**বর্ষায় শিশুর যেসব অসুখ হয়**

মডেল: ধ্রুপদী ও শিমিন প্রচণ্ড গরমে শিশুরা হাঁপিয়ে ওঠে। বর্ষায় তারা কিছুটা স্বস্তি পায়। বর্ষাকালে আবহাওয়ার পরিবর্তন, টানা বৃষ্টি ইত্যাদির কারণে শিশুদের অসুখ-বিসুখ বেড়ে যায়। এ সময় শিশুরা হাঁচি, কাশি, জ্বর, ঠান্ডা, বদহজম ও পেটব্যথায় ভোগে। শিশুরা তাদের উপসর্গের কথা মুখে বলতে পারে না। তাই বাবা-মাকে শিশুদের স্বাস্থ্যের দিকে খেয়াল রাখতে হবে।

**জ্বর:** সারা বছর শিশুদের জ্বর হলেও বর্ষায় ভাইরাস জ্বরের প্রকোপ বাড়ে। জ্বর হলে সর্দি-কাশি, শরীর ব্যথা, দুর্বলতা, হাত-পা ম্যাজম্যাজ করা ইত্যাদি উপসর্গ দেখা দেয়। এ সময় জ্বর হলে তিন থেকে সাত দিন পর্যন্ত স্থায়ী থাকে। বর্ষাকালে শিশুদের টাইফয়েডও হতে পারে। মূলত ব্যাকটেরিয়াযুক্ত পানি পান করলে এই রোগ হয়ে থাকে।
পানিবাহিত রোগ: বর্ষাকালে শিশুদের বিভিন্ন ধরনের পানিবাহিত রোগ, যেমন: ডায়রিয়া, আমাশয়, কলেরা ইত্যাদি হতে পারে। বড়দেরও এ সমস্যা হতে পারে।

**ডেঙ্গু:** বর্ষাকালে ডেঙ্গুর প্রকোপ বাড়ে। ডেঙ্গু হলে জ্বর, চামড়ায় র‍্যাশ, সারা শরীরে ব্যথা হয়ে থাকে।

**পেটে কৃমি:** বর্ষাকালে শিশুদের পেটে কৃমির সমস্যা বেড়ে যায়। সাধারণত মায়েরা অপরিষ্কার হাতে রান্না করলে, নখ না কাটলে শিশুদের কৃমি হয়ে থাকে। শিশুদের হাতের নখ বড় থাকলেও তাদের পেটের অসুখ হয়ে থাকে।

**জন্ডিস:** দূষিত পানি পানের কারণে বর্ষায় শিশুদের জন্ডিস হয়। জন্ডিস হলে শিশুর শরীর ও চোখ হলুদ হয়ে যায়। প্রস্রাবের রং হলদেটে হয়। জন্ডিস হলে শিশু খেতে চায় না। শিশুর শরীর দুর্বল হয়ে যায়।

**ম্যালেরিয়া:** বৃষ্টির দিনে বা বর্ষাকালে বাড়ির আশপাশে, ফুলের টব ও বিভিন্ন জায়গায় পানি জমে থাকে। এই জমে থাকা পানি থেকে এডিস ও স্ত্রী অ্যানোফিলিস মশার জন্ম হয়। স্ত্রী অ্যানোফিলিস মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া হয়ে থাকে।

**চিকুনগুনিয়া:** মশার কামড়ে চিকুনগুনিয়ার মতো রোগ হয়ে থাকে। এ রোগ হলে হঠাৎ জ্বর আসে, হাড়ে ব্যথা হয়। চিকুনগুনিয়া হলে তীব্র জ্বর আসে। শরীরে র‍্যাশ দেখা দেয়।

**অসুখ থেকে বাঁচতে করণীয়**
বর্ষাকালে মশার উপদ্রব বাড়ে, এ সময় বাড়ির চারপাশ, ফুলের টব, বাড়িঘর পরিষ্কার রাখতে হবে। ডেঙ্গু, চিকুনগুনিয়া, ম্যালেরিয়া থেকে বাঁচতে শিশুর ঘরে মশারি টানিয়ে রাখতে হবে। দিনের বেলায়ও শিশুকে মশারির মধ্যে রাখতে হবে। মশার কামড় থেকে বাঁচাতে শিশুকে ফুলহাতা পোশাক পরাতে হবে। পানিবাহিত রোগ থেকে শিশুকে বাঁচাতে বিশুদ্ধ পানি পান করাতে হবে। তাকে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে। বাইরের খোলা খাবার শিশুকে খাওয়ানো যাবে না। পুষ্টিকর খাবার খাওয়াতে হবে।