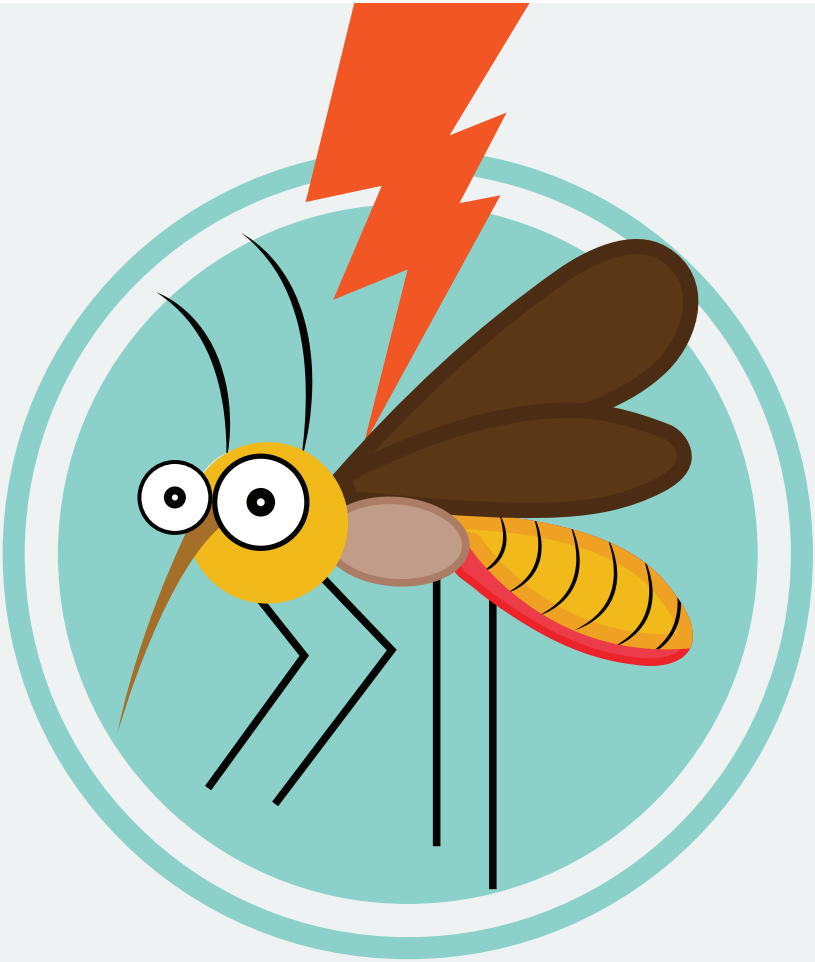


Malaria

Ελονοσία Malaria paludisme

الملاريا مالاريا مليريا मलेरिया

ম্যালরেয়িা маларията malarią

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



Ελληνικά

Πως μεταδίδεται η ελονοσία;
Η ελονοσία οφείλεται σε ένα παράσιτο που μεταδίδεται από μολυσμένα κουνούπια. Τα κουνούπια μολύνονται όταν τσιμπήσουν έναν άρρωστο που έχει ελονοσία.

Τι παθαίνει κάποιος όταν έχει ελονοσία;
Συνήθως έχει πυρετό, ιδρώτες, μεγάλη κούραση, πονοκέφαλο, πόνους στο σώμα και στα κόκκαλα (σαν γρίπη). Επίσης μπορεί να κάνει εμετούς ή διάρροιες.

Τι πρέπει να κάνω αν αρρωστήσω;
Αν αρρωστήσεις, πρέπει να σε δει κάποιος γιατρός στην περιοχή σου. Πήγαινε στον γιατρό εκεί που μένεις ή στο κοντινό Κέντρο Υγείας ή νοσοκομείο.

Τι θα γίνει αν έχω ελονοσία;
Μπορεί να χρειασθεί να μείνεις στο νοσοκομείο για λίγες ημέρες, για να κάνεις εξετάσεις και να πάρεις τα φάρμακα. Η εξέταση και τα φάρμακα για την ελονοσία είναι ΔΩΡΕΑΝ. Ακόμη και αν αισθανθείς καλύτερα μετά από λίγες ημέρες, μείνε στο νοσοκομείο για όσο σου πει ο γιατρός και πάρε οδηγίες πριν φύγεις.
Μπορεί να χρειαστεί να πάρεις χάπια και στο σπίτι σου μέχρι και για δύο εβδομάδες. Είναι απαραίτητο να πάρεις σωστά τα χάπια που θα σου δώσουν, όπως σου τα είπε ο γιατρός, για να γίνεις τελείως καλά. Αλλιώς το παράσιτο θα μείνει μέσα σου και μπορεί να αρρωστήσεις ξανά από ελονοσία.
Εάν δεν χρειασθεί να μείνεις τελικά στο νοσοκομείο και αφού συνεννοηθείς με τον γιατρό, μπορείς να συνεχίσεις να δουλεύεις, αφού ξεκινήσεις τα χάπια και εάν νιώθεις καλύτερα.

Γιατί πρέπει να προφυλάσσομαι από τα κουνούπια;
Τα κουνούπια -αν είναι μολυσμένα- μπορεί να μεταφέρουν ελονοσία κι άλλες ασθένειες και γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεις τα τσιμπήματά τους, ημέρα και νύχτα. Επιπλέον, αν αρρωστήσεις από ελονοσία μπορεί να μολύνεις τα κουνούπια που θα σε τσιμπήσουν και αυτά μετά να μολύνουν τους γύρω σου.

Πως μπορώ να προφυλάσσομαι από τα κουνούπια;
- Φόρα ρούχα ανοιχτόχρωμα, φαρδιά, με μακριά μανίκια και παντελόνια.
- Βάλε κουνουπιέρα εκεί που κοιμάσαι.
- Βάλε σήτες στις πόρτες και στα παράθυρα του σπιτιού.
- Χρησιμοποίησε ειδικά αεροζόλ στον αέρα, σπιράλ (φιδάκια) έξω από το σπίτι, ταμπλέτες ή άλλες συσκευές που διώχνουν τα κουνούπια, σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες χρήσης.
- Χρησιμοποίησε ανεμιστήρα ή κλιματιστικό στο σπίτι.
- Βάζε ειδικό σπρέι ή λοσιόν σώματος για τα κουνούπια, πάνω στο δέρμα και πάνω στα ρούχα.
- Μην αφήνεις πουθενά στάσιμα νερά γύρω από το σπίτι σου. Άδειαζε, αναποδογύρισε ή κάλυψε κουβάδες, λεκάνες, βάζα και άλλα δοχεία, και μην δημιουργείς νερά που λιμνάζουν.

How is malaria transmitted?
Malaria is caused by a micro-organism called parasite, which can be transmitted to people via the bite of an infected mosquito. The mosquitoes get infected when they bite a person sick with malaria.

What are the symptoms of malaria?
Usually there is fever and sweating, feeling excessively tired, headache, muscle and bone pains, like when we have the flu. Sometimes there is also vomiting and diarrhea.

What should I do if I am sick?
If you are sick you should be checked by a medical doctor in the area where you live. You can go to the nearest Health Centre or hospital.

What will happen to me if I have malaria?
You may need to stay in the hospital for a few days to get checked and receive the necessary medicines. The testing and medicines against malaria are provided for FREE in Greece. Even if you feel better in a few days you need to stay in the hospital until the doctors discharge you with the proper instructions.
You may need to continue taking pills when you are home, until you complete two weeks of treatment. It is important that you take these pills correctly, according to the doctors' instructions in order to become completely well. Otherwise the parasite that causes malaria will remain inside you and may cause you to become sick again sometime in the future.
If you do not need to stay in the hospital and after talking to your doctor, you can go back to work AFTER starting the treatment and feeling better.

Why do I need to protect myself from mosquitoes?
Mosquitoes, if infected, can transmit malaria and other diseases that is why you should avoid their bites day and night.
If you are sick with malaria you may infect the mosquitoes if they bite you, and they in turn will infect other people in the area.

How can I protect myself from mosquitoes?
- Prefer light- colored clothes, with loose long sleeves and pants.
- Use a bed net where you sleep.
- Put netting (screens) on the windows and doors of your house.
- Use spatial mosquito repellent sprays/ aerozols, spirals/ mosquito coils for outside the house and electric appliances with tablets or liquids (electric plug), to keep mosquitoes away. Read the instructions for use carefully.
- Use an electric fan or air condition inside the house (including in the bedroom/ sleeping area).
- Use insect repellent spray or lotion against mosquitoes on your skin and over your clothes. Read the instructions for use carefully.
- Avoid letting water stand around your house. Empty and turn upside down or cover buckets, basins, vases and other items that hold water, and do not let water stand in your yard.



French

Comment se transmet le paludisme?
Le paludisme est dû à un parasite transmis par des moustiques infectés. Les moustiques sont infectés après avoir piqué un malade souffrant du paludisme.

De quoi souffre une personne atteinte du paludisme?
En général, elle a de la fièvre, des sueurs, une grande fatigue, des maux de tête, des douleurs corporelles et osseuses (comme la grippe). Elle peut également souffrir de vomissements ou de diarrhées.

Que dois-je faire si je tombe malade?
Si tu tombes malade, il faut que tu sois consulté par un médecin dans ta région. Rends-toi chez un médecin dans ton lieu de residence ou au Centre de Santé de proximité ou bien à l'hôpital.

Que dois-je faire si j'ai contracté le paludisme?
Il pourra être nécessaire que tu restes à l'hôpital pendant quelques jours, pour passer des examens médicaux et pour prendre des médicaments. L'examen et les médicaments contre le paludisme sont **gratuits**. Même si tu te sens mieux après quelques jours, tu dois rester à l'hôpital, aussi longtemps que le médecin te le demande. Prends des conseils avant de partir.
Il pourra être nécessaire que tu prennes des comprimés chez toi, pendant une durée allant jusqu'à deux semaines. Pour une guérison complete, il est nécessaire que tu prennes correctement les medicaments qui te seront donnés, selon les indications du médecin. Dans le cas contraire, le parasite restera dans ton organisme et il est possible que tu souffres à nouveau du paludisme.
En fin de compte, s'il n'est pas nécessaire que tu restes à l'hôpital et si tu te sens mieux, tu peux continuer à travailler, après avoir consulté le médecin et après avoir **commencé à prendre les comprimés.**

Pourquoi dois-je me protéger contre les moustiques?
Les moustiques, s' ils sont infectés, peuvent transmettre le paludisme ainsi que d' autres maladies. C'est pourquoi tu dois éviter les piqûres, le jour et la nuit.
De plus, au cas où tu contractes le paludisme, tu peux infecter les moustiques qui vont te piquer. Ensuite les moustiques infectés peuvent infecter ceux qui sont autour de toi.

Comment est-ce que je peux me protéger contre les moustiques ?
- En portant des vêtements claires, amples, à manches longues et des pantalons.
- En utilisant une moustiquaire là où tu dors.
- En mettant des moustiquaires sur les portes et les fenêtres ta maison.
- En vaporisant des aérosols spéciaux en l'air, en utilisant des spirales (serpentins) à l'extérieur de la maison, des tablettes ou d'autres appareils qui repoussent les moustiques, toujours selon les indications d' utilisation.
- En utilisant le ventilateur ou le climatiseur à la maison.
- En appliquant un spray spécial ou une lotion corporelle anti- moustiques, sur la peau et sur les vêtements.
- En ne laissant nulle part d'eau stagnante autour de ta maison. En vidant, en renversant ou en couvrant les seaux, les cuvettes, les pots ou d' autres recipients. En ne créeant pas de mares d'eau.





اللغة العربية
كيف تنتقل الملاريا؟

تتشكل الملاريا بسبب الهوام (حشرات طفيليه) وتنتقل عن طريق البعوض الملوث .

ويتلوث البعوض عندما يلدغ شخص مصاب بالملاريا .

* ماذا يحدث حين يصاب الشخص بالملاريا ؟ .
عادة ما يعاني من الحمى، وتصبب العرق، والتعب الشديد، والصداع، وآلام في الجسم والعظام شبيهة بحالة الإصابة بالإنفلونزا، كما يمكن ان تتسبب بالتقيؤ والإسهال .

* ماذا عليك ان تفعل اذا أصبت بالمرض؟
اذا مرضت عليك مراجعة أحد الأطباء في منطقة إقامتك أو في أقرب مركز صحي أو مستشفى ...

* ماذا يحدث لو أصبت بالملاريا؟

قد تحتاج الى البقاء في المستشفى لبضعة ايام لإجراء الفحوصات اللازمة وتناول الأدوية.
الفحص الطبي والأدويه الخاصة بالملاريا تقعلا.

وحتى لو شعرت بتحسن بعد بضعة أيام، فعليك البقاء في المستشفى للمدة التي ينصح بها الطبيب، والإستفسار قبل المغادرة عن الإحتياطات الواجب إتباعها.

قد تحتاج الى تناول الأدوية في منزلك لمدة تصل الى اسبوعين، فمن الضروري أن تواصل الادويه بالشكل الصحيح، وحسب تعليمات الطبيب، لكي تتعافى تـ مـاً. والا فان الطفيل سيبقى بداخلك، ويمكن أن ضابجاً بالملاريا.
إذا لم تستدعي الحاجة دخولك إلى المستشفى حسب رأي الطبيب، فبإمكانك مواصلة عملك طالما أنك بدأت بتناول العلاج (الأدوية)، وطالما أنك تشعر بتحسن بشكل عام.

* لماذا يجب أن نحترس من البعوض؟
عندما تكون البعوضة ملوثة، فقد تنقل الملاريا وغيرها من الامراض، ولهذا يجب تجنب اللدغات سواء في النهار أوفي الليل.
وعندما تكون البعوضة مصابة بالملاريا، فإن المرض ينتقل إلى البعوض الذي يلدغك، ثم يقوم بنقله إلى من هم حولك.

كيف يمكن أن أحمي نفسي من البعوض؟
إرتدي ملابس فاتحة الألوان، وواسعة، وبأكمام طويلة، وإرتدي البنطلون.
ضع ناموسية في مكان نومك.
ضع الشبك (المنخل) على أبواب وشبابيك بيتك.
إستخدم المبيدات والمواد الطاردة للبعوض مثل الأقراص الكهربائية.
إستخدم المروحة الكهربائية أو المكيف داخل المنزل.
إستخدم كريم خاص للبشرة والملابس يبعد البعوض.
لا تترك في أي مكان مياه راكدة، وفرغ كل الأواني المفتوحة التي تحتوي على الماء.

بیماری مالاریا چگونه منتقل می‌شود؟

مالاریا یک بیماری انگلی است که به وسیله نیش پشه منتقل می‌شود .وقتی پشه‌ها زمانی آلوده می‌شوند که شخص بیمار را نیش زده باشند.

شخص بیمار چه علانمی دارد؟

بیمار معلولباعلائمی(علایمی) مانند تب ،عرق کردن ، بدن‌درد مفاصل(استخوانها) (مانند گریپ) احساس خستگی و بی حالی زیاد و همچنین ممکن است با اسهال و استفراغ همراه باشد.

درصورت بروز بیماری چه باید کرد

در صورت ابتلا باید به دکتر مراجعه کنید. حتماً باید به دکتری در محل سکونتتان و یا نزدیک‌ترین بیمارستان مراجعه کنید.

در صورت بروز بیماری چه اتفاقی ممکن است بیافتد

شاید لازم باشد برای مدتی در بیمارستان بستری باشید و تحت مداوای پزشک باقی بمانید. انجام آزمایشات و داروهای مالاریا به صورت رایگان می‌باشد. حتی در صورتی که احساس می‌کنید بهتر شده‌اید تا زمان تشخیص پزشک در بیمارستان بمانید و به دستورات پزشکتان گوش کنید.

شاید لازم باشد برای مداوا بعد از رفتن به منزل نیز دارو مصرف کنید. (شاید لازم باشد برای دو هفته در خانه هم از دارو استفاده کنید) مهم است داروهایتان را طبق دستور پزشک درست مصرف کنید. در غیر این صورت انگل در بدن شما باقی‌مانده و ممکن است دوباره بیمار شوید.

اگر لازم نباشد در بیمارستان بمانید با اجازه دکتر می‌توانید کار کنید و به دوره درمانی خود همزمان ادامه دهید.

چرا باید خود را از گزند پشه در امان نگه داریم ؟

پشه‌ها اگر کثیف (آلوده) باشند ممکن است مالاریا و سایر بیماری‌ها را انتقال دهند و برای همین باید از نیش پشه‌ها در امان بمانیم(خود را محافظت کنیم) . همچنین اگر دچار مالاریا شوید ممکن است پشه‌ها بعد از نیش زدن شما بیمار شوند و آن را به سایرین انتقال دهند.

چطور از نیش پشه ها در امان باشیم (خود را محافظت کنیم) ؟

- لباس‌های روشن گشاد و با آستین‌های بلند بپوشید. (لباس های با رنگ های روشن ، گشاد ، با آستین های بلند (دراز) و پطلون بپوشید)
- در محل خواب از پشه بند (پشه خانه) استفاده کنید.
- به درها و پنجره ها توری (جالی) بزنید.
- از مواد ایروزول (اسپری ضد پشه) و ضد پشه استفاده کنید. در فضای بیرونی از(ضد پشه‌ها)مانند قرص های مخصوص و غیره استفاده کنید برای دور کردن پشه‌ها طبق دستورالعمل. (برای دور ساختن پشه ها از وسایل و مواد مخصوص طبق دستورعمل آن استفاده کنید)
- از پنکه و کولر در داخل منزل استفاده کنید.
- از اسپری ها و کرم های ضد پشه روی پوست ویا لباس استفاده کنید.
- در اطراف منزل از تجمع ابهای راکد خودداری کنید. سطلها، ظرفها، تشتهای آب را خالی یا برعکس کنید تا آب در آن جمع نشود.

ملیریا کس طرح منتقل ہوتی ہے؟

ملیریا کی وجہ ایک وائرس جس کو پیرا سائٹ کہا جاتا ہے،لوگو ں میں منتقل ہوتاہے۔متاثرہ مچھروں کے کاٹنے سے ملیریا لوگو ں میں منتقل ہوتا ہے۔جب مچھر ایک ملیریا کے مریض کو کاٹتا ہے تب وہ متاثر ہوتا ہے۔

ملیریا کے علامات کون سے ہیں؟

اکثر بخار ،پسینہ ،بہت تھکن محسوس ہونا ،سر درد کرنا،پٹھوں کا درد،ہڈیوں کا درد اور زکام ہونا۔بعض اوقات الٹیاں اور پیچیس بھی ہو سکتے ہیں۔

اگر میں بیمار ہوں تو میں کیا کروں؟

اگر بیمار ہوں تو اپنے علاقے کے ڈاکٹر کو دکھائیں ،اپنی رہائش کے نزدیکی مرکز صحت یا ہسپتال میں جا سکتے ہیں۔

اگر مجھے ملیریا ہوا تو کیا ہو گا؟

ہو سکتا ہے ہسپتال میں کچھ دن رہنا پڑے طبی معائنہ اور دوائیوں کیلئے،ملیریا کی جانچ پڑتال اور دوائیاں یونان میں مفت ہیں۔اگر کچھ دن بعد بہتر محسوس کریں بھی ،ڈاکٹر کے کہنے تک ہسپتال میں رہیں اور نکلنے سے پہلے ہدایات لے لیں۔ہو سکتا ہے گھر جانے کے بعد دو ہفتوں کے لئے گولیا ں لینی پڑیں ۔جو گولیاں دیں گے وہ درست طریقے سے لینا ضروری ہیں۔جس طرح ڈاکٹر ہدایت دینمکمل ٹھیک ہونے کیلئے ۔ورنہ ملیریا کا جراثیم آپ کے اندر رہے گا اور ممکن ہے کہ ملیریا کی بیماری دوبارہ ہو جائے اگر اخر کار ہسپتال میں نہ رہنا پڑے تو ڈاکٹر سے بات کرنے کے بعد واپس کام پر جا سکتے ہیں۔علاج شروع کرنے کے بعد اور اگر بہتر محسوس کریں ۔

مچھروں سے محفوظ کیوں رہناچاہیے؟

مچھر اگر متاثر ہوں تو ہو سکتا ہے ملیریا یا اور بیماریاں منتقل کریں اس لئے دن اور رات میں ان کے کاٹنے سے بچنا چاہئیے ۔

اگر آپ کو ملیریا کی بیماری ہو تو ہو سکتا ہے کہ آپکو کاٹنے والے مچھر کو وہ جراثیم لگ جائے اور اس طرح علاقے کے باقی لوگوں میں بھی یہ جراثیم پھیل جائے۔

میں اپنے آپ کو مچھروں سے کس طرح محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

ہلکے رنگ کے کپڑے پہنیں کھلے لمبے بازو والے اور پاجامہ پہنیں ۔

جہاں سوتے ہیں وہا ں مچھر دانی استعمال کریں۔

اپنے گھروں کی کھڑکیوں اور دروازوں پر جالی لگوائیں ۔

مچھروں کی سپرے کا استعمال کریں ،گھر کے باہر سرپل اور بجلی کے الآت گولیوں کے ساتھ مچھروں کو دور رکھنے کیلئے استعمال کریں۔

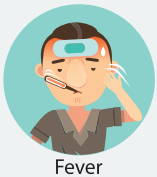
گھر ،کمرے /سونے کی جگہ میں پنکھا یا اینر کنڈیشنر لگائیں۔

اپنی جلد اور کپڑوں پر مچھروں کے خلاف سپرے یا لوشن کا استعمال کریں،ہدایت برائے استعمال دھیان سے پڑہیں ۔

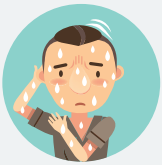
اپنے گھر کے اردگرد کھڑا پانی نہ چھوڑیں ،بالٹیاں اور مرتبان خالی اور الٹا کر کے رکھیں اور بیسن کو ڈھانپ کر رکھیناور پانی کو آگن میں کھڑا نہ ہونے دیں۔

SYMPTOMS OF

MALARIA



Fever



Sweating



Chills



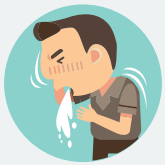
Muscel pain



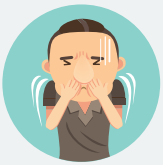
Headache



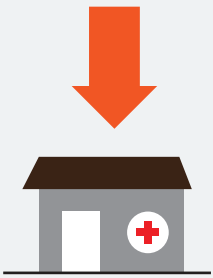
Dry cough



Vomiting



Nausea

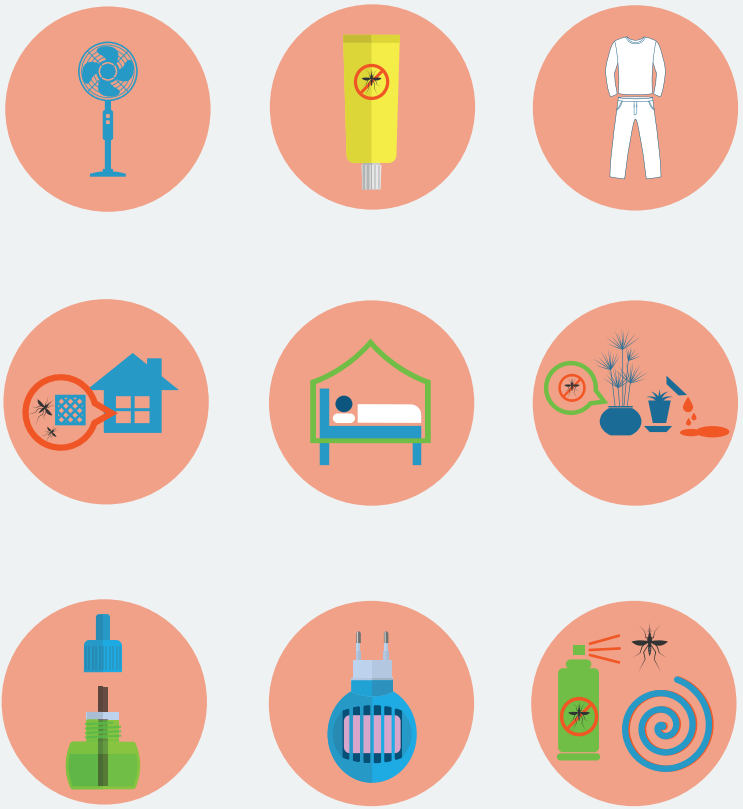


TREATMENT
HOSPITAL

PREVENTION OF

MALARIA





मलेरिया का प्रसार कैसे होता है?

मलेरिया का कारण प्लाजमोडियम नामक सूक्ष्म परिजीवी है जिसका प्रसार मादा एनोफिलिज मच्छड द्वारा एक संक्रमित व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक होता है। जब यह मच्छर किसी मलेरिया पीडित व्यक्ति को काटती है, तो वह इसके जीवाणु से संक्रमित हो जाती है, तत्पश्चात यही मच्छर जब किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटती है तो वह भी मलेरिया का रोगी हो जाता है।

मलेरिया के लक्षण क्या हैं?

सामान्यतया पसीने के साथ बुखार, अत्यधिक थकान का अनुभव होना, सर दर्द, फ्लू होने पर होने वाला मांसपेशियों व हड्डियों का दर्द, आदि मलेरिया के लक्षण हैं। इस रोग में कभी कभी उल्टी व दस्त भी हो सकते हैं।

अगर मैं बीमार हूँ तो मुझे क्या करना चाहिये?

यदि आप बीमार हैं तो आपको उस क्षेत्र के डॉक्टर से अपनी जाँच करवानी चाहिये। इसके लिये आप नजदीकी स्वास्थ्य केंद्र या अस्पताल से संपर्क कर सकते हैं।

अगर मै मलेरिया से पीडित हूँ तो मुझे क्या होगा?

ऐसा होने पर आपको कुछ दिनों के लिये अस्पताल में भर्ती होना पड सकता है ताकि आपकी जाँच की जा सके व आवश्यक दवाईयाँ दी जा सके। ग्रीस (युनान) मे मलेरिया की जाँच की सुविधा व दवाईयाँ निःशुल्क उपलब्ध कराई जाती है। कुछ दिन अस्पताल में रहने पर आप बेहतर महसूस करने लगें हलांकि आपको कुछ दिन और भी रूकना पड सकता है जबतक कि डॉक्टर आपको उचित सलाह के साथ डिश्चार्ज न कर दें।

आपको घर पर भी दवाईयाँ तब तक लेनी है जब तक कि आप दो सप्ताह का निर्धारित इलाज पूरा नहीं कर लेते। पूरी तरह स्वस्थ होने के लिये यह आवश्यक है कि आप डॉक्टर द्वारा निर्देशित दवाईयाँ उचित प्रकार से लेते रहें। अन्यथा, हो सकता है कि मलेरिया पैदा करने वाले परिजीवी आपके शरीर में ही रहें और भविष्य में आपको पुनः बीमार कर दें।

यदि आपके अस्पताल में रहने की आवश्यकता नहीं हैं और आपके डॉक्टर ऐसी सलाह दें तो आप इलाज प्रारंभ करने व बेहतर महसूस करने के बाद कार्य करना प्रारंभ कर सकते हैं।

मुझे स्वयं को मच्छरों से बचाने की जरूरत क्यों है?

मच्छर यदि संक्रमित है तो वह मलेरिया व अन्य बीमारियों का प्रसार कर सकता है इसलिये आपको मच्छरों के काटने से बचने की जरूरत है।

यदि आप मलेरिया से पीडित हैं तो मच्छर जो आपको काटेंगे, भी मलेरिया से संक्रमित हो जायेंगे। यही मच्छर पुनः आपके क्षेत्र के अन्य स्वस्थ व्यक्तियों को भी बीमार कर सकते हैं।

मच्छरों से स्वयं को कैसे बचायें

हल्के रंग के ढिले व लंबी आस्तीन वाले कपडे तथा पैंट पहनें।

सोते समय मच्छरदानी का प्रयोग करें।

घर की खिडकियों व दरवाजों पर जाले लगायें।

मच्छर विकर्षक दवाओं का प्रयोग करें तथा घर के बाहर इसका छिडकाव करें। मच्छरों को दूर रखने वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का प्रयोग करें तथा इसके प्रयोग की विधि का सावधानीपूर्वक अध्ययन करें।

घर के अंदर और/या शयनकक्ष में पंखे या वातानूकूलन यंत्र का प्रयोग करें।

अपने कपडों व त्वचा पर मच्छरों को भगाने वाली दवाईयाँ का प्रयोग करें व इनके प्रयोग की विधि का सावधानीपूर्वक अध्ययन करें।

अपने आसपास जलजमाव होने न दें। अपने घर के खाली जगहों पर बाल्टी व अन्य कंटेनरों को खाली व उल्टा कर रख दें ताकि जलजमाव न हो सके।



ম্যালেরিয়া কীভাবে ছড়ায় ?

ম্যালেরিয়া প্যারাসাইট নামক একটি অণুজীব দ্বারা সৃষ্ট হয়, আক্রান্ত মশার কামড়ের মাধ্যমে এটি মানুষের মধ্যে ছড়িয়ে পড়ে । ম্যালেরিয়া আক্রান্ত ব্যক্তিকে কামড়ের মাধ্যমে মশা ম্যালেরিয়া রোগে আক্রান্ত হয়।

ম্যালেরিয়া রোগের উপসর্গ গুলো কি কি ?

ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হলে সাধারণত জ্বর এবং ঘাম , অতিমাত্রায় দুর্বলতা, মাথা ব্যথা , পেশী এবং হাড়ে ব্যথা হয়, যেমন ফ্লু হলে হয়ে থাকে। মাঝে মাঝে বমি এবং পাতলা পায়খানা (ডায়রিয়া) ও হয়ে থাকে।

অসুস্থ হলে কি করা উচিত ?

যদি আপনি অসুস্থ হন তাহলে আপনার এলাকার মেডিকেল ডাক্তার কে দেখানো উচিত/ পরামর্শ নিতে পারেন।নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা হাসপাতালে যেতে পারেন ।

যদি আমার ম্যালেরিয়া থাকে তবে কি হবে?

পর্যবেক্ষণ এবং প্রয়োজনীয় ওষুধ পেতে কিছু দিনের জন্য আপনাকে হাসপাতালে থাকতে হতে পারে। টেস্ট এবং প্রয়োজনীয় ওষুধ বিনামূল্যে প্রদান করা হয় গ্রিসে।এমনকি যদিও কয়েকদিনের মধ্যে আপনি ভালো অনুভব করেন তারপরও আপনার হাসপাতালে থাকা প্রয়োজন যতক্ষণ না আপনি হাসপাতাল ত্যাগের জন্য ডাক্তারের যথাযথ নির্দেশ পাচ্ছেন।

বাড়ি ফিরেও আপনাকে নিয়মিত ওষুধ গ্রহণ করতে হতে পারে, যদিনা আপনি দুই সপ্তাহের চিকিৎসা সম্পূর্ণ না করেন। পরিপূর্ণ সুস্থ হতে ডাক্তারের পরামর্শ মতে সঠিকভাবে ওষুধ সেবন করা জরুরি। অন্যথায় অণুজীব টি আপনার শরীরে থেকে যাবে এবং এবং ভবিষ্যতে আপনি আবার আক্রান্ত হতে পারেন।

চিকিৎসা নিয়ে ভালো বোধ করলে এবং হাসপাতালে থাকার প্রয়োজন না হলে আপনি আপনার ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী কর্মে যোগদান করতে পারেন।

কেন মশা থেকে আমাকে সুরক্ষিত থাকতে হবে ?

ম্যালেরিয়া জীবাণু দ্বারা আক্রান্ত মশা ম্যালেরিয়া এবং অন্যান্য রোগ ছড়াতে পারে তাই দিনে ও রাতে মশার কামড় এড়িয়ে চলা উচিত।

আপনি যদি ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হন এবং মশা আপনাকে কামড়ায় ,সেই মশাও ম্যালেরিয়া আক্রান্ত হতে পারে এবং পরবর্তীতে আক্রান্ত মশা ওই এলাকার অন্য মানুষদের আক্রান্ত করতে পারে।

কিভাবে আমি আমাকে মশা থেকে সুরক্ষিত রাখতে পারি ?

- হাল্কা রং এর লম্বা হাতা যুক্ত ঢিলা কাপড় ও পাজামা পরিধান করা।
- ঘুমানোর সময় মশারী ব্যবহার করা।
- বাড়ির দরজা জানালায় নেট লাগানো।
- মশা থেকে দূরে থাকার/ মশাকে দূরে রাখার জন্য মশা নিরোধক স্প্রে, বাডির বাইরে কয়েল এবং ট্যাবলেট যুক্ত বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি ব্যবহার করা। সতর্কতার সাথে ব্যবহারের জন্য নির্দেশাবলী পড়ুন।
- বাড়ির ভিতরে বা শোবার ঘরে একটি বৈদ্যুতিক পাখা বা এয়ার কন্ডিশন ব্যবহার করুন।
- (মশা থেকে দূরে থাকতে) আপনার ত্বকে এবং কাপড়ে পোকা নাশক স্প্রে অথবা লোশন ব্যবহার করুন । সতর্কতার সাথে ব্যবহারের জন্য নির্দেশাবলী পড়ুন।
- আপনার বাড়ীর আশেপাশে জলাবদ্ধতা রোধ /পরিহার করুন। বাড়ীর আশেপাশে খালি ঝুড়ি , ফুলের টব এবং খোলা জায়গা থাকলে সেখানে যাতে পানি না জমে সেজন্য ওগুলো উল্টে পাল্টে দিন কিংবা খালি করে সরিয়ে ফেলুন নতুবা ঢাকনা দিতে পারেন।

Si transmetohet malaria?
Malaria shkaktohet nga një parazit që transmetohet nga mushkonja të infektuara. Mushkonjat infektohen kur pickojnë një të sëmurë që ka malarie.

Çfarë pëson dikush që ka malarie?
Zakonisht ka temperaturë, djersitet, lodhje të madhe, dhimbje koke, dhimbje ne trup dhe në kocka (si grip). Gjithashtu mund të shkaktoj të vjella dhe diarre.

Çfarë duhet të bëj n.q.s. sëmurem?

N.q.s. sëmuresh, duhet të shkoni t'ju vizitoj një mjek në zonën ku banoni. Shkoni tek mjeku atje ku banoni ose në Qendrën e Shëndetit apo spitalin më të afët.

Çfarë do të ndodhë n.q.s. kam malarie?

Mund të nevojitet të qëndrosh në spital për pak ditë, që të bësh analizat dhe të marrësh barnat. Vizita dhe barnat për malarien janë FALAS. Akoma edhe n.q.s. ndihesh më mirë pas pak ditësh, qëndro në spital për aq sa do të të thotë mjeku dhe merr udhëzime përpara se të largohesh.

Mund të nevojitet të marrësh ilace edhe në shtëpinë tënde deri edhe për dy javë. Eshtë e nevojshme të marrësh ilacet e duhura që do t'ju japin, siç ju ka rekomanduar mjeku, që të bëhesh fare mirë. Përndryshe paraziti do të mbesi brenda teje dhe mund të sëmuresh përsëri nga malaria.

N.q.s. nuk nevojitet së fundi të qëndrosh në spital dhe mbasi të merresh vesh me mjekun, mund të vazhdosh të punosh, mbasi fillove barnat dhe n.q.s. ndihesh me mirë.

Pse duhet të ruhem nga mushkonjat?
Mushkonjat – po të jenë të infektuara – mund të transmetojnë malarie dhe sëmundje të tjera dhe për këtë arsye duhet t'i shmangeni pickimeve nga ato, ditën dhe natën. Gjithashtu, po të sëmuresh nga malaria mund të infektosh mushkonjat që do të të pickojnë dhe ato pastaj infektojnë rreth e qark tyre.

Si mund të ruhem nga mushkonjat?
- Vesh rroba me ngjyrë të hapur, të gjera, me mëngë të gjata dhe pantallona.
- Vendos **rrjetë kundër mushkonjave** tek dyert dhe dritaret e shtëpisë.
- **Përdor kryesisht aerozol** në ajër, **spirale** (në formë gjarpri) jashtë shtëpisë, **tableta** ose pajisje të tjera që përzejnë mushkonjat, gjithmonë sipas udhëzimeve të përdorimit.
- Përdorni **ventilator** ose **kondicioner** në shtëpi.
- Vendos **spray** ose **lotion** specifik trupi kundër mushkonjave, mbi lëkurë dhe mbi rroba.
- **Mos le në asnjë vend ujë të ndenjur** rreth shtëpisë tënde. Boshatise, ktheje mbrapsht ose mbulo kovat, legenat, vazot dhe enë të tjera, dhe mos krijo ujëra të ndenjura.



Как се предава маларията?
Маларията се причинява от паразит разпространяван от заразени комари. Комарите се заразяват след ухапване на болен от малария човек.

Кои са симптомите на маларията?
Обичайните симптоми са висока температура, изпотяване, умора, главоболие, болки по цялото тяло и по костите (като при грип), както и повръщания и разстройство.

Какво да направя ако се разболея?
Ако се разболееш, трябва да те прегледа местен лекар. Посети лекаря по местоживеене или в най-близкия здравен център или болница.

Ако имам малария, какво да правя?
Може евентуално да лежиш в болница за няколко дни, да направиш някои изследвания и да вземеш лекарства. Прегледът и лекарствата против маларията се предлагат БЕЗПЛАТНО. Ако след няколко дена се почувстваш по-добре, не си тръгвай, остани колкото трябва и се информирай преди напускане.
Може да се наложи да продължиш, за около две седмици, лечението си с хапчетата и в домашни условия. За да оздравееш, много е важно да вземаш хапчетата по начина предписан от лекаря. В противен случай паразитът ще остане в организма и ти може да се разболееш отново от малария.
Ако в крайна сметка не се наложи да останеш за лечение в болницата, след предварителна уговорка с лекаря, можеш да се върнеш на работа, ако се чувстваш по-добре, но само след като си започнал лечението с хапчетата.

Защо трябва да се пазим от комарите?
Комарите, ако са заразени, може да са носители на малария или на други болести и за това трябва, ден и нощ, да избягваш тяхното ухапване. Така също, ако се разболееш от малария, можеш да заразиш комарите, които ще те ухапят и те - на свой ред - да заразят други хора.

Как мога да се предпазя от комарите?

- Носи светли на цвят дрехи, широки, с дълги ръкави, както и панталони.
- Сложи балдахин около леглото
- Замрежи прозорците и вратите на дома си
- Използвай специалните репеленти, инсектициден спрей, спиралите (змейчета) на откритите пространства, машинки на ток с таблетки или високочестотни вибратори, съгласно съответните указания
- Използвай вентилатор или климатик в дома си
- Ползвай против комарите специалния спрей или лосион за тяло, налагай го върху кожата и дрехите
- Не оставяй никога да залежат води около къщата. Изпразни, обърни или захлупи кофи, легени, вази и пр. съдове. Не предизвиквай локви около дома си.

Cum se transmite malaria ?

Malaria este o boală infecţioasă cauzată de un parazit transmis de ţânţari infectaţi. Ţânţarii se infectează atunci când înţeapă un individ bolnav de malarie.

Care sunt simptomele malariei ?

De obicei, simptomele sunt : febră, transpiraţie, oboseală mare, dureri de cap, dureri somatice, dureri de oase (simptome ca în cazul gripei). De asemenea sunt posibile şi stări de vomă, vărsături şi diaree.

Ce trebuie să fac dacă mă îmbolnăvesc ?

Dacă te îmbolnăveşti, trebuie să te vadă un medic, în zona în care locuieşti. Du-te la medicul din zona în care locuieşti sau la cel mai apropiat Centru Sanitar ori Spital.

Ce se va întâmpla în cazul în care m-am îmbolnăvit de malarie ?

Se poate să se facă necesară internarea în spital, timp de câteva zile, pentru efectuarea de analize şi administrarea unui tratament medicamentos. Examenele medicale şi medicamentele antimalarice sunt GRATUITE. Chiar şi în cazul în care, după câteva zile, te simţi mai bine, trebuie să rămâi în spital, atât timp cât a prescris medicul şi, la externare, înainte de a pleca, ia şi recomandările/ indicaţiile date de medic.

Se poate să fie necesar să continui tratamentul medicamentos şi la domiciliu, chiar şi încă două săptămâni. Trebuie să iei, în mod corect, medicamentele prescrise de medic, ca să te vindeci complet. În caz contrar, parazitul se menţine în organis şi boala recidivează, te poţi îmbolnăvi dinnou de malarie.

Dacă, în final, nu va fi necesară înternarea în spital şi, după ce vei consulta medicul, poţi continua munca, după ce începi tratamentul medicamentos şi numai dacă te simţi bine.

De ce trebuie să iau măsuri pentru prevenirea înţepăturilor de ţânţari ?

Ţânţarii - dacă sunt infectaţi - pot transmite malaria şi alte boli şi, de aceea trebuie să eviţi înţepăturile lor, zi şi noapte.Mai mult, dacă te îmbolnăveşti de malarie, poţi infecta tu însuţi ţânţarii care te înţeapă şi care, apoi, pot infecta pe cei din jurul tău.

Cum mă pot apăra de ţânţari ?

- Poartă îmbrăcăminte deschisă la culoare, **largă,** cu **mâneci lungi** şi pantaloni.
- Pune **plasă pentru ţânţari** (deasupra patului) acolo unde dormi
- Pune **plase** la ferestrele şi la uşile casei
- Foloseşte, în special, aerozol în aer, spiral înafara casei, tablete, produse insectifuge şi alte aparate care alungă ţânţarii, mereu în conformitate cu instrucţiunile de utilizare.
- Foloseşte, în casă, ventilatoare sau aparate de aer condiţionat.
- Aplică pe piele şi pe îmbrăcăminte, spray sau loţiuni de corp pentru ţânţari.
- Nu lăsa, nicăieri, în jurul casei, apă stătută. Varsă, răstoarnă sau acoperă găleţi, bazine, borcane şi alte vase şi nu slăsa să se adune ape care stagnează, elimină bălţile.

Jak dochodzi do zarażenia malarią ?

Przyczyną malarii jest pasożyt przenoszony przez zakażone komary. Komary ulegają zarażeniu po ukąszeniu osoby chorej na malarię.

Jakie są objawy malarii ?

Zazwyczaj u chorego występuje gorączka, poty, duże zmęczenie, bóle głowy, bóle mięśniowe i w kręgosłupie (jak grypa). Ponadto, mogą wystąpić wymioty i biegunka.

Co należy zrobić w przypadku zachorowania ?

Jeśli zachorujesz, musisz skontaktować się z lekarzem rejonowym Udaj się do lekarza w miejscu zamieszkania albo do najbliższego Ośrodka Zdrowia lub szpitala.

Co nastąpi, jeśli zachoruję na malarię ?

Może okazać się konieczne pozostanie w szpitalu na kilka dni, przeprowadzenie badań i zażywanie lekarstw. Badania i lekarstwa na malarię są BEZPŁATNE. Nawet, jeśli po kilku dniach poczujesz się lepiej, pozostań w szpitalu przez okres zalecony przez lekarza oraz przed wypisem odbierz wskazania.

Może będziesz musiał wziąć lekarstwa do domu i zażywać je do dwóch tygodni.

Jest niezbędne byś właściwie zażywał otrzymane leki, według zaleceń lekarza, dopóki zupełnie nie wyzdrowiejesz. W odmiennym przypadku, pasożyt pozostanie w organizmie i możesz ponownie zachorować na malarię.

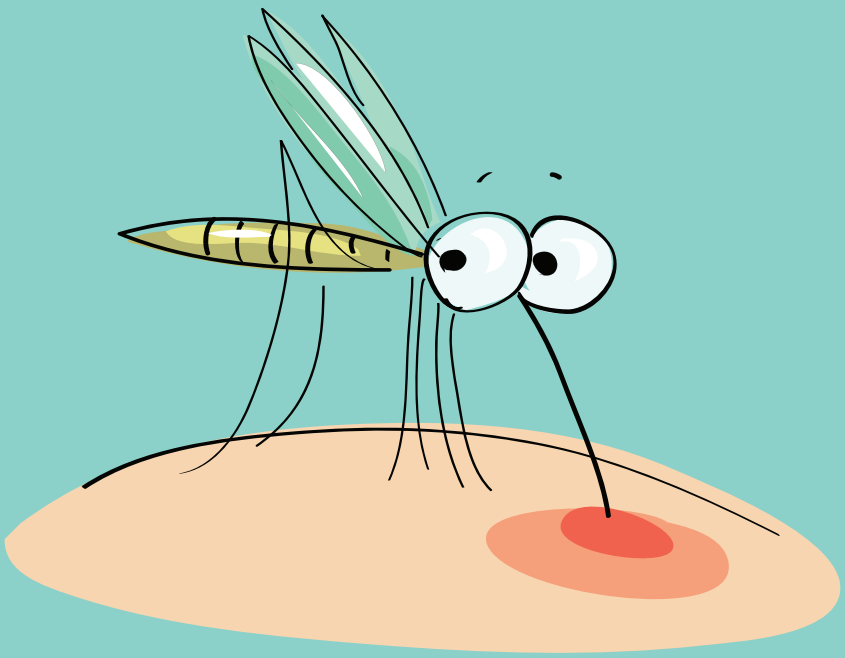
Jeżeli okaże się niekonieczne pozostanie w szpitalu, po kontakcie z lekarzem, możesz kontynuować pracę, po rozpoczęciu zażywania leków i gdy poczujesz się lepiej.

Dlaczego należy chronić się przed komarami?

Komary, jeśli są zarażone – mogą przenosić malarię oraz inne choroby i dlatego też należy unikać ich ukąszeń, w dzień i w nocy. Ponadto, jeśli zachorujesz na malarię możesz zarażać komary, które cię ukąszą i następnie zarażą najbliższe osoby.

Stosowanie profilaktyki przed komarami.

- Noszenie odzieży w jasnych kolorach, **szerokiej** z **długimi** rękawami oraz spodni.
- Spanie pod **moskitierami.**
- Umieszczenie **siatek** w drzwiach i oknach mieszkania.
- Rozpylanie specjalnych **aerozoli** w powietrzu, stosowanie **spirali** (wężyków) poza domem, **tabletek** oraz innych preparatów odstraszających komary, zawsze zgodnie z instrukcjami użycia.
- Stosowanie w mieszkaniu **wentylatorów** lub **klimatyzacji.**
- Stosowanie specjalnych **sprejów** oraz **płynów** do ciała przeciw komarom, na skórę lub na ubranie.
- Nigdzie nie pozostawiaj stojących wód wokół domu. Opróżnij, odwróć do góry dnem wiadra, miski, wazony oraz inne pojemniki, by nie tworzyć wód stojących.



www.eody.gov.gr

Contact HCDCP: 210 5212054

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ