

ডেঙ্গুর লক্ষণ

- জ্বর (১০২°-১০৫°) <
- মাংসপেশি ও গিঁট ব্যথা <
- চোখের পেছনে ও মাথায় ব্যথা <
- শারীরিক অবসাদ <
- বমি বা বমি বমি ভাব <
- র্যাশ/চামড়ায় লালচে দাগ <
- ফোলা গ্রন্থি <

যা করবেন

- ★ পরিপূর্ণ বিশ্রাম নিন
- ★ প্রচুর তরল গ্রহণ করুন
(পানি, ডাব ও ডালের পানি, লেবু পানি)
- ★ ভিটামিন সি সমৃদ্ধ ফল খান
(জাম্বুরা, কমলা, মাল্টা, আমলকি, ডালিম)
- ★ প্রোটিনজাতীয় খাবার
(চিকেন স্যুপ, ডিম, ডিমের সাদা অংশ)
- ★ সবুজ পাতা যুক্ত শাকসবজি বেশি খান
- ★ লাল চাল বা আতপ চালের জাউ ভাত খান

ডেঙ্গু



আতঙ্কিত হওয়ার কিছু নেই

প্রয়োজন সতর্কতা

প্লাটিলেট বাড়াতে পান করুন

- পেঁপে পাতার রস *
- এলোভেরা বা ঘৃতকুমারী জুস *
- বিটের জুস *
- কচি গমের জুস *
- ডাবের পানি *

ডেঙ্গু হলে যা করবেন না

- ☐ বিশ্রামে ঘাটতি
- ☐ শরীরকে পানিশূন্য হতে দেয়া
- ☐ ডেঙ্গু হলেই হাসপাতালে ভর্তি হওয়া
- ☐ ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত ওষুধ গ্রহণ
- ☐ প্লাটিলেট নেয়ার জন্যে তোড়জোড়

যে সব
লক্ষণ দেখলে
হাসপাতালে
নিতে হবে

- 👉 তীব্র পেট ব্যথা ও পেট ফুলে যাওয়া
- 👉 দাঁতের মাড়ি, নাক বা অন্য অঙ্গ থেকে রক্তপাত
- 👉 পায়খানার সাথে রক্ত যাওয়া
- 👉 মাত্রাতিরিক্ত অস্থিরতা
- 👉 শরীর হঠাৎ ছেড়ে দেয়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া

এই লক্ষণগুলোর সাথে রক্তচাপ ক্রমাগত ওঠানামা করলে রোগীকে দ্রুত হাসপাতালে নিন



প্রচারে: টুঙ্গিপাড়া পৌরসভা