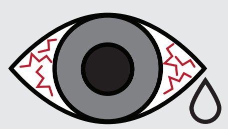
H5N1 “বার্ড ফ্লু”
খামারকর্মীদের জন্য নির্দেশাবলী

অ্যাভিয়ান ইনফ্লুয়েঞ্জা A(H5N1) একটি ভাইরাস। এটি পাখি এবং অন্যান্য পশুর মধ্যে অ্যাভিয়ান ফ্লু বা “বার্ড ফ্লু” নামে পরিচিত রোগটির কারক। বার্ড ফ্লু ভাইরাসটি দুধ, মল, এবং সংক্রামিত পাখি ও অন্যান্য প্রাণীর বিভিন্ন শারীরিক তরলে পাওয়া যায়। সংক্রামিত পাখি ও অন্যান্য প্রাণী বা দূষিত উপাদানের সংস্পর্শে এলে মানুষের বার্ড ফ্লু রোগটি হতে পারে।

বার্ড ফ্লুর উপসর্গগুলির মধ্যে নিম্নলিখিতগুলি শামিল থাকতে পারে। শুধুমাত্র একটি উপসর্গ থাকাও সম্ভব – অথবা একটিও নয়।



চোখ লাল হওয়া/চোখে জ্বালা/চোখে জল আসা

কাশি

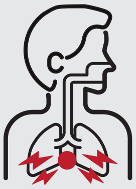
গলা ব্যথা

সর্দি বা নাক বন্ধ

মাংসপেশী বা শরীরে ব্যথা

মাথাব্যথা

ক্লান্তিভাব



শ্বাসকষ্ট

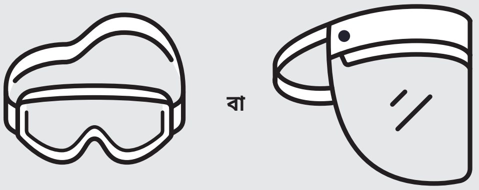
জ্বর

ডায়রিয়া

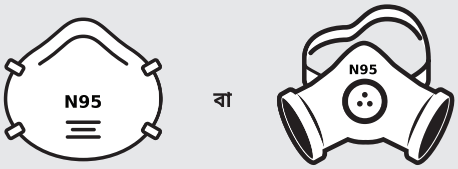
কীভাবে খামারকর্মীরা নিজেদের রক্ষা করতে পারেন:

1. সারাদিনে, অসুস্থ পশুপক্ষীদের নিয়ে কাজ করার পরে এবং খাওয়ার আগে আপনার হাত ভালো করে ধুয়ে নেবেন। পারতপক্ষে আপনার মুখমণ্ডল ও মুখ স্পর্শ করবেন না।
2. কাঁচা দুধ বা কাঁচা দুধের দ্রব্য পান করবেন না।

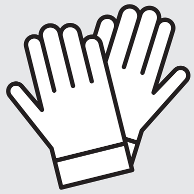
3. আপনি যখন অসুস্থ বা মৃত পাখি এবং গোমহিষাদি পশু, বিশেষ করে গরু নিয়ে কাজ করেন তখন ব্যক্তিগত সুরক্ষামূলক সরঞ্জাম (personal protective equipment, PPE) পরবেন। আপনি যখন দুধ, মল, বা ভাইরাস দ্বারা দূষিত হতে পারে এমন অন্যান্য উপাদান নিয়ে কাজ করার সময় সেটি পরিধান করবেন। PPE-এর মধ্যে এই বস্তুগুলি শামিল রয়েছে:



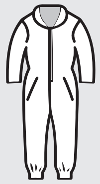
সুরক্ষা প্রদানকারী গগলস বা ফেসশিল্ড



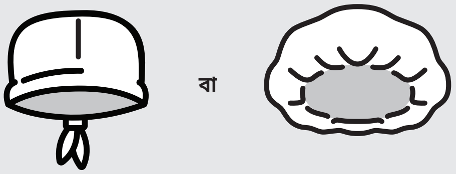
N95 মাস্ক বা N95 রেস্পিরেটর


দস্তানা (গ্লাভস)

পায়ে পরার জিনিসপত্র (জুতা)


তরল-প্রতিরোধী কভারঅল

জলরোধী অ্যাপ্রোন, যদি কাজের জন্য প্রয়োজন হয়



মাথা বা চুল ঢাকার জিনিসপত্র

কেউ যদি আপনাকে বলে যে আপনি বার্ড ফ্লুতে সংক্রমিত হয়েছেন তাহলে কী করবেন:

- আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগ দ্বারা প্রদত্ত নির্দেশাবলী মেনে চলবেন।
- অসুস্থ বা সংক্রামিত পশুপক্ষীদের নিয়ে কাজ করার সময় আপনার কোনও উপসর্গ দেখা দিলে সেটির উপর নজর রাখবেন। আপনি এই পশুপক্ষীদের নিয়ে কাজ বন্ধ করার 10 দিন পর অবধি নজর রাখা অব্যাহত রাখবেন।

আপনি যদি অসুস্থ বোধ করতে শুরু করেন এবং বার্ড ফ্লুর উপসর্গগুলি থাকে:

- খামারের মালিক এবং আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগকে সাথে সাথেই জানাবেন।
- অন্যদের থেকে যতটা সম্ভব দূরে থাকবেন।
- একটি মাস্ক পরে থাকবেন।
- আপনি চিকিৎসা সেবা পাওয়ার আগে কল করবেন। তাদের জানাবেন যে সম্ভবত আপনি বার্ড ফ্লুতে সংক্রমিত হয়েছেন।

নির্দেশাবলী সম্পর্কে আপ টু ডেট থাকার জন্য:

নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগ (New York State Department of Health)-এর ওয়েবসাইট

www.health.ny.gov/diseases/communicable/influenza/avian/

বার্ড ফ্লু বা কীভাবে সেটির পরীক্ষা করাতে হয় সে বিষয়ে প্রশ্নের জন্য আপনার স্থানীয় স্বাস্থ্য বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন:

www.health.ny.gov/contact/contact_information/

খামারকর্মীদের জন্য স্বাস্থ্যসেবা এখানে উপলব্ধ রয়েছে:

www.health.ny.gov/environmental/workplace/clinic_network.htm

NEW YORK STATE | Department of Health

Cornell Cooperative Extension
Central New York Dairy, Livestock and Field Crops