



ত্রিপুরা সহ উত্তর-পূর্বে বর্ষা ও বন্যার ভয়াবহতা: রোগবানাই ও প্রতিকার নিয়ে চিকিৎসকের জরুরি পরামর্শ

প্রাক্কথন: বর্ষা মানেই সজীব প্রকৃতি, কিন্তু...
বাংলার প্রকৃতিতে বর্ষা এসেছে তার রূপ-রস-গন্ধ নিয়ে। কিন্তু এই সৌন্দর্যের আড়ালে লুকিয়ে রয়েছে নানা বিপদ। বিশেষ করে উত্তর-পূর্ব ভারতের রাজ্যগুলির মধ্যে ত্রিপুরা, আসাম, মেঘালয় এবং মিজোরাম এখন প্রবল বর্ষণ ও তার ফলে সৃষ্টি আকস্মিক বন্যায় বিধ্বস্ত। একদিকে ঘরবাড়ি ডুবে যাওয়া, অন্যদিকে জলবাহিত ও মশাবাহিত রোগের বাড়বাড়ন্ত — এই দুইয়ের চাপে সাধারণ মানুষ কার্যত অসহায়।

এই পরিস্থিতিতে জনসচেতনতা ও সঠিক প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা গ্রহণ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি চেষ্টা করছি সাধারণ মানুষের কাছে সহজ ভাষায় তুলে ধরতে কী কী রোগ এই মৌসুমে বেশি হয়, কীভাবে বুঝবেন আপনি আক্রান্ত হয়েছেন কিনা এবং কীভাবে নিজেকে ও পরিবারকে নিরাপদে রাখবেন। **বর্ষার সঙ্গে আসা রোগগুলির তালিকা ও তা প্রতিরোধের উপায় ১. ডেঙ্গু:**

কারণ: Aedes aegypti নামক মশা সকালবেলা কামড়ায় এবং স্বচ্ছ জমা জলে (যেমন ফুলদানি, কুলার, ফ্রিজের ট্রে, পাথরের গর্ত) বংশবিস্তার করে।
লক্ষণসমূহ: হঠাৎ উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর চোখের পেছনে ব্যথা পেশি ও গাঁটে ব্যথা হুকে রাশ বা লালচে ফুসকুড়ি বমি বমি ভাব বা বমি মারাত্মক ক্ষেত্রে ফ্লেটলেট কমে যাওয়া, রক্তপাত, শক **প্রতিরোধের উপায়:** জমা জল জমতে না দেওয়া মশার ব্যবহার ফুল হাতা জামা ও প্যাট পরা মশার ধূপ বা লিকুইড ব্যবহার বাড়ির চারপাশ পরিষ্কার রাখা

২. ম্যালেরিয়া:
কারণ: Anopheles মশা সন্ধ্যার পর কামড়ায়। মশার মাধ্যমে Plasmodium নামক পরজীবী রক্তে প্রবেশ করে।
লক্ষণসমূহ: অনিয়মিত জ্বর, সাধারণত তীব্র ঠান্ডা ও কাঁপুনি দিয়ে শুরু মাথা ব্যথা, বমি ঘাম দিয়ে জ্বর ছাড়া দুর্বলতা জন্মিস বা প্যালর **প্রতিরোধ:** রাতে মশারি ব্যবহার বাধাতামূলক ঘরে ও বাইরে মশা নিধন স্প্রে করা নালা-জেনা পরিষ্কার রাখা মশার প্রজননস্থল নির্মূল **৩. টাইফয়েড:**
কারণ: দূষিত জল ও খাদ্যের মাধ্যমে Salmonella typhi ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ ঘটায়।
লক্ষণ: দীর্ঘস্থায়ী মাঝারি থেকে উচ্চ তাপমাত্রার জ্বর মাথা ব্যথা পেটব্যথা, বমি ক্ষুধাহীনতা দুর্বলতা **প্রতিরোধ:** ফুটনো জল পান করা রাস্তার খাবার এড়িয়ে চলা হাত ধোয়ার অভ্যাস পরিচ্ছন্ন রান্না ও পরিবেশ **৪. লেপ্টোস্পাইরোসিস:**
কারণ: জল জমা জায়গায় হাঁটার সময় বা খোলা ক্ষতের মাধ্যমে Leptospira ব্যাকটেরিয়া দেহে প্রবেশ করে।
লক্ষণ: জ্বর, চোখ লাল হয়ে যাওয়া গাঁটে ব্যথা, পেশি ব্যথা প্রভাবে জ্বালা, কিডনি বা লিভারের সমস্যা মারাত্মক হলে মেনিনজাইটিস বা শক **প্রতিরোধ:**



জল জমা রাস্তায় খালি পায়ে হাঁটা থেকে বিরত থাকা বুট বা গামবুট ব্যবহার জল বন্ধ সংযোগে গ্লাভস ব্যবহার **৫. হেপাটাইটিস A ও E:**
কারণ: দূষিত জল বা খাবারের মাধ্যমে সংক্রমণ ছড়ায়।

লক্ষণ: জ্বর, বমি চোখ ও হৃদয়ে হৃদস্পন্দন (জন্ডিস) প্রভাবে রঙ গাঢ় হয়ে যাওয়া ক্ষুধাহীনতা **প্রতিরোধ:** ফুটন্ত জল পান

পরিচ্ছন্ন টয়লেট ব্যবহার হাইজিন মেনে রান্না করা বর্ষায় স্বাস্থ্য রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ কিছু **অভ্যাস ও টিপস** ১. ফুটনো জল বা ফিল্টার করা জল খান। সম্ভব হলে একবার ফুটিয়ে ঠান্ডা করে খান। বা ফিল্টার থাকলে

সেটি নিয়মিত পরিষ্কার রাখুন। ২. পাকা ফল কেটে রাখবেন না। দ্রুত খেয়ে ফেলুন এবং ঢেকে রাখুন। ৩. ভিজ়ে জামাকাপড়ে বেশিক্ষণ থাকবেন না। বর্ষাকালে শরীর ঠান্ডা লেগে গেলে ভাইরাল ইনফেকশন দ্রুত ছড়িয়ে পড়ে।

৪. সঠিক স্যানিটেশন বজায় রাখুন। টয়লেট এবং রান্নাঘর সবসময় জীবাণুনাশক দিয়ে পরিষ্কার করুন। ৫. যেসব এলাকায় বন্যার জল জমে রয়েছে, সেখানে খালি পায়ে হাঁটবেন না। গামবুট ব্যবহার করুন। ৬. ইউনিট সিস্টেম ভাল রাখতে

প্রতিদিন মৌসুমি ফল ও ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাবার খান। ৭. গর্ভবতী মহিলা, শিশু ও বৃদ্ধদের জন্য বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করা জরুরি। কারণ তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তুলনামূলকভাবে কম। **বন্যা পরিস্থিতিতে জরুরি পদক্ষেপ** ত্রিপুরার অনেক অংশ এখন নদী প্রাবনের কারণে জলমগ্ন। পরিস্থিতি সামাল দিতে স্থানীয় প্রশাসন, এনভিআরএফ ও স্বাস্থ্য বিভাগ সক্রিয় হলেও সাধারণ নাগরিকদের নিজ নিজ জায়গা থেকে সচেতন হতে হবে। **জরুরি কিছু করণীয়:** বিদ্যুৎ চলাকালীন ভিত্তে জায়গা স্পর্শ করবেন না। শিশুর খেলনা, পাত্র, কাপড় ঠিকভাবে পরিষ্কার করুন। বন্যার জল শরীরে লাগলে ঘরে এসে পরিষ্কার জল দিয়ে , স্নান করুন। জ্বর, বমি, পেট ব্যথা হলে অবহেলা না করে চিকিৎসকের কাছে যান। **চিকিৎসকের সতর্কবার্তা:** কখন দেরি না করে হাসপাতালে যাবেন? টানা ৩ দিনের বেশি জ্বর রক্তবমি বা রক্তপাত চোখ হলুদ হয়ে যাওয়া বা প্রস্রাবের রং গাঢ়, অতিরিক্ত দুর্বলতা বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া, পাতলা পায়খানা ও বারবার বমি এই লক্ষণগুলি দেখা দিলে নিজে ওষুধ না খেয়ে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যান। **উপসংহার:** রোগ নয়, সচেতনতা আমাদের রক্ষা করতে পারে। বর্ষা আমাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ, কিন্তু তা যেন দুর্যোগ না হয়ে ওঠে তার দায়িত্ব আমাদেরই। স্বাস্থ্যবিধি, পরিবেশ — এই তিনটি হল এই সময়ের সবচেয়ে বড় অস্ত্র। আমরা যদি নিজেরা একটু সতর্ক থাকি, তাহলে এই প্রাকৃতিক দুর্যোগের মধ্যেও আমরা সুস্থ ও নিরাপদ থাকতে পারি।

আয়ুর্বেদ অমৃতম

ডাঃ নন্দিতা পা
আয়ুর্বেদ ভারতবর্ষের প্রাচীনতম একটি চিকিৎসা শাস্ত্র। আয়ুর্বেদে শব্দ দু'টি সংস্কৃত শব্দের সমন্বয়ে সৃষ্টি। একটি হল 'আয়ু' যার অর্থ 'জীবন' এবং অপরটি হল 'বেদ' যার অর্থ 'জ্ঞান' বা 'বিদ্যা'। আয়ুর্বেদ শব্দের প্রকৃত অর্থ হল জীবনের জ্ঞান যার মাধ্যমে দীর্ঘায়ু লাভ ও জীবনের কল্যাণ সাধন হয়। এই আয়ুর্বেদ চিকিৎসটি প্রায় ৫০০০ বছরের পুরাতন। এটিকে অথর্ব-বেদের উপাদ্ধ বলা হয়। আয়ুর্বেদ চিকিৎসার মূল লক্ষ্য হল দু'টি প্রথমতঃ "স্বস্থাস্বাস্থ্য রক্ষণম" — অর্থাৎ সুস্থ ব্যক্তির স্বাস্থ্য রক্ষা করা এবং দ্বিতীয়তঃ "আতুরস, বিকার প্রশমনম চ" — রোগী ব্যক্তির চিকিৎসা করা। আয়ুর্বেদের মতে মানব দেহের চারটি মূল উপাদান হল— দেহ, ধাতু, মল এবং অগ্নি। এগুলিকে আয়ুর্বেদ চিকিৎসার মূল তত্ত্ব বলা হয়। আয়ুর্বেদ গ্রন্থে ত্রিদোষের (বাত, পিত্ত, কফ) ভারসাম্যের উপর জোর দেওয়া হয়েছে। যখনই এই দোষগুলির ভারসাম্যহীনতা হয় তখনই মানবদেহে বিভিন্ন রোগের আবির্ভাব হয়। **উচ্চ রক্তচাপ** উচ্চরক্তচাপ বর্তমান যুগের সবচেয়ে সাধারণ জীবনধারার রোগগুলির মধ্যে একটি। উচ্চ রক্তচাপ এমন একটি অবস্থা যেখানে একজন ব্যক্তির ধমনীর দেওয়ালের বিরুদ্ধে রক্তের প্রবাহ খুব বেশি হয়। একজন ব্যক্তির স্বাভাবিক রক্তচাপ হল ১২০/৮০ mm of Hg. ১২০ হল সিস্টোলিক রক্তচাপ, হৃদপিণ্ডের স্পন্দনের সময় ধমনীর দেওয়ালে রক্তের চাপকে বোঝায়। আর ৮০ হল ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ। হৃদপিণ্ডের স্পন্দনের মধ্যবর্তী সময়ে ধমনীর দেওয়ালের রক্তচাপকে বোঝায়। বর্তমান সময়ে এটি একটি গুরুত্বর স্বাস্থ্য সমস্যা যা বর্তমানে প্রাথমিক প্রায় ১ বিলিয়ন মানুষকে প্রভাবিত করেছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সাম্প্রতিক বিশ্লেষণ অনুসারে, এই

পরিসংখ্যান ২০২৫ সালের মধ্যে প্রায় ১.৫৭ বিলিয়ন হতে পারে। পুরুষ এবং মহিলা উভয়ের ক্ষেত্রেই বয়সের সঙ্গে সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপের ঝুঁকি বাড়ে। যদিও উচ্চ রক্তচাপ অসীম কারণে কোনও অসুস্থতা নয়, কিন্তু প্রায় এর চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, কারণ শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের উপর এর স্বল্প থেকে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব পড়ে। বিশেষতঃ হৃদপিণ্ড ও মস্তিষ্ক এবং কিডনির উপর বেশি প্রভাব দেখা যায়। তাই এই উচ্চ রক্তচাপ ভয়াবহ পরিস্থিতি ধারণ করার আগে রক্তচাপ নিয়মিত পরিমাপ করা এবং সেই মতো ব্যবস্থা নেওয়া দরকার। **উচ্চ রক্তচাপের উপসর্গ** এটিকে নীরব আতঙ্ক বলা হয় কারণ এর শরীরের বিশেষ কোনও উপসর্গ তৈরি করে না। কিন্তু কিছু কিছু ব্যক্তি উচ্চ রক্তচাপের সাধারণ লক্ষণগুলি অনুভব করে। যেমন— মাথা ঘোরা, বুক ব্যথা, দুশ্চিন্তা, শ্বাসকষ্ট, অনিদ্রা, রক্তচাপ ও দুর্বল অনুভব করা, বমি বমি ভাব, নাক দিয়ে রক্ত পড়া, প্রস্রাবের মাধ্যমে রক্ত বেরিয়ে যাওয়া এবং দৃষ্টি স্ফিক্তি বা পল্লব হয়ে যাওয়া ইত্যাদি। **উচ্চ রক্তচাপের কারণসমূহঃ** অতিরিক্ত মানসিক চাপ, স্থূলতা, খাদ্যে লবণের অতিরিক্ত মাত্রা, শারীরিক কার্যকলাপের অভাব, ডায়াবেটিস, মদ্যপান, ধূমপান, জিনগত কারণ, বার্ষিকজনিত কারণ, ক্যালসিয়াম এবং ভিটামিন-ডি এর কম ব্যবহার, অতিরিক্ত তেলমশলা এবং চর্বিমুক্ত খাবার বেশি খেলে, অতিরিক্ত চা বা ক্যাফিনের সেবন ইত্যাদির কারণে উচ্চ রক্তচাপ হয়। **উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে পথঃ** জীবনধারা পরিবর্তন করা, যেমন— ব্রান্ড মুহূর্ত ঘুম থেকে ওঠা (৩০ মিনিট আগে সূর্যোদয়ের), তারপর শৌচকর্ম সেরে যোগ ব্যায়াম এবং প্রাণায়াম করা, সকালে হাঁটা, দিনচর্যা এবং রাত্রিচর্যার সঠিক নিয়ম পালন করা। পর্যাপ্ত পরিমাণে জলপান করা, সবুজ শাকসবজি এবং ফলমূল যেমন আমলারকি, শশা, পেঁপে, নান্দপাতি, খেজুর, তরমুজ, লেবু,

বেদানা, পেয়ারা, আপেল, কিসমিস, ইত্যাদি খাওয়া দরকার। পটাশিয়াম যুক্ত খাবার যেমন-কলা, টমেটো, কাঠবাদাম, নারিকেলের জল, টকদই, সৈন্ধব লবণ ইত্যাদি নিত্য খাবারের তালিকায় রাখতে হবে। **অপথ্য-** অতিরিক্ত লবণাক্ত খাবার, ফ্যাট যুক্ত খাবার, বেশি তেল মশলাযুক্ত খাবার, ময়দার তৈরি খাবার, চা এবং কফির বেশি ব্যবহার, অতিরিক্ত তৈলাক্ত মাছ পরিচাণ করে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। **ভেষজঃ-** সর্পগন্ধা, ব্রাহ্মীশাক, জটামাঙ্গী, অর্জুনের মূল, রসুন, অশ্বগন্ধা, আমলকি, ত্রিফলা চূর্ণ, তুলসী, ধানকুনি পাতা, কেশর, মধু, দারুচিনির জল, আদা, তেঁতুলের জল, তিসির বীজ এবং তিনেরবীজ, এগুলি নিয়মিত সেবন করলে উচ্চ রক্তচাপ নিবারণ হয়। **উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে যোগাসনঃ** বালাসন, শবাসন, সুখাসন, পশ্চিমোত্তাসন, ভুজঙ্গাসন, পোমুভাসন, বক্রাসন, বজ্রাসন, গেমুখাসন সেতুবন্ধাসন, প্রাণায়ামের মধ্যে কপাল ভাতি, অনুলোম বিলোম ভ্রামারী প্রাণায়াম ইত্যাদির অভ্যাসে উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রিত হয়। **উচ্চরক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের খাদ্যতালিকা** সকালে— তিসির বীজ, (6.00am) রসুন চা (চিনি ছাড়া), বিস্কুট (আটার) বাদাম বা অল্পরিত ছোলা বা চানা 9.00am— ডালিয়া বা ওটস চিড়া বা সুজি, রুটি-সবজি, ব্রাউন ব্রেড, ডিমের সাদা অংশ 11.00am— মরশুমি ফল। দুপুরে (1:00-2:00 PM)— সন্ধ্যায় — গ্রিন টি, জুস, মুড়ি গ্রীন টি/জুস/মুড়ি (লবণ ছাড়া) রায়ে (9:00 PM) আটার রুটি এবং সবজি ঘুমানোর আগে— (10:00 PM) এক গ্লাস দুধ তার সঙ্গে হলুদ মিশিয়ে।

বর্ষাকাল মানেই সতর্কতা: শিশুদের আক্রান্ত করছে ইনফ্লুয়েঞ্জা ও আরএসভি ভাইরাস

বর্ষাকাল প্রকৃতির জন্য স্বস্তিদায়ক হলেও শিশুদের জন্য বয়ে আনতে পারে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যঝুঁকি। ভেজা পরিবেশ, ঘন ঘন বৃষ্টি ও স্যাঁতসেঁতে অবস্থা ভাইরাসের বিস্তার হাতাতে সাহায্য করে। বিশেষত ইনফ্লুয়েঞ্জা ও আরএসভি (RSV – Respiratory Syncytial Virus) ভাইরাস বর্ষাকালে শিশুদের মধ্যে দ্রুত ছড়িয়ে পড়েছে। এই ভাইরাসগুলোর প্রভাব অনেক সময় সাধারণ ঠান্ডা বা জ্বরের চেয়ে বেশি গুরুতর হতে পারে। **আরএসভি ভাইরাস:** আরএসভি ভাইরাস মূলত ছোট শিশুদের শ্বাসতন্ত্রে সংক্রমণ ঘটায়। ২ বছরের নিচের শিশুরা এই ভাইরাসে সবচেয়ে বেশি ঝুঁকিতে থাকে। এটি শ্বাসনালীর সংক্রমণ ঘটায় রক্তগ্লোহাইটিস বা নিউমোনিয়া সৃষ্টি করতে পারে। ২০২৪-২৫ মৌসুমে, যুক্তরাষ্ট্রে আরএসভি প্রতিরোধে নতুন পদক্ষেপ গ্রহণ করা হয়েছে। গর্ভবতী নারীদের জন্য Abrysvo® নামক আরএসভি ভ্যাকসিন এবং নবজাতকদের জন্য nirsevimab নামক দীর্ঘস্থায়ী মনোক্রোনাল অ্যান্টিবডি প্রয়োগ শুরু হয়েছে। এই উদ্যোগের ফলে ০-৭ মাস বয়সি শিশুদের মধ্যে আরএসভি-জনিত হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার হার ২০২৪-২৫ মৌসুমে, যুক্তরাষ্ট্রে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে শিশু মৃত্যুর সংখ্যা গত ১৫ বছরের মধ্যে হ্রাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সংখ্যা অনুযায়ী, এই মৌসুমে অন্তত ২১৬ জন শিশু ইনফ্লুয়েঞ্জায় মারা গেছে। বিশেষজ্ঞরা এই বৃদ্ধির জন্য শিশুদের মধ্যে ভ্যাকসিন গ্রহণের হার কমে যাওয়ায় দায়ী করছেন। ২০১৯-২০ মৌসুমে যেখানে শিশুদের মধ্যে ভ্যাকসিন গ্রহণের হার ছিল ৬৩.৭%, সেখানে ২০২৩-২৪ মৌসুমে তা কমে ৫৫.৪% এ নেমে এসেছে। **ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস:** ভারতের



ডাঃ সায়ন কুমার দাস
DNB Paediatrics (NBEMS, NEW Delhi)
Dharmanagar District Hospital (On Deputation), Tripura Health Services.
Email id- drsayan.das@tripura.gov.in

ভর্তি হওয়ার হার উল্লেখযোগ্যভাবে বেড়েছে। **ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস:** নতুন চ্যালেঞ্জ ২০২৪-২৫ মৌসুমে, যুক্তরাষ্ট্রে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের কারণে শিশু মৃত্যুর সংখ্যা গত ১৫ বছরের মধ্যে হ্রাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সংখ্যা অনুযায়ী, এই মৌসুমে অন্তত ২১৬ জন শিশু ইনফ্লুয়েঞ্জায় মারা গেছে। বিশেষজ্ঞরা এই বৃদ্ধির জন্য শিশুদের মধ্যে ভ্যাকসিন গ্রহণের হার কমে যাওয়ায় দায়ী করছেন। ২০১৯-২০ মৌসুমে যেখানে শিশুদের মধ্যে ভ্যাকসিন গ্রহণের হার ছিল ৬৩.৭%, সেখানে ২০২৩-২৪ মৌসুমে তা কমে ৫৫.৪% এ নেমে এসেছে। **ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস:** ভারতের

গতকাল ও আজ ভারতে, বিশেষত ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের সংক্রমণ বৃদ্ধি পেয়েছে এবং এতে শিশুদের মৃত্যুর হারও বেড়েছে। গত বছরের তুলনায় এই বছর ইনফ্লুয়েঞ্জার কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার সংখ্যা উল্লেখযোগ্যভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। কেন্দ্রীয় স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের তথ্য অনুযায়ী, দেশের বিভিন্ন রাজ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জার ভাইরাসের বিভিন্ন স্ট্রেনের কারণে শিশুদের মধ্যে শ্বাসকষ্ট, জ্বর, এবং শরীরব্যথা উপসর্গগুলি দেখা যাচ্ছে। ভারতের বিভিন্ন রাজ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের A (H3N2) ধরনটি বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আক্রান্ত করছে। বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, ভাইরাসের এই ধরনের

সংক্রমণ সবচেয়ে বেশি শীতকালে এবং বর্ষার শেষের দিকে পড়ি যায়। **ইনফ্লুয়েঞ্জার প্রভাব:** ২০২৪ সালের জানুয়ারী থেকে মার্চ পর্যন্ত ভারতে শিশুদের মধ্যে ইনফ্লুয়েঞ্জার কারণে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া শিশুদের সংখ্যা দ্বিগুণ বেড়েছে। বিশেষজ্ঞরা শিশুদের জন্য বার্ষিক ইনফ্লুয়েঞ্জা ভ্যাকসিনের গুরুত্বের উপর জোর দিয়েছেন, তবে এখনও অনেক অভিভাবক তাদের শিশুদের ভ্যাকসিন দেয়নি, যার ফলে তারা ভাইরাসটির প্রতি খুবই সংবেদনশীল। **লক্ষণ যেগুলোকে অবহেলা করা যাবে না:** ৩ দিন বা তার বেশি সময় ধরে জ্বর কাশি ও শ্বাস নিতে কষ্ট

নাক বন্ধ বা গলার মধ্যে ঘড়ঘড় শব্দ দূর বা খাবার খেতে অস্বীহা শিশু অস্বাভাবিক রকমের ক্লান্ত বা শিথিল। এই উপসর্গগুলোর মধ্যে যেকোনও একটি থাকলে অভিভাবকদের উচিত দ্রুত চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া। **প্রতিরোধ ও করণীয়: কীভাবে শিশুদের রক্ষা করবেন?** শিশুকে নিয়মিত হাত ধোয়াতে শোখান বৃষ্টি ভেজা জামাকাপড় দ্রুত পাল্টে ফেলুন ঘর পরিষ্কার ও শুষ্ক রাখুন অসুস্থ ব্যক্তিদের শিশুদের কাছ থেকে দূরে রাখুন গর্ভবতী নারীদের জন্য Abrysvo® ভ্যাকসিন এবং নবজাতকদের জন্য nirsevimab অ্যান্টিবডি প্রয়োগের বিষয়ে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন। ইনফ্লুয়েঞ্জার জন্য বার্ষিক ভ্যাকসিন দেওয়া যেতে পারে, বিশেষ করে ঝুঁকিপূর্ণ শিশুদের। একজন সচেতন অভিভাবকই পারে একটি শিশুকে সুস্থ রাখতে। বর্তমানে শিশুরা মোবাইল, ট্যাব, ওয়াইফাইয়ের যুগে বড় হচ্ছে, কিন্তু পরিবেশগত পরিবর্তন ও ভাইরাসের বিরুদ্ধে তাদের শরীর এখনও দুর্বল। ফলে এমন মৌসুমি ভাইরাসজনিত সংক্রমণ থেকে তাদের সুরক্ষা দিতে প্রতিরোধই প্রধান অস্ত্র। বর্ষাকালে যেহেতু সংক্রমণের মৌসুম, তাই অভিভাবকদের এই সময়ে একটু বেশি সচেতন ও যত্নবান হওয়া দরকার। **চিকিৎসকের পরামর্শ:** শিশুদের শ্বাসযন্ত্রের সমস্যায় ভোগা এবং উচ্চ তাপমাত্রা থাকলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে বাচ্চাদের জন্য প্রাপ্ত মনোক্রোনাল অ্যান্টিবডি (Nirsevimab) এখনকিছু হাসপাতালে প্রয়োগ করা হচ্ছে, তবে এটি এখনও পুরোপুরি সব জায়গাতে সহজলভ্য নয়।”