

ঠান্ডায় ভাল থাকা: আপনি যা করতে পারেন

যখন শরৎ আসে, তখন আপনার ভাল থাকা নিশ্চিত করতে শীতকালের জন্য প্রস্তুত হওয়া একটি ভাল ভাবনা।

ঠান্ডা আবহাওয়া আপনার উপসর্গগুলিকে আরও বাড়িয়ে তুলতে পারে এবং আপনার অসুস্থতার ঝুঁকি আরও বাড়িয়ে দিতে পারে। তবে এই শীতে আপনার ফুসফুসের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনি কিছু করতে পারেন।

করোনাভাইরাস সম্পর্কিত সবচেয়ে সাম্প্রতিক তথ্যের জন্য, দয়া করে আমাদের [করোনাভাইরাস হাব](#) অথবা [NHS ওয়েবসাইট](#) এ যান।

সর্দি বা ফ্লুতে আক্রান্ত হওয়া এড়িয়ে চলুন

সর্দি বা অন্য কোনো সংক্রমণে আক্রান্ত হলে আপনার উপসর্গ আরও খারাপ হতে পারে অথবা আপনার অবস্থার আরও অবনতি হতে পারে।

যদি আপনার সর্দি হয়, তবে লক্ষণগুলির আরও খারাপ হওয়ার দিকে নজর রাখুন। নিশ্চিত করুন যে আপনার শ্বাসকষ্ট হলে বা কাশির সাথে শ্লেষ্মা উঠতে শুরু করলে কী করবেন তা আপনি জানেন। কাজের সময়ের বাইরে জিপি বা বিশেষজ্ঞের নম্বরগুলি আপনার হাতের কাছে আছে কিনা তা নিশ্চিত করুন, যদি আপনার তাদের সাথে যোগাযোগ করার প্রয়োজন হয়।

অসুস্থ বোধ করছেন? অপেক্ষা করবেন না।

যদি আপনি অসুস্থ বোধ করেন, অথবা লক্ষ্য করেন যে আপনার উপসর্গগুলি আরও খারাপ হচ্ছে, তাহলে আপনার নিজ-ব্যবস্থাপনার পরিকল্পনা অনুসরণ করুন। * অথবা এটা আরো গুরুতর হওয়ার আগে আপনার ফার্মাসিস্ট, ডাক্তার বা নার্সের থেকে পরামর্শ নিন। এটা নিজে থেকে ভাল হয়ে যাবে এমন চিন্তা করে দেরি করবেন না - **যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পদক্ষেপ নিন।**

*যদি আপনার কোনও দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের ব্যাধি থাকে, তাহলে আপনার একটি নিজ-ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা থাকা উচিত। যদি আপনি তা না করেন, তাহলে এটি পাওয়ার সম্পর্কে আপনার জিপি বা নার্সের সাথে কথা বলুন।

প্রতি বছর ফ্লুর টিকা নিন

ফ্লু একটি গুরুতর অসুস্থতা হতে পারে, বিশেষ করে যদি আপনি ফুসফুসের রোগ নিয়ে বেঁচে থাকেন। সেই কারণেই [দীর্ঘকালীন রোগ থাকা মানুষেরা বিনামূল্যে ফ্লুর টিকার যোগ্য।](#) এতে দেরি করবেন না। শরৎকাল এলে আপনার জিপি বা ফার্মাসিস্টকে বিনামূল্যে ফ্লু টিকা পাওয়ার বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। ফ্লু টিকা নিলে আপনার হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ঝুঁকি কমে যায়।

ক্যারল, জিন এবং লরা, যারা সবাই একটি ফুসফুসের রোগ নিয়ে বেঁচে আছে, [তারা প্রতি বছর কেন ফ্লু ভ্যাকসিন নেন সেই বিষয়ে পড়ুন](#)।

একটি একবারের নিউমোনিয়া-রোধী টিকা নিন

আপনি যদি ইতিমধ্যে না নিয়ে থাকেন, তাহলে নিউমোনিয়ার টিকা সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার COPD, ব্রঙ্কাইকটাসিস বা পালমোনারি ফাইব্রোসিসের মত দীর্ঘমেয়াদী ফুসফুসের ব্যাধি থাকে, তাহলে এটি সুপারিশ করা হয়। আপনার বয়স 65 এর বেশি হলে আপনার এটি দেওয়া উচিত।

যাদের সর্দি বা ফ্লুর উপসর্গ আছে তাদের সাথে সংস্পর্শ এড়িয়ে চলুন

সর্দি ও ফ্লু সংক্রমণ খুব সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। সুতরাং, যদি আপনার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সর্দি হয়, তাহলে তাদের উদ্দেশ্যে জানালা দিয়ে হাত নাড়ানোই ভাল! আপনার বন্ধুবান্ধব ও পরিবারকে বলা উচিত যে তাদের যদি সর্দি বা ফ্লু হয় তবে তাদের দেখা করতে আসা উচিত নয়। এটি কঠিন হতে পারে, তবে আপনার নিজের স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া এবং তা ছড়িয়ে পড়ার ঝুঁকি কমাতে এখানে আরও কিছু পরামর্শ দেওয়া হল:

- কাশি বা হাঁচির সময় আপনার মুখ এবং নাক টিস্যু কাগজ দিয়ে ঢেকে রাখুন এবং আপনার আশেপাশের অন্যান্য লোকদেরও একই কাজ করতে উৎসাহিত করুন
- যদি আপনার টিস্যু কাগজ না থাকে, জীবাণুর ছড়িয়ে পড়া কমাতে আপনার কনুইয়ের মধ্যে বা আপনার হাত বাঁকিয়ে কাশি দিন
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ব্যবহৃত টিস্যু কাগজগুলি ফেলে দিন
- কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য আপনার হাত নিয়মিত ধুয়ে নিন অথবা আপনি যদি বাইরে থাকেন তবে হ্যান্ড স্যানিটাইজার জেল ব্যবহার করুন

আপনার সাধারণ সুস্থতার যত্ন নিন

শীতকালে, বেশি ক্লান্ত বোধ করা, বেশি ঘুমানো, ওজন বেড়ে যাওয়া এবং সাধারণভাবে অবসাদগ্রস্ত মনে হওয়া স্বাভাবিক। এগুলি মানসিক অবসাদের সাধারণ লক্ষণ। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য সময় নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বন্ধুদের এবং পরিবারের সাথে ফোনে যোগাযোগ রাখার চেষ্টা করুন এবং যতটা সম্ভব সক্রিয় থাকুন

শীতের সময় আপনার পুষ্টিকর সুষম এবং বৈচিত্র্যময় খাবার খাওয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। খাদ্য ও পানীয়ের মধ্যে রয়েছে সংক্রমণ প্রতিরোধ করার জন্য এবং আপনাকে এবং আপনার ফুসফুসকে সুস্থ রাখতে সাহায্য করার জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর উপাদান। [আপনার ফুসফুসের জন্য ভাল খাওয়া-দাওয়া](#) সম্পর্কে আরও পড়ুন।

উষ্ণ থাকুন

ঠান্ডা আবহাওয়ায় কীভাবে উষ্ণ থাকতে হয় সে সম্পর্কে আমাদের পরামর্শগুলি পড়ুন।

আপনার বাড়ি গরম রাখুন

আপনার বাড়িকে কমপক্ষে 18°C (64°F) এ গরম করুন। আপনি দিনের বেলা আপনার বসার ঘরকে কিছুটা উষ্ণ রাখা পছন্দ করতে পারেন - বিশেষ করে যদি আপনি:

- ঠান্ডা অনুভব করুন
- জানেন যে ঠান্ডা বাতাস অসুস্থতার আরও অবনতি করতে পারে
- সহজে চলাফেরা করতে পারেন না

পরামর্শ: আপনার ঘরগুলির তাপমাত্রা পরীক্ষা করার জন্য একটি থার্মোমিটার নিন, যাতে আপনি আপনার জন্য সর্বোত্তম তাপমাত্রাটি জানতে পারেন।

গরম করার খরচগুলির ক্ষেত্রে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, আপনি হিতসাধনের সুবিধা (ওয়েলফেয়ার বেনিফিট) পেতে পারেন। [গরম করার খরচগুলির ক্ষেত্রে সাহায্য পাওয়ার](#) বিষয়ে আমাদের নির্দেশনা দেখুন।

Box: যদি আপনি মনে করেন যে আপনার বাড়ি স্যাঁতসেঁতে, তাহলে স্যাঁতসেঁতে হওয়ার কারণ কী এবং কীভাবে ছত্রাকের মোকাবেলা করতে হয় তা দ্রুত খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ। [আপনার বাড়িতে বাষ্পের ঘনীভবন কীভাবে প্রতিরোধ করতে হয় তা দেখুন।](#) [কীভাবে ছত্রাকের মোকাবেলা করতে হয় বিষয়ে প্রচুর উপযোগী তথ্য আছে আমাদের সহযোগী দাতব্য ওয়েবসাইট অ্যাজমা ইউকে \(Asthma UK\)-তে রয়েছে।](#)

আপনার শোবার ঘরকে কমপক্ষে 18°C (64°F) উষ্ণতায় রাখা এবং গরম রাতের পোশাক পরা একটি ভাল ধারণা। শীতের রাতে আপনার শোবার ঘরের জানালা বন্ধ রাখুন। ঠান্ডা বাতাসে শ্বাস নেওয়া শ্বাসযন্ত্রের সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে।

ঠান্ডা পরিবেশে **একাধিক পরতযুক্ত পোশাক** পরে শরীর গরম রাখুন। এগুলি একটি ভারী স্তরের চেয়ে বেশি ভালভাবে উষ্ণ হওয়াকে আটকে রাখে। উলের আঁটসাঁট পোশাক, মোজা এবং এমনকি টুপি সহ থার্মাল অন্তর্বাস খুব উপকারী হতে পারে। আপনার হাতের কাছে একটি কম্বল বা শালও রাখুন।

আপনি যদি পারেন, প্রচুর **গরম পানীয়** খান এবং দিনে কমপক্ষে একবার গরম খাবার খান। শীতকালে নিয়মিত খাওয়া আপনার শক্তির মাত্রা বজায় রাখতে সাহায্য করে।

সক্রিয় থাকুন

শরীরের তাপ উৎপন্ন করার জন্য যতটা সম্ভব **সক্রিয়** থাকার চেষ্টা করুন। উঠুন, চলাফেরা করুন এবং কিছু **ব্যায়াম** করার চেষ্টা করুন। আপনি এটির জন্য আরও ভাল বোধ করবেন। আপনি ঘরের ভিতরে থাকার সময় এক ঘণ্টার বেশি সময় ধরে বসে না থাকার চেষ্টা করুন।

আমাদের [অনলাইন ব্যায়ামের ভিডিওগুলি](#) দেখুন - ফুসফুসের রোগ থাকা মানুষদের সক্রিয় থাকতে সাহায্য করার জন্য এগুলি ডিজাইন করা হয়েছে। আপনি বিনামূল্যে [আমাদের ব্যায়ামের হ্যান্ডবুকও ডাউনলোড](#) করতে পারেন।

আপনাকে সক্রিয় থাকতে সাহায্য করার জন্য NHS এর উপযোগী সংস্থান আছে। [চেয়ার-নির্ভর ব্যায়ামগুলি](#) উষ্ণ ও সক্রিয় থাকার একটি ভাল উপায়, এবং [আপনি যদি হুইলচেয়ার ব্যবহার করেন তাহলে আপনি কিছু কার্যকলাপ করতে পারেন।](#)

আপনার শ্বাসনালী এবং ফুসফুসের যত্ন নিন

ঠান্ডা আবহাওয়ায়, আপনি আপনার ফুসফুসের যত্ন নিচ্ছেন তা নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ।

বাইরে যাওয়ার সময়

বাইরে যাওয়ার আগে **আবহাওয়া যাচাই করুন**। যদি তা আপনার পক্ষে খুব বেশি ঠান্ডা বা ফুরফুরে বাতাসের আবহাওয়া হয়, অথবা আপনি ভাল অনুভব না করেন, অথবা শ্বাস নিতে সমস্যা হয়, তাহলে ঘরের মধ্যে থাকুন এবং গরম রাখুন। আর্দ্রতার মাত্রার উপরও নজর রাখুন, কারণ উচ্চ আর্দ্রতা আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসকে প্রভাবিত করতে পারে। বাইরে বের হওয়ার সময়, টুপি, গ্লাভস এমনকি প্রয়োজনে অতিরিক্ত এক জোড়া মোজা পরে আপনার শরীরের প্রান্তীয় অংশগুলিকে (মাথা, হাত এবং পা) উষ্ণ রাখবেন।

আপনার যদি উপশমকারী ইনহেলার থাকে, তবে বাইরে যাওয়ার 15 মিনিট আগে এটি ব্যবহার করতে চেষ্টা করুন। **আপনার উপশমকারী ওষুধ** আপনার সাথে রাখুন, কারণ ঠান্ডা বাতাস আপনার শ্বাসনালীকে শক্ত করে দিতে পারে, যা আপনার শ্বাস নেওয়াকে কঠিন করে তোলে।

আপনার মুখের পরিবর্তে **নাক দিয়ে শ্বাস নেওয়ার** চেষ্টা করুন, কারণ এটি আপনার শ্বাস নেওয়া বাতাসকে গরম করতে সাহায্য করবে।

আপনার মুখ ঢেকে রাখে এমন একটি হুড বা স্কার্ফ পরে আপনার ফুসফুস ও শ্বাসনালীকে ঠান্ডা বাতাস থেকে রক্ষা করুন। যদি পারেন, তবে একটি মসৃণ উপাদান ব্যবহার করা ভাল যা কুটকুটে নয়।

যদি আপনি ঠান্ডা আবহাওয়ায় বাইরে যাওয়ার বিষয়ে চিন্তিত হন, তাহলে কাউকে আপনার খোঁজখবর নিতে বা আপনার সাথে যেতে বলুন।

অগ্রিম পরিকল্পনা করুন

আপনি যদি ফুসফুসের অসুস্থতার সাথে বেঁচে থাকেন, তাহলে আপনার অবস্থা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে **একটি পরিকল্পনার বিষয়ে সম্মত হওয়া** গুরুত্বপূর্ণ। আপনার উপসর্গগুলি বৃদ্ধি পেলে কী করবেন এবং কার সাথে যোগাযোগ করবেন তা এটিতে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত। যদি আপনার এটি না থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে কথা বলুন। এগুলি সম্পর্কে আরও পড়ুন:

- [COPD এর অবনতি](#)
- [ব্রঙ্কাইকটেসিসের অবনতি](#)
- একটি [হাঁপানি সংক্রান্ত কর্ম পরিকল্পনা](#) থাকা।

আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মী আপনাকে জরুরী অবস্থার জন্য কিছু ওষুধ বাড়িতে রাখার পরামর্শও দিতে পারেন। এগুলিকে কখনও কখনও রেসকিউ প্যাক বলা হয়। নিশ্চিত করুন যে আপনাকে কখন প্রতিটি ব্যবহার শুরু করতে হবে তা আপনি জানেন। এই চিকিৎসা শুরু করার 2 দিনের মধ্যে আপনার জিপি প্র্যাক্টিসকে আপনার জানানো উচিত। অবস্থার উন্নতি না হলে আপনার ডাক্তার বা নার্সকে বলুন। যদি আপনার লক্ষণগুলি গুরুতর হয়, তাহলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন অথবা যদি আপনি মনে করেন যে আপনি অপেক্ষা করতে পারবেন না তাহলে 999 এ কল করুন।

যদি আপনার কোনও পরিকল্পনা না থাকে এবং আপনার উপসর্গগুলি বেড়ে যায়, তাহলে তৎক্ষণাত্ সাহায্য নিন। আপনার জিপির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য অনুরোধ করুন এবং যদি আপনি সেদিন তাদের সাথে দেখা করতে না পারেন তাহলে 111 এ কল করুন। যদি আপনার লক্ষণগুলি স্বাভাবিকের চেয়ে অনেক খারাপ হয়, তাহলে 999 এ কল করুন। আপনি যদি খুব বেশি শ্বাসকষ্টের জন্য কল করতে না করেন, তাহলে অন্য কাউকে আপনার হয়ে কল করতে বলুন।

আপনি যদি সপ্তাহান্তে বা ব্যাংকের ছুটির দিনে সংক্রমণে আক্রান্ত হন, তাহলে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করা বা প্রেসক্রিপশন সংগ্রহ করা বেশি কঠিন হতে পারে।

এটি একটি ভাল ধারণা:

- যদি আপনি ইতিমধ্যে না করে থাকেন, তাহলে প্রেসক্রিপশন সহ [অনলাইন পরিষেবার জন্য আপনার GP প্র্যাক্টিসের কাছে নিবন্ধন করুন](#)। প্রযুক্তি কীভাবে আপনার ফুসফুসের অবস্থা ভালভাবে সামলাতে সাহায্য করতে পারে সে সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য, আমাদের [ফুসফুসের স্বাস্থ্য কেন্দ্রের জন্য প্রযুক্তি](#) দেখুন।
- বুকে সংক্রমণের লক্ষণ দেখা দিলে ব্যবহার করার জন্য **বাড়িতে রাখতে পারেন এমন ওষুধের একটি প্রেসক্রিপশন** সম্পর্কে আপনার জিপিকে জিজ্ঞাসা করুন। এগুলিকে কখনও কখনও রেসকিউ প্যাক বলা হয়।
- যদি আপনার বাড়িতে ওষুধপত্র থাকে, তাহলে সেগুলি যে তারিখের মধ্যে ব্যবহার করতে হবে তা যাচাই করে নিশ্চিত করুন যে এগুলি পুরো শীতকাল পর্যন্ত আপনার কাজে লাগবে।
- আপনি যদি আপনার জরুরী ওষুধ গ্রহণ করেন, তাহলে আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীকে বলুন যে আপনি এটি শুরু করেছেন এবং এটি পরামর্শ অনুযায়ী ব্যবহার করুন। লক্ষণগুলি বৃদ্ধি পাওয়ার পরে, একটি পর্যালোচনার জন্য আপনার স্বাস্থ্যসেবা কর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন এবং একটি পুনরাবৃত্তি প্রেসক্রিপশন সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

ধূমপান ছাড়ার জন্য সহায়তা নিন। [ধূমপান ছেড়ে দেওয়া](#) আপনার শীতকালীন স্বাস্থ্যের জন্য সবচেয়ে ভালো কাজ। এখনই সেরা সময়, যেহেতু শীতকাল বুকে সংক্রমণ, হার্ট অ্যাটাক এবং স্ট্রোকের মতো জটিলতার ঝুঁকি বাড়ায়।

স্থানীয় ধূমপান ছাড়ার পরিষেবার সহায়তা নিলে, আপনার চিরকালের জন্য তা ছেড়ে দেওয়ার সম্ভাবনা বেশি। [আপনি কোন সাহায্য পেতে পারেন তা দেখুন।](#)

যদি আপনি ঠান্ডায় ভাল থাকার বিষয়ে আরও পরামর্শ চান তাহলে আমাদের **03000 030 555** এ ফোন করুন। আমাদের বন্ধুত্বপূর্ণ হেল্পলাইন টিম সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9টা থেকে বিকাল 5টার মধ্যে উপলভ্য আছে। আপনি ঠান্ডা আবহাওয়ার সময় যে অতিরিক্ত সহায়তা পাওয়ার যোগ্য হতে পারেন, সেই ব্যাপারেও তারা আপনার সাথে কথা বলতে পারেন, যেমন [শীতকালীন জ্বালানির অর্থপ্রদান](#)।

সংস্করণ: 5.2

কোড: IS33

শেষ পর্যালোচিত হয়েছে: আগস্ট 2020

পরবর্তী পর্যালোচনার তারিখ: আগস্ট 2023