্র এবং খেলনাগুলি সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন

রাগ্না করার বা খাওয়ার আগে ফল এবং শাকসবজি সবসময় জল দিয়ে ধুয়ে নিন।

যদি আপনি সরাসরি কীটনাশকের সংযোগে থাকেন, আপনার চামড়া এবং জামা কাপড় সাবান এবং জল দিয়ে ধুয়ে নিন

যদি কীটনাশক স্প্রে করার ফলে আপনার গুরুতর কোনও প্রতিক্রিয়া হয় তাহলে আপনার ডাক্তারকে বা 1-800-222-1222 নম্বরে NYC বিষক্রিয়া নিয়ন্ত্রণ কেন্দ্রকে (NYC Poison Control Center) কল করুন।

মশাদের থেকে নিজেদের কিভাবে
সুরক্ষিত রাখবেন সে সম্বন্ধে **আরও
তথ্যের জন্য** 311 তে কল করুন
বা nyc.gov/health/mosquito দেখুন।

ভ্রমণের সময় সাবধানতা এবং
সতর্কতা সহ জিকা সম্বন্ধে **তথ্যের
জন্য**, nyc.gov/health/zika দেখুন।

মশার স্প্রে করার ওপর **আপডেটের
জন্য**, NotifyNYC (NYCবিজ্ঞপিতকরণ)
র জন্য সাইন আপ করুন,
@nycHealthy তে টুইটারে স্বাস্থ্য
দপ্তরকে অনুসরণ করুন, 311 তে
কল করুন বা [nyc.gov/health/
mosquito](http://nyc.gov/health/mosquito) দেখুন।

**পোকা তাড়ানোর ওষুধের সম্পর্কে
আরো জানতে** nyc.gov এ যান এবং
'**Insect Repellent**' (ইনসেক্ট
রেপেলেন্ট) অনুসন্ধান করুন।

জমে থাকা জলের বিষয়ে **রিপোর্ট
করতে** nyc.gov যান এবং '**Standing
Water**' (জমে থাকা জল) সম্পর্কে
অনুসন্ধান করুন বা 311
নম্বরে কল করুন।

