



শৈশবকালীন ঘটা অনিচ্ছাকৃত আঘাতের প্রতিরোধ এবং ব্যবস্থাপনা

- শৈশবকালে পাওয়া আঘাত প্রতিরোধ করা যায়।
- শৈশবের আঘাত প্রতিরোধ করতে আপনি যত্নশীল হিসাবে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারেন।
- শৈশবকালীন আঘাতে গুরুতর পরিণতি থাকে।
- যদি শৈশবকালের আঘাতকে প্রতিরোধ করা যায়, তাহলে এটি আপনার সময় এবং অর্থ- দুটিই বাঁচাতে পারে।
- আঘাতের জন্য বাড়িতে সবসময় একটি প্রাথমিক চিকিৎসা কিট রাখা উচিত।
- শৈশবকালীন আঘাতের প্রতিরোধ ও ব্যবস্থাপনা নিয়ে হওয়া স্বাস্থ্য শিক্ষা অনুষ্ঠানগুলি যোগদান করা উচিত কারণ এগুলি শৈশবকালীন আঘাত সম্পর্কিত জ্ঞান বৃদ্ধি এবং অনুশীলনগুলি উন্নত করতে সাহায্য করে।

শৈশবকালীন আঘাতের ঝুঁকি এবং বিপদ:

নীচের ছবিতে বিভিন্ন গৃহস্থালী সামগ্রী দেখানো হয়েছে যেগুলি অনিচ্ছাকৃত শৈশব আঘাতের কারণ হতে পারে।



অতএব, যেরকমটা দেখা যাচ্ছে উপরের ছবিতে, নিম্নলিখিত আইটেমগুলি শৈশবকালীন আঘাতের ঝুঁকি হতে পারে:

1. রান্নাঘরে ব্যবহৃত ছুরি বা ধারালো জিনিস শিশুর নাগালের মধ্যে মেঝেতে রাখা
2. টেবিলে থাকা ওয়ুধ শিশুর নাগালের মধ্যে রাখা
3. মেঝে পরিষ্কারের এজেন্ট শিশুর নাগালের মধ্যে রাখা
4. খোলা আগুন/চুলা শিশুর নাগালের মধ্যে রাখা
5. বিছানায় গরম ইঞ্জি রাখা
6. ধারালো জিনিস দিয়ে শিশুদের খেলা
7. কীটনাশক বা মশার কয়েল শিশুর নাগালের মধ্যে রাখা
8. কেরোসিন তেলের পাত্র রান্নাঘরের মেঝেতে রাখা
9. খোলা দরজা যেখান থেকে শিশু সহজেই বাইরের রাস্তায় যেতে পারে
10. আলাদা রান্নাঘর নেই

শৈশবকালে পাওয়া সাধারণ আঘাতের ব্যবস্থাপনা:

১। যদি ছোটখাটো কাটা বা ছড়ে যাওয়া (ঘষা) থাকে?

- পরিষ্কার জল দিয়ে ক্ষত জায়গাটি ধুয়ে ফেলুন
- পরিষ্কার কাপড় দিয়ে হালকা করে ঘষে ঘষে ক্ষত জায়গাটি থেকে বাইরের ময়লাগুলো সরিয়ে দিন
- ক্ষত জায়গাটি পরিষ্কারের জন্য বেটাডিন ব্যবহার করুন
- গজের টুকরা বা নরম কাপড় দিয়ে ক্ষতস্থানটি ঢেকে দিন



২। যদি কোন জায়গা থেকে রক্তপাত হয়?

- প্রেসার ব্যান্ডেজ লাগান
- যদি আগে টিটেনাস টক্সয়েড না নিয়ে থাকেন, তাহলে নিকটস্থ কোনো স্বাস্থ্য সুবিধা কেন্দ্র থেকে ডোজটি নিন
- যদি প্রচুর পরিমাণে রক্তপাত হয়, তাহলে শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে যান



৩। যদি কোন জায়গায় ফ্র্যাকচার বা মচকে (লিগামেন্টাল ইনজুরি) গেছে বলে সন্দেহ হয়?

- আহত জায়গাটি থেকে কাপড় সরিয়ে দিন
- অঙ্গটি স্থির করুন
- কাপড়ে মুড়িয়ে বরফের প্যাক লাগান
- ব্যবহৃত কোনো রোলড-আপ ম্যাগাজিন বা সংবাদপত্র আহত অঙ্গের চারপাশে মুড়িয়ে দিন



৪। যদি মাথায় আঘাত পায়?

- নরম কাপড়ে মুড়িয়ে বরফের প্যাক লাগান
- যদি রক্তপাত হয় তাহলে পরিষ্কার কোন শুকনো কাপড় দিয়ে সরাসরি প্রেসার দিন
- নিকটস্থ কোনো স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন



৫। যদি আকস্মিক বিষম লাগে বা শ্বাসনালীতে কোনো পদার্থ বা খাবার আটকে যায়?

- যদি শিশু কাশতে না পারে, তাহলে পিছন দিকে চাপড় মারা শুরু করুন
- যদি কোন উন্নতি না দেখা যায় তাহলে বুকে প্রেসার দিন
- ছবিতে দেখানো হিমলিচ কৌশল: অন্য হাত দিয়ে একটি মুষ্টি তৈরি করুন এবং বুড়ো আঙুলের দিকটি পেটের বিপরীতে রাখুন। আরেকটি হাত দিয়ে ওই মুষ্টিটি ধরুন এবং শিশুর পেটের মাঝখানে, নাভির ঠিক উপরের দিকে দ্রুত ধাক্কা দিতে থাকুন



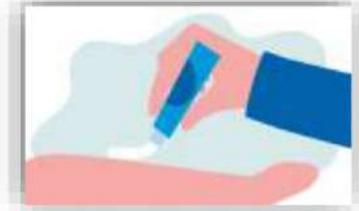
৬। যদি দুর্ঘটনাক্রমে ডুবে যায়?

- প্রথমে জল থেকে শিশুটিকে তুলে আনুন।
- যদি শিশু প্রতিক্রিয়া না করে, তবে মুখে মুখে শ্বাস-প্রশ্বাস দিন।
- যদি শিশু তাও প্রতিক্রিয়া না করে, তাহলে বুকে প্রেসার দেওয়া শুরু করুন।



৭। যদি কোন স্থান পুড়ে যায়?

- যদি আটকে না থাকে, তাহলে পোড়া জায়গাটি থেকে কাপড়টি সরিয়ে ফেলুন।
- ১৫ থেকে ২০ মিনিট ধরে পোড়া জায়গাটায় পরিষ্কার জল ঢালুন।
- শুকনো গজের টুকরা দিয়ে পোড়া জায়গাটি ঢেকে দিন।
- ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে সিলভার নাইট্রেট মলম লাগান



৮। যদি কোন বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হয়?

- একটি কাঠের লাঠি দিয়ে প্রথমে বিদ্যুৎ বন্ধ করে দিন।
- সাধারণত ত্বক পুড়ে গেলে ভেজা কাপড় দিয়ে ড্রেসিং করা প্রয়োজন।
- যদি শিশু প্রতিক্রিয়া না করে, তাহলে বুকে প্রেসার দেওয়া শুরু করুন।



৯। যদি কোন প্রাণীর কামড় দ্বারা আঘাত পায়?

- সাবান এবং চলমান জল দিয়ে ক্ষতস্থানটি ধুয়ে ফেলুন।
- ভ্যাকসিনের জন্য নিকটস্থ কোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সাথে যোগাযোগ করুন।



১০। যদি কোন প্রকারের বিষক্রিয়া হয়?

- শিশুটিকে বাম পাশীয় অবস্থানে শুইয়ে দিন।
- যদি শিশুর শ্বাস নিতে কষ্ট হয়, তবে মুহূর্তে কোন নিকটস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।



Prepared by:

Dr Soumik Ghosh

Junior Resident

Department of PSM

AllH&PH, Kolkata

Under the guidance of:

Dr Lina Bandyopadhyay

Advisor Public Health(SAG)

Professor(Eq)

Department of PSM

AllH&PH, Kolkata

Under the co-guidance of:

Dr Monalisha Sahu

Associate professor

Department of PSM

AllH&PH, Kolkata

শৈশবকালীন আঘাতের ব্যবস্থাপনার উপর বিস্তারিত ভিডিও জানতে চাইলে অনুগ্রহ করে নিচের লিঙ্কে যান।

https://youtu.be/6Dgpaf3VLJU?si=ULc6LM2_jugRDlrx