

ধাক্কা লাগা, ছড়ে যাওয়া ও পড়ে যাওয়া

বেড়ে ওঠার অংশ

প্রতিটি দুর্ঘটনা প্রতিরোধ করা প্রায় অসম্ভব, যদিও এমন কিছু জিনিস রয়েছে যা এক্ষেত্রে সহায়তার জন্য আমরা বাসাতে করতে পারি। ছোটোখাটো কাটা, ধাক্কা লাগা এবং ছরে যাওয়া বড় হওয়ার একটি স্বাভাবিক অংশ। আপনার শিশুকে তাদের চারপাশের জগৎ খতিয়ে দেখতে দিন (তত্ত্বাবধানে), যা তাদের বিকাশে এবং শিখতে সহায়তা করে। আপনার ছোট বাচ্চার ধাক্কা খাওয়ার বেশির ভাগ ক্ষেত্রে তাদেরকে শান্ত করার জন্য একটি আলিঙ্গন ছাড়া আর কিছুর প্রয়োজন হবে না। আপনি ধাক্কা লাগার শব্দ, আপনার শিশুর প্রতিক্রিয়া এবং প্রভাবিত এলাকার রং দেখে বলতে পারবেন যে, কোনটি অপেক্ষাকৃত গুরুতর ধাক্কা ছিল। যদি আপনার শিশুর এরকম কোন ছরে যাওয়া বা আঘাত থাকে, তবে আপনাকে তা কীভাবে ঘটেছে খুঁজে বের করতে হবে।

যদি মনে হয় ধাক্কা লাগা অংশটি ফুলে যেতে পারে, তাহলে ফোলা কমাতে এবং জায়গাটি ঠান্ডা করতে অন্তত কয়েক মিনিট একটি ঠান্ডা ফ্ল্যানেল (ঠান্ডা পানিতে কাপড় ভিজিয়ে) বা আইস প্যাক (তবে সরাসরি ত্বকে বরফ লাগাবেন না) ব্যবহার করুন।

যদি আপনার শিশুর মাথায় ধাক্কা লেগে থাকে এবং এটি গুরুতর মনে হয় বা লক্ষণগুলি আরও খারাপ হয়, আপনার GP-কে কল করুন। নীচের তথ্যটি পড়ুন।

যদি আপনার শিশুর বয়স এক বছরের কম হয় এবং মাথায় ধাক্কা খায়, তাহলে আপনার GP-র পরামর্শ নিন।

মাথায় আঘাত

মাথায় গুরুতর আঘাতের লক্ষণগুলির মধ্যে একটি হল অস্বাভাবিক ঘুমানো, এর মানে এই নয় যে আপনি আপনার শিশুকে ঘুমাতে দিতে পারবেন না।

আপনার চিকিৎসা সেবা নিতে হবে যদি:

- তারা ক্রমাগত বমি করে (তিনবারের বেশি)।
- তারা ব্যথা হচ্ছে বলে অভিযোগ করে।
- তারা মোটেও সাড়া না দেয়।
- কোন সংজ্ঞা হারানোর ঘটনা ঘটে থাকে (যদিও সংক্ষিপ্ত সময়ের জন্য)।
- চিনি-মুক্ত প্যারাসিটামল বা আইবুপ্রোফেন দিয়ে ব্যথার উপশম হয় না।

যদি আপনার শিশু যা ঘটেছে তাতে ক্লান্ত হয়ে পড়ে বা কান্নাকাটি করে, তাহলে তাকে ঘুমাতে দেওয়া ভাল। আপনি যদি তাদের তন্দ্রাচ্ছন্নতা নিয়ে কোনো রকম চিন্তিত হন, তাহলে আপনার শিশুকে ঘুমাতে যাওয়ার এক ঘণ্টা পর জাগানো উচিত। যাচাই করুন যে, তারা ঠিক আছে এবং সারা রাত ধরে স্বাভাবিকভাবে সাড়া দিচ্ছে।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

পড়ে যাওয়া

বাচ্চাদের জন্য সবচেয়ে বড় বিপদ হল বিছানার কিনারা বা পরিবর্তিত পৃষ্ঠ থেকে গড়িয়ে যাওয়া। ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আসবাবপত্র থেকে বা সিঁড়ি থেকে পড়ে যাওয়ার ঝুঁকি আরো বেশি থাকে।

প্রতিরোধ:

- নিশ্চিত করুন আপনার বাচ্চা যাতে কোনো তল বরাবর গড়াতে না পারে, তাদের চারপাশে বালিশ রাখুন।
- একটি লাফানো দোলনা বা গাড়ির সিট এমন একটি তলে রাখবেন না যেখানে তারা মোচড় দিয়ে পড়ে যেতে পারে।
- আপনার শিশু হাঁটতে শুরু করলে সিঁড়ির গেট ব্যবহার করুন।
- নিশ্চিত করুন যে বারান্দাগুলি লক করা আছে এবং জানালায় নিয়ন্ত্রক ও সুরক্ষা লক লাগান।

1

পড়ে যাওয়ার পরে আপনার শিশুকে শান্ত করুন, আঘাতটি পরীক্ষা করুন, ধাক্কা খাওয়া অংশ ও ছরে গেলে তার চিকিৎসা করুন।

2

আপনার শিশুকে কিছু **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল দিন এবং তাকে বিশ্রাম নিতে দিন ও তার উপর নিবিড় নজর রাখুন।

3

অবিলম্বে সাহায্য নিন যদি তারা:

- নিজেদেরকে গুরুতর আহত করে থাকে।
- অজ্ঞান হয়ে যায়।
- শ্বাস নিতে কষ্ট হয়।
- খঁচুনি হয়।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ