

রোগ মোকাবিলায় খুঁজে পাই মুস্ত থাকার উপায়।

জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত সারা জীবনই মানুষ রোগমুক্ত থাকতে পারে না। বিভিন্ন সময়ে আমরা বিভিন্ন ধরনের রোগব্যাধিতে আক্রান্ত হই। এর মধ্যে কিছু রোগব্যাধি ঋতু পরিবর্তন বা পরিবেশগত কারণে হয়ে থাকে। সাধারণত যখন আবহাওয়ার পরিবর্তন হয় সে সময়ে পরিবেশে থাকা বিভিন্ন ধরনের জীবাণু, যেমন : ভাইরাস,



ব্যাকটেরিয়া, ছত্রাক ইত্যাদি শক্তিশালী হয়ে ওঠে এবং এর দ্বারা আমরা কমবেশি আক্রান্ত হই। আমরা কী কখনো ভেবে দেখেছি কী কী ধরনের ঋতুভিত্তিক রোগে সাধারণতঃ আমরা আক্রান্ত হয়ে থাকি? তখন কী কী

শারীরিক ও মানসিক লক্ষণ দেখা দেয়? আমরা আমাদের বাড়িতে এই রোগ থেকে সেরে ওঠার জন্য কী কী করে থাকি? এ সমস্ত রোগের স্বল্পমেয়াদি বা দীর্ঘমেয়াদি প্রভাবইবা কী হয়? এই অধ্যায়ে আমরা এসব নিয়ে আলোচনা করব। তাহলে শুরু করা যাক।

ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগব্যাদি

ঋতু পরিবর্তনের সময় আমরা সাধারণত কী কী ধরনের রোগব্যাদিতে আক্রান্ত হই বন্ধুদের সাথে আলোচনা করে তার একটি তালিকা তৈরি করেছি। এটি নিচের তালিকার সাথে মিলিয়ে নিই।

আমাদের দেশের ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাদি		
শীতকালে	গ্রীষ্মকালে	বর্ষাকালে
<ul style="list-style-type: none"> ● সাধারণ ভাইরাসজনিত জ্বর ● সর্দি কাশি ● শ্বাসকষ্ট 	<ul style="list-style-type: none"> ● ডায়রিয়া ● টাইফয়েড ● হিট স্ট্রোক 	<ul style="list-style-type: none"> ● ডেঙ্গু ● ম্যালেরিয়া ● চিকুনগুনিয়া ● ত্বকে ছত্রাকের সংক্রমণ



রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়।

এবার তাহলে এসব রোগব্যাদি সম্পর্কে আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীরা কী বলেন শোনা যাক

এবার এই তালিকা নিয়ে পরিবারে বাবা-মা ও অন্যান্য সদস্য এবং প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলি। এই ধরনের রোগের লক্ষণগুলো কী সে ব্যাপারে তাদের মতামত নিই। এই রোগব্যাদি থেকে প্রতিরোধ ও প্রতিকারের জন্য তারা কী কী কাজ করে থাকে তা জানতে চাই এবং নিচের ছকে উল্লেখ করি।

ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগব্যাদি	সাধারণ লক্ষণসমূহ	প্রতিরোধ ও প্রতিকারের প্রচলিত উপায়

তথ্যগুলো যাচাই করি

পরিবার এবং প্রতিবেশীদের সাথে আলোচনা করে আমরা ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধিতে রোগ প্রতিকারের প্রচলিত উপায় সম্পর্কে তথ্য সংগ্রহ করেছি। এবার শ্রেণিকক্ষে ফিরে এসে অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শিক্ষকের পরামর্শ অনুযায়ী এই প্রচলিত উপায়গুলো নিয়ে গভীরভাবে আলোচনা করি। শ্রেণি আলোচনার ভিত্তিতে নিচের ছকে আমাদের মতে কোন উপায়গুলো সঠিক আর কোনগুলো সঠিক নয় তা উল্লেখ করি।

কোন প্রচলিত উপায়টি সঠিক	কোন প্রচলিত উপায়টি সঠিক নয়	কেন সঠিক বা কেন সঠিক নয়

চলো করি ভূমিকাভিনয়

আমরা ওপরের ছকের তথ্যগুলো যাচাই করেছি। কীভাবে এই রোগব্যাধি প্রতিকারের পাশাপাশি প্রতিরোধ করা যায়, সে সম্পর্কেও আমরা তথ্য সংগ্রহ করেছি। এবারে একটি মজার খেলা খেলব। আমরা সবাই উল্লিখিত রোগসমূহের ভূমিকায় অভিনয় করব। আমরা যেই রোগে আক্রান্তের অভিনয় করব আমাদের শরীরে সেই রোগের বিভিন্ন তথ্য দিয়ে কাগজ লাগানো থাকবে। কাগজে ওই রোগের কারণ, লক্ষণ, প্রতিকার এবং প্রতিরোধের উপায় লেখা থাকবে। যখনই কেউ আমাদের সামনে যাবে আমরা নিজেকে রোগী হিসেবে পরিচয় করিয়ে দেব। কীভাবে এটা প্রতিকার ও প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে বলব। প্রত্যেকে একটি করে রোগের ভূমিকাভিনয় করব। খেলা শেষে সবাই সব রোগ সম্পর্কে সঠিক ধারণা পাব।

মিলিয়ে নিই সঠিক তথ্য

চলো, আমরা যে তথ্য যাচাই করেছি তা ঠিক আছে কি না নিচের তথ্যের সাথে তা মিলিয়ে নিই।

সাধারণ ভাইরাসজনিত জ্বর	
কখন ও কেন হয়	সাধারণত শীতকালে বা ঋতু পরিবর্তনের সময় পরিবেশের তাপমাত্রার উঠানামা ঘটলে ভাইরাসজনিত জ্বরের প্রকোপ দেখা যায়।
লক্ষণ	এ সময় শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গিয়ে দুর্বলতা বোধ হতে পারে। এ ছাড়াও শরীর ব্যথা, মাথা ব্যথা, বমি বা বমি ভাব হতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	সাধারণত পাঁচ থেকে সাত দিনের মধ্যেই এই জ্বর ভালো হয়ে যায়। তবে জ্বর না কমলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে। এছাড়া প্রচুর পানি বা তরল জাতীয় খাবার খাওয়া উচিত। এ সময় পর্যাপ্ত বিশ্রাম নিতে হবে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	এ রোগ প্রতিরোধে আমাদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হবে। আক্রান্ত মানুষের কাছ থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে হবে। হাঁচি-কাশির সময় নাক-মুখ ঢেকে রাখতে হবে। বন্ধ জায়গায় বেশি সময় ধরে না থেকে খোলা পরিবেশে থেকে আমরা এ ধরনের ভাইরাসজনিত জ্বর প্রতিরোধ করতে পারি।

সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্ট	
কখন ও কেন হয়	সাধারণত শীতকালে বা পরিবেশের তাপমাত্রা যখনকম থাকে অথবা পরিবেশে ধূলাবালুর পরিমাণ বেড়ে যায়, তখন অনেকেই সর্দি-কাশি ও শ্বাসকষ্টে আক্রান্ত হয়। এটা কোনো ভাইরাস সংক্রমণের কারণে হতে পারে, এমন কী ঠান্ডা বা ধূলাবালু থেকে এলার্জির কারণেও হতে পারে।
লক্ষণ	এ সময় সর্দি-কাশির পাশাপাশি হালকা জ্বর, গলা ব্যথা দেখা যায়।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	অধিকাংশ সময় এমনিতেই সর্দি-কাশি ভালো হয়ে যায়। তবে কুসুম গরম পানি পান করলে আরাম বোধ হতে পারে। সর্দি-কাশি, শ্বাসকষ্টের লক্ষণ খুব বেশি হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিয়ে ওষুধ খাওয়া যেতে পারে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	এ সময় প্রচুর পানি পান করলে, ধূলাবালু থেকে দূরে থাকলে, গরম কাপড় চোপড় পরে শরীরকে গরম রাখলে রোগ হবার আশঙ্কা কমে যায়।

ডায়রিয়া	
কখন ও কেন হয়	এটি একটি পানিবাহিত রোগ। সাধারণত গ্রীষ্মকালে এ রোগের প্রকোপ বেড়ে যায়। গরমের সময় আমরা প্রচুর পানি বা পানিজাতীয় খাবার গ্রহণ করি। সেক্ষেত্রে পানি যদি অনিরাপদ হয় তখন আমরা ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হতে পারি। পানিতে বিভিন্ন ধরনের ভাইরাস-ব্যাকটেরিয়া মিশে গিয়ে পানিকে অনিরাপদ করে তোলে।
লক্ষণ	ডায়রিয়ার অন্যতম লক্ষণ হলো পাতলা পায়খানা। এর সাথে কখনো কখনো বমিও হতে পারে। এছাড়া এর সাথে পেটে ব্যথা এবং জ্বরও থাকতে পারে। ডায়রিয়া নিয়ে আমাদেরকে অবশ্যই সতর্ক থাকতে হবে, কারণ এটি জীবনহানি ঘটাতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	ডায়রিয়া হলে অবশ্যই খাবার স্যালাইন খেতে হবে। সাধারণত এক প্যাকেট খাবার স্যালাইন আধা লিটার বা দুই গ্লাস পানিতে মিশিয়ে প্রতিবার পায়খানার পর একগ্লাস করে খেতে হবে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	ডায়রিয়া প্রতিরোধে ব্যক্তিগত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার কোনো বিকল্প নেই। খাওয়ার আগে, বাথরুম ব্যবহারের পরে, বাইরে থেকে বাসায় ফিরে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে। বাইরের খোলা বাসি খাবার খাওয়ার অভ্যাস ত্যাগ করতে হবে। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন খাবার গ্রহণ ও নিরাপদ পানি পান করার মাধ্যমে আমরা ডায়রিয়া প্রতিরোধ করতে পারি।

টাইফয়েড	
কখন ও কেন হয়	ডায়রিয়ার মতো টাইফয়েডও একটি পানিবাহিত রোগ। এটিও গ্রীষ্মকালে বেশি ছড়িয়ে পড়ে।
লক্ষণ	টাইফয়েড হলে অনেক দিন ধরে জ্বর থাকতে পারে। এছাড়া বমি, মাথাব্যথা, পেটব্যথা, ক্ষুধামান্দ্য ও ক্লান্তি ভাব হতে পারে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	কার জ্বর যদি পাঁচ থেকে সাত দিনের বেশি থাকে তাহলে চিকিৎসকের কাছে গিয়ে টাইফয়েড কি না তা পরীক্ষা করে দেখতে হবে। চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী টাইফয়েডের চিকিৎসা করতে হবে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতকতা নেব (প্রতিরোধ)	টাইফয়েড ও ডায়রিয়া প্রকিরোধের উপায়গুলো একই। তাই টাইফয়েড প্রতিরোধ করার জন্য ডায়রিয়া প্রতিরোধের উপায়গুলো মেনে চলতে হবে।

হিটস্ট্রোক	
কখন ও কেন হয়	ইদানীং হিটস্ট্রোক কথাটি আমরা বেশ শুনি। এটি একটি অবস্থা যেখানে শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেড়ে যায়। সাধারণত গ্রীষ্মকালে অধিক তাপমাত্রায় দীর্ঘক্ষণ ধরে কাজ করলে বা সূর্যের আলোতে অবস্থান করার ফলে শরীরের তাপমাত্রা স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক বেড়ে যেতে পারে। এটি খুব বিপজ্জনক হতে পারে যদি সময়মতো প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা না নেওয়া যায়।
লক্ষণ	দীর্ঘক্ষণ ধরে সূর্যের আলোতে অধিক তাপমাত্রায় অবস্থান করলে হিটস্ট্রোক হতে পারে। কোনো মানুষের শরীরের তাপমাত্রা যদি ৪০ ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার উপরে উঠে যায়, তার মধ্যে অস্থিরতা, কথা বলার জড়তা, চিনতে না পারা এমনকি অজ্ঞান হয়ে যাওয়ার ঘটনাও ঘটতে পারে। বমি ভাব বা বমিও হতে পারে, দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস এবং হৃদকম্পনের গতি বেড়ে যেতে পারে ও মাথাব্যথা হতে পারে।

রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	হিটস্ট্রোকে সাধারণত জরুরি চিকিৎসার প্রয়োজন হয়। তা না হলে মস্তিষ্ক, হৃৎপিণ্ড, কিডনিসহ বিভিন্ন অঙ্গের ক্ষতি হতে পারে। হিটস্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিকে যত দ্রুত সম্ভব অধিক তাপমাত্রার স্থান থেকে ঠান্ডা ছায়াযুক্ত স্থানে আনতে হবে। এরপর তার জামাকাপড় ঢিলা করে, অতিরিক্ত কাপড় সরিয়ে শুইয়ে দিতে হবে। পা একটু উঁচু করে রাখা যেতে পারে।
	তাকে ঠান্ডা পানির স্পঞ্জ করা যেতে পারে এবং ফ্যানের বাতাস বা হাত-পাখা দিয়ে বাতাস করতে হবে। গামছা বা কোনো কাপড় ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে ঘাড়ের নিচে, বগলের মাঝখানে বা কুঁচকিতে রাখা যেতে পারে। সম্ভব হলে একটি কাঁথা বা কম্বল ঠান্ডা পানিতে ভিজিয়ে তাকে ঢেকে দেওয়া যেতে পারে। অল্প পরিমাণ ঠান্ডা পানি খাওয়ানো যেতে পারে। প্রাথমিক চিকিৎসা শেষে তাকে যত দ্রুত সম্ভব হাসপাতালে বা চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	হিটস্ট্রোক প্রতিরোধে আমাদের দীর্ঘক্ষণ রোদে কাজ করা থেকে বিরত থাকতে হবে। গ্রীষ্মকালে ছাতা ব্যবহার করা যেতে পারে। প্রচুর নিরাপদ পানি পান করতে হবে। খোলা মাঠে বা বাইরে কাজ করার সময় কিছুক্ষণ পরপর ঠান্ডা ছায়াযুক্ত স্থানে বিশ্রাম নিতে হবে।

ডেঙ্গু, ম্যালেরিয়া এবং চিকুনগুনিয়া	
কখন ও কেন হয়	এই তিনটি রোগই মশাবাহিত। সাধারণত বর্ষাকালে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি দেখা যায়।
লক্ষণ	এ সমস্ত রোগে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই জ্বর, শরীর ব্যথা ও মাথা-ব্যথা হয়ে থাকে।
রোগ হলে কী করব (প্রতিকার)	এ সমস্ত রোগে দ্রুত ডাক্তারের কাছে গিয়ে চিকিৎসা নিতে হবে। সঠিক সময়ে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা না করলে বিপজ্জনক পরিস্থিতি সৃষ্টি হতে পারে।
রোগ যেন না হয় সেজন্য কী সতর্কতা নেব (প্রতিরোধ)	বর্ষাকালে বাড়ির আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে ও বৃষ্টির পানি যাতে তিন দিনের বেশি জমে না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। দিনে ও রাতে যেকোনো সময় ঘুমালে মশারি টাঙাতে হবে। শিশুদের পুরো শরীর ঢেকে থাকে এ রকম জামাকাপড় পরানোও এ ধরনের রোগ প্রতিরোধের অন্যতম উপায়।

রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়।

ঋতু পরিবর্তনজনিত রোগ প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা ও চর্চা

রোগগুলো সম্পর্কে তো জানলাম। এবার আমাদের নিজেদের পরিকল্পনার সময়। নিচের ছকে ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধির প্রতিরোধে আমি নিয়মিত কী কী কাজ করব তার একটি তালিকা তৈরি করি।

ঋতু পরিবর্তনজনিত সাধারণ রোগব্যাধি প্রতিরোধে আমার পরিকল্পনা	
১.	
২.	
৩.	
৪.	
৫.	
৬.	
৭.	
৮.	
৯.	
১০.	

রোগ প্রতিরোধে আমার চর্চা

এ কাজগুলো করার জন্য আমার পরিবার বা প্রতিবেশীদের মধ্যে থেকে এমন দুজনকে চিহ্নিত করি, যাদের আমি উদ্বুদ্ধ করব। সারা বছর এই নিজে এই কাজগুলো আমি করব এবং ওই দুজনকে করার জন্য উৎসাহ দেব। বছর শেষে আমার অভিজ্ঞতা নিচে লিখব।

আমার নিজের চর্চার অভিজ্ঞতা	পরিবারের দুজনকে উদ্বুদ্ধ করার অভিজ্ঞতা

আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

নিচের ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমার অগ্রগতি সম্পর্কে আমি ধারণা লাভ করব। আমি নিজে আমাকে উৎসাহ দেব এবং কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। আমার অভিভাবক ও শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দেবেন। কী ভালো করেছি এবং কীভাবে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন। এর মাধ্যমে আমাদের অগ্রগতি সম্পর্কে শিক্ষক ধারণা দেবেন। কীভাবে এবং কোন কোন ক্ষেত্রে আরও ভালো করতে পারি সেই উপায় জানাবেন।

শিখন কার্যক্রমের ওপর ভিত্তি করে আমার কাজগুলো মান অনুযায়ী নিম্নলিখিতভাবে তারকা বা স্টার দিয়ে মূল্যায়ন করবেন।

রোগ মোকাবিলায়, খুঁজে পাই সুস্থ থাকার উপায়।

খুব ভালো = , ভালো = , আরও ভালো করার সুযোগ আছে = 

ছক ১ : আমার অংশগ্রহণ ও স্বাস্থ্য সুরক্ষা বইয়ে করা কাজ

সেশন নং		অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ	অংশগ্রহণের সময় অন্য শিক্ষার্থীদের সাথে সম্পর্কের প্রতি সচেতনতা ও গুরুত্ব	বইয়ে করা কাজের মান
সেশন ১	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ২	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৩-৫	নিজের রেটিং			
	মন্তব্য			
সেশন ৬-৭	শিক্ষকের রেটিং			
	মন্তব্য			

ছক ২ : রোগ মোকাবিলায় আমার চর্চা

	রোগ প্রতিরোধসংক্রান্ত পরিকল্পনার যথার্থতা	রোগ প্রতিরোধে নিজের চর্চাও অভিজ্ঞতা বইয়ে/ জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ	অন্যদের সঠিকভাবে উদ্বুদ্ধ করা ও এ সংক্রান্ত অভিজ্ঞতা বইয়ে/জার্নালে লিপিবদ্ধকরণ
নিজের রেটিং			
মন্তব্য			
শিক্ষকের রেটিং			
মন্তব্য			