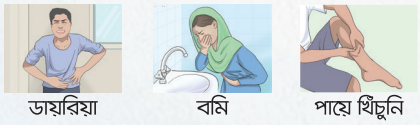
দুর্যোগকালীন সময় WASH

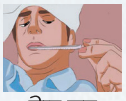
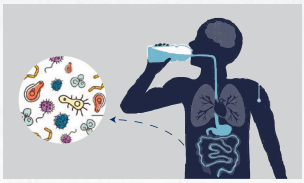
বন্যা চলাকালিন সবচাইতে কঠিন WASH পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়

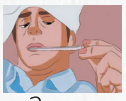
- জনসাধারনের পানি সরবরাহ বন্ধ হয়ে যায়
- ব্যবহারযোগ্য পানির উৎস দূষিত হয়
- মলমূত্র এবং আবর্জনা ফেলার জায়গার অভাব দেখা দেয়
- মশা ও অন্যান্য পোকামাকড়ের উপদ্রব বাড়ে

বন্যার সময় রোগ সৃষ্টিকারী রোগজীবাণু ছড়িয়ে পড়ার প্রধান পথগুলি

বন্যার পরে যেই সব ধরনের সংক্রামক রোগ ছড়িয়ে পড়তে পারে

পানিবাহিত রোগ	লক্ষণ	কারণ	চিকিৎসা
কলেরা	 ডায়রিয়া, বমি, পায়ে খিঁচুনি, দুর্বলতা, পানিশূন্যতা	ভিব্রিও কলেরা (ব্যাকটেরিয়া) দ্বারা দূষিত পানি বা খাবার খাওয়া।	▪ ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে শরীর পানিশূন্য হয়ে গেলে ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ORS) পান করুন। ▪ গুরুতর ক্ষেত্রে শিরায়(ইনট্রাভেনাস) ফ্লুইড দেওয়া প্রয়োজন হতে পারে। ▪ উপযুক্ত অ্যান্টিবাযয়োটিক ব্যবহার করলে মলত্যাগের সময়কাল কমানো যায়
টাইফয়েড	দীর্ঘায়িত উচ্চ জ্বর, মাথাব্যথা, ডায়রিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য, "গোলাপ দাগ" ফুসকুড়ি, পেটে ব্যথা	সালমোনেলা টাইফি (ব্যাকটেরিয়া) দ্বারা দূষিত পানি বা খাবার খাওয়া।	▪ ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়ে শরীর পানিশূন্য হয়ে গেলে ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন (ORS) পান করুন। ▪ গুরুতর ক্ষেত্রে শিরায় (ইনট্রাভেনাস) ফ্লুইড দেওয়া প্রয়োজন হতে পারে। ▪ টাইফয়েডের বিরুদ্ধে বিভিন্ন অ্যান্টিবায়োটিক ব্যবহার করা যেতে পারে।

পানিবাহিত রোগ	লক্ষণ	কারণ	চিকিৎসা
হেপাটাইটিস এ	দীর্ঘায়িত উচ্চ জ্বর ডায়রিয়া পেটে ব্যথা বমি হলুদ ত্বক বা চোখ (জন্ডিস)	হেপাটাইটিস এ ভাইরাস দ্বারা দূষিত পানি বা খাবার খাওয়া বা সংক্রামক ব্যক্তির সাথে সরাসরি যোগাযোগের মাধ্যমে। 	▪ হেপাটাইটিস-এ সংক্রামণের জন্য নির্দিষ্ট কোনো চিকিৎসা নেই। ▪ সংক্রামণের পর উপসর্গ থেকে সেরে উঠতে সময় লাগতে পারে, যা কয়েক সপ্তাহ বা মাসও হতে পারে। ▪ যকৃতের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে এমন অপ্রয়োজনীয় ওষুধ এড়ানো জরুরি, যেমন-অ্যাসিটামিনোফেন বা প্যারাসিটামল।
লেপ্টোস্পাইরোসিস	 উচ্চ জ্বর মাথাব্যথা ডায়রিয়া পেটে ব্যথা ফুসকুড়ি হলুদ ত্বক বা চোখ (জন্ডিস) বমি বমি ভাব পেশী ব্যথা ক্লান্তি	লেপ্টোস্পাইরা (ব্যাকটেরিয়া) দ্বারা দূষিত পানি বা খাবার খাওয়া। 	▪ প্রাথমিক চিকিৎসা এবং অ্যান্টিবায়োটিকের মাধ্যমে এই রোগ প্রতিরোধ করা যেতে পারে।

কীটপতঙ্গবাহিত রোগ	লক্ষণ	কারণ	চিকিৎসা
ডেঙ্গু	 উচ্চ জ্বর মাথাব্যথা পায়ে খিঁচুনি বমি বমি ভাব ক্লান্তি	ডেঙ্গু একটি অতি পরিচিত রোগ যা আক্রান্ত মশার কামড়ে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে। 	▪ ডেঙ্গুর কোনো নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। ▪ চিকিৎসার মূল গুরুত্ব হচ্ছে ব্যাথা উপসম করা। ▪ ডেঙ্গু জ্বরের বেশিরভাগ ক্ষেত্রে বাড়িতে ব্যথার ঔষুধ দিয়ে চিকিৎসা করা যেতে পারে। ▪ গুরুতর ডেঙ্গু আক্রান্ত ব্যক্তিদের হাসপাতালে ভর্তির প্রয়োজন হয়।
ম্যালেরিয়া	উচ্চ জ্বর মাথাব্যথা পায়ে খিঁচুনি বমি বমি ভাব ডায়রিয়া ক্লান্তি	ম্যালেরিয়া জ্বর অক্রান্ত মশার কামড়ে হয়, যা প্লাজমোডিয়াম পরজীবীকে মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে দেয়। 	▪ প্রেসক্রিপশন ঔষুধ দিয়ে ম্যালেরিয়ার চিকিৎসা করা হয়, যা পরজীবিকে মারে।

বন্যার পর প্রথম কয়েক সপ্তাহে, যখন রোগের প্রাদুর্ভাবের উচ্চ ঝুঁকি থাকে, তখন দুর্যোগ থেকে বেঁচে যাওয়া মানুষ, বিশেষত ছোট বাচ্চারা, পরিষ্কার পানীয় জল এবং সঠিক স্যানিটেশন না থাকায় বেঁচে থাকা কঠিন হয়ে পড়তে পারে। সুতরাং, বন্যার পর ত্রাণ প্রচেষ্টায় সামগ্রিক পানি ও স্যানিটেশন ব্যবস্থা অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

ওয়াশ প্রতিক্রিয়া উদ্দেশ্য

- মশাবাহিত এবং মল-মুখরোগের বিস্তার কমানো
- সঠিক স্বাস্থ্যবিধি অভ্যাসকে উৎসাহিত করে স্বাস্থ্যঝুঁকি হ্রাস করা
- পানি ও স্যানিটেশন সেবা প্রদান

ন্যূনতম মানদণ্ড

- ✓ খাবার পানি, রান্না এবং স্বাস্থ্যবিধি রক্ষার জন্য একজন ব্যক্তির দৈনিক গড়ে ৭.৫ থেকে ১৫ লিটার পানির প্রয়োজন হয়। সবার জন্য এই পরিমাণ পানি সরবরাহ নিশ্চিত করুন যেন তারা তাদের মৌলিক চাহিদা মেটাতে পারে।
- ✓ প্রতি ২০ জন ব্যবহারকারীর জন্য কমপক্ষে একটি টয়লেট থাকা উচিত। বাড়ি থেকে টয়লেটের দূরত্ব ৫০ মিটারের বেশি হওয়া উচিত নয়।