নিউ ইয়র্ক সিটি এঁটুলিপোকা (Tick) চিহ্নিতকরণ ও অপসারণ

নিচে দেখানো বেশিরভাগ এঁটুলিপোকা নিউ ইয়র্ক সিটিতে (New York City, NYC) বিরল, কেবল Staten Island ও উত্তর Bronx বাদে। তবে, NYC এর আশেপাশের এলাকায় এদের প্রায়ই দেখা যায়।

কালো-পা (Blacklegged, deer) এঁটুলিপোকা

উত্তরপূর্ব এবং মধ্যপশ্চিম স্টেটগুলিতে প্রায়শই দেখা যায়। লাইম রোগ, অ্যানাপ্লাজমোসিস, বেবেসিওসিস এবং *পোওয়াসান ভাইরাস* ছড়াতে পারে।

লোন স্টার এঁটুলিপোকা

নিউ ইয়র্ক স্টেট (NYS) এবং পূর্বাঞ্চলের অন্যান্য স্টেটগুলিতে প্রায়শই দেখতে পাওয়া যায়। এহরলিচিওসিস ছড়াতে পারে আলফা-গাল সিন্ড্রোম (রেড মিট অ্যালার্জি)-র সাথে সংযুক্ত।

আমেরিকান কুকুরের (American dog) এঁটুলিপোকা

NYC সহ রকি পর্বতমালার পূর্বে প্রায়শই দেখতে পাওয়া যায়। রকি মাউন্টেন স্পটেড ফিভার ছড়াতে পারে।

ভূমধ্যসাগর উপকূলীয় (Gulf Coast) এঁটুলিপোকা

দক্ষিণাঞ্চলে ও আটলান্টিক উপকূলীয় স্টেটসমূহে দেখতে পাওয়া যায়। *রিকেটসিয়া পার্কেরি* রিকেটসিওসিস ছড়াতে পারে।

এশিয়ান লম্বাশিং (Asian longhorned) এঁটুলিপোকা

NYS এবং পূর্বাঞ্চলের অন্যান্য স্টেটগুলিতে প্রায়শই দেখতে পাওয়া যায়। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রে মানুষের মধ্যে রোগ ছড়ায় বলে জানা যায় নি।

এঁটুলিপোকা আকারে ক্ষুদ্র।

উপরের ছবিগুলিতে প্রাপ্তবয়স্ক এঁটুলিপোকা দেখানো হয়েছে। এখানে এঁটুলিপোকার প্রকৃত আকার দেখানো হয়েছে।

লার্ভা | ছোট্ট | প্রাপ্তবয়স্ক | রক্তপূর্ণ এঁটুলিপোকা

এঁটুলিপোকা সম্পর্কিত তথ্য

- এঁটুলিপোকা হল ছোট পোকা যা রক্ত খায়। সব এঁটুলিপোকাই রোগ ছড়ায় না এবং এঁটুলিপোকার কামড় খেয়েছে এমন প্রত্যেকেরই রোগ হবে না।
- এঁটুলিপোকা উড়তে বা লাফ দিতে পারে না। এরা মানুষ বা পশু পাশ দিয়ে যাওয়ার অপেক্ষা করে, তারপর তাদের গায়ে উঠে পড়ে এবং খাওয়ার উদ্দেশ্যে শরীরের কোনো উষ্ণ স্থানে চলে যায়।
- হিমাঙ্কের উপরে যে কোনো তাপমাত্রাতেই এঁটুলিপোকা সক্রিয় থাকতে পারে।
- এঁটুলিপোকা আর্দ্র আবহাওয়া ও ছায়া পছন্দ করে। এদের জঙ্গলাকীর্ণ জায়গায়, লম্বা ঘাসবন ও মাটিতে পড়া পাতায় পাওয়া যেতে পারে।

এঁটুলিপোকা ত্বকে আটকে যায়, ফলে চুলকানি হয়।

এঁটুলি-বাহিত রোগে আক্রান্ত NYC-এর বেশিরভাগ অধিবাসীই এসব রোগ যে সব জায়গায় বেশি হয় সেখানে থাকাকালীন আক্রান্ত হন, যেমন আপস্টেট নিউ ইয়র্ক, লং আইল্যান্ড, নিউ জার্সি ও অন্যান্য উত্তরপূর্ব স্টেটসমূহ। এছাড়া মানুষ Staten Island ও Bronx এর নির্দিষ্ট কিছু অংশেও এঁটুলিপোকা দ্বারা সংক্রমিত হতে পারেন।

এঁটুলিপোকা-বাহিত রোগসমূহের লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ

- **লাইম ডিজিজ:**
  - এক বা একাধিক ফুসকুড়ি যা ছড়িয়ে পড়ে এবং বুল'স আই-এর মত দেখায় (এটি এঁটুলিপোকার কামড়ানোর স্থানে দেখা দেওয়া স্বাভাবিক লালচে ভাবের চেয়ে আলাদা)
  - জ্বর, ক্লান্তি, মাথাব্যথা, এবং পেশি বা অস্থিসন্ধিতে ব্যথা
  - স্নায়বিক ও হৃদযন্ত্রের সমস্যা এবং আর্থ্রাইটিস দেখা দিতে পারে
- **বেবসিওসিস, অ্যানাপ্লাজমোসিস এবং এরলিকিওসিস:**
  - জ্বর, কাঁপুনি, মাথাব্যথা, পেশিতে ব্যথা এবং ক্লান্তি
- **রকি মাউন্টেন স্পটেড ফিভার:**
  - জ্বর, কাঁপুনি, প্রচন্ড মাথাব্যথা, পেশিতে ব্যথা এবং হাতের ও পায়ের তালুতে ফুসকুড়ি যা শরীরে ছড়িয়ে পড়ে
  - সঠিক অ্যান্টিবায়োটিক দ্বারা শীঘ্র চিকিৎসা না হলে মৃত্যুও হতে পারে

এসব উপসর্গের কোনোটি দেখা দিলে আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন।

এঁটুলিপোকার কামড়ের চিকিৎসা কীভাবে করবেন

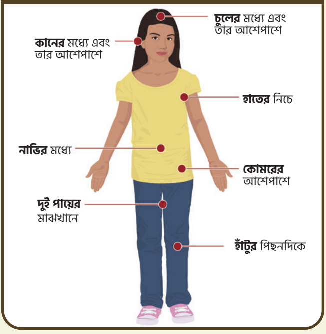
- উঁচু ঘাসবন বা মাটিতে পাতা বিছিয়ে আছে এমন জঙ্গলাকীর্ণ ও ঝোপযুক্ত জায়গা এড়িয়ে চলুন, ট্রেইলের মাঝখান দিয়ে হাঁটুন।
- হালকা-রঙের, লম্বা প্যান্ট ও লম্বা-হাতাযুক্ত শার্ট পরুন যাতে এঁটুলিপোকা সহজে দেখা যায়। প্যান্টের পা মোজার মধ্যে গুঁজে রাখুন।
- পরিবেশ সংরক্ষণ এজেন্সি (Environmental Protection Agency, EPA) দ্বারা নিবন্ধিত একটি কীটরোধক ব্যবহার করুন। কীটরোধকগুলি নিরাপত্তা ও কার্যকারিতার জন্য পরীক্ষাকৃত।
  - উন্মুক্ত ত্বকে DEET, পিকারিডিন, IR3535, লেমন ইউক্যালিপটাস তেল, প্যারা-মেন্থেন-ডাইঅল (para-menthane-diol, PMD) বা 2-আনডেকানোন (2-undecanone) আছে এমন কীটরোধক ব্যবহার করুন।
  - 0.5 শতাংশ পারমেথ্রিন আছে এমন একটি কীটরোধক, কাপড় ও যন্ত্রপাতিতে লাগান।
  - অনেক প্রাকৃতিক কীটরোধক EPA-নিবন্ধিত নয় এবং পরীক্ষা করে দেখা হয়নি।
  - আরো তথ্যের জন্য, **epa.gov/insect-repellents/find-repellent-right-you** ভিজিট করুন।
- বাইরে থাকাকালীন কাপড় ও উন্মুক্ত ত্বকে এঁটুলিপোকা আছে কিনা দেখে নিন।

ঘরে ঢোকার পর কী করবেন

- আটকে যায়নি এমন এঁটুলিপোকা ধুয়ে ফেলার জন্য যত দ্রুত সম্ভব গোসল করুন।
- সারা দেহে এঁটুলিপোকা আছে কিনা দেখুন।
- ময়লা কাপড়চোপড় গরম পানিতে ধুয়ে ফেলুন, তারপর সেগুলি কম তাপে 90 মিনিটের জন্য বা বেশি তাপে 60 মিনিটের জন্য শুকাতে দিন।
- ধুতে দেবেন না এমন কাপড় ড্রায়ারে বেশি তাপে 10 মিনিট দিয়ে রাখুন (বা ভেজা হলে আরো বেশি সময়)।

আপনার উঠোনে একটি এঁটুলি-মুক্ত জায়গা তৈরি করুন। আরো জানতে, ভিজিট করুন on.nyc.gov/tick-yard-booklet.

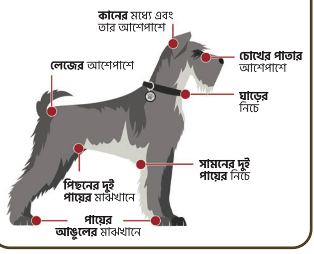
যেখানে এঁটুলিপোকা আছে কিনা দেখতে হবে



পোষা প্রাণীদের সুরক্ষিত রাখুন

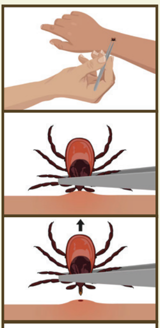
- আপনার পোষা প্রাণীদের শরীরে এঁটুলিপোকা আছে কিনা দেখুন।
- তাদের শরীরের কোথাও ক্ষুদ্র ফোলা ভাব পাওয়া যায় কিনা দেখার জন্য তাদের পশমের মধ্যে আঙুল চালিয়ে দেখুন। চুলকানি হয়েছে বলে মনে হয় এমন জায়গা আছে কিনা দেখুন।
- আপনার পোষা প্রাণীদের শরীর থেকে এঁটুলিপোকা কীভাবে দূরে রাখবেন তা আপনার পশু-চিকিৎসককে জিজ্ঞেস করুন।

আপনার পোষা প্রাণীদের কোথায় এঁটুলিপোকা পরীক্ষা করবেন



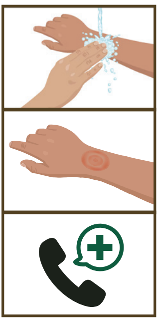
কীভাবে নিরাপদে একটি এঁটুলিপোকা অপসারণ করবেন

1. সরু বা তীক্ষ্ণ-অগ্রভাগযুক্ত চিমটা ব্যবহার করুন।
2. এঁটুলিপোকাটি ঠিক যেখানে ত্বকে প্রবেশ করেছে সেখানে এর মাথা বা মুখটি চেপে ধরুন।
3. শক্ত ও দৃঢ়ভাবে উপরের দিকে টান দিন।
4. এঁটুলিপোকাটি টয়লেটে ফ্লাশ করে দিন বা আবর্জনায় ফেলার আগে এটিকে টেপে পেঁচিয়ে নিন। যদি এঁটুলিপোকাটি সনাক্ত করার জন্য কোনো স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর কাছে নিয়ে যেতে চান, তাহলে এটিকে একটি সিল করা ব্যাগ বা পাত্রে রাখুন, সামান্য পরিমাণ রাবিং অ্যালকোহল থাকলে ভালো হয়।



এঁটুলিপোকাটিকে টিপবেন না। যত দ্রুত এবং পরিষ্কারভাবে সম্ভব এঁটুলিপোকাটি অপসারণ করুন।

5. কামড়ানোর জায়গা ও আপনার হাত রাবিং অ্যালকোহল বা সাবান পানি দিয়ে পরিষ্কার করুন।
6. উপসর্গ দেখা যায় কিনা লক্ষ্য রাখুন। যদি একটি এঁটুলিপোকা অপসারণের বা এঁটুলিপোকা আছে এমন স্থানে থাকার পর কয়েক সপ্তাহের মধ্যে আপনার ফুসকুড়ি, জ্বর বা ফ্লু-এর মত উপসর্গ দেখা দেয় তাহলে একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন।
7. একটি আটকে যাওয়া এঁটুলিপোকা সরানোর পর একজন স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে কথা বলতে পারেন, বিশেষ করে আপনি যদি এমন কোনো এলাকায় গিয়ে থাকেন যেখানে লাইম ডিজিজ প্রায়ই হয়। সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য আপনার সেবা প্রদানকারী আপনাকে এক ডোজ ডক্সিসাইক্লিন দিতে পারেন।



আরো তথ্যের জন্য

ভিজিট করুন **cdc.gov/ticks** বা **nyc.gov/health/ticks**।

এঁটুলিপোকা সনাক্তকরণের ব্যাপারে আরো তথ্যের জন্য, এঁটুলিপোকার আক্রমণ সংক্রান্ত সংস্থান কেন্দ্র (Tick Encounter Resource Center) **tickencounter.org** এ ভিজিট করুন।

এই কার্ডের তথ্য ও ছবিসমূহ নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য দপ্তর ও রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র (Centers for Disease Control and Prevention) থেকে নেওয়া হয়েছে। কালো-পা (deer) এঁটুলিপোকার ছবিটি USDA কৃষি গবেষণা সেবা (Agricultural Research Service) এর সৌজন্যে।