

জুন 2026

প্রিয় পরিবার,

এই গ্রীষ্মে আপনি নিউ ইয়র্ক সিটিতে থাকুন বা ভ্রমণ করুন না কেন, আপনার পরিবারকে নিরাপদ এবং সুস্থ রাখুন! কিছু সংক্রমণের ঝুঁকি বৃদ্ধির কারণে ভ্রমণকারীদের অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করার প্রয়োজন হতে পারে।

গ্রীষ্মকালীন এবং ভ্রমণের নিরাপত্তার টিপস

-  **পোকামাকড়ের কামড়ে সৃষ্ট অসুস্থতা প্রতিরোধ করুন।** ঐন্টেল পোকা এবং মশা নিউ ইয়র্ক সিটি এবং মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র ও বিশ্বের অনেক জায়গায় রোগ ছড়াতে পারে। DEET, পিকারিডিন, IR3535, অথবা লেমন ইউক্যালিপটাসের তেল আছে এমন পোকামাকড় নিরোধক ব্যবহার করুন। কাপড় এবং সরঞ্জামে পারমেথ্রিন ব্যবহার করুন এবং লম্বা হাতের শার্ট, লম্বা প্যান্ট, পা-ঢাকা জুতো এবং টুপি পরুন। গাছপালা ঘেরা এলাকা এবং লম্বা ঘাসের মাঠে যাওয়ার পর ঐন্টেল পোকা শরীরে আছে কিনা তা পরীক্ষা করে দেখুন। মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের বাইরে থাকলে, মশাবাহিত রোগ আছে এমন এলাকায় মশারি টাঙিয়ে ঘুমান। আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: nyc.gov/health/ticks এবং nyc.gov/mosquito
-  **গরম আবহাওয়ায় নিজের যত্ন নিন।** হালকা ঢিলেঢালা পোশাক পরুন। ছায়াযুক্ত শীতল স্থানে থাকুন এবং সরাসরি রোদ এড়িয়ে চলুন। তৃষ্ণা না পেলেও প্রচুর তরল পান করুন এবং চিনিযুক্ত পানীয় এড়িয়ে চলুন। শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত স্থানে কয়েক ঘণ্টা কাটালেও তা গরমজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমাতে পারে। আরও তথ্যের জন্য ভিজিট করুন: nyc.gov/health/heat
-  **জলে থাকাকালীন শিশুদের সুস্থ রাখুন।** সাঁতার কাটার সময় বা জলে খেলার সময় সব সময় শিশুদের নজরে রাখুন। গত দুই সপ্তাহে আপনার ডায়রিয়া হয়ে থাকলে জলে নামবেন না। শিশুদের মনে করিয়ে দিন তারা যেন জল গিলে না ফেলে। শিশুদের বারবার বাথরুমে নিয়ে যান।
-  **প্রাণীদের আশেপাশে নিরাপদে থাকুন।** বন্য প্রাণীদের আদর করবেন না বা খাবার দেবেন না। যেকোনো কুকুর, বিড়াল বা অন্য কোনো পোষা প্রাণী স্পর্শ করার আগে তার মালিকের অনুমতি চেয়ে নিন। সেফালোস্পোরিন চিকিৎসায় ব্যর্থতার সন্দেহযুক্ত গনোরিয়া সংক্রমণের ক্ষেত্রে ক্লিনিকাল পরামর্শ পেতে 866-692-3641 নম্বরে নিউ ইয়র্ক সিটির স্বাস্থ্য বিভাগের প্রোভাইডার অ্যাক্সেস লাইনে কল করতে পারেন।
-  **আন্তর্জাতিক ভ্রমণের অন্তত চার সপ্তাহ আগে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সাথে দেখা করুন।** কোথায় ভ্রমণ করছেন তার ওপর ভিত্তি করে ম্যালেরিয়া, টাইফয়েড জ্বর, বা হেপাটাইটিস এ-এর মতো প্রয়োজনীয় ওষুধ বা টিকার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। 6 থেকে 11 মাস বয়সী ছোট শিশুদের হামের টিকার একটি আগাম ও অতিরিক্ত ডোজ নেওয়া উচিত, এবং 12 মাস বা তার বেশি বয়সী শিশুদের ভ্রমণের আগে প্রথম বা দ্বিতীয় ডোজ নেওয়া উচিত। নিশ্চিত করুন যে আপনি এবং আপনার সন্তানরা নিয়মিত টিকা নেওয়ার ক্ষেত্রে আপ টু ডেট আছেন। টিকা দেওয়ার স্থান খুঁজে পেতে, 311 নম্বরে কল করুন বা ভিজিট করুন: nyc.gov/healthmap/vaccines
-  **আন্তর্জাতিক ভ্রমণের সময় ডায়রিয়াজনিত অসুস্থতা এড়িয়ে চলুন।** বোতলজাত জল পান করুন বা অন্তত এক মিনিট ফুটিয়ে জল জীবাণুমুক্ত করুন। পানীয়তে বরফ এবং যেসব কাঁচা ফল বা শাকসবজির খোসা ছাড়ানো যায় না, তা খাওয়া এড়িয়ে চলুন। নিশ্চিত করুন যে মাংস ভালোভাবে রান্না করা হয়েছে এবং গরম অবস্থায় পরিবেশন করা হয়েছে।

গ্রীষ্মকাল সবেমাত্র শুরু হলেও, শিশুদের নিয়মিত টিকা নেওয়ার বিষয়টি আপ টু ডেট আছে কিনা তা নিশ্চিত করার মাধ্যমে এবং যেকোনো প্রয়োজনীয় ওষুধ ও স্বাস্থ্যের ফর্ম প্রস্তুত রাখার মাধ্যমে শরৎকালে স্কুলে সুস্থভাবে ফিরে যাওয়ার পরিকল্পনা শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ। নতুন ভর্তির জন্য প্রয়োজনীয় যেকোনো শারীরিক পরীক্ষা সম্পন্ন করুন এবং নতুন শিক্ষাবর্ষ শুরু হওয়ার আগেই তাদের স্কুলের নার্সের কাছে শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার ফর্ম (Child and Adolescent Health Examination Form, CH205) জমা দিন।

বিনীত,

Shama Ahuja, PhD, MPH
অ্যাসিস্ট্যান্ট কমিশনার, সংক্রামক রোগ ব্যুরো