

বাসাতে সুরক্ষা

আমাদের বাসায় বহু বিপদে থাকতে পারে

শ্বাসরোধ

জানালায় খড়খড়ির দড়ি এবং চেইন বাচ্চা এবং শিশুদের জন্য ঝুঁকির কারণ হতে পারে, তারা ঝুলে থাকা দড়িতে নিজেদেরকে আহত করতে বা এমনকি শ্বাসরোধ করতে পারে।

প্রতিরোধ:

- এমন পর্দার খড়খড়ি লাগান যেটিতে দড়ি নেই, বিশেষ করে বাচ্চাদের শোবার ঘরে।
- পর্দা এবং খড়খড়িতে টানার দড়ি ছোট রাখতে হবে এবং নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- দড়িগুলি বেঁধে রাখুন বা বহু ক্লিপের একটি, দড়ি বন্ধনী, ক্লিপ বা লভ্য বন্ধনী ব্যবহার করুন।
- শিশুর খাট, বিছানা, প্লেপেন বা হাইচেয়ার জানালার কাছে রাখবেন না।
- খাট বা বিছানায় খেলনা বা জিনিস ঝুলিয়ে রাখবেন না যা বিপদ হতে পারে।
- ফিতেযুক্ত ব্যাগ ঝুলিয়ে রাখবেন না যেখানে একটি ছোট শিশু ফিতের বন্ধনীর ভিতর দিয়ে তার মাথা গলাতে পারে।

কি করবেন:

আপনার শিশুর শরীর থেকে দড়ির জট খুলুন, **999-এ কল করুন** এবং CPR শুরু করুন।

পোড়া এবং ছ্যাঁকা লাগা

একটি পোড়া হল ত্বকের ক্ষতি, যা গরম কিছুর সাথে সরাসরি সংস্পর্শতার কারণে ঘটে। কিছু রাসায়নিক পদার্থ, বিদ্যুৎ এবং ঘর্ষণ থেকেও পুড়ে যেতে পারে। একটি ছ্যাঁকা লাগা হল এমন একটি পোড়া যা একটি গরম তরল বা বাষ্প দ্বারা সৃষ্ট হয়। ছ্যাঁকা লাগার চিকিৎসা পুড়ে যাওয়ার মত একইভাবে করা হয়।

প্রতিরোধ:

- গরম পানীয় নাগালের বাইরে রাখুন।
- একটি বাথটাব চালানোর সময়, প্রথমে ঠান্ডা পানি চালু করুন এবং আপনার শিশুকে গোসল করা বা শাওয়ার নিতে দেওয়ার আগে সর্বদা আপনার কনুই দিয়ে তাপমাত্রা পরীক্ষা করুন।
- গরম ইলেক্ট্রিক, কার্লিং টংস এবং হেয়ার স্ট্রেইটনার নাগালের বাইরে রাখুন, এমনকি ঠান্ডা হওয়ার সময়ও।
- কাউন্টারের সামনে থেকে প্যানের হাতলগুলিকে ঘুরিয়ে দিন।

কি করবেন:

- দুর্ঘটনার পরেই 20 মিনিটের জন্য ঠান্ডা পানির ধারার নীচে পোড়া বা ছ্যাঁকার চিকিৎসা করুন।
- পোড়া বা ছ্যাঁকার জায়গায় ক্রিম, লোশন বা মলম ব্যবহার করবেন না।
- যদি খুব হালকা পোড়া ছাড়া অন্য কিছু হয় আপনার শিশু বা বাচ্চাকে সবসময় A&E-তে নিয়ে যান।

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

NHS ইপসউইচ ও ইস্ট সাফোক ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

কাটা

কাঁচের জন্য গুরুতর কেটে যাওয়ায় অনেক শিশুকে শেষে A&E-তে নিয়ে যেতে হয়।

প্রতিরোধ:

মেঝেতে পানীয়ের গ্লাস রাখবেন না। নিশ্চিত করুন কাচের বোতলগুলি উঁচুতে রাখা হয়েছে।

কি করবেন:

- যদি কাটাটি গুরুতর না হয়, তবে জায়গাটি ধুয়ে নিন, নিশ্চিত করুন যে, কোনও কাঁচ অবশিষ্ট নেই এবং একটি পরিষ্কার সূতির কাপড় দিয়ে ঢেকে দিন।
- যদি কাটা গুরুতর হয়, প্রচুর রক্তক্ষরণ হয় বা ত্বকের নিচে কাঁচের টুকরো থাকে, A&E-তে যান।

পানিতে ডুবে যাওয়া

অনেক শিশু প্রায়ই খুব অগভীর পানিতে ডুবে যায়। এটি বাথটাবে, বাগানের পুকুরে, প্যাডলিং পুল এবং পানির বাটের (ব্যারেল) মধ্যে ঘটে।

প্রতিরোধ:

- পানির কাছাকাছি থাকাকালীন সবসময় শিশুদের তদারকি করুন। পুকুরে একটি গ্রিল ব্যবহার করুন বা একটি স্যান্ডপিট হিসাবে ব্যবহার করার জন্য এটি ভরাট করার কথা বিবেচনা করুন।
- নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশু সাঁতার জানে।

কি করবেন:

আপনার শিশুকে পানি থেকে বের করে আনুন। পানি গিলে ফেললে তা তাদেরকে কাশি দিয়ে বের করানোর চেষ্টা করুন। যদি তারা সাড়া না দেয়, **999-এ কল করুন**।

দম বন্ধ হয়ে যাওয়া

বাচ্চা ও ছোট বাচ্চারা মার্বেল, পুঁতি, ললি স্টিক, বেলুন, চিনাবাদাম, বোতাম, ন্যাপির থলি, প্লাস্টিকের খেলনার টুকরো, সুতো বা দড়ির মতো ছোট জিনিসগুলি সহজেই গিলে ফেলতে পারে, নাকে ঢুকিয়ে দিতে পারে বা তার জন্য দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।

প্রতিরোধ:

- মেঝেতে এবং আসবাবপত্রের নিচে ছোট জিনিসগুলি রয়েছে কি না খতিয়ে দেখুন এবং ছোট টুকরো সম্বলিত খেলনাগুলি একটা ছোট বাচ্চার হাতে ছেড়ে আসবেন না, যা সে চিবাতে পারে ও যার জন্য তার দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে।
- যাচাই করে দেখুন, খেলনাগুলি বয়সোপযোগী, ভাল অবস্থায় আছে এবং খেলনার সুরক্ষা চিহ্নগুলি দেখানো আছে।

কি করবেন:

যদি আপনার শিশুর দম বন্ধ হয়ে যায়, অবিলম্বে এবং শান্তভাবে কাজ করুন। নিশ্চিত করুন যে, আপনি বস্তুটিকে আরও গলার নিচে ঠেলে দিচ্ছেন না। আপনার শিশুকে কাশি দিতে উৎসাহিত করুন। ব্যাক ব্লো ব্যবহার করুন, যদি তারা অজ্ঞান হয়ে যায়, **999-এ কল করুন** (আপনার শিশুকে একা ছেড়ে আসবেন না) এবং CPR শুরু করুন।

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

NHS ইপসউইচ ও ইস্ট সাফোক ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

CPR

CPR হল একটি প্রাথমিক চিকিৎসা কৌশল যা হল শ্বাস পুনরুদ্ধার ও বুকের সংকোচনের সংমিশ্রণ - কখনও কখনও এটিকে জীবনের চুম্বনও বলা হয়। CPR সম্পর্কে আরও জানতে, www.redcrossfirstaidtraining.co.uk -এ যান

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

NHS ইপসউইচ ও ইস্ট সাফোক ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ