H2P

HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

5 2009 H1N1 প্রকোপের বিষয়ে দরকারী জিনিস জানা

April 2009

1

2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস, নিয়মিত শুয়োর সংক্রান্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা, পাখি সংক্রান্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা, মরশুমি ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং দেশব্যাপী ইনফ্লুয়েঞ্জার মধ্যে পার্থক্য কী ?

- শুয়োর সংক্রান্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা হচ্ছে একটি শ্বসন সংক্রান্ত অসুখ যা একজাতের ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস (H1N1)-এর দরুন হয় যা প্রধানত শুয়োরকে সংক্রমিত করে, তবে অতীতে মানুষকেও সংক্রমিত করেছে। বিশেষত যদি তারা শুয়োরের সান্নিধ্যে থেকে থাকে (যেমন একটি খামারে)
- সমস্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের মত, সোয়াইন ফ্লু ভাইরাসও ক্রমাগত বদলায়। অনেকসময় শুয়োর একই সময়ে একটির বেশি ধরণের ভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারে, যা থেকে এই সমস্ত বিভিন্ন ভাইরাসের জিনগুলি মিশ্রিত হয়ে একটি নতুন ভাইরাস সৃষ্টি করে। 2009 H1N1 ভাইরাস হচ্ছে তার একটি উদাহরণ : এটা পক্ষীসংক্রান্ত, মানবিক এবং শুয়োর সংক্রান্ত একটি ফ্লু ভাইরাসের মিশ্রণ যা একটি নতুন ফ্লু ভাইরাস গঠণ করার জন্য 'পুনরায় খাপ খাইয়েছে' - যার ফল হচ্ছে 2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা প্রকোপ যা বর্তমানে বিশ্বব্যাপী উদ্বেগের সৃষ্টি করছে।
- পাখি সংক্রান্ত ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের জাত হচ্ছে (H5N1) যা সাধারণত পাখিদের মধ্যে পাওয়া যায়, এবং কিছু ক্ষেত্রে এই ভাইরাস মানুষকেও সংক্রমিত করেছে, যাদের মধ্যে অধিকাংশ সংক্রমিত পাখির সান্নিধ্য পেয়েছে।
- মরশুমি ফ্লুর প্রকোপ মানুষদের মধ্যে ইতিমধ্যেই যে ফ্লু ভাইরাস ঘুরে বেড়াচ্ছে তার থেকে হয়, সুতরাং মানুষদের ইতিমধ্যেই তাদের বিরুদ্ধে কিছু প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকতে পারে।
- একটি দেশব্যাপী ইনফ্লুয়েঞ্জা দেখা দেয় যখন একটি নতুন ধরণের ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস গঠিত হয় এবং ছড়াতে শুরু করে। নতুন ভাইরাস হওয়ার ফলে তার বিরুদ্ধে মানুষের কোন প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে না তাই এটা অনায়াসে বিশ্বব্যাপী এক ব্যক্তি থেকে আর এক ব্যক্তির উপর ছড়ায়। লোকেদের অল্প সময়ের মধ্যে গুরুতরভাবে অসুস্থ হওয়ার সম্ভাবনাও আছে। পূর্ববর্তী বিশ্বব্যাপী ইনফ্লুয়েঞ্জায় ব্যাপক অসুখ এবং মৃত্যু হয়েছে।

2

কীভাবে মানুষ 2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসে সংক্রমিত হতে পারে এবং তার উপসর্গগুলি কী কী ?

এই ভাইরাসটি অনেকটা নিয়মিত মরশুমি ফ্লু-র মত একজন ব্যক্তি থেকে আর একজন ব্যক্তির উপর ছড়াচ্ছে : কাশি, হাঁচির মাধ্যমে অথবা এমন কিছু স্পর্শ করা যার উপর লোকের হাঁচি বা কাশির মাধ্যমে ভাইরাস আসে। একজন ব্যক্তি আর একজনকে ইনফ্লুয়েঞ্জা দিতে পারে যদি তারা কাছাকাছি আসে (সাধারণত এক বাহুর দূরত্বের মধ্যে), সুতরাং ইনফ্লুয়েঞ্জা অনায়াসে সেইসব জায়গায় ছড়াতে পারে যেখানে বহু লোক খুব কাছাকাছি থাকে।

লোকে শুয়োরের মাংস বা শুয়োরের মাংসের খাবার খেয়ে 2009 H1N1 ভাইরাসে আক্রান্ত হয় না। 160°F/70°C তাপমাত্রায় রান্না করে ভাইরাস মারা যায়।

2009 H1N1 ভাইরাসে আক্রান্ত মানুষদের উপসর্গগুলি নিয়মিত, মানবিক মরশুমি ইনফ্লুয়েঞ্জার অনুরূপ। এর মধ্যে আছে জ্বর, অবসাদ, অরুচি এবং কাশি এই ভাইরাসে আক্রান্ত কিছু লোক নাক দিয়ে জল পড়া, গলা ব্যথা, গা বমিভাব, বমি করা এবং উদরাময়ের কথাও জানিয়েছে।

3

2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসে আক্রান্ত মানুষদের কীভাবে চিকিৎসা করা যেতে পারে?

বর্তমানে দুইটি ওষুধ আছে (ভাইরাস বিরোধী) যেগুলি সাধারণত মরশুমি ফ্লু-তে আক্রান্ত মানুষদের দেওয়া হয় যা ব্যথা ও বেদনার মত উপসর্গ কমায় ; এগুলি অসুখের মেয়াদও কমাতে পারে এবং ছড়ানো নিবারণ করতে সাহায্য করে। এই ওষুধগুলির নাম হচ্ছে ট্যামি ফ্লু এবং রিলেনজা এবং এগুলির শ্রেণীগত নাম হচ্ছে ওসেলটামিভির এবং জানাসিভির। এ পর্যন্ত এই ওষুধগুলি 2009 H1N1 ফ্লু ভাইরাসের উপসর্গগুলি চিকিৎসার ক্ষেত্রে কার্যকরী মনে হচ্ছে।

2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের জন্য এখনো কোন টিকা নেই। তবে বিজ্ঞানীরা ইতিমধ্যেই ছড়িয়ে থাকা ভাইরাসের সাথে মেলে এমন টিকা তৈরী করার প্রচেষ্টা শুরু করে দিয়েছে। বিদ্যমান মরশুমি ফ্লু টিকা বর্তমান H1N1 ভাইরাসের বিরুদ্ধে কোন বিপরীত সুরক্ষা দিতে পারবে কী না সেই বিষয়ে সন্দেহ আছে।

4

2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস কী দেশব্যাপী মহামারীতে পরিণত হতে পারে?

একটি ভাইরাসকে দেশব্যাপী মহামারী ভাইরাস হিসাবে বিবেচিত হতে হলে তিনটি নির্ণায়ক পূরণ করতে হবে:

1. একটি নতুন জাতের ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের আবির্ভাব হয়
2. সেই ভাইরাসটি অনায়াসে এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে ছড়াতে পারে
3. সেই ভাইরাসটি মানুষের গুরুতর অসুখ করাতে পারে

বর্তমান ভাইরাসটি এই সকল শর্ত পূরণ করেছে। এ পর্যন্ত, মেক্সিকোর বাইরে সমস্ত ক্ষেত্রে দুর্বল থেকেছে, এবং সরকারি স্বাস্থ্য বিশারদরা তদন্ত করছে কেন 2009 H1N1 ফ্লু ভাইরাস মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র এবং অন্য জায়গার তুলনায় মেক্সিকোতে মারাত্মক।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা প্রদুর্ভাবটিকে বলেছে একটি 'আন্তর্জাতিক উদ্বেগজনক জনস্বাস্থ্য আপৎকালীন অবস্থ'। এই পরিস্থিতি যদিও দ্রুত বদলাতে পারে। ফ্লু ভাইরাসগুলি অত্যন্ত অনিশ্চিত, এবং প্রতিদিন নতুন তথ্যের আবির্ভাব হতে পারে, তাই অবগত থাকা এবং আপনার স্থানীয় এবং জাতীয় স্বাস্থ্য কর্তৃপক্ষের দেওয়া নির্দেশ অনুসরণ করা গুরুত্বপূর্ণ।

5

2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কবল থেকে নিজেদের সুরক্ষিত করার জন্য লোকেরা কী করতে পারে?

নিজেকে সুরক্ষিত করার জন্য আপনি নিয়মিত ফ্লু ভাইরাসের বিরুদ্ধে নিজেকে সাধারণত সুরক্ষিত করেন তাই করুন :

- যাদের দেখে অসুস্থ মনে হয় এবং যাদের জ্বর ও কাশি আছে তাদের সান্নিধ্য এড়িয়ে চলুন।
- ঘন ঘন এবং ভাল করে সাবান ও জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নিন।
- ভাল স্বাস্থ্য অভ্যাস অনুশীলন করুন যথেষ্ট সময় ঘুমনো, পুষ্টিকর খাবার খাওয়া এবং দৈহিকভাবে সক্রিয় থাকাসহ।

বাড়িতে একজন অসুস্থ ব্যক্তি থাকলে :

- বাড়িতে অসুস্থ ব্যক্তির জন্য একটি আলাদা জায়গা দেওয়ার চেষ্টা করুন। তা সম্ভব না হলে অসুস্থ ব্যক্তিকে অন্যদের থেকে অন্তত 2 মিটার দূরত্বে রাখুন
- অসুস্থ ব্যক্তিকে সেবা করার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন। বাজার থেকে মা কিনতে পারেন অথবা হাতের কাছে থাকা জিনিস দিয়ে বানিয়ে নিতে পারেন, তবে অবশ্যই নিষ্পত্তি করতে হবে অথবা ঠিকমত পরিষ্কার করে নিতে হবে।
- প্রতিবার অসুস্থ ব্যক্তির সংস্পর্শে আসার পর ভাল করে সাবান এবং জল দিয়ে আপনার হাত ধুয়ে নেবেন।
- যে সব পরিষ্কার করার পদার্থ (যেমন ব্লিচ দ্রবণ) বাড়িতে থাকে তাই দিয়ে পরিবেশ পরিষ্কার রাখুন। আপনার যদি মনে হয়

আপনার 2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস আছে (যথা আপনি অসুস্থ বোধ করেন, আপনার খুব জ্বর আছে, কাশি এবং / অথবা গলা ব্যথা) :

- অসুখ যাতে না ছড়ায় তার জন্য কাজে বা ুলে না গিয়ে বাড়িতে থাকুন। আপনার উপসর্গগুলি প্রশমিত হওয়ার পর দুদিন না গেলে ফিরে যাবেন না।
- বিশ্রাম করুন এবং প্রচুর পানীয় খান।
- কাশি এবং হাঁচি দেওয়ার সময় আপনার মুখ এবং নাক ঢেকে রাখুন।
- ঘন ঘন সাবান এবং জল দিয়ে ভাল করে আপনার হাত ধুয়ে নিন বিশেষত কাশি এবং হাঁচির পর।
- আপনার চরম উপসর্গ থাকলে যেমন শ্বাসকষ্ট হাসপাতালে যান, কিন্তু আপনার উপসর্গগুলি মাঝারি হলে বাড়িতে থাকুন হাসপাতালে অন্যদের উপর ভাইরাস ছড়ানোর জন্য।

আপনি যদি ডাক্তারি চিকিৎসা পেতে চান, তাহলে আপনার স্ াস্থ্য সেবাদাতাকে অবশ্যই জানাবেন কেন আপনি মনে করেন আপনার 2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস থাকতে পারে (যেমন আপনি যদি সম্প্রতি একটি জায়গায় ভ্রমণ করে থাকেন যেখানে সুনিশ্চিত করা হয়েছে মানুষ 2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে)।

2009 H1N1 ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইর াসের উপর আরো তথ্যের জন্য নিম্নলিখিত ওয়েবসাইটগুলি দেখুন

ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন সোয়াইন ফ্লু ফ্রিকোয়েন্টালি আ াড কোয়েস্চেনস :
http://www.who.int/csr/swine_flu/swine_flu_faq_26april.pdf

ওয়ার্ল্ড হেল্থ অর্গানাইজেশন :
http://www.who.int/

U.S গভর্নমেন্ট প্যানডেমিক প্রিপেয়ার্ডনেস :
http://www.pandemicflu.gov/

হিউম্যানিটেরিয়ান প্যানডেমিক প্রিপেয়ার্ড *(H2P)* ইনিশিয়েটিভ :
http://www.pandemicpreparedness.org

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
H2P HUMANITARIAN PANDEMIC PREPAREDNESS

প্রস্তুত কারী AED

9 সেপটেম্বর 2009