TORONTO

Fact Sheet

মার্চ ২০০৮

ছারপোকা

ছারপোকা কি?

ছারপোকা, একরকম কীট পতঙ্গ যা প্রাপ্ত বয়স্কতে পাখা বিহীন বৃত্তাকার দেহের হয়। খাদ্যাদি গ্রহণ করার প্রারম্ভে, তারা ১/৪ ইন্চি লম্বা এবং কাগজের মত চেপটা হয়। খাদ্য গ্রহণের পর ওর রং গাঢ় লাল হয়ে যায় আর ফুলে ওঠে। ওদের ডিমগুলির সাদা মত রং হয়, আর আকারে নাশপাতির মত, এবং আকৃতিতে আলপিনের মাথার মত হয়। ১০ থেকে ৫০ টা ঝাঁক বাঁধা ডিম পাওয়া যেতে পারে চিড় খাওয়া ফাট ধরা জায়গায়। ছারপোকার এক বছর জীবন কাল থাকে, তার মধ্যে মেয়েরা ২০০৪০০ ডিম পাড়তে পারে, এটা অবশ্য নির্ভর করে খাদ্য সরবরাহের ও তাপ মাত্রার উপর। ডিম ফুটে পোকায় পরিণত হতে প্রায় ১০ দিন লাগে।

ছারপোকা কি খায়?

ছারপোকা মানুষের রক্ত খেতে পছন্দ করে, কিন্তু এ ছাড়াও স্তন্যপায়ী প্রাণী ও পাখিকেও দংশন করে। ছারপোকা রাত্রে দংশন করে এবং মানুষের শরীরের সর্ব্বাংশেই দংশন করে, বিশেষ করে মুখের কাছে, ঘাড়ে, গলায়, শরীরের উপরের দিকে, বাহুতে, হাতে। ছারপোকা ৬ মাস বাঁচতে পারে কোন খাবার না খেয়ে বা পান না করে। পুরুষ ও নারী উভয় ছারপোকাই কামড়ায়।

ছারপোকা থেকে আমি কি অসুস্থ হতে পারি?

ছারপোকার কামড় থেকে কোন সংক্রামক ব্যাধির খবর পাওয়া যায় নি। বেশীরভাগ লোক জানতেই পারে না যে তাদেরকে কামড়ান হয়েছে, কিন্তু কিছু কিছু লোকেরা এই দংশন সহজে অনুভব করতে পারেন, কোন একটি বিশেষ স্থানে এবং প্রতিক্রিয়াও দেখা দিতে পারে। দংশন করা স্থানে চুলকাইলে তা বিষাক্ত হয়ে পড়তে পারে।

ছারপোকা কি করে আমার বাড়ির মধ্যে ঢোকে?

ছারপোকা বাড়িতে জিনিষপত্রের সঙ্গে চলে আসে যেমন ফার্নিচার বা জামাকাপড়। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার ছারপোকার সমস্যা হয়েছে তবে জ্যান্ত ছারপোকা বা ডিম শম্বুকের জন্য নিম্নলিখিত স্থানে দেখুন ঃ

- বিছানার গদি ও বক্স স্প্রিং এর দুই প্রান্তের জোড়া জায়গায়, স্তবক গুচ্ছে এবং ভাঁজে
- বিছানার ফ্রেম ও হেড বোর্ডের চিড় খাওয়া বা ফাটা জায়গায়
- চেয়ারের নীচে, সোফায়, বিছানায়, জন্জালের ঢাকার নীচে
- সোফার ও চেয়ারের গদির মধ্যে
- গালীচা ও কার্পেটের নীচে ও কার্পেটের ধারে
- পরদার ভাঁজে
- দেরাজের মধ্যে
- বেসবোর্ডের পিছনে, জানালার চারিদিকে এবং দরজার ফ্রেমে
- ইলেক্‌ট্রিকাল প্লেটের নীচে এবং দেওয়ালের কাগজ খুলে এলে, পেন্টিং এবং পোস্টারের পেছনে
- প্লাস্টারের ফাটা জায়গায়
- টেলিফোন, রেডিও ও ঘড়িতে

ছারপোকা একটা অ্যাপার্টমেন্ট থেকে অন্য অ্যাপার্টমেন্টে চলে যায় পাইপ, ইলেকট্রিক তারের এবং অন্য খোলা জায়গা থেকে। ছারপোকা যদি ব্যাপক ভাবে অধ্যুষিত করে তবে একটা মিষ্টি গন্ধ ঘরেতে ছড়িয়ে পড়ে।

আমি কি করতে পারি যদি আমার বাড়িতে ছারপোকা থাকে?

ছারপোকার সমস্যা সমাধানের জন্য সব থেকে ভাল উপায় হচ্ছে ইন্টিগ্রেটেড পেস্ট ম্যানেজমেন্ট (আই পী এম) কে এই ভার দিয়ে দেওয়া, তারা অনেক যান্ত্রিক পদ্ধতি ও জিনিষের ব্যবহার করে যা মানুষের শারীরিক অবস্থা ও পারিপার্শ্বিক অবস্থার জন্য সব থেকে কম ক্ষতিজনক হয়।

১। নিজের স্থানিয় স্বাস্থ্য বিভাগ অথবা পেশাদারী পেস্ট কন্ট্রোল অপারেটারের পরামর্শ নিন্ এবং তাদেরকে বলুন আপনার এখানে ছারপোকা আছে।

২। আপনার গদিতে ও বিছানার ফ্রেমে পরীক্ষা করে দেখুন, বিশেষ করে ভাঁজগুলিতে, ফাটা জায়গায়, নীচে এবং অন্য আরও জায়গায় যেখানে ছারপোকা লুকোবার সম্ভাবনা থাকে।

৩। নজ্‌ল লাগিয়ে ভ্যাকুম ব্যবহার করুন যাতে ছারপোকা ও তার ডিমগুলো ধরে নিতে পারেন। গদি, বিছানার ফ্রেম, বেসবোর্ড আর বিছানার কাছের জিনিষগুলির সব কিছুর ভাঁজে বা ফাটা জায়গায় ভ্যাকুম করুন। প্রতিদিন ভ্যাকুম করা এবং ভ্যাকুমের ব্যাগ অবিলম্বে খালি করা প্রয়োজনীয়।

৪। বিছানার চাদর, বালিশের ওয়াড় ইত্যাদি সব খুব গরম জলে ধুন এবং গরম ড্রায়ারে ২০ মিনিট রাখুন। বালিশ ও গদিকে প্লাস্টিক দিয়ে ঢেকে দিন।

৫। অনাবশ্যক জিনিষগুলি সরিয়ে ফেলুন।

৬। বেসবোর্ড, কাঠের বিছানার ফ্রেম, মেঝে, দেওয়ালের ফাটা ও চিড় খাওয়া জায়গাগুলিকে সীল করুন। খুলে যাচ্ছে এমন দেওয়ালের কাগজকে সারান অথবা তাকে তুলে দিন। আলোর সুইচের ঢাকনাকে শক্ত করে বন্ধ করুন, এবং পাইপ, তার অথবা ঘরের মধ্যে আসে এমন বিদ্যুৎ আসার পথকে ঠিক করে সীল করুন। দুটো অ্যাপার্টমেন্ট জোড়ে যেই দেওয়াল তাতে বিশেষ করে মনোযোগ দিন।

৭। গঁদ শুদ্ধ বোর্ড বা চিপকে যাবার টেপ (কার্পেট টেপ ভাল কাজ করে) এখানে, ওখানে রেখে ছারপোকা ধরুন এবং রোজ পরীক্ষা করুন। কোন জিনিষ ঘরে আনতে হলে তাকে ঠিক করে পরীক্ষা করুন।

৮। পরামর্শ নিন পেশাদারী পেস্ট কন্ট্রোল ব্যবস্থাপনার এবং মানুষের জন্য এবং পারিপার্শ্বিক অবস্থার জন্য সব থেকে কম ক্ষতিকারক উপায়ের বিষয় চর্চা করুন।

যদি আপনি কীট নাশক উপায় ব্যবহার করে এদের মারবার উপায় স্থির করে থাকেন, তবে পেশাদারী পেস্ট কন্ট্রোল ব্যবস্থাপনার থেকে আরও বেশী খবরাখবর নিন্। সব থেকে কম বিষাক্ত পদার্থের ব্যবহার করুন এবং নির্মাণকারীদের উপদেশ পালন করুন।

ইন্টিগ্রেটেড পেস্ট ম্যানেজমেন্ট বা কীট নাশক যা কিছুর সাহায্যই আপনি নিন্ না কেন ১০ দিন অবধি কিছু কিছু ছারপোকা দেখতে পাবেন। এটা স্বাভাবিক। আপনি যদি দুই সপ্তাহ পরে খুব বেশী সংখ্যার ছারপোকা দেখেন তবে পেশাদারী পেস্ট কন্ট্রোল ব্যবস্থাপনার সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

ছারপোকার দংশন কি রকম দেখায়?

যখন ছারপোকা লোককে কামড়ায় তখন তার লালা কাটবার জায়গার ভেতরে ঢুকে যায়, তাতে চামড়া চুলকোয় এবং জ্বালা করে। ছারপোকা কামড়ানোর ব্যক্তিগত প্রতিক্রিয়া ভিন্ন ভিন্ন রকমের হয়। ছারপোকা কামড়ানোর ঘা অনেক সময় লোকেরা বুঝতেই পারে না, অথবা ভুল করা হয় পাখা বিহীন মাছি বা মশার কামড় বা চামড়ার অন্য কোন জ্বালার সঙ্গে।

সাহিত্যে চার প্রকারের ফুসকুড়ির বর্ণনা আছে ঃ

১। সচরাচর দেখা যায় যেই ফুসকুড়ি তা চামড়ার বিশেষ জায়গাকে লাল করে দেয় ও চুলকোয়। সংস্থাপিত ছারপোকার কামড়কে সোজা পংক্তিতে ৩ টি শ্রেণীর মধ্যে ভাগ করে দেওয়া যায়। যাকে বলা হয় ব্রেকফাস্ট, লান্চ আর ডিনার।
২। ছোট উঠে যাওয়া লাল ফোলা ঘা সচরাচরই দেখা যায়।
৩। খুব কম ক্ষেত্রেই, লোকেদের বড় উঠে যাওয়া, প্রায়ই চুলকোয়, এমন লাল ঘা হতে পারে।
৪। ছারপোকার লালার প্রতি বেশী প্রতিক্রিয়াশীল লোকেদের রক্ত বা জল ভরা বড় ফুসকুড়ি হতে পারে।

ছারপোকা সচরাচর শরীরের খোলা জায়গায় কামড়ায় যেমন মুখ, গলা, হাত, বাহু, পা এর নীচের দিকে অথবা শরীরের পুরো অঙ্গেই।

আমি ছারপোকার কামড়ের চিকিৎসা কি ভাবে করতে পারি?

বেশীর ভাগ সময় ছারপোকা কামড়ানোর ঘা নিজে নিজেই ঠিক হয়ে যায় আর কোন চিকিৎসার প্রয়োজন হয় না। চামড়া পরিষ্কার রাখার ও না চুলকোবার চেষ্টা করতে হবে। যদি কামড়ানোর জায়গায় খুব চুলকোয় তবে আপনার ডাক্তার চুলকুনি কমাবার জন্য কোন ক্রিম বা অ্যান্টিহিস্টামিন দিতে পারেন। খুব বেশী চুলকোবার ফলে কোন আনুষঙ্গিক ইনফেক্সন দেখা দিলে অ্যান্টিবায়োটিকও দেওয়া যেতে পারে।

আমি কি করে বাধা দিতে পারি ছারপোকাকে ঘরে আনার থেকে?

- যদিও অনেক সময় খুব পরিষ্কার বাড়ি ও হোটেলেও ছারপোকা থাকতে পারে, তবে নিয়মিত ঘর পরিষ্কার করলে ছারপোকার ভীড়কে বাধা দেওয়া যায়। এর মধ্যে আছে গদি ভ্যাকুম করা ও যেই জিনিষপত্র কাজে লাগছে না তাকে সরিয়ে ফেলা, তাহলে ছারে পোকা লোকাবার কম জায়গা পাবে।
- অন্যের ব্যবহার করা ফার্নিচার বা জামাকাপড় কিনলে সতর্ক থাকুন। ব্যবহার করা জিনিষ কিনলে ভাল করে পরীক্ষা করে নিন, দোকানদারকে বিনা সংকোচে জিজ্ঞাসা করুন ছারপোকার জন্য জিনিষপত্রগুলি পরীক্ষা করে দেখা হয়েছিল কিনা।
- রাস্তার ধার থেকে কেনা ফার্নিচার বা জামাকাপড় ঘরে আনার সময় সাবধান হোন। এই জিনিষগুলোয় ছারপোকা ভরে থাকতে পারে।
- যাত্রার সময় নিম্নলিখিত বিষয়ে সাবধান হোন ঃ
    - **ঘর এবং ফার্নিচার পরীক্ষা করুন ঃ** গদির ও বক্স স্প্রিং এর চিড় খাওয়া বা ফাটা জায়গার পরীক্ষা করুন। রক্তের দাগ অথবা জীবিত ছারপোকার দিকে লক্ষ্য রাখুন। ছারপোকার প্রমাণ পেলে অন্য ঘর নেবার আগ্রহ প্রকাশ করুন।
    - **নিজের জিনিষকে রক্ষা করুন ঃ** যা কিছু জিনিষ আছে লাগেজে রাখুন আর লাগেজকে প্লাস্টিক দিয়ে মুড়ে রাখুন যাতে ছারপোকা আপনার লাগেজের মধ্যে আসতে না পারে। লাগেজকে শেল্ফের উপর অথবা মেঝে থেকে দূরে রাখুন।
    - **বিছানাকে রক্ষা করুন ঃ** বিছানাকে দেওয়াল থেকে দূরে রাখুন। বিছানার চাদরকে গদির নীচে গুঁজে দিন আর কম্বলকে মেঝে স্পর্শ করার থেকে বাঁচান।
    - **ঘরে ফিরলে ঃ** নিজের লাগেজকে নিজের ঘর থেকে আলাদা জায়গায় রাখুন, যেমন গ্যারাজ। লাগেজকে পরীক্ষা করুন। সব থেকে বেশী গরম জলে কাপড় ধুন এবং গরম ড্রায়ারে ২০ মিনিট কাপড়গুলি রাখুন।

আরও খবরাখবরের জন্য ঃ

- টরন্টো পাব্লিক হেল্থ - www.toronto.ca/health অথবা 416-338-7600
- এফেকটিভ্ কন্ট্রোল অফ্ বেড বাগ, হেল্থ ক্যানাডা, পেস্ট ম্যানেজমেন্ট রেগুলেটারী এজেন্সী - http://www.pmra-arla.gc.ca/english/consum/bed_bugs-e.html#2