আপনার mpox হলে কী করবেন

এই নথিতে আপনার mpox হলে কী করতে হবে এবং কীভাবে নিজের যত্ন নিতে হবে ও ভাইরাসটি অন্যদের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি সীমিত রাখতে হবে সে সম্পর্কে তথ্য দেয়া আছে।

Mpox কীভাবে ছড়ায়

mpox একটি ছোঁয়াচে রোগ যা *মাঙ্কিপক্স ভাইরাসের* কারণে হয়। ভাইরাসে আক্রান্ত এমন কোনো ব্যক্তির ফুসকুড়ি বা ক্ষতের সাথে সরাসরি সংস্পর্শের মাধ্যমে mpox সাধারণত সবচেয়ে বেশি ছড়ায়। Mpox আছে এমন কারোর নাক থেকে নির্গত উপাদান (যেমন শ্লেষ্মা এবং কফ) এবং লালার সংস্পর্শের মাধ্যমে এবং mpox আছে এমন কারোর ব্যবহৃত পোশাক, বিছানা, তোয়ালে বা অন্যান্য আইটেমের সংস্পর্শের মাধ্যমেও এটি ছড়িয়ে পড়তে পারে, যা সাধারণত দেখা যায় না। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে, কেসগুলি বেশিরভাগই সমকামী পুরুষদের সামাজিক নেটওয়ার্ক এবং পুরুষ এবং ট্রান্সজেন্ডারদের সাথে যৌন সম্পর্কে লিপ্ত অন্যান্য পুরুষদের মধ্যে, মূলত যৌনতা এবং অন্যান্য ঘনিষ্ঠ যোগাযোগের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়েছে (যদিও mpox-এ আক্রান্ত কারোর সাথে ঘনিষ্ঠ সংস্পর্শে আসা যে কেউ সংক্রমণের ঝুঁকিতে রয়েছে)।

ক্ষতস্থানের উপর তৈরি হওয়া সবগুলো শুকনো চামড়া খসে পড়ে যাওয়া এবং নতুন ত্বকের স্তর তৈরি হওয়ার আগ পর্যন্ত এই ভাইরাসটি ক্ষতস্থান এবং ফুসকুড়ির মাধ্যমে ছড়াতে পারে।

বীর্য, মূত্র এবং বিষ্ঠায় (মল) ভাইরাসটি খুঁজে পাওয়া গেছে, যদিও আমরা জানিনা এই তরলগুলির মাধ্যমে mpox ছড়িয়ে পড়তে পারে কিনা। যদি এইভাবে ভাইরাসটি ছড়িয়ে পড়তে পারে তবে লক্ষণগুলি শেষ হওয়ার পরেও একজন ব্যক্তি কিছু সময়ের জন্য সংক্রামক হতে পারেন।

mpox এর জন্য পরীক্ষা করানো

একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারী mpox ভাইরাস পরীক্ষা করার জন্য আপনার ক্ষতস্থান মুছবেন। যখন আপনি আপনার পরীক্ষার ফলাফলের জন্য অপেক্ষা করছেন, তখন যৌনতা বা অন্যান্য ঘনিষ্ঠ কার্যকলাপ করবেন না, যতটা সম্ভব অন্যদের সাথে অন্যান্য সমস্ত শারীরিক যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন এবং এই নথিতে উল্লেখকৃত অতিরিক্ত নির্দেশিকা অনুসরণ করুন। পরীক্ষার ফলাফল ইতিবাচক হলে, এই নির্দেশিকা অনুসরণ জারী রাখুন।

আপনার mpox হয়ে থাকলে কখন বিচ্ছিন্ন থাকতে হবে

যদি আপনার লক্ষণগুলির মধ্যে জ্বর, সর্দি বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি অন্তর্ভুক্ত থাকে (যেমন কাশি, হাঁচি, সর্দি এবং গলা ব্যথা) তাহলে বাড়িতে বিচ্ছিন্ন থাকা এবং পরিবারের সদস্যসহ অন্যদের সাথে যোগাযোগ এড়িয়ে চলা গুরুত্বপূর্ণ, যতক্ষণ না এই লক্ষণগুলি জ্বর কমানোর বা অন্যান্য ওষুধ না খেয়ে চলে যায়। অপ্রয়োজনীয় দর্শনার্থী বাড়িতে আনা থেকে বিরত থাকুন। আপনি যদি বাড়িতে অন্যদের থেকে আলাদা ঘরে থাকতে না পারেন, বা আপনাকে খাবার, চিকিৎসা যত্ন, ব্যায়াম বা অন্যান্য প্রয়োজনীয় দরকারের জন্য বাড়ি থেকে বের হতে হয়, তাহলে পরবর্তী পৃষ্ঠাতে থাকা সতর্কতাগুলি অনুসরণ করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

যদি আপনার জ্বর, কাঁপুনি বা শ্বাসকষ্টের লক্ষণগুলি না থাকে এবং অন্যদের আশেপাশে থাকার সময় বা বাড়ির বাইরে থাকার সময় একটি আঁটসাঁট মাস্ক পরা ও কাপড় বা ব্যান্ডেজ দিয়ে আপনার ক্ষত ও ফোস্কাগুলি ঢেকে রাখা সহ পরবর্তী পৃষ্ঠাতে থাকা সতর্কতাগুলি অনুসরণ করতে পারেন, তাহলে আপনার আলাদা থাকার প্রয়োজন নেই।

আপনার mpox থাকাকালীন যে সতর্কতাগুলি সর্বদা মেনে চলতে হবে

আপনার mpox হয়ে থাকলে, **সবগুলি ক্ষত সেরে যাওয়া এবং নতুন চামড়ার স্তর তৈরি হওয়া পর্যন্ত** এই সতর্কতাগুলি মেনে চলুন। এতে প্রথম ফুসকুড়ি বা ক্ষত দেখা দেওয়ার পর থেকে দুই থেকে চার সপ্তাহ সময় লাগতে পারে।

- ওরাল, এনাল বা ভ্যাজাইনাল সেক্স বা অন্যদের সাথে ঘনিষ্ঠ শারীরিক যোগাযোগ করবেন না, যেমন রিমিং, আলিঙ্গন, চুম্বন, কামড়, আলিঙ্গন বা মাসাজ।
- আপনার হাত প্রায়শই সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন, বিশেষ করে ফুসকুড়ি বা ঘাগুলির সাথে সরাসরি সংস্পর্শের পরে।
- আপনার যদি জ্বর, ঠাণ্ডা বা শ্বাসকষ্টের উপসর্গ না থাকে তবে আপনি বাড়িতে থাকতে পারেন বা বাইরে যেতে পারেন যদি এই সতর্কতাগুলি অনুসরণ করতে পারেন:
    - আপনার ফুসকুড়ি এবং ক্ষত সম্পূর্ণরূপে পোশাক দিয়ে ঢেকে রাখুন (আপনার হাতে ঘা থাকলে গ্লাভসসহ); ফুসকুড়ি এবং ক্ষত যা পোশাক দ্বারা ঢেকে রাখা যায় না, যেমন মুখের উপর, সেগুলি ব্যান্ডেজ দিয়ে ঢেকে রাখুন।
    - একটি আঁটসাঁট মাস্ক পরুন। মাস্ক ছাড়া খাওয়া বা পান করার সময় অন্যদের থেকে কমপক্ষে ছয় ফুট দূরে বসুন।
    - অন্যদের সাথে শারীরিক সংস্পর্শ এবং জনাকীর্ণ জায়গা এড়িয়ে চলুন।
    - একটি পাবলিক বা শেয়ার্ড বাথরুম ব্যবহার করার সময়, ব্যবহারের পরে একটি জীবাণুনাশক ওয়াইপ দিয়ে টয়লেট সিটটি মুছুন।
    - আপনার পোশাক, তোয়ালে, বিছানা ভাগাভাগি বা অন্যদের স্পর্শ করতে দেবেন না।
    - একটি বিছানা শেয়ার করবেন না।
    - থালাবাসন, খাবার, পানীয় বা ছুরি-চামচ শেয়ার করবেন না।
- কুকুর বা বিড়ালকে আলিঙ্গণ বা চুম্বন করা এড়িয়ে চলুন এবং তাদের আপনার ক্ষত বা আপনার আবর্জনা, কাপড়, বিছানা বা অন্যান্য উপকরণের সাথে সরাসরি সংস্পর্শে আসতে দেবেন না। অন্যান্য পোষা প্রাণীর (যেমন ইঁদুর এবং খরগোশ) সাথে সমস্ত যোগাযোগ এড়িয়ে চলুন।

অন্যান্য সতর্কতা অবলম্বন বন্ধ করার পরেও, আপনার আরো আট সপ্তাহ যৌন মিলনের সময় একটি ল্যাটেক্স কনডম ব্যবহার করা উচিৎ। এটি আপনার সঙ্গীদের রক্ষা করতে সাহায্য করবে যদি বীর্য দ্বারা ভাইরাস সংক্রমিত হতে পারে।

আপনার mpox হলে কীভাবে নিরাপদে আপনার লন্ড্রি ধোবেন ও পরিষ্কার করবেন

পরিষ্কার ও লন্ড্রির জন্য এই নির্দেশনাগুলি অনুসরণ করুন:

- নিজের ক্ষত বা ফোস্কাগুলি পরিষ্কার বা স্পর্শ করার দরকার হলে ডিজপোজেবেল গ্লাভস পরুন। গ্লাভস ব্যবহারের পর সেগুলি ফেলে দিন ও হাত ধুয়ে নিন।

- ক্ষত বা ফুসকুড়ি বা ক্ষত থেকে তৈরি হওয়া তরল স্পর্শ করেছে এমন পোশাক, লিনেন বা যে কোনো পৃষ্ঠ স্পর্শ করার পরে আপনার হাত সাবান এবং পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন বা একটি অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার ব্যবহার করুন।
- যদি একটি বাথরুম শেয়ার করেন, তাহলে ব্যবহারের পরে পৃষ্ঠতলসমূহ (উদাহরণস্বরূপ, কাউন্টার, টয়লেট সিট এবং কল) পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করুন, বিশেষ করে যদি ফুসকুড়ি বা ক্ষত উন্মুক্ত অবস্থায় থাকে (উদাহরণস্বরূপ, গোসল করা, বাথরুমে যাওয়া বা ক্ষত ঢেকে রাখা ব্যান্ডেজ পরিবর্তনের সময়)।
- পৃষ্ঠসমূহ পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করার জন্য সাধারণ গৃহস্থালী ক্লিনার এবং জীবাণুনাশক ব্যবহার করুন।
- গরম পানি এবং সাবান দিয়ে বা ডিশ ওয়াশার দিয়ে বাসনপত্র ধোন।
- চিকিৎসা বর্জ্য (যেমন গজ এবং ব্যান্ডেজ) একটি টাইট ওয়াটারপ্রুফ প্লাস্টিকের ব্যাগে (ডবল ব্যাগযুক্ত, সম্ভব হলে) রাখুন এবং নিয়মিত আবর্জনার সাথে ফেলে দিন।
- ব্যবহৃত লিনেন, তোয়ালে এবং কাপড়চোপড়সমূহ একটি আলাদা লন্ড্রি ব্যাগে বা আবর্জনার ব্যাগে রাখুন। আরও বিস্তারিত নির্দেশনার জন্য, nyc.gov/mpox ভিজিট করুন এবং "How To Safely Wash Your Laundry if You Have Mpox" (আপনার Mpox হলে কীভাবে নিরাপদে আপনার কাপড় ধোবেন) এর জন্য অনুসন্ধান করুন।

Mpox এর জন্য পরিচর্যা এবং চিকিৎসা

আপনার কী ধরনের ওষুধ এবং যত্ন প্রয়োজন তা নির্ভর করে আপনার কী ধরনের উপসর্গ রয়েছে, আপনি কতটা ব্যথা বোধ করছেন এবং আপনার শরীরে কোথায় ফুসকুড়ি এবং ক্ষত রয়েছে। যাদের এইচআইভি বা অন্যান্য অসুস্থতা রয়েছে যা তাদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল করে দেয়, যারা গর্ভবতী, বা যাদের ত্বকের নির্দিষ্ট কোনো সমস্যার ইতিহাস রয়েছে তারা গুরুতর রোগের ঝুঁকিতে থাকতে পারেন, ফলে তাদের জন্য লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ করা এবং যত্ন নেওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

mpox এর জন্য অনুমোদিত কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। তবে, Tecovirimat (TPOXX) নামক একটি অ্যান্টিভাইরাল, যা গুটিবসন্তের চিকিৎসার জন্য অনুমোদিত, এমন লোকদের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে যারা গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকিতে রয়েছেন বা যাদের mpox এর গুরুতর লক্ষণ রয়েছে। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীকে TPOXX সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন — আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী nyc.gov/mpox ভিজিট করে এবং একদম উপরের মেনু বারে ক্লিক করে "Mpox Providers" (Mpox সংক্রান্ত স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারী) TPOXX অ্যাক্সেস করা সম্পর্কে জানতে পারবেন। TPOXX সম্পর্কে আরও জানতে cdc.gov/poxvirus/mpox/if-sick/treatment.html ভিজিট করুন। এছাড়াও আপনার সেবা প্রদানকারী ব্যথা, ফোলাভাব এবং চুলকানি কমাতে সাহায্য করার জন্য মাউথওয়াশ, জেল এবং অন্যান্য ওষুধ লিখে দিতে সক্ষম হতে পারেন এবং ওভার-দ্য-কাউন্টার উপসর্গ উপশম সম্পর্কে পরামর্শ দিতে পারেন।

mpox এর কারণে গুরুতর অসুস্থতার মধ্যে জ্বর, ক্ষতের সংখ্যা দ্রুত বৃদ্ধি, বিভ্রান্তি, ঘাড় আড়ষ্ট হয়ে যাওয়া, শ্বাস নিতে অসুবিধা, খিঁচুনি, ডায়রিয়া এবং বমি অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। যদি ব্যথা, লালভাব বা ফোলাসহ আপনার লক্ষণগুলি আরো খারাপ হয়; ক্ষত হওয়ার জায়গায় ঘোলাটে বা সাদা রঙের তরল দেখা দেয়; অথবা যদি আপনার ব্যথার ফলে খাওয়া, বসা বা বাথরুমে যেতে অসুবিধা হয় তাহলে আপনার সেবা প্রদানকারীর সাথে যোগাযোগ করুন। আপনার যদি কোন চিকিৎসা প্রদানকারী না থাকেন, তাহলে কম খরচে বা বিনা খরচে চিকিৎসার জন্য, NYC Health + Hospitals' Virtual ExpressCare-এ তাহলে

631-397-2273 নম্বরে, 24/7 ফোন করুন, অথবা expresscare.nyc ভিজিট করুন অভিবাসনগত অবস্থা নির্বিশেষে। যদি জরুরী অবস্থা দেখা দেয়, **911** এ কল করুন অথবা হাসপাতালে যান।

উপসর্গের উপশম

নিম্নলিখিত তালিকাটি নিজের যত্ন নেওয়ার উপায়গুলি প্রদান করে এবং এমন সব ওষুধ ও চিকিৎসা ব্যবহার করে লক্ষণগুলি কমাতে সাহায্য করে যার জন্য প্রেসক্রিপশনের প্রয়োজন হয় না। ওভার-দ্য-কাউন্টার ওষুধ বেছে নিতে সহায়তার জন্য আপনার সেবা প্রদানকারী বা ফার্মাসিস্টকে জিজ্ঞাসা করুন। ওষুধের বাক্সের উপরে এবং প্যাকেজের ভিতরে থাকা ডোজ, ব্যবহারের ফ্রিকোয়েন্সি, কার ওষুধ খাওয়া বা ব্যবহার করা উচিত নয় এবং অ্যালার্জি সংক্রান্ত তথ্যাবলী সম্বলিত যে কোনো নির্দেশাবলী পড়ুন এবং ঘনিষ্ঠভাবে অনুসরণ করুন।

- প্রচুর পানি এবং অন্যান্য তরল পান করে পানির ঘাটতিমুক্ত থাকুন, বিশেষ করে যদি আপনার ডায়রিয়া হয়।
- ফুসকুড়ি এবং ক্ষতগুলিকে সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করার জন্য গোসল বা স্নান সময় বাদে পরিষ্কার এবং শুকনো রাখুন।
- ফুসকুড়ি এবং ক্ষতের ব্যথা ও চুলকানি উপশম করতে:
    - আইবুপ্রোফেন (যেমন Advil এবং Motrin), ন্যাপ্রোক্সেন (যেমন Aleve), এবং অ্যাসিটামিনোফেন (যেমন Tylenol) এর মত ওষুধগুলো ব্যথা, ফোলা ভাব এবং জ্বর কমাতে সাহায্য করতে পারে। প্রতিটি ওষুধের সুপারিশকৃত ডোজ এবং বিরতি মেনে চলা গুরুত্বপূর্ণ।
    - অ্যান্টিহিস্টামিন (যেমন Benadryl), ক্যালামাইন লোশন, পেট্রোলিয়াম জেলি এবং শীতলকারী লোশন (যেমন মেন্থল এবং কর্পূর লোশন) সাময়িকভাবে চুলকানি উপশম করতে পারে।
    - গরম ওটমিল গোসল চুলকানী ও ব্যথা উপশম করতে পারে।
- যদি আপনার মুখে ক্ষত হয়:
    - মুখের ক্ষত পরিষ্কার রাখতে দিনে অন্তত চারবার পরিষ্কার লবণ পানি দিয়ে আপনার মুখ ধুয়ে ফেলুন; অ্যালকোহল ছাড়া একটি মাউথওয়াশ (যেমন লিস্টারিন জিরো অ্যালকোহল) ব্যবহার করা যেতে পারে।
    - বরফের টুকরো বা আইস পপস চুষুন, এবং পানির ঘাটতিমুক্ত থাকতে পানি খান।
    - ক্ষত ঢেকে রাখে এমন পট্টি যেমন (Dentemp Canker Cover) এবং মুখের ব্যথা কমাতে বেনজোকেইনজেল ব্যবহার করতে পারেন, বিশেষ করে আপনার খাওয়া ও পান করায় সুবিধার জন্য।
- যদি আপনার যৌনাঙ্গে বা মলদ্বার বা মলনালীতে বা এর আশেপাশে ক্ষত হয়:
    - প্রতিদিন কয়েকবার কমপক্ষে 10 মিনিট ধরে গরম হালকা গরম পানিতে গোসল করা দিয়ে গোসল করুন।
    - ডিবুকেইন মলম, যা প্রায়ই হেমোরয়েডের জন্য ব্যবহৃত হয়, অথবা লিডোকেইন জেলও সাময়িকভাবে উপশম দিতে পারে। এগুলি শুধুমাত্র বাহ্যিক ব্যবহারের জন্য।
    - আপনি যখন বাথরুমে যাবেন তখন ব্যথা কমানোর জন্য একটি ডকুসেট বা মল নরমকারক (যেমন Colace) নিন।

মানসিক স্বাস্থ্য এবং সহায়ক পরিষেবাসমূহ

ACCESS NYC নিউ ইয়র্কবাসীদেরকে জরুরী পরিস্থিতিতে নগদ টাকা বা খাদ্যের মত সুবিধা পেতে সাহায্য করে। আরো তথ্যের জন্য, access.nyc.gov

সংক্রামক রোগের একটি প্রাদুর্ভাব আপনার, আপনার প্রিয়জনদের এবং আপনার বন্ধুদের জন্য চাপ সৃষ্টি করতে পারে। বিহ্বলতা, দুঃখ, উদ্বিগ্নতা বোধ এবং ভয় পাওয়া বা ঘুমের সমস্যার মতো ক্লেশের অন্যান্য উপসর্গগুলি অনুভব করা স্বাভাবিক। আপনি এই স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়াগুলির জন্য প্রস্তুত থেকে এবং স্ট্রেস-হ্রাসকারী কার্যকলাপগুলি অনুশীলন করে আপনার চাপ কমাতে পারেন। ইতিবাচক থাকা, নিজেকে আপনার শক্তির কথা মনে করিয়ে দেওয়া এবং চাপের লক্ষণগুলি অব্যাহত থাকলে বা অপ্রতিরোধ্য হয়ে উঠলে সাহায্য চাওয়াও আপনাকে সহায়তা করতে পারে।

একজন প্রশিক্ষত কাউন্সেলরের সাথে কথা বলতে, বিনামূল্যে, গোপনে সংকটকালীন কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য সেবনজনিত সহায়তা, এবং পরিচর্যায় সুপারিশ পেতে 988 নম্বরে যোগাযোগ করুন। 988 নম্বর কল বা টেক্সট করুন অথবা nyc.gov/988-এ চ্যাট করুন। টেক্সট ও চ্যাট পরিষেবাগুলি ইংরেজি ও স্প্যানিশ ভাষায় উপলভ্য রয়েছে, এবং কাউন্সেলরগণ ফোনে 200টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন। আপনি যদি গুরুতর চাপ বোধ করে থাকেন বা নিজের বা অন্যদের ক্ষতি করার কথা ভাবতে থাকেন, **911** এ ফোন করুন।

mpox সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/mpox এবং cdc.gov/mpox ভিজিট করুন।

9.24 Bengali