তীব্র ডায়রিয়া বিষয়ক জরুরি বার্তা

তীব্র ডায়রিয়া শুরু হয় পাতলা পায়খানা (রোহিঙ্গা: গা-লামানি) ও বমির মাধ্যমে। তীব্র ডায়রিয়ার কারণে মানুষ পানিশুন্যতায় ভূগতে পারে এবং সব বয়সী মানুষেই তীব্র ডায়রিয়ার ঝুঁকিতে থাকে; তবে শিশুদের ক্ষেত্রে এ ঝুঁকি অত্যন্ত বেশি।

তীব্র ডায়রিয়া প্রতিরোধযোগ্য এবং চিকিৎসা করা যায়। তীব্র ডায়রিয়া যে কারো হতে পারে, এটা নিয়ে লজ্জা-শরমের কিছু নাই।

তীব্র ডায়রিয়া প্রতিরোধে করণীয়ঃ

৫টি গুরত্বপূর্ণ সময়ে সাবান ও বিশুদ্ধ পানি দিয়ে অবশ্যই হাত ধুতে হবে।

৫টি গুরত্বপূর্ণ সময় হলো:
১। খাওয়ার আগে;
২। শিশুর মল-মূত্র পরিষ্কার করার পরে;
৩। শিশুকে খাওয়ানোর আগে;
৪। মলত্যাগের পরে;
৫। খাবার তৈরি করার আগে;

নিশ্চিত করতে হবে যে, খাবার পানি ও রান্না-বান্নায় আপনি ও আপনার পরিবার নিরাপদ পানি ব্যবহার করছেন। নিরাপদ পানি হচ্ছেঃ

- ক্লোরিন দিয়ে বিশুদ্ধ পানি হচ্ছে সবচেয়ে নিরাপদ পানি। আপনার আশেপাশে থাকা কলের পানিও ক্লোরিন দিয়ে বিশুদ্ধ। এ পানি পান করা নিরাপদ।
- আপনার আশেপাশে যদি পানির কল না থাকে, তাহলে অ্যাকোয়াট্যাব দিয়ে শোধনকৃত পানি পান/ব্যবহার করুন।
- অ্যাকোয়াট্যাব দিয়ে পরিশুদ্ধ পানি ঢাকনা দিয়ে ঢেকে রাখুন।
- পানি সংগ্রহ, আনা-নেয়া এবং সংরক্ষণের জন্য পরিষ্কার এবং ঢাকনাযুক্ত কন্টেনার ব্যবহার করুন।
- ব্যবহারের আগে সাবান ও বিশুদ্ধ পানি দিয়ে দুই হাত ধোয়া ও পরিষ্কার মগ ব্যবহার করা

- খাদ্যদ্রব্য সবসময় ঢেকে রাখুন। কারন, মাছি ডায়রিয়ার জীবানু ছড়ায়।
- ডায়রিয়া খুব দ্রুত আপনার এলাকায় ছড়াতে পারে। তাই পরিবারের সবাই নিরাপদ পানি পান করুন।

- যদি কেউ তীব্র ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়, স্বাভাবিক খাবারের পাশাপাশি তৎক্ষনাৎ তাকে ওরস্যালাইন খাওয়ান এবং নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান।
- মা ও শিশু উভয়েই তীব্র ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলেও শিশুকে ছয়মাস পর্যন্ত শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ান।

Acute Watery Diarrhoea Message

Acute Watery Diarrhoea (AWD) presents as acute watery stools and vomiting. This causes dehydration and can be extremely dangerous to any ages, especially in children.

Acute Watery Diarrhoea is preventable and treatable. And there's no shame of having and/ or discussing about AWD.

To prevent Acute Watery Diarrhoea:

Always wash both hands with soap and safe water at five (5) critical times.

1. Before eating;
2. After cleaning child feces;
3. Before feeding children;
4. After defecation;
5. Before preparing food.

Ensure that you and your family drink safe water. Safe water is:

- Chlorinated waters are the safest water to drink. Water from tap stands (if you have nearby) are chlorinated, use that water source to drink.
- Water from tube well should be treated with Aquatabs and stored in a covered clean container with a lid
- Use clean and covered containers for collection, transport and storage of your drinking water.
- Before using the water, wash both hands with soap and water.

Flies spread AWD, always keep your food under cover.

Diarrhea can be spread in your community rapidly. Use latrine. Drink and use safe water.

- Take Oral Rehydration Salaine (ORS) using safe water and continue normal food intake to anyone who has AWD and take him/her to nearest health post/centres.
- Continue exclusive breastfeeding to the child aged under 6 months even the mother or child got AWD.

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက လတ်တလော အရည်ဝမ်းသွားခြင်း၊ အော့အန်ခြင်းစသည့် လက္ခဏာများကိုတွေ့ရှိရပြီး ရေဓါတ်ခန်းခြောက်ခြင်းကို ဖြစ်ပွားစေပါသည်။ အသက်အရွယ်မရွေး ဆိုးရွားစွာ အန္တရာယ်ရှိနိုင်သလို အထူးသဖြင့် ကလေးသူငယ်များအတွက် အသက်အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်နိုင်သလို ကုသ၍ လည်းရနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားနေခြင်း(သို့) ရောဂါဖြစ်ပွားပါက ရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းအတွက် ရှက်ကြောက်ရန်မလိုပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားခြင်းအား ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်၊

အောက်ဖော်ပြပါ အရေးကြီးသည့်အချိန် (၅) ချိန်တိုင်းတွင် ဆပ်ပြာနှင့် သန့်စင်သည့်ရေကို အသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက်စလုံးကိုဆေးကြောပါ။

၁။ အစာမစားမီတိုင်း
၂။ ကလေးငယ်များ၏ မစင်အညစ်အကြေးကို ဆေးကြောသန့်စင်ပြီးတိုင်း
၃။ ကလေးငယ်များကို အစာမကျွေးမီတိုင်း
၄။ အိမ်သာအသုံးပြုပြီးတိုင်း
၅။ အစားအစာများ ချက်ပြုတ်ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီအခါတိုင်း

သင်နှင့်သင့်မိသားစုဝင်တိုင်း သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးရပါမည်။

သန့်စင်သည့်ရေဆိုသည်မှာ ...

- ဘေးကင်းစိတ်ချစွာ သောက်သုံးသင့်သည့်ရေမှာ ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားသည့်ရေ ဖြစ်ပါသည်။ သင့်အနီးပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကလိုရင်းဆေးခတ်ထားပြီးသည့် ရေပိုက်ကွဲသို့သော ရေအရင်းမြစ်များမှ ရေကိုသာသောက်သုံးပါ။
- အဝီစိတွင်းမှထွက်သည့်ရေများကို Aquatabs (ရေသန့်စင်ဆေးပြား) ဖြင့် သန့်စင်ပြီး အဆိုပါ ရေများကို သန့်ရှင်းသည့် ရေပုံးများထဲတွင် အဖုံးဖုံး၍ သိုလှောင်ကာ သုံးစွဲပါ။
- သင်သောက်သုံးမည့်ရေကို ခပ်ယူခြင်း၊ သယ်ယူပို့ဆောင်ခြင်းနှင့် သိုလှောင်ခြင်းများကို လုပ်ဆောင်မည်ဆိုပါက သန့်ရှင်းပြီး အဖုံးပါသော ရေပုံးများကိုသာ အသုံးပြုပါ။
- ရေကိုအသုံးမပြုမီ ဆပ်ပြာနှင့်ရေကိုအသုံးပြု၍ လက်နှစ်ဖက် စလုံးကို ဆေးကြောပါ။

ယင်ကောင်သည် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါကို ကူးစက်ပျံ့နှံ့စေနိုင်သည့် အတွက် အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ။

ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါသည် မိမိပတ်ဝန်းကျင်တွင် လျင်မြန်စွာ ကူးစက်ပျံ့နှံ့နိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် မစင်စွန့်သည့်အခါတိုင်း အိမ်သာကိုအသုံးပြုပါ။ သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ။

- ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါဖြစ်ပွားပါက သန့်စင်သည့်ရေနှင့်ဖျော်စပ်ထာသည့် ဓါတ်ဆားရည်(ORS)ကို သောက်သုံးရမည်ဖြစ်ပြီး အစားအစာများကို ပုံမှန် ဆက်လက်စားသောက်ပါ။ နီးစပ်ရာကျန်းမာရေးဌာနသို့ သွားရောက်ပြသပါ။
- မိခင် (သို့) သူမ၏ အသက် ၆လအောက် ကလေးငယ် ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောရောဂါ ဖြစ်ပွားလျှင် ကလေးအား မိခင်နို့တစ်မျိုးထဲကိုသာ ဆက်လက်တိုက်ကျွေးပါ။

ခပ်ပြာသန့်စင်သည့်ရေတွင်ဆေးကြောပါ
လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို ဆေးကြောပါ

သန့်စင်သည့်ရေကိုသာ သောက်သုံးပါ

အစားအစာများကို အမြဲဖုံးအုပ်ထားပါ

ဓါတ်ဆားရည်သောက်ပါ
ကလေးအား မိခင်နို့တိုက်ကျွေးပါ