



UK Health
Security
Agency


NaTHNaC

বন্ধুবান্ধব এবং
আত্মীয়স্বজনদের সঙ্গে
দেখা করতে বিদেশে ভ্রমণ
ভ্রমণকারীদের জন্য পরামর্শ



সম্ভাব্য স্বাস্থ্যঝুঁকি বিদেশে
কমাতে, এমনকি বন্ধুবান্ধব এবং
আত্মীয়স্বজনদের সঙ্গে দেখা করতে
গেলেও অগ্রিম প্রস্তুত থাকুন।

আপনি মশা বা প্রাণীদের দ্বারা ছড়িয়ে পড়া
রোগের ঝুঁকিতে থাকতে পারেন, যেমন ডেঙ্গু,
জিকা এবং জলাতঙ্ক এবং দূষিত খাবার ও পানীয়
দ্বারা ছড়িয়ে পড়া সংক্রমণ, যেমন টাইফয়েড এবং
ভ্রমণকারীদের ডায়রিয়া।

যাওয়ার আগে আপনার ভ্যাকসিন বা
অ্যান্টিম্যালেরিয়াল ট্যাবলেটের প্রয়োজন
আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন।

ভালো খাবার এবং জল স্বাস্থ্যবিধি নিয়ম অনুসরণ
করুন এবং বুশ মাংস খাওয়া বা নাড়াচাড়া করা
এড়িয়ে চলুন।

আপনি প্রাকৃতিকভাবে ম্যালেরিয়া বা টাইফয়েডের
মতো রোগের বিরুদ্ধে সুরক্ষিত নন, এমনকি যদি
আপনি বড় হয়ে ওঠেন, বেঁচে থাকেন বা নিয়মিত
ঝুঁকিপূর্ণ দেশগুলিতে যান।

বেশিরভাগ ইউকে ম্যালেরিয়া এবং টাইফয়েড
কেসগুলি এমন ব্যক্তিদের মধ্যে রিপোর্ট করা হয়
যারা প্রায়শই দেশে ভ্রমণ করে বা বাস করতে
ব্যবহৃত হয়।

ভ্রমণ করার পূর্বে আমার কী করা উচিত?

আপনার গন্তব্যগুলির জন্য স্বাস্থ্য ঝুঁকিগুলি পরীক্ষা করুন এবং NaTHNaC এর দেশের তথ্য পেজগুলি ব্যবহার করে সেগুলি কীভাবে হ্রাস করা যায় তা পরীক্ষা করুন:

www.travelhealthpro.org.uk/countries

এমনকি যদি আপনি আগে কোনো দেশে ভ্রমণ করে থাকেন বা বাস করেন তবে আপনার স্থানীয় লোকদের মতো সংক্রমণের বিরুদ্ধে একই সুরক্ষা থাকবে না এবং এখনও ঝুঁকিতে রয়েছে।

ব্যক্তিগত পরামর্শ, ভ্রমণের টিকা এবং ম্যালেরিয়া প্রতিরোধের জন্য ভ্রমণের ৪-৬ সপ্তাহ আগে আপনার জিপি, প্র্যাকটিস নার্স, ফার্মাসিস্ট বা ট্রাভেল ক্লিনিকটি দেখুন, যদি আপনার গন্তব্যের জন্য প্রাসঙ্গিক হয়।

আপনার নিয়মিত শৈশবের টিকাগুলি তারিখের মধ্যে রয়েছে কিনা তাও পরীক্ষা করা উচিত, আপনার কাছে কোনো ওষুধের ভালো সরবরাহ রয়েছে এবং আপনার পুরো ভ্রমণের জন্য বৈধ ভ্রমণ বীমা পান।

আপনার যদি ইতিমধ্যে স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, গর্ভবতী হন বা গর্ভবতী হওয়ার চেষ্টা করেন তবে নির্দিষ্ট কিছু দেশের জন্য আপনার অতিরিক্ত স্বাস্থ্য পরামর্শ বা অ্যান্টিম্যালেরিয়াল ট্যাবলেটের প্রয়োজন হতে পারে।

মনে রাখবেন

যাওয়ার আগে ভ্রমণের পরামর্শ পেতে খুব বেশি দেরি হয় না; অনেক ভ্রমণ ক্লিনিক এবং ফার্মেসিগুলি শেষ মুহূর্তের অ্যাপয়েন্টমেন্ট সরবরাহ করে।

আমি যখন বিদেশে থাকি তখন আমার কী করা উচিত?



ম্যালেরিয়া বা ডেঙ্গুর মতো রোগ ছড়িয়ে পড়া পোকামাকড়যুক্ত অঞ্চলগুলি পরিদর্শন করা হলে, নিশ্চিত হয়ে নিন যে আপনি কীটপতঙ্গ প্রতিরোধক ব্যবহার

করেন, উন্মুক্ত ত্বককে ঢেকে রাখেন এবং যদি আপনি শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত আবাসনে না থাকেন তবে কীটনাশক-ছিটানো বিছানার জালির নিচে ঘুমোন।



যদি আপনাকে অ্যান্টিম্যালেরিয়াল ট্যাবলেটগুলি নির্ধারিত হয়ে থাকে তবে সমস্ত নির্দেশাবলী সাবধানে অনুসরণ করুন (ভ্রমণের আগে শুরু করা সহ) এবং আপনি যখন

যুক্তরাজ্যে ফিরে আসবেন তখন কোর্সটি সম্পূর্ণ করতে ভুলবেন না।



দূষিত খাবার এবং পানীয় দ্বারা ছড়িয়ে পড়া রোগগুলি নিম্ন খাদ্য স্বাস্থ্যবিধি মান, মৌলিক টয়লেট এবং ধোয়াকাচার সুবিধা এবং পরিষ্কার জলের দুর্বল অ্যাক্সেস সম্বলিত

দেশগুলিতে আরো বেশি দেখা যায়।

আপনার হাত ঘন ঘন ধুয়ে নিন, বিশেষ করে খাবার প্রস্তুত করার আগে, খাওয়া বা পান করার আগে এবং টয়লেট ব্যবহার করার পরে।



এভিয়ান ফ্লু বিশ্বব্যাপী একটি ঝুঁকি; পোষা প্রাণী, গাইস্ট্র হাঁস-মুরগি এবং বন্য পাখি সহ পাখি (জীবিত বা মৃত) এর সাথে সমস্ত যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। সম্ভব হলে জীবন্ত পাখি / পশু বাজার এবং পোল্ট্রি ফার্ম থেকে দূরে থাকুন এবং কম রান্না করা হাঁস-মুরগি খাওয়া এড়িয়ে চলুন।

জলাতঙ্ক একটি গুরুতর অসুস্থতা এবং দ্রুত চিকিৎসা না দেওয়া হলে এটি মারাত্মক হতে পারে। আপনি যদি কোনো সংক্রামিত প্রাণীর কাছ থেকে ফাটা ত্বকে কামড়, আঁচড় বা চেটে দেওয়ার মাধ্যমে লালার সংস্পর্শে আসেন তবে আপনি ঝুঁকিতে পড়তে পারেন।

বিড়াল, কুকুর, বানর এবং বাদুড় সহ সমস্ত প্রাণী জলাতঙ্ক বহন করতে পারে, তাই যেখানে সম্ভব বন্য এবং গৃহপালিত প্রাণীর সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন। একটি প্রাণীর ফাটা চামড়ার উপর কামড়, আঁচড় বা চাটার পরে: সাবান এবং জল দিয়ে এলাকা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে ধুয়ে ফেলুন, এবং স্থানীয়ভাবে চিকিৎসা সেবা নিন। আপনাকে এক্সপোজারের পরে জলাতঙ্কের চিকিৎসা শুরু করার পরামর্শ দেওয়া হতে পারে, তবে প্রয়োজনীয় যে কোনো চিকিৎসা সম্পন্ন করার জন্য যুক্তরাজ্যে ফিরে আসার পরে সর্বদা আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

আরো তথ্যাদি

পর্যটকদের জন্য সাধারণ পরামর্শ:

www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/30/general-advice-for-travellers

বন্ধুবান্ধব এবং আত্মীয়দের সঙ্গে দেখার করার

ক্ষেত্রে পরামর্শ: www.travelhealthpro.org.uk/factsheet/91/travelling-to-visit-friends-and-relatives

আমি অসুস্থ বোধ করলে আমার কী করা উচিত?

আপনার যদি জ্বর (৩৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার বেশি), ফ্লুর মতো অসুস্থতা, ভ্রমণের সময় বা পরে ফুসকুড়ি বা স্থায়ী এবং / অথবা রক্তাক্ত ডায়রিয়ার মতো লক্ষণ থাকে তবে আপনাকে অবশ্যই স্থানীয়ভাবে চিকিৎসা সহায়তা পেতে হবে।

আপনি যদি বিদেশে অসুস্থ হন তবে যুক্তরাজ্যে ফিরে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না, একজন ডাক্তারের সাথে দেখা করুন বা কোনো ক্লিনিকে যোগ দিন।

গত এক বছরে আপনি যে কোনো বিদেশ ভ্রমণ করেছেন সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে বলার কথা মনে রাখবেন।

আপনি যদি ম্যালেরিয়ার ঝুঁকি এলাকায় যান তবে আপনার ভ্রমণের এক বছরের মধ্যে যদি আপনার ৩৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার বেশি জ্বর (বা অন্য কোনো লক্ষণ যা ম্যালেরিয়া হতে পারে) হয় তবে আপনাকে অবশ্যই তাৎক্ষণিক চিকিৎসা সেবা নিতে হবে।

© Crown copyright 2022.

এই লিফলেটের ফ্রি কপিগুলি স্বাস্থ্য প্রকাশনার ওয়েবসাইট থেকে পণ্য কোড MOSFAM1BEN Bengali ব্যবহার করে অর্ডার করা যেতে পারে 1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSFAM1BEN Bengali UK Health Security Agency Gateway Number: 20211431

This leaflet is also available in Arabic, Bengali, French, Gujarati, Hausa, Igbo, Punjabi, Spanish, Swahili, Yoruba, Urdu, Xhosa and in BSL, large print, braille and Easy Read

এই লিফলেটের আরো কপি অর্ডার করতে দেখুন

www.healthpublications.gov.uk বা ফোন করুন:

0300 123 1002 (সকাল ৮টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা, সোম থেকে শুক্রবার)