NEW YORK CITY DEPARTMENT OF HEALTH AND MENTAL HYGIENE

Thomas R. Frieden, MD, MPH
Commissioner

এইচওয়ানএনওয়ান (সোয়াইন ফ্লু) ফ্লু

পিতামাতা,শিক্ষক এবং স্কুল প্রিন্সিপ্যালদের জন্য তথ্য

স্কুলগুলোকে নতুন এইচএনওয়ান ফ্লু থেকে মুক্ত রাখতে সিটি কি করছে?

নিউ ইয়র্ক সিটিতে নতুন এইচওয়ানএনওয়ান ভাইরাসের উপস্থিতি রয়েছে এবং সব ধরনের লক্ষণ দেখে বুঝা যায়, এর কারণেই ঘটছে সিটির বর্তমান ফ্লুর বেশীরভাগ ঘটনা। আমরা স্কুলগুলোতে দ্রুত এর বিস্তার পড়া লক্ষ্য করেছি। এই ফ্লু ছড়িয়ে পড়া রোধ করা সম্ভব নয়, তাই যারা গুরুতর অসুস্থতা বা জটিলতায় আক্রান্ত হতে পারে তাদের রক্ষার জন্য হেলথ ডিপার্টমেন্ট কাজ করে যাচ্ছে। সার্বিকভাবে সিটিতে ফ্লু ছড়িয়ে পড়া রোধে কোন ব্যবস্থা না নেয়া হলেও- শিক্ষার্থী, স্কুলকর্মী এবং তাদের ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্যে আসে এমন সর্বোচ্চ ঝুঁকির মধ্যে থাকা ব্যক্তিদের রক্ষার জন্য স্কুলগুলো বন্ধ করে দেয়া যৌক্তিক হতে পারে। সর্বোচ্চ ঝুঁকির মধ্যে রয়েছেন অ্যাজমা বা ডায়াবেটিসের মতো পুরনো রোগে আক্রান্ত এবং ২ বছরের কম এবং ৬৫ বছরের বেশী বয়সী ব্যক্তি বা গর্ভবতীরা।

স্কুল কখন বন্ধ করে দিতে হবে, কিভাবে তার সিদ্ধান্ত নেবেন?

হেলথ ডিপার্টমেন্ট ও এডুকেশন ডিপার্টমেন্ট যৌথভাবে প্রতিদিন নিউ ইয়র্ক সিটির স্কুলগুলোতে ফ্লুর মত অসুস্থতায় আক্রান্তদের পর্যবেক্ষণ করেন। স্কুল নার্সদের নির্দেশ দেয়া হয়েছে যে, তারা যেনো কোন ফ্লুর ঘটনা দেখতে তা প্রিন্সিপালকে অবহিত করেন এবং ৫ বা ততোধিক শিশু যদি কমপক্ষে ১০০.৪ ডিগ্রি জ্বর এবং এর সাথে কাশি ও গলাব্যথা নিয়ে মেডিকেল রুমে আসে, তাহলে যেনো তিনি সিটির স্কুল হেলথ অফিসে যোগাযোগ করেন। এধরনের ঘটনার পর থেকেই হেলথ ডিপার্টমেন্ট প্রতিদিন মেডিকেল রুমে আসা শিক্ষার্থীদের মধ্যে ফ্লু-সদৃশ রোগ পর্যবেক্ষণ করবেন। সেই সাথে বিগত সপ্তাহের অনুপস্থিতি বিষয়ক উপাত্ত পর্যলোচনা করে দেখবেন। ফ্লু-সদৃশ রোগটি, আকস্মিক বা ধারাবাহিকভাবে বাড়ছে কী না তা আমরা দেখবো। ফ্লু-সদৃশ রোগে আক্রান্ত বহুসংখ্যক শিক্ষার্থী রয়েছে এমন প্রতিটি স্কুল প্রতিদিন পর্যবেক্ষণ করতে হবে। কেবল ব্যাপক অনুপস্থিতির কারণে স্কুল বন্ধ করার কোন ভিত্তি নেই। পিতামাতা অসুস্থ শিশুদের যদি বাড়িতে রেখে দেন, তাহলে এই ব্যাপক অনুপস্থিতি আসলে রোগের বিস্তার লাভ এবং সহজে আক্রান্ত হতে পারে এমন ব্যক্তিদের জন্য ঝুঁকি কমিয়ে দেয়।

আমার স্কুলে শত শত শিশু অনুপস্থিত। তাহলে, স্কুল বন্ধ করে দেয়ার সিদ্ধান্ত নেয়ার সময় হয়েছে কি?

কোন স্কুল বন্ধ করার জন্য একক কোন কারণ নেই। স্কুল বন্ধ করে দেয়ার সিদ্ধান্তের একটি সম্ভাব্য লাভসহ লেখাপড়ায় পিছিয়ে পড়া, পিতামাতার পারিশ্রমিক হারানো, এবং সম্ভাব্যক্ষেত্রে সন্তানদের তত্ত্বাবধানহীনতা- ইত্যাদি বেশ কিছু সুনির্দিষ্ট ক্ষতি রয়েছে। সম্ভাব্য লাভের মধ্যে রয়েছে, ঝুকিপূর্ণ অবস্থানে থাকার ফলে যারা ফ্লুর কারণে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে, তাদের সংখ্যা হ্রাস পাওয়া। হেলথ ডিপার্টমেন্ট আলাদাভাবে প্রতিটি স্কুলের পরিস্থিতি সতর্কতার সাথে মূল্যায়ন করবে এবং নিচের বিষয়গুলোসহ বিভিন্ন বিষয় বিবেচনা করবে:

- জ্বর ও ফ্লু-সদৃশ অসুস্থতার প্রমাণসহ নার্সের কাছে আসা শিশুর সংখ্যা
- কিছুদিনব্যাপী ফ্লু-সদৃশ রোগে অসুস্থতার ধারা এবং সপ্তাহান্তের দিনগুলোতে যখন ক্লাস থাকে না তখন রোগের বিস্তার কমে যাওয়ার সম্ভাব্য প্রভাব
- ফ্লু-সদৃশ রোগের কারণে অনুপস্থিত শিক্ষার্থীর হার
- স্কুলে থাকাকালে শিক্ষকদের অসুস্থ হয়ে পড়ার ঘটনা
- স্কুলের বিশেষ পরিস্থিতি, যেমন ডিস্ট্রিক্ট-৭৫এর স্কুল

কোন স্কুলের ১% বা ২% শিক্ষার্থী যদি সুনির্দিষ্ট কোন দিনে জ্বর এবং কাশি বা গলাব্যথা নিয়ে মেডিকেল রুমে আসে তাহলে আমরা সেগুলোর প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেই। অর্থাৎ স্কুলে থাকা উল্লেখযোগ্য সংখ্যক শিক্ষার্থীরা আক্রান্ত হয়েছে এবং তারা হয়তো জটিলতার উচ্চ ঝুঁকিতে রয়েছে, এমন শিক্ষার্থীদের মধ্যে সংক্রামিত করছে।

পাবলিক স্কুল বন্ধ করে দেয়ার ব্যাপারে তথ্য আমি কোথায় পেতে পারি?

এডুকেশন ডিপার্টমেন্টের ওয়েবসাইট : http://schools.nyc.gov –এ স্কুল বন্ধ করে দেয়া সম্পর্কিত সর্বশেষ তথ্য পেতে পারেন।

সম্প্রতি বৃদ্ধি পাওয়া ফ্লুর ঘটনা কি অব্যাহত থাকতে পারে?

হ্যাঁ। গ্রীষ্মের মাসগুলোতে ইনফ্লুয়েঞ্জার হার সাধারণত হ্রাস পায়, তবে কিছু সংক্রমণ অব্যাহত থাকবে এবং আগামী শরতে এইচওয়ানএনওয়ান ভাইরাস আরেক দফা অসুস্থতার বিস্তার ঘটাতে পারে।

স্কুল বন্ধের সম্ভাবনা থাকলে সে ব্যাপারে পিতামাতারা কিভাবে প্রস্তুতি নিতে পারেন?

স্কুল বন্ধ হয়ে গেলে আপনার সন্তানের সাথে থাকবেন, এমন একজন তত্ত্বাবধায়ক নিযুক্ত করে আপনি প্রস্তুতি নিতে পারেন যাতে অভিভাবক হিসেবে আপনাকে কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিত থাকতে না হয়। আপনাকে যদি আপনার সন্তানের সাথে বাড়িতে থাকতেই হয়, তাহলে আপনি বাড়িতে বসে কাজ করতে পারেন কী না, কিংবা অন্য কোন বিকল্প আছে কী না, সে ব্যাপারে আপনার নিয়োগকর্তার সাথে আগেভাগেই কথা বলে রাখতে পারেন। এডুকেশন ডিপার্টমেন্টের ওয়েবসাইটে স্কুল বন্ধ সম্পর্কিত ঘোষণা দেয়া হয়।

স্কুল বন্ধ হওয়ার ফলে আপনার পরিবারের দৈনন্দিন জীবনে যে টানাপোড়েন এবং ব্যাঘাত সৃষ্টি হয়, তা মানিয়ে নেয়ার জন্যও আপনাকে প্রস্তুত থাকতে হবে। আপনার সন্তান বাড়ি থাকার সময়ে একটি নিয়মিত রুটিন অনুসরণ করার মাধ্যমে আপনি ও আপনার পরিবারের সদস্যরা সমস্যাগুলো সামলে উঠতে পারবেন। বর্তমান পরিস্থিতি নিয়ে কথা বলে আপনি আপনার সন্তানকেও প্রস্তুত করতে পারেন।

আমার সন্তানের স্কুলে ফ্লু-সদৃশ অসুস্থতা বৃদ্ধির ব্যাপারে আমি কি রিপোর্ট করবো?

না। হেলথ ডিপার্টমেন্ট অনুপস্থিতির ওপর নজর রাখছে এবং স্কুল নার্সদের বলে দেয়া আছে যে, যদি তারা দেখেন যে ফ্লু-সদৃশ অসুস্থতা নিয়ে স্কুলে আসা শিক্ষার্থী সংখ্যা আকস্মিকভাবে বা উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়ে গেছে, তাহলে তারা যেন হেলথ ডিপার্টমেন্টের সাথে যোগাযোগ করেন।

আমার সন্তান যদি অসুস্থ হয়ে পড়ে তাহলে আমি কি করবো?

আপনার সন্তান যদি অসুস্থ হয় তাহলে লক্ষণগুলো দূর হওয়ার ২৪ ঘন্টা পর পর্যন্ত তাকে স্কুলের বাইরে রাখতে হবে। কোন চিকিৎসা ছাড়াই শিশুদের একটি বড় অংশ ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে দ্রুত সেরে ওঠে। কিন্তু দীর্ঘদিন ধরে কেউ অসুস্থ থাকলে তাকে ডাক্তারের কাছে গিয়ে এন্টি-ভাইরাল চিকিৎসা নিতে হবে।

উচ্চ ঝুঁকির মধ্যে থাকা ব্যক্তিদের মধ্যে রয়েছে:

- ৬৫ উর্ধ্ব বা ২ বছরের কম বয়সী মানুষ
- অ্যাজমা অথবা এম্ফাইজেমার মতো দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের রোগে আক্রান্ত এমন ব্যক্তি
- কিডনি, হার্ট, লিভার বা রক্তে সমস্যাজনিত দীর্ঘমেয়াদী রোগ রয়েছে এমন ব্যক্তি
- ডায়াবেটিস রয়েছে এমন ব্যক্তি
- অসুস্থতা বা ওষুধ গ্রহণের ফলে যাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে গেছে
- গর্ভবতী মহিলা
- দীর্ঘদিন ধরে এ্যাসপিরিন গ্রহণ করছেন এমন ব্যক্তি

কোন শিশু দ্রুত নিঃশ্বাস নিচ্ছে বা নিঃশ্বাস নিতে সমস্যা হচ্ছে, এমন গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণ দেখা দিলে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে গিয়ে চিকিৎসা গ্রহণ প্রয়োজন।

কোন শিক্ষার্থী অসুস্থ হয়ে পড়লে আমি কি করবো?

শিক্ষার্থীটির অবস্থা পরীক্ষা করবেন নার্স। শিক্ষার্থীটির ইনফ্লুয়েঞ্জা হতে পারে বলে নার্স যদি মনে করেন, শিশুটিকে অন্য শিক্ষার্থীদের কাছ থেকে আলাদা করে বাড়িতে পাঠিয়ে দিতে হবে। শিশুটি স্কুল বাসে চড়বে না। ফ্লুর লক্ষণ রয়েছে এমন শিক্ষার্থী, লক্ষণমুক্ত হওয়ার পর অন্তত ২৪ ঘন্টা পার হওয়ার আগে স্কুলে আসবে না। শিক্ষার্থীর স্কুলে ফেরার জন্য ডাক্তারের নোটের প্রয়োজন হবে না।

স্কুলের কোন কর্মী যদি ফ্লুতে আক্রান্ত হন, তখন তিনি কি করবেন?

সেই ব্যক্তি বাড়িতে চলে যাবেন এবং ফ্লুর লক্ষণমুক্ত হওয়ার পর অন্তত ২৪ ঘন্টা পার হওয়ার আগে স্কুলে আসবেন না। কর্মী যদি উপরে উল্লেখিত উচ্চ ঝুঁকির মধ্যে থাকা কোন গ্রুপের অন্তর্ভুক্ত হন তাহলে তিনি ডাক্তারের কাছে গিয়ে চিকিৎসা ও এন্টি–ভাইরাল ওষুধ গ্রহণের ব্যাপারে আলোচনা করবেন।

সুস্থ হয়ে গেছেন এমন কর্মচারী বা শিক্ষার্থীর স্কুলে ফেরার জন্য কোন নোটের প্রয়োজন আছে কি?

না। স্কুলে ফেরার জন্য ডাক্তারের কাছ থেকে কর্মী বা শিক্ষার্থীদের কোন নোট নেয়ার প্রয়োজন নেই। তবে লক্ষণমুক্ত হওয়ার পর ২৪ ঘন্টা পার না হওয়া পর্যন্ত তাদেরকে বাড়িতে থাকতে হবে।

শিশু বা কর্মী সদস্য আক্রান্ত হওয়া কোন স্কুলের ক্ষেত্রে কি ধরনের পরিচ্ছন্নতা ব্যবস্থা গ্রহণ করা যায়?

কোন বিশেষ পরিচ্ছন্নতা বা জীবাণুমুক্তকরণ ব্যবস্থা নেয়ার প্রয়োজন নেই। তবে তত্ত্বাবধানের দায়িত্বে নিয়োজিত প্রকৌশলী এবং ভবন ব্যবস্থাপকরা ভালো রক্ষণাবেক্ষণ নীতি অনুসরণ করবেন, যেমন :

- বাথরুম, ক্যাফেটেরিয়া এবং সবাই ব্যবহার করে এমন ঘরের দরজার হাতলগুলো নিয়মিত পরিস্কার ও জীবাণুমুক্ত করতে হবে
- প্রতিটি বাথরুমে সাবান ও পেপার টাওয়েল মজুত থাকার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে
- ভবনে পর্যাপ্ত বাতাস চলাচল নিশ্চিত করতে জানালাগুলো খুলে দিতে হবে

সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আমি কি আমার সুস্থ সন্তানকে বাড়িতে রেখে দেবো?

সুস্থ শিশুদের স্কুল কামাই করার প্রয়োজন নেই। কিন্তু যাদের জ্বর বা শ্বাস গ্রহণে সমস্যা দেখা দেবে তাদেরকে সুস্থ বা ভালো অনুভব করার পরও অন্তত ২৪ ঘন্টা বাড়িতে রাখতে হবে।

এইচওয়ানএনওয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা কিভাবে ছড়ায়?

ফ্লু প্রধানত হাঁচি বা কাঁশির মাধ্যমে ছড়ায়। কোন বস্তুতে ভাইরাস রয়েছে এমন কিছু স্পর্শ করার পর কেউ নিজের নাক-মুখ স্পর্শ করলে এই ভাইরাসে সংক্রামিত হতে পারে।

এইচওয়ানএনওয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা থেকে আমি নিজেকে কিভাবে রক্ষা করতে পারি?

এইচওয়ানএনওয়ান ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়া বা এর বিস্তার এড়ানোর সবচেয়ে ভালো কিছু উপায় এখানে উল্লেখ করা হলো। একই ধরনের পূর্বসতর্কতা মৌসুমী ফ্লু এবং শ্বাসযন্ত্রের অন্যান্য সংক্রমণ প্রতিরোধেও সহায়তা করতে পারে।

- হাঁচি বা কাঁশি দেয়ার সময় আপনার মুখ ও নাক ঢাকুন–এবং অন্যদেরও একই কাজ করতে উদ্বুদ্ধ করুন। আপনার শার্টের হাত বা টিস্যু ব্যবহার করুন, খালি হাত ব্যবহার করবেন না।

- সাবান ও পানি দিয়ে ঘন ঘন আপনার হাত ধোবেন, বিশেষ করে হাঁচি বা কাশি দেয়ার পর।

- অসুস্থ ব্যক্তির ঘনিষ্ঠ সান্নিধ্য এড়িয়ে চলুন

- আপনি আক্রান্ত হলে অন্যরা যাতে সংক্রমিত না হয়, সে জন্য তাদের সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন।

আমার শিশু যদি ভীত বা উদ্বিগ্ন হয়ে পড়ে তাহলে কিভাবে আমি তাদের সাহায্য করতে পারি?

শিশুরা তাদের বয়স অনুযায়ী মানসিক চাপের কারণে বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখাতে পারে। এ ধরনের অধিকাংশ প্রতিক্রিয়া স্বাভাবিক এবং তা কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই কেটে যাবে। কোন প্রাদুর্ভাব বা জরুরী পরিস্থিতিতে তথ্য জানতে চাওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু প্রতিবেদনে পর প্রতিবেদন দেখতে থাকলে শিশুরা বিষণ্ণ হয়ে পড়তে পারে। পিতামাতাকে টিভি দেখার সময় কমিয়ে বিভিন্ন চলমান ঘটনা সম্পর্কে শিশুদের সাথে কথা বলতে হবে।
এইচওয়ানএনওয়ান ফ্লু সংক্রান্ত বিষয়ে আপনার সন্তানের সাথে কথা বলার জন্য তথ্য জানতে:
www.cdc.gov/h1n1flu/talkingtokids.htm ওয়েব সাইট দেখুন। কেউ মানসিক চাপে মাত্রাতিরিক্ত কাতর হয়ে পড়লে সাহায্যের জন্য সপ্তাহের যেকোন যেকোন সময় দিন-রাত ২৪ ঘন্টা দুর্যোগকালীন হটলাইন লাইফনেট-এর ১-৮০০ নম্বরে ফোন করতে পারেন।

Updated May 22, 2009