

কোম্পানি ট্রাস্ট, প্রধান কার্যালয়, ঢাকা। ১৬ মার্চ ২০১৫।

প্রতি : নোটিশ বোর্ডের মাধ্যমে সকল সহকর্মী

হতে : পরিচালক

বিষয় : সোয়াইন ফ্লু সম্পর্কে সচেতনতা ও প্রতিরোধ বিষয়ে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ।

প্রিয় সহকর্মীবৃন্দ,

আপনাদের অবগতির জন্য নিম্নলিখিত বিষয়গুলো আপনাদের বরাবরে উপস্থাপন করা হলো:

১. মানুষ, শূকর ও পাখির সংমিশ্রনে উদ্ভব হওয়া ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসের এই রূপটি সম্পর্কে ধারণা করা হয় এটি শূকরের মাধ্যমে মানুষকে আক্রান্ত করে। এই ফ্লু মানুষ থেকে মানুষে ছড়াতে পারে। ফ্লু ভাইরাস মানবদেহে শ্বাস-প্রশ্বাসের মাধ্যমে ছড়ায়। আক্রান্ত মানুষের হাঁচি, কাশি প্রভৃতির মাধ্যমে এই ভাইরাস ছড়াতে পারে। গুধু তাই নয়, আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত নির্জীব বস্তু যেমন রুমাল, দরজার হাতল, টিভির রিমোট কন্ট্রোল, ফোন সেট, কম্পিউটারের মাউস প্রভৃতির মাধ্যমেও এই ভাইরাস ছড়াতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তির উপসর্গ স্পষ্ট হওয়ার ১ দিন পূর্ব থেকে আক্রান্ত হওয়ার ৭ দিন বা ততোধিক দিন পর্যন্ত অন্যকে আক্রান্ত করতে পারে। তবে বিশেষভাবে মনে রাখা প্রয়োজন যে খাদ্য বা রক্তের মাধ্যমে ফ্লু ভাইরাস ছড়ায় না।

২. উপসর্গসমূহ :

সোয়াইন ফ্লু ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার উপসর্গসমূহ অন্যান্য ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার উপসর্গের মতই। সোয়াইন ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়ার উপসর্গের মধ্যে জ্বর হওয়া, মাথা ব্যথা, গলা ও শরীর ব্যথা, শ্বাস কষ্ট, ক্ষুধামন্দা ও আলস্যবোধ করা, ওজন কমে যাওয়া ইত্যাদি অন্যতম।

৩. কাদের জন্য বিপদজনক:

যে সকল মানুষের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম বিশেষ করে শিশু ও বয়বৃদ্ধদের জন্য সোয়াইন ফ্লু বেশী বিপদজনক। এছাড়া হাঁপানী এবং হৃদরোগ আক্রান্ত মানুষেরও এ ফ্লু সম্পর্কে বিশেষ সাবধান থাকা উচিত।

৪. ফ্লু প্রতিরোধের উপায়:

৪.১ হাত ধোঁত করুন:


পানি ও সাবান দিয়ে নিয়মিত হাত ধুতে হবে। তাছাড়া বাহির থেকে এসে অবশ্যই হাত সাবান দিয়ে ধুতে হবে।

৪.২. ঘরে থাকুন:

জ্বর সেরে যাওয়ার পরেও কমপক্ষে ১ দিন ঘরে বিশ্রামে থাকুন।

৪.৩ ব্যায়াম:

ব্যায়াম শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং দ্রুত আরোগ্য লাভের গতিতে ত্বরান্বিত করে। খুব ভোরে উঠে ৩০-৪৫ মিনিট ফ্রি হ্যাভ ব্যায়াম করুন এবং বিকেলে কমপক্ষে এক ঘন্টা হাঁটুন।

  
16.03.2015

**৪.৪ হ্যান্ড-ওয়াশ (জেল/ফোম) কাছে রাখুন:**

নিজে এবং বাচ্চাদেরকে এটি ব্যবহারে উদ্বুদ্ধ করুন। হাঁচি দেয়ার পর হাত ধুতে হবে। তাছাড়া হাঁচি দেয়ার সময় মুখে রুমাল বা টিস্যু পেপার ব্যবহার করতে হবে।

**৪.৫ মুখমডল ছোঁবেন না:**

শরীরে জীবাণু ঢোকান সবচেয়ে সহজ মাধ্যম হলো মুখমডল। হাত পরিষ্কার করা ছাড়া মুখমডল ছোঁবেন না।

**৪.৬ কি খাবেন:**

স্বাস্থ্যকর ও সুস্বাদু খাবার খাবেন। প্রচুর শাকসব্জি খেতে হবে। তাছাড়া ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাবার যেমন: লেবু, কাঁচামরিচ, পেয়ারা খেতে পারেন। আর প্রতিদিন প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ পানি পান করতে হবে।

**৪.৭ ভ্যাকসিন নিন:**

সুয়াইন ফ্লু ভ্যাকসিনের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা সম্ভব। আইসিডিডিআর,বি তে এ ভ্যাকসিন পাওয়া যায়। যারা বেশী বেশী ভ্রমণে থাকেন তাদেরকে অনুরোধ করছি আগামী ১৫ দিনের মধ্যে নিজ দায়িত্বে ও নিজ খরচে ভ্যাকসিন গ্রহণ নিশ্চিত করুন। অন্যান্যরাও এ ভ্যাকসিন সুবিধামত সময়ে নিয়ে নেয়ার জন্য আমরা অনুরোধ করছি।

৫.এই সার্কুলারটি সম্পর্কে সকল অফিস প্রধান নিজ নিজ সহকর্মীদের নিয়ে আগামী ১৮ মার্চ ২০১৫ তারিখের মধ্যে আলোচনা করুন এবং তারপর সকলের স্বাক্ষর নিয়ে ৩০ মার্চ ২০১৫ পর্যন্ত নোটিশ বোর্ডে ঝুলিয়ে রাখুন।

৬.এটি নিয়ে আগামী দুই সপ্তাহ উন্নয়ন শিক্ষা হিসেবে সমিতিতে আলোচনা করতে হবে। আপনারা পরিবারের অন্য সদস্যদের সাথে এটি আলোচনা করুন।

৭. স্টেশন ম্যানেজার-রেডিও মেঘনাকে অনুরোধ করছি তিনি এ গাইডলাইনটি তার রেডিওতে আগামী ১ সপ্তাহ পর্যন্ত দিনে দুবার প্রচার করবেন।

এটি মেনে চলুন। নিজে ও অপরকে সুস্থ রাখুন।

ধন্যবাদসহ।



সনত কুমার ভৌমিক 16.03.2015

অনুলিপি

নির্বাহী পরিচালক

সকল উপ ও সহকারী পরিচালক

অফিস কপি