সমন্বিত প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনা
নির্বাচিত হঠাৎ সংকটজনক (এ্যাকিউট) ও দীর্ঘস্থায়ী (ক্রনিক) রোগসমূহ
Integrated Prevention and Management of Selected Acute and Chronic Illness (IPMSACI)

লক্ষণ অনুযায়ী অসুস্থতা নিরূপণের জন্য ছকের প্রতিটি ঘর ব্যবহার করুন (৫ বছরের নীচের শিশুদের ক্ষেত্রে আইএমসিআই জব এইড ব্যবহার করুন):

১. **অভিবাদন/স্বাগত** জানান এবং রোগীকে আসন গ্রহণ করতে বলুন। এতে তিনি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করবেন।

২. **জরুরি অবস্থার** কোন লক্ষণ আছে কিনা লক্ষ্য করুন (বিশেষ করে যদি রোগীকে বেশি অসুস্থ দেখায়)।

৩. **জিজ্ঞাসা করুন,**'বর্তমান সমস্যা কি ?' প্রথম 'সোনালী' মিনিটে রোগীকে স্বচ্ছন্দে সমস্যা প্রকাশ করতে অনুপ্রাণিত করুন এবং সমস্যা সম্পর্কে আরও বিস্তারিত জানার জন্য মুক্ত প্রশ্ন জিজ্ঞেস করুন, যেমন: 'কতদিন ধরে ?' 'কোথায় ব্যথা ?' ইত্যাদি। এর সঙ্গে কাশি, জ্বর বা ডায়রিয়া আছে কিনা সেটাও জেনে নিন।

৪. **চিহ্নিত করুন:** রোগীর যে যে সমস্যা সেই সম্পর্কিত ঘর চিহ্নিত করুন। যেমন: কাশি থাকলে "কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট" ঘর দেখুন।

৫. **লক্ষণ দেখুন, শুনুন এবং অনুভব করুন:** বর্তমান সমস্যা সম্পর্কিত (চিহ্নিত ঘরের প্রথম কলাম অনুযায়ী)।

৬. **'যদি লক্ষণ থাকে'** কলামে লক্ষণ লক্ষ্য করুন: শুরুর গোলাপী সারি থেকে আরম্ভ করুন (মারাত্মক রোগের লক্ষণ)। সেখানে লক্ষণ না থাকলে কমলা সারিতে যান। কমলা সারিতে লক্ষণ না থাকলে হলুদ সারিতে যান। সেখানেও লক্ষণ না থাকলে সব শেষে সবুজ অংশে লক্ষণ লক্ষ্য করুন।

রোগ নিরূপণ করুন। যদি আরও কোন সমস্যা থাকে তবে সেই ঘরের সারি গুলো-ও লক্ষ্য করুন। কারণ তাদের একাধিক অসুস্থতা থাকতে পারে।

চিকিৎসা দিন: সর্ব ডানের 'চিকিৎসা' কলাম অনুযায়ী ব্যবস্থাপনা দিন এবং বুঝিয়ে দিন। এখানে ঔষধের মাত্রা বড়দের জন্য দেয়া আছে, **৫ বছরের উপরের শিশুদের ক্ষেত্রে 'ঔষধের নির্দেশিকা' গাইডটি অনুসরণ করুন।** অসুস্থতার শ্রেণীবিভাগ গোলাপী সারিতে থাকলে জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন। কমলা সারিটি কম জরুরি কারণে রেফারের জন্য। হলুদ সারিতে অবস্থিত অসুস্থতা গুলোর ক্ষেত্রে চিকিৎসা দিন এবং ২ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন (যদি না অন্য কিছু বলা হয়ে থাকে)।

৭. **প্রতিরোধমূলক সেবা ও পরামর্শ** প্রদান করুন এবং প্রযোজ্য ক্ষেত্রে স্ক্রিনিং করুন, যেমন: বিবাহিতা নারীদের ক্ষেত্রে জিজ্ঞাসা করুন তিনি পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত কোন সেবা বা পরামর্শ চান কি না; কারো বয়স ৪০-এর বেশি হলে রক্তচাপ মাপুন, কারো ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি থাকলে রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন, মহিলা রোগীর বয়স ৩০ এর বেশি হলে ভায়া পরীক্ষা করতে বলুন (শেষের পাতায় এ সংক্রান্ত ঘরটি লক্ষ্য করুন)।

লক্ষণ নিরূপণ	যদি লক্ষণ থাকে	শ্রেণী বিভাগ	চিকিৎসা ও করণীয়
১. জরুরি অবস্থার চিহ্ন/লক্ষণ : শ্বাসনালী এবং শ্বাস প্রশ্বাসের সমস্যা: বন্ধ শ্বাসনালী বা নীল ঠোঁট (কেন্দ্রীয় সায়ানোসিস) বা তীব্র শ্বাসকষ্ট শক্: অতিরিক্ত ঘাম, হাত পা ঠান্ডা, খুব দ্রুত নাড়ীর গতি (১১০-এর বেশি) বা সিস্টোলিক রক্তচাপ (বিপি) ৯০-এর কম, প্রচন্ড রক্তক্ষরণ? **ব্যথা:** কোথায়? কি ধরনের ব্যথা ? কতক্ষণ ধরে ? - বুকে হলেঃ বুক ভারি বা আটকে আসা? - পেটে হলেঃ পেট কি শক্ত? বমি/পায়খানা হয়েছে কিনা? - ঘাড়ে হলেঃ আঘাত পেয়েছে ? খুব মাথা ব্যথা ? **ডায়াবেটিসের** জন্য রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন: **আকস্মিক ভাবে** চেতনা কমে যাওয়া বা হাত পা অসাড় হয়ে যাওয়া বা চোখে আঁধার দেখা বা কথা জড়িয়ে যাওয়া (স্ট্রোকের লক্ষণ)	এক বা একাধিক জরুরি অবস্থার লক্ষণ বর্তমান	**জরুরি অবস্থা**	➢ যদি শ্বাস বাধাগ্রস্থ থাকে তাহলে রোগীর চিবুক উঁচু করে শ্বাসনালী খুলে দিন এবং শ্বাস নিতে সুবিধা হয় এমন অবস্থানে রাখুন ➢ রোগীকে যেকোন এক পাশে কাত করে শোয়াতে হবে যাতে মুখের লালা/বমি সহজে বের হতে পারে/যায় ➢ অচেতন থাকলে শ্বাসনালী খোলা রাখার ব্যবস্থা নিন ➢ শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ (হুইজ) থাকলে সালবুটামল বড়ি দিন (যদি খেতে পারে) ➢ শক্ থাকলে রোগীকে চিত করে শুইয়ে দিন, তার পা যেন মাথা থেকে উচু অবস্থানে থাকে, গা গরম রাখার ব্যবস্থা করুন ➢ পান করতে পারলে তাকে এক গ্লাস চিনির শরবত বা মিষ্টি পানীয় দিন (যদি রোগীর ডায়াবেটিস থাকে তাহলে তাকে চিনির শরবত বা মিষ্টি পানীয় দেবেন না) ➢ এ্যামোক্সিসিলিনের প্রথম ডোজ দিন ৪x২৫০ মি.গ্রা. বা কেট্রাইমোক্সাজল ৪৮০ x ২ মি.গ্রা. (যদি খেতে পারে) ➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন (শ্বাসকষ্ট বা ঘাড়ে আঘাত পেয়ে থাকলে ঘাড় সোজা রাখতে সহায়তা দিন)

<table>
<tr><th>লক্ষণ নিরূপণ</th><th>যদি লক্ষণ থাকে</th><th>শ্রেণী বিভাগ</th><th>চিকিৎসা ও করণীয়</th></tr>
<tr><td rowspan="4">
২. কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট
জিজ্ঞাসা করুন:
● কতদিন যাবৎ/থেকে ?
● পূর্বে কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট ছিল কিনা ? রাতে বা ভোরের দিকে বাড়ে কি না ?
● শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ (হুইজ) হয়? চিৎ হয়ে শুলে বাড়ে কি না ?
● বুকে ব্যথা ?
- সম্প্রতি
- মাঝে মধ্যেই
- পূর্বে থেকেই
● ব্যথার ধরন
- তীব্র
- হালকা
● কাশির সাথে রক্ত আসে?
● রাতে জ্বর ও ঘাম হয় ?
● ধূমপান করে কি না ?
● তিনি কি দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের অসুস্থতা বা হৃদরোগের জন্য চিকিৎসাধীন আছেন (যেমন, হাঁপানী, যক্ষা, ফুসফুসের ক্যান্সার ইত্যাদি) ?
● শরীরের ওজন অস্বাভাবিকভাবে কমা/বাড়া
শরীরের তাপমাত্রা মাপুন
নাড়ীর গতি (পালস্) গণনা করুন: অতি দ্রুত পালস্ মানে ১০০-এর বেশি (বয়স ১২ বছরের উপরে হলে) এবং ১২০ বা এর বেশি (বয়স ৫-১২ বছর)

<u>লক্ষ্য করুন এবং শুনুন:</u> শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ (হুইজ) হয় কি না ?
● এক মিনিট শ্বাস গণনা করুন
<table>
<tr><td>বয়স (বছরে)</td><td>দ্রুত শ্বাস</td><td>খুব দ্রুত শ্বাস</td></tr>
<tr><td>৫ থেকে ১২ বছর</td><td>প্রতি মিনিটে ৩০ বা বেশি</td><td>প্রতি মিনিটে ৪০ বা বেশি</td></tr>
<tr><td>১২ বছর থেকে উপরে</td><td>প্রতি মিনিটে ২০ বা বেশি</td><td>প্রতি মিনিটে ৩০ বা বেশি</td></tr>
</table>
যদি শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ (হুইজ) বা দ্রুত শ্বাস থাকে: তাহলে ১টি সালবুটামল ৪ মি.গ্রা. বড়ি দিন এবং ৩০ মিনিট পর আবার শ্বাস গণনা করুন এবং শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ (হুইজ) হয় কি না লক্ষ্য করুন
</td>
<td>যদি নীচের কোন একটি বা একাধিক লক্ষণ বর্তমান থাকে
● খুব দ্রুত শ্বাস
● জ্বর ১০২° ফা:-এর বেশি
● নাড়ীর গতি ১০০-এর বেশি বা
● নেতিয়ে পড়েছে বা
● সাহায্য ছাড়া হাঁটতে পারে না বা
● চিত হয়ে শুয়ে থাকলে শ্বাসকষ্ট হয় বা
● প্রচন্ড বুকে ব্যথা
● কাশির সাথে রক্ত</td>
<td>মারাত্মক নিউমোনিয়া অথবা খুব মারাত্মক রোগ</td>
<td>➢ এ্যামোক্সিসিলিনের প্রথম ডোজ দিন ৪x২৫০ মি.গ্রা. বা কোট্রাইমোক্সাজল ২ x ৪৮০ মি.গ্রা. (যদি খেতে পারে)
➢ শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ থাকলে ৪ মিলিগ্রাম সালবুটামল বড়ি দিন (যদি সম্ভব হয় সালবুটামল ইনহেলার দিন)
➢ জ্বর থাকলে এক ডোজ প্যারাসিটামল দিন এবং
➢ জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।</td></tr>
<tr><td>● ৩ সপ্তাহের বেশি কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট বা
● বার বার কাশি হওয়ার কারণে রাতে ঘুমাতে না পারা
● রাতে জ্বর ও ঘাম হওয়া
● ২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে গলার স্বর বসে যাওয়া</td>
<td>সম্ভাব্য দীর্ঘমেয়াদী (ক্রনিক) ফুসফুসের অসুস্থতা বা হৃদরোগ</td>
<td>➢ যদি কাশি ৩ সপ্তাহের বেশি থাকে, কারণ নির্ণয়ের জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
➢ শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ হলে সালবুটামল দিন। এ্যাজমা বা ফুসফুসের অন্য কঠিন অসুখ নির্ণয়ের জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।
➢ কি পরিস্থিতি হলে আবার জরুরি ভিত্তিতে ক্লিনিকে নিয়ে আসতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন
➢ ধূমপায়ী হলে ধূমপান বন্ধের পরামর্শ দিন</td></tr>
<tr><td>যে কোন দুইটি:
● দ্রুত শ্বাস
● বুকে তীক্ষ্ণ (Sharp) ব্যথা (বুক ভার এবং ব্যথা ছড়িয়ে পড়লে জরুরি ভিত্তিতে রেফার করুন)</td>
<td>নিউমোনিয়া</td>
<td>➢ এ্যামোক্সিসিলিন ৫০০ মি.গ্রা. (২ x ২৫০মি.গ্রা) দিনে ৩ বার ৫ দিন চিকিৎসা করুন
➢ শ্বাস নেয়ার সময় বাঁশির মত শব্দ হলে ৫ দিনের জন্য সালবুটামল ৪ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার দিন
➢ কি পরিস্থিতি হলে আবার জরুরি ভিত্তিতে ক্লিনিকে নিয়ে আসতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন
➢ ২ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন
➢ উন্নতি না হলে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
➢ ধূমপায়ী হলে ধূমপান বন্ধের পরামর্শ দিন</td></tr>
<tr><td>নিউমোনিয়া অথবা দীর্ঘমেয়াদী (ক্রনিক) ফুসফুসের অসুস্থতা বা হৃদরোগের কোন চিহ্ন নাই (উপরের কোন লক্ষণ নাই)</td>
<td>নিউমোনিয়া নয়: সাধারণ সর্দি/কাশি বা একিউট ব্রঙ্কাইটিস</td>
<td>➢ কাশি উপশমে নিরাপদ ব্যবস্থা নিন
➢ কি পরিস্থিতি হলে আবার জরুরি ভিত্তিতে ক্লিনিকে নিয়ে আসতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন
➢ উন্নতি না হলে ২ দিনের মধ্যে আবার আসতে বলুন
➢ ধূমপায়ী হলে ধূমপান বন্ধের পরামর্শ দিন</td></tr>
<tr><td colspan="4">নোট: যদি শ্বাসের হার স্বাভাবিক থাকে তাহলে এ্যান্টিবায়োটিক দেবেন না। যদি কাশি ৩ সপ্তাহের বেশি থাকে, কারণ নির্ণয়ের জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td></tr>
</table>

৩. জ্বর (ম্যালেরিয়া প্রবণ এলাকা নয়) (জ্বরের ইতিহাস আছে বা গা গরম বা শরীরের তাপ মাত্রা ৯৯.৫° ফাঃ এর বেশি) কত দিন ধরে জ্বর? **লক্ষ্য করুন:** • ঘাড় শক্ত হয়ে যাওয়া • তাপমাত্রা ১০২° ফাঃ বা তার বেশি • শ্বাস প্রশ্বাসের উচ্চ হার (উপরের পৃষ্ঠার টেবিল দেখুন) • পানি স্বল্পতার লক্ষণ আছে (নীচের পৃষ্ঠা দেখুন) • ঝিমুনি, বিভ্রান্তি বা উত্তেজনা • খুব দূর্বল/দাঁড়াতে পারে না • পান করতে পারে না • সারা শরীরে দানা দানা উঠা যা চাপ দিলে সাদা হয় না (নন্ ব্লানচিং) • নাক দিয়ে সর্দি পড়া, গলা ব্যথা • হাত/পা অথবা হাত পা এর জোড়া ফুলে যাওয়া এবং/অথবা ব্যথা • পেটে/কোমরে ব্যথা • ঘন ঘন প্রসাব করা • প্রসাবের সময় ব্যথা বা • চামড়ায় পুঁজসহ লাল দানা অথবা ক্ষত আছে • জন্ডিস	নীচের এক বা একাধিক লক্ষণ বর্তমান • ঝিমুনি, বিভ্রান্তি বা উত্তেজনা বা • গভীর ও শ্বাস প্রশ্বাসের উচ্চ হার • সাহায্য ছাড়া হাঁটতে না পারা • পান করতে না পারা • ঘাড় শক্ত • খিঁচুনি, বমি	**ম্যানিনজাইটিস্ বা খুব মারাত্বক জ্বরজনিত রোগ**	➢ প্রথম ডোজ এ্যামোক্সিসিলিন ৫০০ মি.গ্রা. বা কোট্রাইমোক্সাজল ৯৬০ মি.গ্রা. (২টি ট্যাবলেট) দিন ➢ এক ডোজ প্যারাসিটামল (২টি ট্যাবলেট) দিন এবং ➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।
	• হাত/পা অথবা হাত পা এর জোড়া ফুলে যাওয়া এবং/অথবা ব্যথা	**হাড় বা জোড়ার সংক্রমণ**	➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।
	• জ্বরের কোন কারণ নির্ণয় করা যায়নি, বা • যদি জন্ডিস থাকে	**জ্বর (অজানা কারণে)**	➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।
	• চামড়ায় পুঁজসহ লাল দানা অথবা ক্ষত আছে	**চামড়ায় সংক্রমণ**	➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	জ্বরের কোন কারণ নির্ণয় করা যায়নি এবং নীচের এক বা একাধিক লক্ষণ বর্তমান • তলপেটে ব্যথা • ঘন ঘন প্রশ্রাব করা • প্রশ্রাব করার সময় জ্বালা করা	**প্রশ্রাবের রাস্তায় সংক্রমণ হতে পারে**	➢ কোট্রাইমোক্সাজল দিন- ৯৬০ মি.গ্রা. ২টা করে দিনে ২ বার, ৫ দিন এবং ২ দিনের মধ্যে আবার পরীক্ষা করুন ➢ অবস্থার উন্নতি না হলে প্রশ্রাব পরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ যদি সাথে যৌনাঙ্গ থেকে নি:সরণ থাকে তাহলে কোন যৌন রোগ আছে কি না নির্ণয় করার জন্য নীচের ‘পেট ব্যথা/ তল পেট ব্যথা ও যৌন রোগ অংশ দেখুন ➢ বেশি করে তরল খাবার খাওয়াতে হবে
	• সাত দিনের বেশি জ্বর	**দীর্ঘস্থায়ী জ্বর**	➢ কাশি/ ঠান্ডার মতো দৃশ্যমান উপসর্গ থাকলে এ্যামোক্সিসিলিন বা কোট্রাইমোক্সাজল দিয়ে চিকিৎসা করুন এবং দুই দিনের মধ্যে আবার পরীক্ষা করুন ➢ যদি কাশি ৩ সপ্তাহের বেশি থাকে, কারণ নির্ণয়ের জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে রেফার করুন ➢ দৃশ্যমান কোন উপসর্গ না থাকলে পরীক্ষা নিরিক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• উপরের কোন লক্ষণ নেই • নাক দিয়ে পানি পড়ছে, বা কাশি বা গলা ব্যথা	**মৃদু ভাইরাল অসুস্থতা**	➢ প্যারাসিটামল দিন ➢ কি পরিস্থিতি হলে আবার ক্লিনিকে আসতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন ➢ জ্বর বন্ধ না হলে ২ দিনের মধ্যে আবার আসতে বলুন ➢ ৭ দিনের মধ্যে জ্বর বন্ধ না হলে কারণ নির্ণয়ের জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন

৪. জ্বর (ম্যালেরিয়া প্রবণ এলাকা) (জ্বরের ইতিহাস আছে বা গা গরম বা শরীরের তাপমাত্রা ৯৯.৫° ফাঃ -এর বেশি) যদি ম্যালেরিয়ার ঝুঁকিপূর্ণ এলাকা (চট্টগ্রাম, কক্সবাজার, রাঙামাটি, বান্দরবন, খাগড়াছড়ি) হয় বা ম্যালেরিয়ার ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় সম্প্রতি ভ্রমণ করে থাকে: আর ডি টি করান অথবা রক্তকাঁচ পরীক্ষা করান	আর.ডি.টি পজেটিভ এবং: উপরের খুব মারাত্নক জ্বরজনিত রোগের কোন চিহ্ন আছে	**ম্যালেরিয়া বা মারাত্নক জ্বর জনিত রোগ**	➢ মুখে খাওয়ার ম্যালেরিয়ার বড়ি এবং প্যারাসিটামল দিন ➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	আর.ডি.টি পজেটিভ	**ম্যালেরিয়া**	➢ মুখে খাওয়ার ম্যালেরিয়ার বড়ি দিন ➢ কি পরিস্থিতি হলে দ্রুত আবার ক্লিনিকে নিয়ে আসতে হবে তা বুঝিয়ে বলুন ➢ দুই দিনের মধ্যে আবার পরীক্ষা করুন এবং উন্নতি না হলে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন

৫. ডায়রিয়া **জিজ্ঞাসা করুনঃ** • কত দিন ধরে ডায়রিয়া ? যদি ১৪ দিনের বেশি হয়, তাহলে নিচের 'দীর্ঘমেয়াদী ডায়রিয়া' সারি দেখুন • মলে কি রক্ত আছে? • জ্বর আছে? • পান করতে পারে না বা খুব কম পান করে	নিচের যে কোন একটি লক্ষণ: • নেতিয়ে পড়েছে বা অজ্ঞান • চোখ বসে গেছে • পান করতে পারে না বা খুব কম পান করে • পেটের চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে খুব ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়	**চরম পানি স্বল্পতা**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন। পান করতে পারলে ঘন ঘন খাবার স্যালাইন খাওয়ার জন্য উপদেশ দিন
লক্ষ্য করুন: • নেতিয়ে পড়েছে বা অজ্ঞান? • চোখ বসে গেছে ? • পেটের চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে খুব ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায় (২ সেকেন্ড-এর বেশি) • পেটের চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায় • ঠোঁট ও জিহ্বা শুষ্ক	নিচের যে কোন দুইটি লক্ষণ: • আগ্রহের সাথে পান করে, তৃষ্ণার্ত • ঠোঁট ও জিহ্বা শুষ্ক • পেটের চামড়া টেনে ধরে ছেড়ে দিলে ধীরে ধীরে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যায়	**কিছু পানি স্বল্পতা**	➢ আপনার ক্লিনিকে বসিয়ে ৪ ঘন্টা যাবত খাবার স্যালাইন খেতে দিন এবং আবার পরীক্ষা করুন ➢ বাড়িতে খাবার জন্য খাবার স্যালাইন দিন ➢ অতিরিক্ত তরল খাবার এবং বার বার অল্প করে স্বাভাবিক খাবার খেতে বলুন ➢ কি পরিস্থিতি হলে আবার জরুরি ভিত্তিতে ক্লিনিকে আসতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন ➢ উন্নতি না হলে ৫ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন
• আগ্রহের সাথে পান করে (তৃষ্ণার্ত)	চরম পানি স্বল্পতা বা কিছু পানি স্বল্পতার কোন চিহ্ন নাই	**পানি স্বল্পতা নেই**	বাড়িতে চিকিৎসার ব্যাপারে উপদেশ দিন: ➢ বেশি করে তরল খাবার খেতে এবং স্বাভাবিক খাবার খাওয়া অব্যাহত রাখতে বলুন ➢ কি পরিস্থিতি হলে আবার জরুরি ভিত্তিতে ক্লিনিকে আসতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন ➢ উন্নতি না হলে ৫ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন
	দীর্ঘ মেয়াদী ডায়রিয়ার জন্য নিচের ঘর ব্যবহার করুন		
• ডায়রিয়া কি ১৪ দিনের বেশি? =>	দুই সপ্তাহের অধিক সময় ধরে ডায়রিয়া ও পানি স্বল্পতা আছে	**মারাত্মক দীর্ঘ মেয়াদী ডায়রিয়া**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে রেফার করুন। পান করতে পারলে ঘন ঘন খাবার স্যালাইন খাওয়ার জন্য উপদেশ দিন
	দুই সপ্তাহের অধিক সময় ধরে ডায়রিয়া আছে কিন্তু পানি স্বল্পতা নেই	দীর্ঘ মেয়াদী ডায়রিয়া	➢ মেট্রোনিডাজল বড়ি ৪০০ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার দিয়ে ৫ দিন চিকিৎসা করুন ➢ তরল খাবার ও অন্যান্য খাবার খাওয়া অব্যাহত রাখতে বলুন ➢ উন্নতি না হলে ৫ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন
• মলে কি রক্ত আছে ? =>	মলে রক্ত আছে	আমাশয়	➢ কোট্রাইমোক্সাজল বড়ি ৯৬০ মি.গ্রা. দিনে ২ বার দিয়ে ৫ দিন চিকিৎসা করুন ➢ তরল খাবার/ওআরএস পান করা এবং সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার ব্যাপারে পরামর্শ দিন ➢ ২ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন
ডায়রিয়ার ক্ষেত্রে শুধুমাত্র সাথে জ্বর বা মলে রক্ত থাকলে এ্যান্টিবায়োটিক দিন অথবা দীর্ঘ মেয়াদী হলে মেট্রোনিডাজল দিন			

৬. ওজন কমা এবং রক্তস্বল্পতা • অজানা কারণে ওজন কমে যাওয়া বা দৃশ্যমান মারাত্মক শরীর শুকিয়ে যাওয়া/পোশাক ঢিলে হয়ে যাওয়া **জিজ্ঞাসা করুন:** • ওজন কমে যাওয়া সম্পর্কে– কতটুকু? কতদিন ধরে? • খাবারের ধরণ সম্পর্কে **লক্ষ্য করুন:** • উভয় পা ফুলে যাওয়া • চোখ বসে গেছে কিনা • হাতের তালু বা চোখের ঝিল্লি ফ্যাকাসে কিনা দেখুন। যদি হয় জিজ্ঞাসা করুন: - কালো মল? - রক্ত যুক্ত মল? - প্রস্রাবে রক্ত? • যেসব মহিলা/ মেয়েদের ঋতুস্রাব হয়, তাদের বেশি মাত্রায় রক্ত ক্ষরণ? অস্বাভাবিক বা রজনিবৃত্তি পরবর্তি রক্ত ক্ষরণ? • শ্বাসকষ্ট? **১ মিনিট শ্বাস গণনা করুন ?**	• হাতের তালু বা চোখের ঝিল্লি মারাত্মক ফ্যাকাসে • কালো মল? • রক্ত যুক্ত মল বা প্রস্রাবে রক্ত? • ওজন কমে যাওয়া বা দৃশ্যমান মারাত্মক শরীর শুকিয়ে যাওয়া বা পোশাক ঢিলে হয়ে যাওয়া • উভয় পা হাঁটু পর্যন্ত ফুলে যাওয়া • চোখ বসে যাওয়া • দাঁড়াতে না পারা • ফ্যাকাসে এবং শ্বাসকষ্ট বা শ্বাসের হার ২০ বা তার কম	**মারাত্মক রক্তস্বল্পতা এবং/বা ক্যানসার বা অপুষ্টি**	➢ রক্তস্বল্পতার চিকিৎসা করতে এবং/বা ➢ ওজন কমে যাওয়ার কারণ নির্ণয়ের জন্য যক্ষা, ক্যান্সার বা অন্যান্য মারাত্মক রোগের পরীক্ষার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ যদি ম্যালেরিয়া ঝুঁকি প্রবণ এলাকায় হয়, আরডিটি পরীক্ষা করুন, যদি পজিটিভ হয় চিকিৎসা করুন ➢ ডায়াবেটিস নির্ণয়ের জন্য নিজেই পরীক্ষা করুন
	• হাতের তালু বা চোখের ঝিল্লি ফ্যাকাসে	**রক্তস্বল্পতা**	➢ আয়রন এবং ফলিক এসিড দিনে ২ বার করে খেতে দিন এবং নিয়মিত ঔষধ গ্রহণের জন্য (৩ মাস) পরামর্শ দিন ➢ এলাকায় সহজলভ্য আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খেতে পরামর্শ দিন ➢ যদি ম্যালেরিয়া ঝুঁকি প্রবণ এলাকায় হয়, আরডিটি পরীক্ষা করুন, যদি পজিটিভ হয় চিকিৎসা করুন ➢ মহিলাদের ক্ষেত্রে মাসিকের সময় বেশি রক্ত গেলে, নীচে প্রযোজ্য অংশ দেখুন ➢ বিগত ৬ মাসের মধ্যে কৃমিনাশক বড়ি না খেয়ে থাকলে এ্যালবেনডাজল বড়ি দিন ➢ যদি ডায়রিয়া থাকে উপরে উল্লেখিত চিকিৎসা দিন, ১৪ দিনের মধ্যে ফলোআপ-এর জন্য আসতে বলুন
	• হাতের তালু বা চোখের ঝিল্লি ফ্যাকাসে নয় • ওজন হ্রাস লক্ষ্যণীয় নয়	**রক্তস্বল্পতা বা ওজন হ্রাস নাই**	➢ স্বাস্থ্যসম্মত পুষ্টিকর খাবার খেতে পরামর্শ দিন
৭. পেটের ব্যথা/ তল পেটের ব্যথা ও যৌন রোগ **পুরুষ এবং নারী** **জিজ্ঞাসা করুন:** কত দিন ধরে ব্যথা/ সমস্যা? **আপনার কি -** • ব্যথা একটি নিদিষ্ট জায়গায় ? • প্রস্রাবের সময় জ্বালা করে ? • প্রস্রাবের সাথে রক্ত যায় ? • ঘন ঘন প্রস্রাব হয় ? • বমি ? রক্ত ? • কোষ্টকাঠিন্য? **লক্ষ্য করুন এবং অনুভব করুন:** পেটের সব জায়গায় চাপ দিয়ে দেখুন (আঙ্গুল সমান রেখে,	প্রচন্ড পেটের ব্যথা এবং সাথে নীচের যে কোন লক্ষণ • জ্বর ১০০.১° ফা: বা এর বেশি বা • নাড়ীর গতি প্রতি মিনিটে ১১০-এর বেশি বা • পেটের পেশি শক্ত মনে হয় (হালকা চাপ দিলে) বা চাপ দিয়ে ছেড়ে দিলে ব্যথা বেড়ে যায় বা • পেটে কোন চাকা বা • পান করতে পারে না বা • বার বার বমি বা • জন্ডিস (চোখ হলুদ)	**মারাত্মক পেটের সমস্যা**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ ডাক্তারকে না দেখানো পযর্ন্ত কোন খাদ্য বা পানীয় গ্রহণ করতে নিষেধ করুন (অপারেশন দরকার হতে পারে)

আঙ্গুলের ডগা দিয়ে নয়) • চাপ দিলে ব্যথা লাগে ? • পেট কি নরম না শক্ত? • চাপ দিয়ে হঠাৎ ছেড়ে দিলে ব্যথা বেড়ে যায় ? • ফোলা মনে হয়? • কোন চাকা আছে? বা : • জন্ডিস আছে কি (চোখ হলুদ) ? শরীরের তাপ মাত্রা মাপুন এবং শ্বাস প্রশ্বাসের হার গণনা করুন। জ্বর থাকলে উপরের জ্বর অংশ দেখুন বয়স ৫০ বছরের বেশি হলে, জিজ্ঞাসা করুন: • পায়খানার ধরনে কি কোন পরিবর্তন হয়েছে (আগের চেয়ে কম বা বেশি বার হচ্ছে)? যদি এক মাস বা তার বেশি সময় ধরে পরিবর্তন হয়ে থাকে তাহলে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন **শুধুমাত্র মহিলাদের জিজ্ঞাসা করুন:** • মাসিকের সময় অতিরিক্ত ব্যথা ? • মাসিক সময়মত হয় নাই ? • অনিয়মিত মাসিক ? • সহবাসের সময় রক্তপাত হয় ? • বয়স ৪৫ বছরের বেশি হলে মাসিক চলে গিয়ে আবার রক্তপাত ? • বয়স ৩০ বছরের বেশি হলে কখনো ভায়া (VIA) করিয়েছে কিনা ? না করে থাকলে ভায়া (VIA) করানোর জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন **শুধুমাত্র পুরুষদের জিজ্ঞাসা করুন:** সমস্যা থাকলে পরীক্ষা করুন • অন্ডকোষে ব্যথা? (উত্তর হ্যাঁ হলে, আঘাত পেয়েছে কি?) • যৌনাঙ্গ থেকে নি:সরণ আছে? • প্রস্রাবের সময় জ্বালা/ ব্যথা আছে? • ক্ষত আছে?			
	• কোন মহিলার তলপেটে ব্যথা, চাপ দিলে ব্যথা লাগে (tenderness)	**পেলভিক ইনফ্ল্যামেটরী ডিজিজ (পিআইডি)**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• সম্প্রতি মাসিক সময় মত হয়নি বা বেশি রক্ত যাচ্ছে (মহিলাদের ক্ষেত্রে) • গর্ভাবস্থায় রক্তপাত • রক্তস্বল্পতা	**সম্ভাব্য গর্ভপাত ও গর্ভকালীন জটিলতা**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• প্রস্রাব করতে পারছে না বা অন্ডকোষে ব্যথা	**কোন মারাত্মক অসুস্থতা**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• প্রস্রাবের সাথে রক্ত যাচ্ছে	**কিডনির সমস্যা**	➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• পেট নরম এবং উপরের	**ডায়রিয়া, বমি বা**	➢ ডায়রিয়া হলে উপরের ডায়রিয়া অংশ দেখুন

	কোন চিহ্ন নাই • ডায়রিয়া এবং/বা বমি • কোষ্টকাঠিন্য	**কোষ্টকাঠিন্য**	➢ যদি সাথে জ্বর থাকে তাহলে উপরের জ্বর অংশ দেখুন ➢ কোষ্টকাঠিন্য হলে বেশি করে পানি এবং ফল/শাকসব্জি খেতে বলুন
	• উপরের পেটের মাঝখানে জ্বালা ও ব্যথা কিন্তু পেট নরম	**গ্যাস্ট্রাইটিস**	➢ এন্টাসিড দিন, উন্নতি না হলে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• ঘন ঘন প্রস্রাব এবং প্রস্রাবের সময় জ্বালা/ ব্যথা কিন্তু অস্বাভাবিক স্রাব নাই	**প্রস্রাবের রাস্তার সংক্রমণ**	➢ কোট্রাইমোক্সাজল (৪৮০ মি.গ্রা) দিন- ২ টা করে দিনে ২ বার ৫ দিন, ➢ বেশি করে পানি পান করতে বলুন ➢ দুই দিনের মধ্যে আবার পরীক্ষা করুন ➢ অবস্থার উন্নতি না হলে প্রশ্রাব পরীক্ষা এবং চিকিৎসার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ বয়স ৪০ বছরের বেশি হলে রক্তে গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন
	মহিলাদের ক্ষেত্রে		
	• সহবাসের পরে রক্তপাত • জ্বালা করা • স্রাব • তার স্বামীর মূত্রনালীতে জ্বালা পোড়া এবং নি:সরণ আছে	সাম্ভাব্য গনোরিয়া বা ক্ল্যামাইডিয়া সংক্রমণ	➢ চিকিৎসার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ স্বামীর মূত্রনালীতে জ্বালা পোড়া এবং নি:সরণ থাকলে তাকেও উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• মাসিকের সময় স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি রক্ত যাচ্ছে এবং তীব্র ব্যথা	তীব্র ব্যথাযুক্ত মাসিক	➢ জন্মনিয়ন্ত্রণের বড়ি খাওয়া শুরু করতে পারে ➢ ব্যথার জন্য প্যারাসিটামল দিন ➢ উন্নতি না হলে বা বয়স ৪০ বছরের বেশি হলে চিকিৎসার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
	• মাসিক সময়মত হয়নি • সক্ষম দম্পতি	**সম্ভাব্য গর্ভাবস্থা**	➢ গর্ভাবস্থার গাইড লাইন অনুযায়ী পরীক্ষা শুরু করুন
	পুরুষদের ক্ষেত্রে		
	• জ্বালা পোড়া এবং/বা • নি:সরণ, সাদা বা হলুদ	**গনোরিয়া বা ক্ল্যামাইডিয়া সংক্রমণ**	➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ তার স্ত্রীকেও রেফার করা নিশ্চিত করুন
৮. জনন অঙ্গ বা মলদ্বার-এর সমস্যা ফোস্কা, ক্ষত, ঘা বা আঁচিল বা কুঁচকির ব্যথাযুক্ত চাকা	• ফোস্কা এবং ব্যথা বা • ক্ষত বা ঘা • কুঁচকির ব্যথাযুক্ত চাকা • আঁচিল	**জনন অঙ্গ বা মলদ্বার-এর সমস্যা**	➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন ➢ তার স্বামী/স্ত্রীকেও পরীক্ষা নিরিক্ষার জন্য রেফার করা নিশ্চিত করুন
৯. ত্বক, মুখগহ্বর অথবা স্তনের সমস্যা **যদি থাকে তাহলে জিজ্ঞাসা করুন:** • কি সমস্যা ? • কখন শুরু হয়েছে ? • কোথায় শুরু হয়েছে ? ছড়িয়ে গেছে কিনা ?	• সারা শরীরে লাল র‍্যাশ, ছোট ছোট ফুলে ওঠা বা ফোস্কা বা • এক বা একাধিক স্থানে চামড়া কাল হয়ে গেছে - আকারে বড় হচ্ছে বা	**ঔষধের প্রতিক্রিয়া** **বা** **মারাত্মক ত্বকের সংক্রমণ**	➢ ঔষধটি বন্ধ করে দিন ➢ চুলকানো থাকলে ক্লোরফেনেরামিন ৪ মি.গ্রা. ১টি বড়ি দিন ➢ **জরুরি ভিত্তিতে** উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন

<table>
<tr>
<td rowspan="10">• শুরু হবার পর থেকে কি কি পরিবর্তন হয়েছে?
• এক জায়গা থেকে আস্তে আস্তে ছড়িয়েছে না বিভিন্ন জায়গায় শুরু হয়েছে ?
• চুলকায়? বা ব্যথাযুক্ত ?
• চাকা
• পরিবারের অন্যদেরও হয়েছে কিনা ?
• কোন ঔষধ খাচ্ছে ?

লক্ষ্য করুন এবং অনুভব করুন
• বর্ধিত লিম্ফনোড: ২ সেমি থেকে বড়, ৩-এর বেশি ?
• সংক্রমণের লক্ষণ আছে কি না, যেমন: লাল, গরম বা ব্যথাযুক্ত ক্ষত এবং/বা পুঁজ বা খোসা বা ভেজা ভেজা
• অসমান বা উচু কিনারাযুক্ত ক্ষত
• উপরিভাগ কি আঁশযুক্ত

যদি স্তনের সমস্যা হয়– লক্ষ্য করুন:
• স্তনের বোটা থেকে নি:সরণ? বা
• স্তনের বোটা ভিতরে ঢুকে গেছে? বা
• চাকা আছে?

যদি মুখগহরের সমস্যা হয়– লক্ষ্য করুন:
• ক্ষত (আঘাতের কারণে নয়) ?
• সাদা বা লাল আস্তরণ ?
• স্থির চাকা ?
• মুখ হা করতে ব্যথা লাগে?
• মুখের কোথাও অসাড় লাগে?</td>
<td>অসমান/উচু কিনারাযুক্ত
• ত্বকে লাল, গরম বা ব্যথাযুক্ত এলাকা বা ক্ষত এবং ছড়িয়ে যাচ্ছে বা আকারে বড় হচ্ছে</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• স্তনের বোটা থেকে নি:সরণ
• স্তনের বোটা ভিতরে ঢুকে গেছে
• চাকা আছে</td>
<td>স্তনের সমস্যা</td>
<td>➢ জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>মুখগহরের এক বা একাধিক সমস্যা–
• ক্ষত (আঘাতের কারণে নয়)
• সাদা বা লাল আস্তরণ
• স্থির চাকা
• মুখ হা করতে ব্যথা লাগে
• অসাড় লাগে</td>
<td>মুখগহরের সমস্যা ক্যানসারের সম্ভাবনা</td>
<td>➢ জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• বর্ধিত লিম্ফনোড: ২ সেমি থেকে বড় বা ৩-এর বেশি</td>
<td>বর্ধিত লিম্ফনোড</td>
<td>➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• লাল, গরম বা ব্যথাযুক্ত ক্ষত এবং/বা পুঁজ বা খোসা বা ভেজা ভেজা</td>
<td>সংক্রমণযুক্ত খোস-পাঁচড়া (Infected Scabies)</td>
<td>➢ এ্যান্টিবায়োটিক দিন
➢ সংক্রমণ ভাল হলে নীচের ঘর অনুযায়ী খোস-পাঁচড়ার চিকিৎসা দিন</td>
</tr>
<tr>
<td>• চুলকায় এবং ছিলে গেছে, আঙ্গুলের ফাঁকে, কব্জি এবং শরীরে (মুখমন্ডল বাদে)</td>
<td>খোস-পাঁচড়া (Scabies)</td>
<td>➢ গলা থেকে সারা শরীরে বেনজাইল বেনজয়েট (বিবি) লোশান লাগিয়ে সারাদিন রেখে ধুয়ে ফেলতে বলুন, এভাবে পর পর ৩ দিন করতে বলুন। শিশুদের ক্ষেত্রে একই লোশান অর্ধেক পানি মিশিয়ে ব্যবহার করতে হবে
➢ বাড়ির অন্য সদস্যদেরও এভাবে চিকিৎসা করতে হবে
➢ ব্যবহৃত কাপড় চোপড় ও বিছানাপত্র গরম পানিতে সিদ্ধ করে ধুতে হবে
➢ চুলকানো থাকলে ক্লোরফেনেরামিন মেলিয়েট ৪ মি.গ্রা. ১টি বড়ি দিন</td>
</tr>
<tr>
<td>• ভেজা এবং কষ বের হচ্ছে এমন ক্ষত বা ক্ষতের উপরিভাগ আঁশেভরা</td>
<td>একজিমা</td>
<td>➢ উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• কোন ধাতব (যেমন, ইমিটেশনের গহনা) বা রাসায়নিক পদার্থের (যেমন, চুলের কলপ, কীটনাশক) সাথে সংস্পর্শের ফলে শরীরের কোন অংশে র‍্যাশ বা ক্ষত</td>
<td>কন্ট্যাক্ট ডার্মাটাইটিস</td>
<td>➢ যার সাথে সংস্পর্শের ফলে শরীরের কোন অংশে র‍্যাশ বা ক্ষতের সৃষ্টি হয় তা ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন
➢ যদি প্রতিক্রিয়া মারাত্মক হয় এবং ফোস্কা পরে ও ফুলে যায় তাহলে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• ত্বকে ছোট ছোট বৃত্তাকার লালচে ঘা যা খুব চুলকায়</td>
<td>দাদ</td>
<td>➢ হুইটফিল্ড মলম দিনে ৩ বার ক্ষতস্থানে লাগাতে বলুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• ছোট ছোট দানাযুক্ত র‍্যাশ যা চুলকায়
• আঁচিল</td>
<td>ত্বকের সাধারণ সমস্যা</td>
<td>➢ চুলকানো থাকলে ক্লোরফেনেরামিন ৪ মি.গ্রা. দিনে ৩ বার করে খেতে দিন (যে ক'দিন দরকার)</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td rowspan="6">১০. মাথাব্যথা বা স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা বা মানসিক সমস্যা
জিজ্ঞাসা করুন এবং লক্ষ্য করুন:
• চেতনার স্তর কমে গেছে
• মাথায় সাম্প্রতিক আঘাত বা
• ব্যবহারের পরিবর্তন বা
• শরীরের যে কোন অঙ্গের সমস্যা- যেমন: কথা বলতে সমস্যা, দৃষ্টিশক্তির সমস্যা, শরীরের যে কোন অঙ্গের যে কোন ধরনের দুর্বলতা
• ঘাড় শক্ত
• স্মৃতি শক্তির সমস্যা বা
• সাম্প্রতিক বিভ্রান্তি (Confusion) বা
• সাম্প্রতিক খিঁচুনি বা
• মাথাব্যথা - ২ সপ্তাহের বেশি সময় ধরে

যদি সাম্প্রতিক জ্বরসহ মাথাব্যথা থাকে:
• চোখের উপরে বা নীচে ব্যথা ?

যদি বারবার মাথাব্যথা থাকে:
• দৃষ্টিশক্তির সমস্যা ?
• বমি ?
• মাথাব্যথা কি এক পাশে ?
• আগে মাইগ্রেন আছে ধরা পড়েছে?

যদি বয়স ৪০ বছর বা বেশি বা ঘন ঘন মাথাব্যথা হয়- রক্তচাপ মাপুন

যদি ৫ মাসের বা বেশি গর্ভবতী হয়- রক্তচাপ মাপুন, উচ্চ রক্তচাপ হলে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন

যদি রোগীর আত্মিয়স্বজন বলে বা রোগীকে বিষন্ন বা উদ্বিগ্ন দেখায়, জিজ্ঞাসা করুন
• মন খারাপ/বিষাদগ্রস্থ?
• পূর্বে যেসব জিনিস পছন্দ করত এখন তাতে আগ্রহ নাই
• মৃত্যুচিন্তা বা আত্মহত্যার চিন্তা
• অত্যন্ত উদ্বিগ্ন বা কোন অস্বাভাবিক চিন্তা</td>
<td>সম্প্রতি, যে কোন একটি লক্ষণ
• চেতনার স্তর কমে গেছে
• শরীরের যে কোন অঙ্গের যে কোন ধরনের দুর্বলতা
• ঘাড় শক্ত
• কথা বলতে সমস্যা
• মাথায় সাম্প্রতিক আঘাত
• ব্যবহারের পরিবর্তন
• সাম্প্রতিক বিভ্রান্তি
• সাম্প্রতিক খিঁচুনি
• মাথাব্যথা ২ সপ্তাহের বেশি
• ডায়াস্টলিক রক্তচাপ ১২০ এর বেশি</td>
<td>মারাত্মক স্নায়ুতন্ত্রের সমস্যা</td>
<td>➢ জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• অস্বাভাবিক চিন্তা
• কোন কিছু দেখা বা শব্দ শোনা যা অন্যরা দেখতে বা শুনতে পায় না
• আত্মহত্যার প্রবণতা
• স্থান কাল পাত্র সম্পর্কে মানসিক ভ্রান্তি/বিভ্রান্ত বা
• চেতনার স্তর কমে গেছে</td>
<td>মারাত্মক মানসিক সমস্যা</td>
<td>➢ জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন
➢ সবসময় সাথে কোন সঙ্গি বা যত্মকারী রাখতে বলুন যেন ডাক্তার কি বলেছেন তা পরিবারের সদস্যরা জানতে পারে
➢ এক গ্লাস মিষ্টি পানীয় ও বিস্কুট দিন</td>
</tr>
<tr>
<td>• মন খারাপ/বিষাদগ্রস্থ
• পূর্বে যেসব জিনিস পছন্দ করত এখন তাতে আগ্রহ নাই
• মৃত্যুচিন্তা বা আত্মহত্যার চিন্তা
• অত্যন্ত উদ্বিগ্ন বা কোন অস্বাভাবিক চিন্তা</td>
<td>বিষন্নতা এবং/বা উদ্বিগ্নতা</td>
<td>➢ রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
<tr>
<td>• সাইনাসের উপরের অংশ ব্যথাযুক্ত (চোখের উপরে বা নীচে)</td>
<td>সাইনোসাইটিস</td>
<td>➢ এ্যামোক্সিসিলিন বা কো- ট্রাইমোক্সাজল ট্যাবলেট দিন
➢ প্যারাসিটামল দিন - ২টা করে দিনে ৪ বার</td>
</tr>
<tr>
<td>• বারবার মাথাব্যথা সাথে নিচের এক বা একাধিক সমস্যা
-দৃষ্টিশক্তির সমস্যা
-বমি
-মাথাব্যথা শুধু এক পাশে
-মাইগ্রেন আছে</td>
<td>মাইগ্রেন</td>
<td>➢ প্যারাসিটামল ট্যাবলেট ২টা করে দিনে ৪ বার খেতে বলুন
➢ প্যারাসিটামল ট্যাবলেট সবসময় সংগে রাখতে বলুন এবং মাথাব্যথা শুরু হবার সংগে সংগে ঔষধ খেতে ও ঘর অন্ধকার করে শুয়ে থাকতে উপদেশ দিন</td>
</tr>
<tr>
<td>• উপরের কোন লক্ষণ নাই</td>
<td>দুশ্চিন্তার কারণে মাথাব্যথা</td>
<td>➢ প্যারাসিটামল দিন
➢ যদি না কমে, বাড়তে থাকে বা পরিবর্তিত হয়, তাহলে আবার আসতে বলুন</td>
</tr>
<tr>
<td>১১. চোখের সমস্যা
জিজ্ঞাসা করুন:
• কতদিন যাবৎ ?
২ সপ্তাহের কম দিন যাবৎ (একিউট):
• আঘাতের কারণে ব্যথা?</td>
<td>• চোখের কর্নিয়ায় আঘাত
• হঠাৎ করে দৃষ্টিশক্তি কমে গেছে
• ২ সপ্তাহ বা বেশি দিন যাবত দৃষ্টিশক্তির সমস্যার সাথে মাথাব্যথা</td>
<td>মারাত্মক চোখের সমস্যা</td>
<td>➢ জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন</td>
</tr>
</table>

• দৃষ্টিশক্তি কমে গেছে? বা • চোখ লাল? বা ব্যথা? • চোখের মনি সাদা • ট্যারা/বাঁকা চোখ	• চোখের মনি সাদা • ট্যারা/বাঁকা চোখ		
২ সপ্তাহের বেশি দিন যাবত (ক্রনিক): • দৃষ্টিশক্তি কমে গেছে? • পড়তে অসুবিধা হয়? • দূরের জিনিস ঝাপসা দেখায়? • দৃষ্টিশক্তির সমস্যার সাথে মাথাব্যথা?	• চোখ লাল এবং খচ খচ করে (ব্যথা নাই), দৃষ্টিশক্তির সমস্যা নাই	**চোখের সংক্রমণ (কনজাংটিভাইটিস)**	➢ ক্লোরামফেনিকল ড্রপ ২ ফোটা করে দিনে ৩-৪ বার করে ৫ দিন চোখে লাগাতে দিন
	• উপরের কোন চিহ্ন নাই • পড়তে অসুবিধা হয় বা • দূরের জিনিস ঝাপসা দেখায়	**দৃষ্টিশক্তি কমে গেছে**	➢ দৃষ্টিশক্তি পরীক্ষা এবং/চশমা নেয়ার জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন

জব এইডটি টেবিলে আপনার সামনে রাখুন যাতে রোগী দেখার সময় আপনি দেখে নিতে পারেন। রোগীর সাথে কার্যকরী যোগাযোগ স্থাপনের জন্য 'যোগাযোগের দক্ষতা বৃদ্ধি' বিষয়ক সহায়িকাটি পড়ুন এবং W.E.L.L. অনুসরণ করুন। সব রোগীর ক্ষেত্রেই রোগ প্রতিরোধের ব্যাপারে চিন্তা করুন।

রোগ সনাক্তকরণ এবং প্রতিরোধ:

রোগীর বয়স ৪০-এর বেশি হলে এবং ওজন অতিরিক্ত হলে (বা কোমরের মাপ পুরুষদের ক্ষেত্রে ১০২ সে.মি.-এর বেশি এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে ৮৮ সে.মি-এর বেশি)

রক্তচাপ মাপুন: যদি রক্তচাপ ১৪০/৯০-এর বেশি হয় তাহলে আবার মাপুন, এবারও বেশি হলে চিকিৎসার জন্য রোগীকে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।

ডায়াবেটিসের জন্য রক্তের গ্লুকোজ পরীক্ষা করুন:

- যদি র‍্যান্ডম পরীক্ষায় রক্তের গ্লুকোজ ১১ মিলিমোল/লি.-এর বেশি হয় তাহলে আবার পরীক্ষা করার জন্য রোগীকে পরদিন সকালে খালি পেটে আসতে বলুন
- যদি সকালে খালি পেটে (Fasting) পরীক্ষায় রক্তের গ্লুকোজ ৭ মিলিমোল/লি.-এর বেশি হয় তাহলে তার ডায়াবেটিস আছে। রোগীকে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে বা ডায়াবেটিক সমিতিতে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।

পূর্বে সনাক্তকৃত ডায়াবেটিস বা উচ্চ রক্তচাপের রোগী বা ওজন অতিরিক্ত হলে:

- রোগী এবং আত্মিয়স্বজনকে পরামর্শ দিন রান্নায় অল্প তেল ও লবণ ব্যবহার করতে।
- মিষ্টি জাতীয় খাবার ও পানীয় না খেতে এবং কায়িক পরিশ্রম বাড়ানো বা কমপক্ষে ৩০ মিনিট হাটার ব্যাপারেও উপদেশ দিন।
- রোগী যেন সব ঔষধ নিয়মিত সেবন করে এবং চিকিৎসকের সাথে সাক্ষাতের তারিখ যথাযথ ভাবে অনুসরণ করে।
- কি পরিস্থিতি হলে আবার জরুরি ভিত্তিতে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে যেতে হবে, তা বুঝিয়ে বলুন।

অপুষ্টি এবং/বা রক্তস্বল্পতা হলে: এলাকায় সহজলভ্য ও সস্তা পুষ্টিকর এবং/বা আয়রন সমৃদ্ধ খাবার খেতে পরামর্শ দিন।

ঔষধের মাত্রা এবং সেবনবিধি: 'ঔষধের ব্যবহার নির্দেশিকা' গাইডটি অনুসরণ করুন। ঔষধ দেবার আগে সব সময় জেনে নেবেন কোন ঔষধে অ্যালার্জি আছে কিনা। মহিলা হলে জিজ্ঞাসা করুন তিনি গর্ভবতী কিনা বা বাচ্চাকে মায়ের দুধ পান করাচ্ছেন কিনা। উত্তর হ্যা হলে মুখে খাবার জন্য প্যারাসিটামল এবং এ্যামোক্সিসিলিন ছাড়া অন্য ঔষধ দেবেন না।

মহিলাদের স্বাস্থ্য: গর্ভবতী হলে প্রয়োজনীয় পরীক্ষার ব্যবস্থা করুন। না হলে তিনি পরিবার পরিকল্পনার কোন পদ্ধতিটি নিতে ইচ্ছুক আলোচনা করুন: বড়ি, ইনজেকশন্‌, কপার টি, ইমপ্লান্ট? পদ্ধতি নেবার জন্য এফডব্লিউএ-র কাছে পাঠান।
বয়স ৩০ বছরের বেশি এবং বিবাহিতা হলে বিগত ৩ বছরের মধ্যে ভায়া (VIA) পরীক্ষা করিয়েছে কিনা ? না করে থাকলে জরায়ু মুখ ক্যান্সার সনাক্তকরণের জন্য ভায়া (VIA) করানোর ব্যবস্থা করুন, ব্যবস্থা না থাকলে ভায়া (VIA) করানোর জন্য উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে অথবা নিকটস্থ সরকারি হাসপাতালে রেফার করুন।