Public Health England

টাইফয়েড

ভ্রমণকারীদের জন্য স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ

বিদেশ ভ্রমণকালীন সময় সুস্থ থাকা এবং টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড অসুখ থেকে কীভাবে বেঁচে থাকা যায় সে সম্মন্ধে বাস্তব পরামর্শ এই তথ্যপত্রে দেয়া হয়েছে।

টাইফয়েড কী?

- টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড প্রতিরোধযোগ্য ব্যাধি যা সালমোনেলা নামক ব্যাকটেরিয়ার কারণে হয়ে থাকে।
- টাইফয়েডের প্রধান প্রধান প্রাথমিক লক্ষণ ও চিহ্ন হল জ্বর, মাথাব্যথা, সাধারণ যন্ত্রণা ও ব্যথা, কাশি ও কোষ্ঠকাঠিন্য। পরবর্তীতে যা থেকে আপনি ডায়ারিয়া, পেটের অস্বস্তি, ক্ষুধামন্দা এবং ও অসুস্থতায় ভুগতে পারেন।
- চিকিৎসা না হলে, টাইফয়েডের কারণে মারাত্নক অসুখ বা এমনকি মৃত্যু হতে পারে।
- টাইফয়েডের টীকা প্রদান ও বিদেশ ভ্রমণকালীন সময় ভালভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার মাধ্যমে সহজেই এ রোগ প্রতিরোধ করা যায়।

টাইফয়েড রোগ কোন দেশগুলোতে হয়?

- টাইফয়েড রোগ বিশ্বব্যাপী হয়ে থাকে, কিন্ত ইউকেতে এই রোগে আক্রান্ত অধিকাংশরা পাকিস্তান, বাংলাদেশ বা ইন্ডিয়া এবং আফ্রিকার কিছু অংশ থেকে ফিরতি ভ্রমণকারী।
- সাম্প্রতিক সময়ে এসব দেশ থেকে ফিরে এসেছেন এমন ব্যক্তিদের মাঝে ইউকেতে প্রতি বছর প্রায় ৫০০ জন এ রোগে আক্রান্ত হন, আর লন্ডনে এদের সংখ্যা প্রায় অর্ধেক।

কারা টাইফয়েডে আক্রান্ত হন?

- ইউকেতে, টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড জ্বরে আক্রান্ত অধিকাংশ ব্যক্তিরা রোগাক্রান্ত হবার অল্প কিছুকাল পূর্বে পাকিস্তান, বাংলাদেশ বা ইন্ডিয়া ভ্রমণ করেছিলেন।
- আক্রান্তদের মাঝে অধিকাংশরা হলেন পাকিস্তান, বাংলাদেশ বা ইন্ডিয়ান বংশোদ্ভূত যারা বন্ধুবান্ধব ও আত্নীয়স্বজনদের দেখতে সেদেশে গিয়েছিলেন।
- এমনকি আপনি যদি অতীতে ইন্ডিয়া,পাকিস্তান বা বাংলাদেশ ভ্রমণ করে থাকেন তবুও গত তিন বছরের মধ্যে টীকা না নেয়া হলে আপনিও টাইফয়েডে আক্রান্ত হতে পারেন।

টাইফয়েড কীভাবে হয়?

- টাইফয়েড ও প্যারাটাইফয়েড সংক্রান্ত অসুখ টাইফয়েড ব্যাকটেরিয়া দ্বারা দূষিত খাবার বা পানীয় গ্রহণ করলে হতে পারে।
- খাবার বা পানীয় দেখতে বিশুদ্ধ মনে হলেও তার মধ্যে টাইফয়েড ব্যাকটেরিয়া থাকতে পারে।
- বিষ্টা (মল) টাইফয়েড ছড়ায়। কেউ অপরিষ্কার হাতে খাবার বা পানীয় স্পর্শ করলে, বা এর উপর মাছি বসলে সেগুলো টাইফয়েড দ্বারা দূষিত হতে পারে।
- অপর্যাপ্ত পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থার কারণে নর্দমা দ্বারা পানি দূষিত হতে পারে।
- দূষিত পানিতে চিংড়ী জাতীয় মাছের চাষ করলে তা টাইফয়েডে বিষাক্ত হতে পারে।

ভ্রমণকালে আপনি কীভাবে টাইফয়েডের হাত থেকে বাঁচতে পারবেন?

- আপনার টাইফয়ডের টীকা দরকার হবে কিনা তা জানতে ভ্রমণের কমপক্ষে দু'সপ্তাহ পূর্বে আপনার জিপির সাথে দেখা করুন।
- পাকিস্তান, বাংলাদেশ বা ইন্ডিয়াতে আপনার জন্ম ও বেড়ে ওঠা হলে, বা আপনি এসব দেশে পূর্বে ভ্রমণ করলেও, সেসব দেশে ভ্রমণের পূর্বে আপনার হয়ত টাইফয়েড টীকার দরকার হতে পারে। টীকা প্রায় তিন বছর পর্যন্ত আপনাকে সুরক্ষা দিবে।
- প্যারাটাইফয়েড সংক্রমণের কোন টীকা নেই সুতরাং আপনার খাবার দাবার ও পানীয় সতর্কতার সাথে গ্রহণ করবেন। মনে রাখবেনঃ **খাবার সিদ্ধ করবেন, রান্না করবেন, খোসা ছিলবেন না হলে খাবেন না!**
- শুধুমাত্র টাটকা তৈরী করা খাবার, রান্না করা ও উচ্চ তাপে পরিবেশিত, বা আপনার নিজের দ্বারা খোসা ছোলানো ফল, যেমন কলা বা আম খাবেন।
- শুধুমাত্র বোতলজাতকৃত পানি বা ফুটানো ঠান্ডা পানি, বা পাস্তুরিত (ব্যাকটেরিয়া মুক্ত) দুধ খাবেন। বোতলের পানি খেলে নিশ্চিত হবেন যে সীল অক্ষত রয়েছে বা পূনরায় পানি ভরা হয়নি সেটি নিশ্চিত করতে স্পার্কলিং (বাবল বা বুদ বুদ যুক্ত) পানি খাবেন।
- সাবান ও পানি দিয়ে বার বার হাত পরিষ্কার করবেন।
- খাবার প্রস্তুত, খাদ্য ও পানীয় গ্রহণের পূর্বে, এবং টয়লেট ব্যবহারের পর হাত ধুবেন।
- বোতলজাতকৃত পানি বা ফুটানো পানি দিয়ে দাঁতব্রাশ করবেন। ট্যাপের পানি ব্যবহার করবেন না।

আপনার জন্য বর্জনীয়ঃ

- রান্না বিহীন খাবার যেমন সালাদ।
- কাচা বা রান্না বিহীন চিংড়ী জাতীয় মাছ।
- বুফে খাবার (বুফে)যদি খেতে হয়, স্টিম গরমে থাকা খাবার খাবেন)
- অপাস্তুরিত (অবিশুদ্ধ) দুধ এবং পনির।
- আইস কিউব বা বরফ খন্ড (পানীয় ঠান্ডা করতে পানীয়ের কন্টেনার বা গ্লাসটি বরফের ভিতরে রাখুন, আপনার পানীয়ের ভিতরে বরফ ছেড়ে দিবেন না)।
- ট্যাপের পানি।
- আইসক্রীম জাতীয় খাবার।
- রেস্টুরেন্টে ভোজের শেষে মিষ্টান্ন।
- বেঁচে যাওয়া খাবার।

অসুখটির কী চিকিৎসা আছে?

- হ্যাঁ আছে। এন্টিবায়োটিকের মাধ্যমে টাইফয়েডের চিকিৎসা করা যায় যা আপনার জিপি কর্তৃক দেয়া হবে।
- টাইফয়েডের চিকিৎসা করা না হলে এটি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাঝে বিস্তার লাভ করতে পারে বা ইউকেতে সংক্রামক আকারে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- বিদেশে থাকাকালীন সময় বা ইউকেতে ফিরে আসার পর টাইফয়েড জ্বরের লক্ষণ ও চিহ্নে আপনি যদি অসুস্থবোধ করেন তাহলে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন বা নিকটবর্তী হাসপাতালের এ এন্ড ই (এক্সিডেন্ট এন্ড ইমারজেন্সী) বিভাগে যাবেন।

মূল কথা

- বিদেশে বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের কাছে বেড়াতে গেলে আপনি টাইফয়েডে আক্রান্ত হবার ঝুঁকির মধ্যে থাকবেন।
- পাকিস্তান, বাংলাদেশ বা ইন্ডিয়াতে জন্মগ্রহণ বা পূর্বে বসবাস করলেও [পরবর্তীতে এসব দেশে ভ্রমণ করলে আপনি তখনও টাইফয়েডে আক্রান্ত হবার ঝুঁকির মধ্যে থাকবেন।
- ভ্রমণের পূর্বে টাইফয়েড টীকা দেবার জন্য আপনার জিপির সাথে দেখা করবেন বা ট্রাভেল ক্লিনিকে যাবেন।
- বিদেশে ভ্রমণকালীন সময়ে আপনার হাতের প্রতি ও খাবার দাবারের পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন- খাবার গ্রহণের পূর্বে এবং টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান ও পানি বা এ্যালকোহল দিয়ে হাত পরিষ্কার করবেন।
- এন্টিবায়োটিকের মাধ্যমে টাইফয়েডের চিকিৎসা করা যায় যা আপনার জিপি কর্তৃক দেয়া হবে।
- টাইফয়েডের চিকিৎসা করা না হলে এটি পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের মাঝে বিস্তার লাভ করতে পারে বা ইউকেতে সংক্রামক আকারে ছড়িয়ে পড়তে পারে।
- বিদেশে থাকাকালীন সময় বা ইউকেতে ফিরে আসার পর টাইফয়েড জ্বরের লক্ষণ ও চিহ্নে আপনি যদি অসুস্থ বোধ করেন তাহলে একজন ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করবেন বা নিকটবর্তী হাসপাতালের এ এন্ড ই (এক্সিডেন্ট এন্ড ইমারজেন্সী) বিভাগে যাবেন।

PHE publications gateway number: 2013367