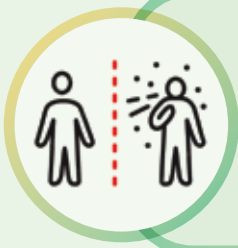




এসএমএ রোগীদের জন্য শীতের প্রস্তুতি

শীত মানেই উৎসবের ঋতু। শীত এলেই চারপাশে দেখা যায় ছুটির আমেজ। কিন্তু এসএমএ রোগী ও তাদের পরিবারের জন্য শীতকাল হলো আশু ঠান্ডা ও রোগের প্রস্তুতির জন্য গুরুতর সতর্ক বার্তা। শীত মৌসুম শুরুর আগেই প্রস্তুতি নিতে হবে। আর এ প্রস্তুতি অক্টোবরের শেষে বা নভেম্বরের শুরুতেই সম্পন্ন হওয়া উচিত। চিকিৎসকদের সাথে পরামর্শ করে একটি পরিপূর্ণ পরিকল্পনা তৈরি করা প্রয়োজন।



অসুস্থ ব্যক্তিদের এড়িয়ে চলা

এসএমএ রোগীদের জন্য ফ্লু ভাইরাস প্রাণঘাতী হতে পারে। একজন থেকে অন্যজনের মধ্যে ফ্লু ভাইরাস ছড়াতে পারে। প্রায়শই এ ভাইরাসটি নিউমোনিয়ায় পরিণত হয়। ঠান্ডাজনিত রোগে ভুগছে এমন ব্যক্তির কাছ থেকে এসএমএ রোগীকে নিরাপদ দূরত্বে রাখতে হবে।



কিউর এসএমএ বাংলাদেশ
ফাউন্ডেশন দ্বারা প্রস্তুতকৃত। এই
নির্দেশিকা অনুসরণ করার আগে চিকিৎসকের
পরামর্শ নেওয়ার জন্য অনুরোধ করা হচ্ছে।



**DONATE
NOW**





টিকা নিশ্চিত করুন

নিচের ভাইরাসগুলোর জন্য টিকা নিশ্চিত করুন
যা রোগীকে শীতকালে সুস্থ রাখবে—

- ইনফ্লুয়েঞ্জা ● কোভিড ● নিউমোনিয়া

*নিউমোনিয়ার টিকা বছরে একবার বা ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী দেওয়া যায়



মাস্ক পরিধান করা

মুখে মাস্ক পরলে বিভিন্ন সংক্রমণ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হওয়ার কারণ এসএমএ
রোগীদের গুরুতর অসুস্থতার ঝুঁকি থাকে। শীতকালে
ধুলাবালি থেকেও রক্ষা করে ফেস-মাস্ক।



শীতের জন্য ওষুধ

পুরো শীতকাল জুড়ে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী ও
প্রয়োজন মোতাবেক কিছু জরুরি ওষুধ,
নেবুলাইজার এবং ইনহেলার কাছে রাখুন।



ঠান্ডায় পরিধেয়

রোগীকে সঠিক কাপড় পরান যা শরীর, বিশেষ করে
বুক ও মাথা উষ্ণ রাখে।



রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক রাখুন

প্রয়োজনীয় ভিটামিন প্রদান করুন, প্রচুর তরল পান
করতে এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ান। যা রোগীর রোগ
প্রতিরোধ ক্ষমতা ঠিক রাখবে।



CONTACT DETAILS

Address: 154/6/4 Jhilkanan R/A
West Rampura, Dhaka 1219, Bangladesh
Cell # +8801841118486, +8801716912288, +8801911272172
E-mail: info@curesmabangladesh.org
Website: www.curesmabangladesh.org
Facebook: facebook.com/CureSMABangladesh