

# শৈশবের হাঁপানি এবং পরিবেশগত উদ্দীপক

হাঁপানি হল একটি সাধারণ ফুসফুসের রোগ, এতে শিশু ও বড়োরা উভয়েই আক্রান্ত হয়। নিউ ইয়র্ক সিটিতে, 12 বছরের কম বয়সী প্রতি 10টি শিশুর মধ্যে একের অধিক শিশু এতে আক্রান্ত। একটি হাঁপানি পর্বের (আক্রমণ) সময়, ফুসফুসের বায়ু চলাচলের নালীগুলো ফুলে যায়, যার ফলে শ্বাস নেয়া কঠিন হয়ে যায়। হাঁপানি সম্পূর্ণ নিরাময় না করা গেলেও নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। হাঁপানি থাকা মানুষজন কর্মঠ, সুস্থ থাকতে পারে।

আপনার বাচ্চার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ করতে, তারা যে নির্দেশনা অনুযায়ী ওষুধ সেবন করে সেই বিষয়ে নজর রাখুন ও হাঁপানির উদ্দীপকগুলি এড়িয়ে চলুন। বিভিন্ন উদ্দীপকের কারণে হাঁপানির আক্রমণ হতে পারে বা তার উপসর্গের অবনতি ঘটতে পারে; এইসব উদ্দীপক বাড়ির ভিতর ও বাইরে উভয় জায়গায় দেখা যায়। প্রত্যেকের উদ্দীপক ভিন্ন হয়, তাই কোন উদ্দীপকের কারণে আপনার বাচ্চার হাঁপানি দেখা দিচ্ছে তা দেখা গুরুত্বপূর্ণ। এখানে কিছু সাধারণ উদ্দীপক ও সেগুলি এড়ানোর উপায় দেওয়া আছে:

স্থান	উদ্দীপক	আপনি যা করতে পারেন
বাইরে	 খুব ঠান্ডা বা গরম আবহাওয়া	আবহাওয়ার খবর নিন প্রতিদিন এর জন্য: <ul style="list-style-type: none"> <li>• প্রচলিত তাপমাত্রা (খুব ঠান্ডা বা গরম)</li> <li>• বায়ু দূষণের মাত্রা (এয়ার কোয়ালিটি ইন্ডেক্স নামেও পরিচিত)</li> <li>• পরাগ গণনা</li> </ul>
	 বায়ু দূষণ	খুব গরম বা ঠান্ডার দিনে অথবা যখন বায়ু দূষণের মাত্রা বা পরাগ গণনার মাত্রা বেশি থাকে সেইদিন বাইরে কম যান ও ভারী ব্যায়াম করবেন না
	 পরাগ	পরাগের মরশুমে জানালা বন্ধ রাখুন। সম্ভব হলে বাইরের বাতাস যাতে ঘরে ঢুকতে না পারে তাই এয়ার-কন্ডিশনিং রিসার্কুলেশন মোডে ব্যবহার করুন।
বাইরে এবং ঘরে	 ঠান্ডা ও ফ্লু ভাইরাস	ঠান্ডা এবং ফ্লু প্রতিরোধ করতে ঘন ঘন হাত ধুয়ে নিন। প্রতি বছর ফ্লুর টিকা নিন।
ঘরে	 ধুলো	নোংরা ও ধুলো প্রতিদিন পরিষ্কার করুন। ন্যাভা, ভ্যাকুয়াম ও মাইক্রোফাইবার বা ভিজা কাপড় ব্যবহার করুন। ঝাড়ু দিলে বেশি ধুলো হয় এবং এর ফলে হাঁপানি বেড়ে যেতে পারে।
	 তামাক সেবন	ধূমপান বর্জন করুন এবং আপনার ঘরে বা গাড়িতে ধূমপান করতে দেবেন না।
	 পোষ্যের পালক বা লোম	হাঁপানি থাকা বাচ্চার যা ঘরে বা আসবাবে ঘুমোয় সেখানে লোমশ পোষ্যদের প্রবেশ করতে বা উঠতে দেবেন না।
	 ছত্রাক	(যেমন, বাথরুম, রান্নাঘর) ছত্রাক প্রতিরোধ করতে স্যাঁতসেঁতে এলাকাতে বাতাস চলাচল করতে দিন। ফুটো বুজিয়ে দিন ও জমা পানি বের করে দিন।
	 উগ্র গন্ধের রাসায়নিক পদার্থ (যেমন, পরিষ্কার করার পণ্য, রঙ, ডিওডোরাইজার, এয়ার ফ্রেশনার)	উগ্র গন্ধের রাসায়নিক পদার্থের ব্যবহার এড়ান। যদি আপনাকে ব্যবহার করতেই হয় তাহলে, অল্প পরিমাণে করুন ও জানালা খুলে দিন ও গন্ধমুক্ত করার জন্য পাখা চালান।
 কীটপতঙ্গ (যেমন, আরশোলা, ইঁদুর)	আপনার বাড়ি কীট মুক্ত রাখুন।	

# হাঁপানির উদ্দীপক হ্রাস করতে আপনার বাড়ি কীট মুক্ত রাখুন

যে সকল বাচ্চারা কীট মুক্ত বাড়িতে থাকে তাদের কম হাঁপানিতে ভুগতে হয়, হাসপাতালে কম ভর্তি থাকতে হয় ও স্কুল কামাই কম হয়। আরশোলা ও নেংটি ইঁদুর ঘরের বায়ুর গুণমানের ক্ষতি করে, যার ফলে অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া বা হাঁপানির আক্রমণ হতে পারে।

খাবার, পানি যাতে না প্রবেশ করতে পারে ও কীটপতঙ্গের আশ্রয় যাতে না হয় তাই ফাটা জায়গা বন্ধ করে দিন, জঞ্জাল ফেলে দিন, ফুটো বুজিয়ে দিন। এই নিরাপদ কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিকে বলা হয় ইন্টিগ্রেটেড পেস্ট ম্যানেজমেন্ট (Integrated Pest Management) বা IPM।



আপনার বাড়ি পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন:

- খাবার মুখবন্ধ পাত্রে রাখুন।
- কাউন্টার ও সিন্ধু খাবার ও নোংরা মুক্ত রাখুন।
- কার্ডবোর্ড, সংবাদপত্র এবং কাগজের ব্যাগের মতো আবর্জনা ফেলে দিন।
- পোষ্যের খাবার সারারাত ফেলে রাখবেন না।



আবর্জনা ব্যবস্থাপনা:

- শক্ত মুখ-আঁটা ঢাকনা দেওয়া ময়লা ফেলার পাত্র ব্যবহার করুন।
- পুনর্ব্যবহারযোগ্য জিনিসগুলিকে পুনর্ব্যবহারযোগ্য পাত্রে রাখার আগে ধুয়ে ফেলুন।
- আবর্জনা এবং পুনর্ব্যবহারযোগ্য জিনিসগুলি প্রত্যেক দিন বাইরে রেখে আসুন।
- কম্প্যাক্টর শটগুলিতে জঞ্জাল রাখার ব্যাগ রাখার আগে ভালো করে মুখ আটকে দিন। খোলা আবর্জনা বা খোলা ব্যাগ শটগুলিতে রাখবেন না, এবং কম্প্যাক্টর শটগুলি বেশি বোঝাই করবেন না।



যদি অন্য কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতির প্রয়োজন হয়:

- আরশোলা এবং পিঁপড়াদের জন্য টোপ এবং জেল ব্যবহার করুন।
- নেংটি ইঁদুরদের জন্য ফাঁদ ব্যবহার করুন।
- কখনও ফগার্স, স্প্রে, বোম বা আলগা ইঁদুর ধরার টোপ ব্যবহার করবেন না।
- কখনও ট্রেস প্যাসিটোস (Tres Pasitos), চাইনিজ চক (Chinese Chalk) বা টেম্পোর (Tempo) মত অবৈধ বা লেবেলহীন কীটনাশক ব্যবহার করবেন না।
- কীটনাশক নিরাপদে রাখুন এবং বাচ্চা ও পোষ্যরা যাতে যেতে না পারে এমন স্থানে ফাঁদ লাগান।



পানি ফুট, গর্ত বা কীটপতঙ্গের বিষয়ে বিল্ডিংয়ের কর্মীদের জানান:

- প্রয়োজনীয় মেরামতের জন্য আপনার বাড়িতে বিল্ডিংয়ের কর্মীদের ঢুকতে দিন।
- কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের জন্য পেস্ট ম্যানেজমেন্ট পেশাদারদের বাড়িতে ডাকুন।
- বাড়িতে বাচ্চা বা পোষ্য থাকলে তা তাদের অবশ্যই জানান।
- কীটপতঙ্গ দেখলে, অবিলম্বে আপনার বাড়িওয়ালাকে জানান। বাড়িওয়ালার সমস্যার সমাধান না করলে 311 নম্বরে কল করুন।

নিরাপদ ও কার্যকরী কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণের জন্য [nyc.gov/health/healthyhomes](http://nyc.gov/health/healthyhomes) দেখুন।

আপনার বাচ্চার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, [nyc.gov/health/asthma](http://nyc.gov/health/asthma) দেখুন বা 311 নম্বরে কল করে "Healthy Homes" (হেলথি হোম) চান।