

হাঁপানির কারণসমূহ

হাঁপানি একটি সাধারণ ফুসফুসের রোগ যা শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্ক উভয়েরই হয়ে থাকে। নিউ ইয়র্ক সিটিতে, 1 থেকে 13 বছর বয়সী প্রতি 10 জন শিশুর মধ্যে একজনের বেশি শিশু হাঁপানিতে আক্রান্ত। হাঁপানির ফলে শ্বাসকষ্টের (আক্রমণ) সময়, ফুসফুসের বায়ু চলাচলের নালীগুলি ফুলে যায়, যার ফলে শ্বাস নেয়া কঠিন হয়ে যায়। হাঁপানি সম্পূর্ণ নিরাময় না করা গেলেও নিয়ন্ত্রণ করা যেতে পারে। হাঁপানি থাকা সত্ত্বেও মানুষ সক্রিয়, সুস্থ জীবনযাপন করতে পারে।

আপনার হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ করতে, চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী ওষুধ সেবন করুন এবং রোগের কারণগুলি এড়িয়ে চলুন। রোগের কারণগুলি হাঁপানির আক্রমণ ঘটাতে পারে বা হাঁপানির উপসর্গগুলিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। এগুলি ঘরের ভিতরে এবং বাইরে পাওয়া যায়। প্রত্যেকের রোগের কারণ ভিন্ন ভিন্ন, তাই কিসে আপনার হাঁপানি বাড়ছে সেদিকে নজর রাখা গুরুত্বপূর্ণ। নিচে কিছু সাধারণ কারণ এবং সেগুলি এড়িয়ে চলার উপায় উল্লেখ করা হলো।

স্থান	কারণ	আপনি যা করতে পারেন
বাইরে	 খুব গরম বা খুব ঠান্ডা আবহাওয়া	প্রতিদিন আবহাওয়ার প্রতিবেদন দেখুন এগুলির জন্য: • চরম তাপমাত্রা (খুব গরম বা খুব ঠান্ডা) • বায়ু দূষণের মাত্রা (বায়ুর গুণমান সূচক নামেও পরিচিত) • পরাগরেণুর পরিমাণ খুব গরম বা ঠান্ডার দিনে, অথবা যখন বায়ু দূষণের মাত্রা বা পরাগরেণুর পরিমাণ বেশি থাকে, তখন বাইরে থাকা এবং ভারী শারীরিক পরিশ্রম সীমিত করুন। যদি তাপমাত্রা সহনীয় থাকে, বায়ু দূষণের মাত্রা বা পরাগরেণুর পরিমাণ বেশি হলে জানালা এবং দরজা বন্ধ রাখুন। বাইরের বাতাস প্রবেশ এড়াতে এয়ার-কন্ডিশনার পুনঃসঞ্চালন মোডে ব্যবহার করুন। একটি বহনযোগ্য অভ্যন্তরীণ বায়ু পরিশোধক ব্যবহার করুন।
	 বায়ু দূষণ বা দাবানলের ধোঁয়া	
	 পরাগরেণু	
বাইরে এবং ঘরের ভিতরে	 ঠান্ডা ও ফ্লু ভাইরাস	ঠান্ডা ও ফ্লু প্রতিরোধ করতে বারবার হাত ধুয়ে নিন। বাড়িতে ঘন ঘন স্পর্শ করা হয় এমন জায়গাগুলি পরিষ্কার রাখুন, বিশেষ করে যদি কেউ অসুস্থ থাকে। প্রতি বছর ফ্লু শট নিন।
ঘরের ভিতরে	 ধুলো	নোংরা ও ধুলো নিয়মিত পরিষ্কার করুন। মপ, ভ্যাকুয়াম ব্যবহার করুন এবং পৃষ্ঠ থেকে ধুলো পরিষ্কার করতে মাইক্রোফাইবারের বা ভেজা কাপড় ব্যবহার করুন। ঝাঁট দিলে বেশি ধুলো হয় এবং এর ফলে হাঁপানির উপসর্গগুলি বেড়ে যেতে পারে।
	 তামাকের ধোঁয়া	ধূমপান বর্জন করুন এবং আপনার ঘরে বা গাড়িতে ধূমপান করতে দেবেন না।
	 পোষা প্রাণীর পশম বা চুলের রোঁয়া	পশমযুক্ত পোষা প্রাণীদের আসবাবপত্রে বা যেখানে হাঁপানি আক্রান্ত কোনো ব্যক্তি ঘুমান সেই ঘরে আসতে দেবেন না।
	 ছত্রাক এবং চিটা পড়া	ছত্রাক এবং চিটা পড়া রোধ করতে সঁাতসেঁতে জায়গা, যেমন আপনার বাথরুম বা রান্নাঘরে, বাতাস চলাচলের ব্যবস্থা করুন। ফুটো বা ছিদ্র মেরামত করুন এবং যেকোনো জমে থাকা জল সরিয়ে ফেলুন।
	 তীব্র গন্ধযুক্ত রাসায়নিক (যেমন পরিষ্কার করার পণ্য, রঙ, ডিওডোরাইজার বা এয়ার ফ্রেশনার)	তীব্র গন্ধযুক্ত রাসায়নিক ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন। যদি আপনাকে অবশ্যই সেগুলি ব্যবহার করতে হয়, তাহলে সম্ভাব্য সবচেয়ে কম পরিমাণে ব্যবহার করুন এবং গন্ধ থেকে মুক্তি পেতে জানালা খুলে দিন বা ফ্যান ব্যবহার করুন।
	 গ্যাসের চুলা এবং রান্না করা	চুলার এগজস্ট ফ্যান চালু করুন বা বায়ুপ্রবাহ বাড়ানোর জন্য কাছের কোনো জানালা বা দরজা খুলে দিন। আপনার ঘর গরম করার জন্য কখনই গ্যাসের চুলা ব্যবহার করবেন না।
	 কীটপতঙ্গ (যেমন আরশোলা বা হুঁদুর)	আপনার বাড়িকে কীটপতঙ্গমুক্ত করুন।

হাঁপানির কারণ কমাতে আপনার বাড়িকে কীটপতঙ্গমুক্ত করুন

আরশোলা ও নেংটি ইঁদুর ঘরের বায়ুর গুণমানের ক্ষতি করে, যার ফলে অ্যালার্জিক প্রতিক্রিয়া বা হাঁপানির আক্রমণ হতে পারে। কীটপতঙ্গমুক্ত বাড়িতে বসবাসকারী হাঁপানি আক্রান্ত শিশুদের তুলনায় কীটপতঙ্গমুক্ত বাড়িতে বসবাসকারী শিশুদের রোগের উপসর্গের দিন, হাসপাতালে থাকা এবং স্কুলে অনুপস্থিতির সংখ্যা কম হয়।

কীটপতঙ্গের বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজনীয় খাদ্য, জল এবং আশ্রয় থেকে মুক্তি পেতে আবর্জনা অপসারণ করুন, ফুটো মেরামত করুন এবং ফাটল বন্ধ করুন। এই নিরাপদ কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পদ্ধতিটিকে বলা হয় **সমন্বিত কীটপতঙ্গ ব্যবস্থাপনা (integrated pest management, IPM)**।



আপনার বাড়ি পরিষ্কার এবং শুকনো রাখুন

- খাবার বায়ুরোধী পাত্রে রাখুন।
- কাউন্টার এবং সিলিকে খাবারের উচ্ছিষ্ট এবং নোংরা থালাবাসন থেকে মুক্ত রাখুন।
- কার্পেট ভ্যাকুয়াম করুন এবং সপ্তাহে অন্তত একবার শক্ত মেঝে ভেজা কাপড় দিয়ে পরিষ্কার করুন।
- পুরোনো জিনিসপত্র, যেমন কার্ডবোর্ড, খবরের কাগজ এবং কাগজের ব্যাগ ফেলে দিন।
- পোষা প্রাণীর খাবার সারারাত বাইরে ফেলে রাখবেন না।



আবর্জনা ব্যবস্থাপনা

- আউটস্টাট ঢাকনাযুক্ত আবর্জনার পাত্র ব্যবহার করুন।
- পুনর্ব্যবহারযোগ্য জিনিসপত্র রিসাইক্লিং বিনে রাখার আগে ধুয়ে নিন।
- প্রতিদিন আবর্জনা এবং পুনর্ব্যবহারযোগ্য জিনিসপত্র বাইরে ফেলুন।
- আবর্জনার ব্যাগ কম্প্যাক্টর চ্যুটে ফেলার আগে বেঁধে দিন। চ্যুটে খোলা আবর্জনা বা খোলা ব্যাগ ফেলবেন না এবং কম্প্যাক্টর চ্যুট অতিরিক্ত ভর্তি করবেন না।



যদি অন্য কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থার প্রয়োজন হয়

- আরশোলা এবং পিঁপড়ের জন্য বেইট স্টেশন এবং জেল ব্যবহার করুন।
- ইঁদুরের জন্য ফাঁদ ব্যবহার করুন।
- কখনই ফগার, স্প্রে, বোমা বা খোলা ইঁদুরের টোপ ব্যবহার করবেন না।
- Sniper DDVP, Tres Pasitos, Push Out/ফসফাইড, চাইনিজ চোক বা Tempo Dust-এর মতো অবৈধ বা লেবেলবিহীন কীটনাশক কখনই ব্যবহার করবেন না।
- কীটনাশক নিরাপদে সংরক্ষণ করুন এবং এমন জায়গায় ফাঁদ পাতুন যেখানে শিশু এবং পোষা প্রাণীরা পৌঁছাতে পারে না।



জল চুইয়ে পড়া, গর্ত এবং কীটপতঙ্গের বিষয়ে বিল্ডিং কর্মীদের কাছে রিপোর্ট করুন

- আপনি যদি কীটপতঙ্গ দেখেন, তাহলে অবিলম্বে আপনার সম্পত্তির মালিককে জানান। যদি আপনার সম্পত্তির মালিক সমস্যার সমাধান না করেন, তাহলে 311 নম্বরে ফোন করুন।
- প্রয়োজনীয় যেকোনো মেরামতের জন্য বিল্ডিং কর্মীদের আপনার বাড়িতে প্রবেশ করার অনুমতি দিন।
- কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ পরিষেবার জন্য কীটপতঙ্গ ব্যবস্থাপনা পেশাদারদের আপনার বাড়িতে প্রবেশ করার অনুমতি দিন।
- বাড়িতে শিশু বা পোষা প্রাণী থাকলে তা তাদের অবশ্যই জানাতে ভুলবেন না।

নিরাপদ এবং কার্যকর কীটপতঙ্গ নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/healthyhomes ভিজিট করুন।

হাঁপানি নিয়ন্ত্রণ সম্পর্কে আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health/asthma ভিজিট করুন বা 311 নম্বরে ফোন করে "Healthy Homes" (হেলথি হোমস) সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।