



UK Health  
Security  
Agency

  
NaTHNaC

# মশার কামড় এড়ানো

পর্যটকদের জন্যে পরামর্শ



অনেক দেশে মশার কামড়ে  
চিকুনগুনিয়া, ডেঙ্গু, জাপানি  
এনসেফ্যালাইটিস, ম্যালেরিয়া,  
ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস, হলুদ জ্বর  
এবং জিকার মতো রোগ ছড়াতে  
পারে। তারা গুরুতর অসুস্থতার  
কারণ হতে পারে এবং কিছু এমনকি  
মারাত্মকও হতে পারে।

দিনের বেলা সহ সকল সময় পোকামাকড়ের  
কামড় এড়িয়ে চলুন। এটি নিম্নোক্ত ক্ষেত্রে  
গুরুত্বপূর্ণ:



গা ঢেকে  
রাখুন



প্রতিরোধকসমূহ  
ব্যবহার করুন।



জালি ব্যবহার  
করুন

চিকুনগুনিয়া, ডেঙ্গু, ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস,  
ইয়েলো ফিভার এবং জিকা ছড়ানো মশারা  
প্রধানত দিনে এবং সন্ধ্যায় কামড়ায়

যে মশা ম্যালেরিয়া ছড়ায়, তারা মূলত সন্ধ্যায়  
ও রাতে কামড়ায়।

## ভ্রমণ করার পূর্বে আমার কী করা উচিত?

প্রতিটি দেশের জন্য রোগ এবং অন্যান্য স্বাস্থ্য ঝুঁকি সহ আপনার গন্তব্যগুলির জন্য ভ্রমণের স্বাস্থ্য পরামর্শ পরীক্ষা করুন এবং NaTHNaC দেশের তথ্য সংক্রান্ত পেজ ব্যবহার করে কীভাবে সেগুলি হ্রাস করা যায় তা পরীক্ষা করুন:

[www.travelhealthpro.org.uk/countries](http://www.travelhealthpro.org.uk/countries).

আপনার ভ্রমণের জন্য উপযুক্ত পরামর্শ পেতে ভ্রমণের ৪-৬ সপ্তাহ আগে আপনার প্র্যাকটিস নার্স, জিপি, ফার্মাসিস্ট বা একটি ভ্রমণ ক্লিনিক দেখুন।

কিছু নির্দিষ্ট দেশের জন্য ইয়েলো ফিভারের টিকা সুপারিশ করা হয়, এবং কিছু গন্তব্যের জন্য ম্যালেরিয়া থেকে রক্ষা করার জন্য অ্যান্টিম্যালেরিয়াল ট্যাবলেটগুলি পরামর্শ দেওয়া যেতে পারে।

আপনার যদি স্বাস্থ্য সমস্যা থাকে, আপনি গর্ভবতী হন বা গর্ভাবস্থার পরিকল্পনা করেন তবে ভ্রমণের ৬-৮ সপ্তাহ আগে প্রাক-ভ্রমণের পরামর্শ নেওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। সতর্ক প্রস্তুতির সাথে, বেশিরভাগ গর্ভবতী মহিলারা স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন না হয়ে ভ্রমণ করতে সক্ষম হন।



## মশার কামড় থেকে বাঁচার তিনটি উপায়



**প্রতিরোধক:** যে কোনো উন্মুক্ত ত্বকে দিন-রাত, বাড়ির ভিতরে এবং বাইরে, একটি পোকামাকড় প্রতিরোধক ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ।

৫০% DEET সহ একটি পণ্য প্রথম পছন্দ হিসাবে সুপারিশ করা হয়। যদি DEET সহ্য না করা হয়, তবে **icaridin (২০%), eucalyptus citriodora oil, hydrated, cyclized** বা **3-ethylaminopropionate** –এর সর্বোচ্চ শক্তি ফর্মুলেশন ধারণকারী একটি প্রতিরোধক ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

### মনে রাখবেন:

- লেবেলের নির্দেশাবলী অনুসারে পোকামাকড় প্রতিরোধক প্রয়োগ করুন - ত্বকে প্রতিরোধক ঘষুন, সমস্ত ত্বক আচ্ছাদিত রয়েছে তা নিশ্চিত করুন।
- ঘন ঘন পতঙ্গ প্রতিরোধক পুনরায় প্রয়োগ করুন, বিশেষ করে গরম দেশগুলিতে এবং সাঁতারের পরে।
- সানস্ক্রিনের পরে রিপেলেন্ট প্রয়োগ করুন (৩০ থেকে ৫০ এসপিএফ সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন কারণ DEET সানস্ক্রিনকে কম কার্যকর করতে পারে)
- ৫০% DEET গর্ভবতী এবং বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এবং দুই মাসের বেশি বয়সী শিশুদের জন্য নিরাপদ
- আপনার ডাক্তার বা ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে ভ্রমণের আগে পরামর্শ নিন যদি আপনার শিশুর বয়স ২ মাসের কম হয়
- তবে আপনার সাথে পোকামাকড়ের প্রতিরোধক নিন - আপনার গন্তব্যে ঘাটতির ক্ষেত্রে



**পোশাক পরিধান:** সম্ভব হলে, লম্বা হাতা, ট্রাউজার, স্কার্ট এবং ড্রেস, মোজা এবং জুতা সহ পোশাক পরুন যাতে মশা আপনার ত্বকে কামড়ানো বন্ধ করতে পারে।

পোশাক এবং বিছানার জালগুলিকে সারিয়ে তোলার Permethrin (একটি কীটনাশক) কামড়ানো মশার বিরুদ্ধে অতিরিক্ত সুরক্ষা সরবরাহ করে।



**জালিসমূহ:** যদি আপনার বাসস্থান শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত না হয় বা আপনি যদি বাইরে ঘুমিয়ে থাকেন তবে কীটনাশক-ছিটানো মশারি ব্যবহার করুন।

আপনার জালিটি ছেঁড়া আছে কিনা পরীক্ষা করুন এবং গদির নিচে প্রান্তগুলি আটকে দিন।

এঁটেল পোকা এবং অন্যান্য পোকামাকড় থেকে কামড়ের ঝুঁকিও থাকতে পারে; একই প্রতিরক্ষামূলক ব্যবস্থাগুলি এগুলি থেকেও কামড় কমাতে সহায়তা করবে। আরো তথ্য [www.travelhealthpro.org.uk](http://www.travelhealthpro.org.uk) -এ উপলব্ধ।



## আমার যদি অসুস্থবোধ হয় তবে আমি কী করবো?

সন্দেহকৃত ম্যালেরিয়া হলো একটি মেডিকেল জরুরী অবস্থা এবং দ্রুত বাদ দেওয়া বা চিকিৎসা করা আবশ্যিক। আপনি যদি ম্যালেরিয়ার ঝুঁকির দেশে যান এবং জ্বর (৩৮ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার বেশি), ফুর মতো লক্ষণ বা ভ্রমণের সময় বা পরে কোনো অস্বাভাবিক লক্ষণ দেখা দেয় তবে আপনাকে অবশ্যই জরুরি চিকিৎসার যত্ন নিতে হবে। পনি যদি অসুস্থ হন তবে যুক্তরাজ্যে ফিরে না আসা পর্যন্ত অপেক্ষা করবেন না; বিদেশে চিকিৎসা সহায়তা নিন

ডেঙ্গু এবং ওয়েস্ট নাইল ভাইরাস সহ অন্যান্য সংক্রমণও গুরুতর অসুস্থতার কারণ হতে পারে।

আপনি যদি ফিরে আসার পরে অসুস্থ হয়ে থাকেন তবে গত এক বছরে আপনি যে বিদেশ ভ্রমণ করেছেন সে সম্পর্কে আপনার ডাক্তারকে বলুন। আপনি যদি কোনো ক্রান্তীয় দেশে গিয়ে থাকেন তবে ম্যালেরিয়ার রক্ত পরীক্ষার জন্য অনুরোধ করুন।

### আরো তথ্যাদি

National Travel Health Network and  
Centre (NaTHNaC)

<http://travelhealthpro.org.uk> দেখুন

© Crown copyright 2022.

এই লিফলেটের বিনামূল্যের কপি সমূহ হেলথ পাবলিকেশন্স ওয়েবসাইট থেকে পণ্য কোড MOSTRA1BEN Bengali ব্যবহার করে অর্ডার করা যেতে পারে

1p 10K JUN 2022 (APS). Product code: MOSTRA1BEN Bengali  
UK Health Security Agency Gateway Number: 20211407

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](http://www.healthpublications.gov.uk) বা ফোন করুন: 0300 123 1002  
(সকাল ৮টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা, সোমবার থেকে শুক্রবার)