বুনিয়াদি বিষয়গুলি জানুন

প্রস্তুত থাকা ও লক্ষণগুলি জানা

সমস্যাজনক কিছু হলে সাধারণত বাবা-মায়েরা তা ভালভাবেই লক্ষ্য করেন। তবে, আপনার বাচ্চার শরীর খারাপ হলে আপনি যদি লক্ষণগুলি চিনতে না পারেন, তাহলে দুঃশ্চিন্তা হওয়াই স্বাভাবিক। আপনার সহজাত প্রবৃত্তির উপর ভরসা রাখুন, আপনিই আপনার বাচ্চাকে সবচেয়ে ভাল জানেন।

জেনে নিন যে, কিভাবে গুরুতর অসুস্থতার লক্ষণগুলিকে চিহ্নিত করবেন এবং একটি দুর্ঘটনা ঘটলে তা কিভাবে সামলাবেন। আপনি যদি বুনিয়াদি বিষয়গুলি জানেন এবং প্রস্তুত থাকেন, আপনার পক্ষে তার মোকাবেলা করা সহজ হবে।

কিছু পরিমাণ উপযোগী ওষুধ একটি **তালাবদ্ধ কেবিনেট** বা **উঁচু কোনো জায়গায় রাখুন** যেখানে শিশুরা নাগাল পাবে না। কোনো কারণে প্রয়োজন হলে যে জিনিসগুলি রাখতে হবে, তার জন্য ডান দিকের বক্সটি দেখুন। **নিশ্চিত করুন যে, আপনার শিশুর জন্য আপনার কাছে সঠিক শক্তির ওষুধ রয়েছে,** সবসময় সতর্কভাবে এর নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন এবং তা কবের মধ্যে ব্যবহার করা যাবে তা যাচাই করে নিন। লেবেলটি ভালো ভাবে পড়ে নিন। **16 বছরের কমবয়সী শিশুদের অ্যাসপিরিন দেবেন না।**

একটি সম্ভাব্য আপৎকালীন পরিস্থিতির আগেই CPR (শ্বাসপ্রশ্বাস পুনরুদ্ধার) সম্পর্কে জেনে নিন www.redcrossfirstaidtraining.co.uk

যদি মনে হয় আপনার বাচ্চার একটি গুরুতর অসুস্থতা হয়েছে, সরাসরি মেডিক্যাল সহায়তা নিন।

প্যারাসিটামল ও ইবুপ্রোফেন

শিশুর জ্বর হলে ও তাকে বিপর্যস্ত দেখা গেলে **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দেওয়ার কথা বিবেচনা করুন - তাপমাত্রা **38°C (100.4°F)** বা তার বেশি হলে একটি সাধারণ নিয়ম হিসেবে তা করুন – কারণ এগুলি জ্বর ও বিপর্যস্তভাব কমাতে সহায়তা করতে পারে। প্রথমেই হয় প্যারাসিটামল **বা** ইবুপ্রোফেন দিয়ে শিশুদের চিকিৎসা করুন। এই দুটি ওষুধের কাজ করতে এক ঘন্টা পর্যন্ত সময় লাগে। প্যারাসিটামল ও ইবুপ্রোফেনকে আলাদাভাবে বিবেচনা করা উচিত, যাতে যদি এই দুটির একটি ওষুধের ডোজ দেওয়ার পর শিশুটির জ্বর না কমে, অন্যটি দেওয়া যেতে পারে। আপনার শিশু যদি অ্যাজমায় ভোগে, ইবুপ্রোফেন প্রদানের আগে আপনার GP বা ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে পরামর্শ নিন।

ফার্মাসিস্ট বলেন

কিছু পরিমাণ উপযোগী ওষুধ একটি **তালাবদ্ধ কেবিনেট** বা **উঁচু কোনো জায়গায় রাখুন** যেখানে শিশুরা নাগাল পাবে না। এই ধরণের জিনিসগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন:

- থার্মোমিটার
- প্লাস্টার
- লিকুইড পেইনকিলার (যেমন **চিনি-মুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন)
- বেরিয়ার ক্রিম

- অ্যান্টিহিস্টামিন

পরিষেবা	উদ্বেগ	কী করা উচিত?
নিজের যত্ন খুবই ছোটখাটো রোগ, অসুস্থতা এবং আঘাতের চিকিৎসার জন্য সবচেয়ে ভাল পছন্দ।	• **হাঁটু ঘষে যাওয়া** • **গলা ব্যথা** • **কাশি এবং সর্দি (নাক দিয়ে পানি পড়া)**	একটি পরিপূর্ণ ওষুধের ক্যাবিনেট রাখুন। আপনি সুপারিশকৃত ওষুধগুলি ব্যবহার করে এবং আপনার শিশুর প্রচুর বিশ্রাম পাওয়া নিশ্চিত করার মাধ্যমে, বাড়িতেই ছোটখাটো অসুস্থতা এবং আঘাতের চিকিৎসা করতে পারেন। www.nhs.uk
NHS 111 24 ঘন্টা স্বাস্থ্য সংক্রান্ত পরামর্শ ও তথ্যের জন্য।	**বাবা-মা হিসাবে:** • **যদি আপনার শিশু অসুস্থ হয়** • **আপনি যদি অনিশ্চিত/বিভ্রান্ত হন** • **যদি আপনার সাহায্যের প্রয়োজন হয়**	999-এর চেয়ে কম জরুরি হলে 111-এ কল করুন www.nhs.uk/111
ফার্মাসিস্ট সাধারণ অসুস্থতা ও আঘাতের জন্য বিশেষজ্ঞ পরামর্শ ও চিকিৎসা প্রদান করতে পারেন।	• **হালকা ডায়রিয়া** • **হালকা ত্বকের জ্বালা (দাগ/ফুসকুড়ি সহ)** • **হালকা জ্বর • মাথাব্যথা** • **কামড় এবং দংশন** • **যন্ত্রণাদায়ক কাশি**	আপনার স্থানীয় ফার্মেসি এবং তার যোগাযোগের বিবরণ খুঁজে পেতে এখানে যান: www.nhs.uk/chemist
GP/কাজের সময়ের বাইরের GP স্বাভাবিক সময়ের বাইরে পরিচর্যার জন্য, আপনার GP প্র্যাকটিসে কল করুন। এটি বন্ধ হয়ে গেলে, একটি বার্তা আপনাকে বর্ধিত ঘন্টা বা কাজের সময়ের বাইরের পরিষেবাগুলিতে নির্দেশ করবে।	• **উচ্চ তাপমাত্রা** • **মাথায় আঘাত (সংজ্ঞা হারানো ছাড়া)** • **ক্রমাগত কাশি** • **ছোটখাটো ধাক্কা খাওয়া এবং কাটা** • **পানিশূন্য হওয়া** • **বমি হওয়া**	সেরে উঠছে না এরকম অসুস্থতা ও আঘাতের চিকিৎসার জন্য। আপনার GP অ্যাপয়েন্টমেন্টের মাধ্যমে বিভিন্ন পরিষেবা প্রদান করতে পারেন। এখানে আপনার GP-র (পারিবারিক ডাক্তার) টেলিফোন নম্বর লিখুন:
ওয়াক-ইন সেন্টার/	• **তীব্র ব্যথা** • **স্বাস্থ্যের অবস্থার অবনতি**	জরুরি পরিস্থিতির জন্য ব্যবহার করুন, কিন্তু প্রাণঘাতী

আর্জেন্ট কেয়ার সেন্টার		পরিস্থিতির জন্য নয়।
A&E/999 শুধুমাত্র তাৎক্ষণিক, প্রাণসংশয়কারী অবস্থার জন্য ব্যবহার করা উচিত।	• **দম বন্ধ হয়ে যাওয়া** • **শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা** • **সংজ্ঞা হারানো** • **ফিট হয়ে যাওয়া** • **গুরুতর রক্তপাত যা বন্ধ হচ্ছে না** • **জ্বর এবং তাদের অলস হয়ে পড়া** • **বিষ বা ট্যাবলেট গিলে ফেলা**	999 নম্বরে কল করুন অথবা আপনার শিশুকে আপনার নিকটস্থ A&E-এ নিয়ে যান।