







প্রিয় পরিবারবর্গ,

এই গ্রীষ্মে সুস্থ ও নিরাপদ থাকুন! নিউ ইয়র্ক শহরে থাকাকালীন এবং ভ্রমণ করার সময় আপনার পরিবারের স্বাস্থ্যরক্ষার কয়েকটি সহজ উপায় নিয়ে দেওয়া হল। নির্দিষ্ট কিছু সংক্রমণ বৃদ্ধি পাওয়ায় ভ্রমণকারীদের কিছু বাড়তি পূর্বসতর্কতা নেবার দরকার হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, এশিয়া, মধ্যপ্রাচ্য, ইউরোপ এবং আফ্রিকার কিছু অংশে হাম রোগের প্রাদুর্ভাব দেখা দিয়েছে, এবং ক্যারিবীয় দ্বীপপুঞ্জ ও দক্ষিণ আমেরিকায় বৃহদাকারে ডেঙ্গুর প্রকোপ দেখা দিয়েছে। এই সব ও অন্যান্য আরও সংক্রমণগুলি থেকে নিজেকে বাঁচাতে এটি পড়ুন:

গ্রীষ্মকালের ও ভ্রমণের জন্য কিছু নিরাপত্তা বিষয়ক পরামর্শ	
	<p>এঁটুলি, মশা এবং অন্যান্য পোকামাকড়ের কামড়জনিত সংক্রমণ থেকে সুরক্ষিত থাকুন। এঁটুলি বা টিক হল মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের ঝোপঝাড় বা জঙ্গলপূর্ণ এলাকার একটি সাধারণ পতঙ্গ এবং এটি অ্যানাপ্লাজমোসিস এবং লাইম রোগ ছড়াতে পারে। মশা মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে ওয়েস্ট নাইল ভাইরাসের মতো রোগ ছড়াতে পারে এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে ম্যালেরিয়া এবং ডেঙ্গু ছড়াতে পারে। DEET, পিক্যারিডিন, IR3535 সম্বলিত মশা তাড়ানোর ওষুধ ব্যবহার করুন অথবা লেবু ও ইউক্যালিপটাসের তেল ব্যবহার করুন। পরিধানগুলিতে পারমেথ্রিন লাগান এবং লম্বা হাতাওয়ালা জানা, লম্বা প্যান্ট, পুরো পায়ের পাতা ঢাকা জুতো ও টুপি পরুন। যে সব জায়গায় ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু বা অন্যান্য মশা-সৃষ্ট রোগের প্রাদুর্ভাব রয়েছে সে সব জায়গায় শোবার সময় ভ্রমণকারীদের মশারি খাটিয়ে শোওয়া উচিত যদি জানালায় নেট না লাগানো থাকে।</p>
	<p>জলে শিশুদের সুস্থ রাখুন। আপনি যদি উদরাময় বা ডায়রিয়া রোগে আক্রান্ত হন অথবা গত দুই সপ্তাহের মধ্যে আপনার যদি এই রোগ হয়ে থাকে, তাহলে জলে সাঁতার কাটবেন না বা জলে নেমে খেলবেন না। বাচ্চাদের মনে করিয়ে দিন তারা যেন জলে নেমে জল না গেলে। শিশুদের বারে-বারে বাথরুমে নিয়ে যান।</p>
	<p>প্রাণীদের আশেপাশে নিরাপদ থাকুন। বুনো প্রাণীদের গায়ে হাত বোলাবেন না বা তাদের খাওয়াবেন না। কোন কুকুর বা বিড়ালকে আদর করার আগে তার মালিকের থেকে অনুমতি নিন।</p>
আন্তর্জাতিক ভ্রমণের জন্য অতিরিক্ত পরামর্শ	
	<p>ভ্রমণের আগে পর্যটকদের চটজলদি স্বাস্থ্য বিষয়ক তথ্যবলীর পোর্টালটি (Travelers' Rapid Health Information Portal) পড়ুন। নির্দিষ্ট করে পর্যটকদের জন্য তৈরি স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শের জন্য gten.travel/trhip/trhip দেখুন।</p>
	<p>ভ্রমণের কমপক্ষে চার সপ্তাহ আগে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন। আপনার কোন ওষুধ বা টিকা নেবার দরকার আছে কিনা জিজ্ঞেস করুন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড জ্বর বা হেপাটাইটিস এ রোগের প্রকোপ আছে এমন কোন দেশে যান, তাহলে আপনাকে অসুস্থ হয়ে পড়া থেকে রক্ষা করার জন্য আপনার চিকিৎসা প্রদানকারী আপনাকে ওষুধ বা টিকা দিতে পারেন। আপনার এবং আপনার শিশুদের নিয়মমাফিক টিকাগুলি যাতে নেওয়া থাকে তা নিশ্চিত করুন। শিশুদের টিকা সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য bit.ly/kids-immunizations দেখুন। 6 থেকে 11 মাস বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে ভ্রমণের আগে একটি প্রাথমিক, অতিরিক্ত ডোজ হামের টিকা নিতে হবে।</p>
	<p>উদরাময় রোগ এড়িয়ে চলুন। বোতলজাত পানি/জল পান করুন বা কমপক্ষে এক মিনিট ফুটিয়ে পানি/জল জীবানুমুক্ত করে নিন। কাচা ফল বা শাকসবজি যা খোসা ছাড়ানো যায় না তা খাওয়া থেকে বিরত থাকুন। মাংস যাতে ভালভাবে রান্না করা হয় এবং গরম-গরম পরিবেশন করা হয় তা নিশ্চিত করুন।</p>

বিনীত,



Celia Quinn, MD, MPH
ডেপুটি কমিশনার
রোগ নিয়ন্ত্রণ বিভাগ