

জীবনতথ্য

বাংলাদেশ সংক্ষরণ ২০১০



এতে রয়েছে

- নিরাপদ মাতৃত্ব ও নবজাতকের স্বাস্থ্য
- শিশুর বিকাশ ও প্রারম্ভিক শিক্ষা
- ঘায়ের দুধ খাওয়ানো
- পুষ্টি ও বৃদ্ধি
- টিকা
- ডায়রিয়া
- ম্যালেরিয়া
- এইচআইভি
- শিশুর সুরক্ষা
- আসেনিক

এবং আরো অনেক বিষয়ে পরামর্শ ...



ইউনিসেফ, ডাইরেক্টওয়ে, ইউনেস্কো, ইউএনএফপি, ইউএনডিপি, ইউএনএইডস, ডাইরেক্টপি ও বিশ্বব্যাংক প্রকাশিত জীবনতথ্য পাওয়া যাবে www.unicef.org.bd ওয়েবসাইটে।

ইউনিসেফ, ডাইরেক্টওয়ে এবং ইউনেস্কো স্বাস্থ্যতথ্যের প্রথম সংক্রণ প্রকাশ করে ১৯৮৯ সালে।

ইউনিসেফ, ডাইরেক্টওয়ে, ইউনেস্কো এবং ইউএনএফপি স্বাস্থ্যতথ্যের দ্বিতীয় সংক্রণ প্রকাশ করে ১৯৯৩ সালে।

ইউনিসেফ, ডাইরেক্টওয়ে, ইউনেস্কো, ইউএনএফপি, ইউএনডিপি, ইউএনএইডস, ডাইরেক্টপি ও বিশ্বব্যাংক স্বাস্থ্যতথ্যের তৃতীয় সংক্রণ প্রকাশ করে ২০০২ সালে।

ইউনিসেফ, ডাইরেক্টওয়ে, ইউনেস্কো, ইউএনএফপি, ইউএনডিপি, ইউএনএইডস, ডাইরেক্টপি ও বিশ্বব্যাংক জীবনতথ্যের বাংলাদেশ সংক্রণ প্রকাশিত হয় ২০১০ সালে।

প্রচন্দ ছবির স্বীকৃতি (বাঁ থেকে ডান)

- ① ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/শেহজাদ নুরানী
- ② ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/শেহজাদ নুরানী
- ③ ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/শিহাব উদ্দিন
- ④ ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/শেহজাদ নুরানী
- ⑤ ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/নাসের সিদ্দিক
- ⑥ ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/কিরণ
- ⑦ ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/শেহজাদ নুরানী
- ⑧ ইউনিসেফ/বাংলাদেশ/কিরণ

⑨ জাতিসংঘ শিশু তহবিল, বাংলাদেশ, ২০১০

শিক্ষা সংক্রান্ত অথবা অলাভজনক কাজে ব্যবহারের জন্য অনুমতি ছাড়াই এ প্রকাশনাটি পুনর্মুদ্রণ করা যাবে; তবে তাতে গ্রন্থস্থলের স্বীকৃতি দিতে হবে। কোনো প্রকাশনায় যদি জীবনতথ্য সূত্র হিসেবে ব্যবহার করা হয় তবে তার একটি কপি ইউনিসেফ বাংলাদেশ কার্যালয়ে পাঠানোর জন্য উৎসাহিত করা হচ্ছে।

বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যে জীবনতথ্য ব্যবহারের জন্য লিখিত অনুমতি নিতে হবে।

অনুমতির জন্য যোগাযোগ:

কমিউনিকেশন ফর ডেভেলপমেন্ট

ইউনিসেফ বাংলাদেশ

বিএসএল অফিস কমপ্লেক্স

১ মিট্টো রোড, ঢাকা-১০০০

বাংলাদেশ

ফোন: ৮৮০-২-৮৮৫২২৬৬

ই-মেইল: dhaka@unicef.org

ওয়েব সাইট: www.unicef.org.bd

ISBN: 984-70292-0012-4

বাংলা সংক্রণ সম্পাদনা:

শামসুদ্দিন আহমেদ

লে-আউট (বাংলা সংক্রণ): ধ্রুপদী



জীবনতথ্য

বাংলাদেশ সংক্রান্ত ২০১০

জীবনতথ্য

সূচি

মুখ্যবক্তা	iv
বাংলাদেশ সংক্রণের ভূমিকা	vi
উদ্দেশ্য	viii
কাঠামো	ix
অত্যাবশ্যক বার্তাসমূহ	x
জীবনতথ্য ব্যবহার নির্দেশিকা	xiv
শব্দকোষ	২৭৪

পৃষ্ঠা

iv

vi

viii

ix

x

xiv

২৭৪

বিষয়সমূহ



সন্তান নেয়ার সঠিক সময়.....	১
---------------------------------	---



নিরাপদ মাতৃত্ব ও নবজাতকের স্বাস্থ্য.....	১১
---	----



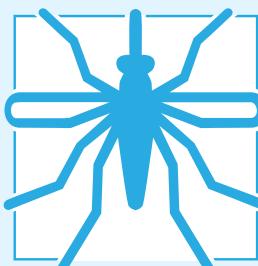
শিশুর বিকাশ ও প্রারম্ভিক শিক্ষা.....	৩৯
---	----



সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা এবং অন্যান্য ও গুরুতর অসুখ.....	১৪১
--	-----



পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা	১৫৩
-------------------------------	-----



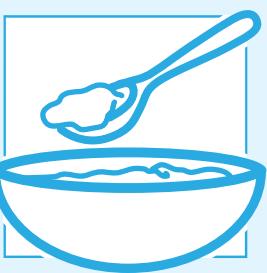
ম্যালেরিয়া.....	১৬৭
------------------	-----



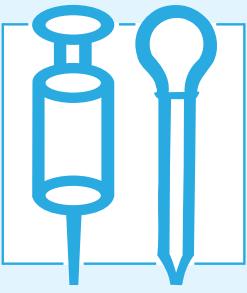
এইচআইভি.....	১৭৫
--------------	-----



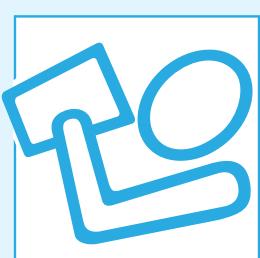
মায়ের দুধ খাওয়ানো
.....৬৫



পুষ্টি ও বৃদ্ধি.....৮৩



টিকাদান.....১০৯



ডায়ারিয়া.....১২৩



শিশু সুরক্ষা.....২০৩
.....৬৫



ইনজুরি প্রতিরোধ
.....২২৫



দুর্যোগ ও জরুরি
পরিস্থিতি.....২৪৭



খাবার পানিতে
আর্মেনিক.....২৬৫

জীবনতথ্য

মুখ্যবন্ধ

২০০৮ সালে গোটাবিশ্বে প্রায় ৯০ লাখ শিশু পাঁচ বছরের পা রাখার আগেই এমন সব কারণে মারা যায় যা প্রতিরোধযোগ্য। এই শিশুদের দুই-তৃতীয়াংশের বেশি মারা যায় এক বছর বয়সের মধ্যে। আরো কোটি কোটি শিশু ক্ষীণ আয়ু নিয়ে বেঁচে থাকে। তাদের সম্ভাবনার পূর্ণ বিকাশ ঘটে না।

পাঁচ বছরের নিচে যেসব শিশু মারা যায় তাদের অর্ধেক মারা যায় মূলত পাঁচটি রোগে। রোগগুলো হলো— নিউমোনিয়া, ডায়ারিয়া, ম্যালেরিয়া, হাম ও এইডস। আর এক-তৃতীয়াংশের বেশি মারা যায় অপুষ্টির কারণে।

অর্থচ কম দামের প্রতিমেধেক, চিকিৎসা ও সুরক্ষা ব্যবস্থার মাধ্যমে বহু জীবন রক্ষা করা সম্ভব। মানুষের ভোগান্তি ও অনেক কমিয়ে আনা সম্ভব। কিন্তু চ্যালেঞ্জ হলো এ সংক্রান্ত জ্ঞান শিশুর বাবা-মা, পরিচর্যাকারী ও সমাজে সবার মধ্যে- বিশেষ করে যারা শিশুকে অসুস্থিতা ও আঘাত থেকে রক্ষা করতে প্রথম এগিয়ে আসেন- তাদের মধ্যে সঠিকভাবে পৌঁছে দেয়া।

জীবন রক্ষা ও মানুষের ভোগান্তি দূর করার বিষয়ে জ্ঞান যাদের অতি জরুরি তাদের জন্য জীবনতথ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্যভাগুর হিসেবে তৈরি করা হয়েছে। কীভাবে শিশুর সুরক্ষা নিশ্চিত করা যাবে এবং প্রসবকালীন মৃত্যু, বিভিন্ন রোগব্যাধি, জখম ও সহিংসতা প্রতিরোধ করতে হবে সে বিষয়ে এই প্রকাশনায় রয়েছে প্রয়োজনীয় অনেক তথ্য।

১৯৮৯ সালে জীবনতথ্য প্রথম প্রকাশ হওয়ার পর থেকে গোটাবিশ্বে অসংখ্য পরিবার ও সম্প্রদায় এই বইয়ের বার্তাসমূহ ও নির্দেশনা অনুশীলন করছেন। এই পদক্ষেপ বছর বছর মূল বৈশ্বিক সূচক যেমন- স্বাস্থ্য, শিক্ষা ও মানুষের গড় আয়ু বৃদ্ধি সূচক, নবজাতক ও মাঝের অসুস্থিতাহাস সূচক ও মৃত্যুহারহাস সূচক বৃদ্ধিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে। শিশু ও নারী অধিকার সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করে এবং পরিবার ও সমাজে কিছু অভ্যাস রঞ্চ করার মাধ্যমে এক্ষেত্রে আরো বেশি সাফল্য আনা সম্ভব। কারণ ঐসব অভ্যাস শিশুর বেঁচে থাকা, বৃদ্ধি, শিক্ষা, বিকাশ ও সুরক্ষা নিশ্চিত করে।

জীবনতথ্যের চতুর্থ সংস্করণের পরিধি আগের সংস্করণগুলো থেকে বড়। এর সূচিতে কিছু গুরুত্বপূর্ণ

পরিবর্তন আনা হয়েছে। যেমন মায়ের স্বাস্থ্য ও শিশুস্বাস্থ্যের মধ্যে অচেন্দ্য সম্পর্ক থাকায় নিরাপদ মাতৃত্ব অধ্যায়ে নবজাতকের স্বাস্থ্য বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

এছাড়া শিশুর সুরক্ষা বিষয়ে একটি অধ্যায় যোগ করা হয়েছে। এ অধ্যায়ে শিশুর নাজুক পরিস্থিতি সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। পাশাপাশি বাড়ি, স্কুল ও সমাজে শিশু যাতে সহায়ক পরিবেশে বেড়ে উঠতে পারে সেজন্য প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নিশ্চিত করার ওপর এ অধ্যায়ে গুরুত্বারূপ করা হয়েছে। পানিতে আর্সেনিক-এর উপরেও একটি অধ্যায় যুক্ত করা হয়েছে।

শিশুর জীবন রক্ষা ও জীবনমানের উন্নয়ন সম্পর্কে জীবনতথ্যে অনেক তথ্য রয়েছে। এসব তথ্য নিয়ে পরিবারে, স্বাস্থ্যকর্মীদের মধ্যে, শিক্ষক সমাজে, যুব সমাজে, নারী সংঘে, সামাজিক সংগঠনে, ট্রেড ইউনিয়ন ও গণমাধ্যমে এবং সরকারি-বেসরকারি ও ধর্মীয় সংগঠনে ব্যাপকভাবে আলোচনা করতে হবে।

শিশুর নিরাপত্তা ও কল্যাণ নিশ্চিত করার ক্ষমতা যাদের আছে তাদেরকে শিক্ষা প্রদানের উদ্দেশ্যে জীবনতথ্যের বিভিন্ন অধ্যায় সাজানো হয়েছে। এর মূল লক্ষ্য হলো জীবনরক্ষা বিষয়ক জ্ঞান সহজভাবে বিশ্বের সব প্রান্তে ছড়িয়ে দেওয়া।



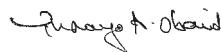
এ্যান ভেনেমান
নির্বাহী পরিচালক
ইউনিসেফ



মার্গারেট চ্যান
মহাপরিচালক
বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা



কোইচিরো মাত্সুরা
মহাপরিচালক
ইউনেস্কো



খোরায়া আহমেদ ওবাইদ
নির্বাহী পরিচালক
ইউএনএফপিএ



হেলেন ক্লার্ক
প্রশাসক
জাতিসংঘ উন্নয়ন কর্মসূচি



মাইকেল সিদিবি
নির্বাহী পরিচালক
ইউএনএইডস



জোসেট শিরান
নির্বাহী পরিচালক
বিশ্বখাদ্য কর্মসূচি



গ্রায়েম ভুইলার
ব্যবস্থাপনা পরিচালক
বিশ্বব্যাংক

জীবনতথ্যের

বাংলাদেশ সংক্রণের ভূমিকা

জীবনতথ্য (Facts for Life) একটি বিশ্বব্যাপী প্রকাশনা যা ইউনিসেফের উন্নয়ন সহযোগীরা শিশু ও তাদের পরিবারবর্গের জীবন বাঁচানো ও সুরক্ষামূলক আচরণবিধি জনপ্রিয় করার লক্ষ্যে ১৯৮৯ সাল থেকে ব্যাপকভাবে ব্যবহার করে আসছেন।

স্বাস্থ্যতথ্য নাম নিয়ে Facts for Life-এর প্রথম বাংলা সংক্রণ বেরিয়েছিল ১৯৯০ সালে। এই একই শিরোনামে ২০০০ ও ২০০৬ সালে বইটির আরো দুটি বাংলা সংক্রণ প্রকাশিত হয়। ২০১০ এর জুন মাসে বইটির চতুর্থ সংক্রণ হাতে আসার পর বাংলাদেশস্থ ইউনিসেফ কার্যালয় এ সিদ্ধান্ত নিলো যে, কেবলমাত্র একটি বাংলা অনুবাদগ্রন্থ বের না করে বরং বাংলাদেশের মা ও শিশুদের জীবনের বাস্তব সমস্যাসমূহের আলোকে বইটির বিষয়বস্তু ও এতে বর্ণিত বার্তাসমূহ বিন্যস্ত করে এর একটি বাংলাদেশ সংক্রণ রচনা করাটাই বরং বেশি প্রয়োজনীয়। অতএব নতুন সংক্রণটি যে অতীতের সংক্রণগুলোর চেয়ে অনেক বেশি ব্যাপ্ত এবং এটাতে স্বাস্থ্য ও পুষ্টির বাইরের আরো কিছু জরুরি বিষয় অন্তর্ভুক্ত হয়েছে তা বোঝানোর জন্য এর নতুন নাম হলো- জীবনতথ্য।

বাংলাদেশ সংক্রণে শিশু-সুরক্ষা ও ইনজুরি প্রতিরোধের উপর একটি পূর্ণ পরিচেছে এবং নিরাপদ মাত্ত পরিচেছে নবজাতকের স্বাস্থ্যের উপর একটি অধ্যায় যুক্ত করা হয়েছে। উপরন্ত, নতুন এদেশীয় সংক্রণটিতে আরো এমন কিছু পরিবর্তন অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে যা জীবনতথ্যকে বাংলাদেশের শিশু ও কমিউনিটির জন্য অধিক প্রাসঙ্গিক করে তুলবে। যেমন, কি করে খাবার পানিতে আর্সেনিক পরিহার করতে হবে এ বিষয়ক একটি পরিচেছে ছাড়াও টিকাদান, শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো, এইচআইভি/এইডস্ ও ডায়ারিয়া বিষয়ক অধ্যয়গুলোতে বাস্তব জীবনের দৃষ্টিকোণ ও সরকারি পরিসংখ্যান ব্যবহার করা হয়েছে।

জীবনতথ্য-এর অন্তর্গত বার্তাগুলো বিশ্বের চিকিৎসা বিজ্ঞান ও শিশু উন্নয়ন বিশেষজ্ঞ মহলের সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক সিদ্ধান্তাদি এবং মানবাধিকার নীতিমালা ও কাঠামোর ভিত্তিতে রচিত হয়েছে। এক্ষেত্রে বিশেষ নজর দেয়া হয়েছে জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদ ও নারীর বিরুদ্ধে সব ধরনের বৈষম্য বিলোপ সংক্রান্ত কনভেনশন (CEDAW)-এর উপর। তবে সব ধরনের তথ্য সহজ ভাষায়

পরিবেশন করা হয়েছে যাতে বিজ্ঞান-শিক্ষিত নন্ এমন মানুষরাও সেসব বুঝতে ও তার উপর ভিত্তি করে কাজ করতে পারেন।

কি করে শিশু ও মাতৃ মৃত্যু, রোগব্যাধি, ইনজুরি (দুর্ঘটনাজনিত জখম ও মৃত্যু) এবং শিশু ও নারীর প্রতি হিংসাত্মক আচরণ রোধ করা যায়- এ সংক্রান্ত জরুরি তথ্যাবলি এ প্রকাশনায় রয়েছে। এর অন্তর্ভুক্ত সহজ অথচ অতি গুরুত্বপূর্ণ তথ্যাবলি পরিবার, স্বাস্থ্যকর্মী, পাড়া-মহল্লার সংগঠন, শিক্ষক, শিশু ও যুব সংগঠন, মহিলা ছত্রপতি, সরকারি চাকুরে, সাংবাদিক, চাকুরিদাতা, শ্রমিক ইউনিয়ন এবং এনজিও ও বিভিন্ন ধর্ম-বিশ্বাসী সংগঠনসমূহকে ভালোভাবে জানিয়ে দিতে হবে।

জীবনতথ্য-এর বার্তাগুলো বাস্তবায়ন করলে অসংখ্য জীবন বাঁচানো যাবে। এর পরিকল্পনা করা হয়েছে এমন একটি যোগাযোগ উপকরণ হিসাবে যেটি মাঠ পর্যায়ে কর্মরত আমাদের উন্নয়ন সহযোগিদের সহায়তা করতে পারে। এছাড়া বাংলাদেশের শিশু, তরুণ সমাজ ও মহিলারা যাতে তাদের অধিকার ও উন্নয়নের একান্ত প্রয়োজনীয় বিষয়াদির পক্ষে কথা বলতে ও সেসব প্রয়োগের ক্ষমতা অর্জন করতে পারে- স্টোও এর অন্যতম লক্ষ্য।

জীবনতথ্যের এই সংস্করণ ইউনিসেফ, বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ইউনেস্কো, ইউএনএফপিএ, ইউএনডিপি, ইউএনএইডস্স, বিশ্ব খাদ্য সংস্থা ও বিশ্ব ব্যাংক যৌথভাবে প্রণয়ন করেছে। ২০১০ সালের আগষ্টে পার্বত্য চট্টগ্রাম উন্নয়ন বোর্ড, ব্রাক, একশন এইডসহ স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়, শিক্ষা মন্ত্রণালয়, মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয় এবং স্থানীয় সরকার মন্ত্রণালয়ের প্রতিনিধিরা এক কর্মশালায় এটিকে সর্ব সম্মত অনুমোদন দান করেন।

এই অতি গুরুত্বপূর্ণ প্রকাশনাটির পুনরীক্ষণ ও বাংলাদেশের বাস্তবতার সাথে এর বিষয়বস্তুর প্রাসঙ্গিকীকরণে জড়িত প্রত্যেকের প্রতি আমার সপ্রশংস ধন্যবাদ জ্ঞাপন করছি।

বাংলাদেশের কোটি কোটি শিশুর জীবন-মান উন্নয়ন সাধনে যেসব গুরুত্বপূর্ণ আচরণিক ও সামাজিক পরিবর্তন দরকার জীবনতথ্য সেসবকে এগিয়ে নেয়ার ক্ষেত্রে আমাদের উন্নয়ন সহযোগীদের প্রভৃত সহায়তা করবে।



ক্যারেল ডি রায়

প্রতিনিধি

ইউনিসেফ বাংলাদেশ

জীবনতথ্যের উদ্দেশ্য

জীবনতথ্যের লক্ষ্য হলো শিশুর জীবন রক্ষা ও জীবনের উন্নয়নের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য পরিবার এবং সমাজের সবার কাছে পৌছে দেয়া। জীবনের শুভ সূচনার জন্য শিশুর বাবা-মা, দাদা-দাদি, পরিচর্যাকারী ও যুব সমাজ এই ব্যবহারিক তথ্যভাণ্ডারে গর্ভধারণ ও সন্তানের জীবনের শ্রেষ্ঠ সূচনা নির্মাণ করার বিষয়ে অনেক প্রশ্নের উত্তর পাবেন। তবে এক্ষেত্রে সমস্যা হলো— এই তথ্য যাতে সবাই জানেন, বোঝেন এবং সবাই তা কাজে লাগাতে উদ্বৃদ্ধ হন, তা নিশ্চিত করা।

জীবনতথ্যের বার্তাসমূহ সারাবিশ্বের চিকিৎসক ও শিশু বিশেষজ্ঞদের দেওয়া সর্বশেষ বৈজ্ঞানিক তথ্যের ওপর ভিত্তি করে তৈরি। বার্তাসমূহ খুবই সহজ ভাষায় উপস্থাপন করা হয়েছে। তাই চিকিৎসা বিজ্ঞান সম্পর্কে যাদের লেখাপড়া নেই তারাও এটি সহজে বুঝতে ও কাজে লাগাতে পারবেন। আর এভাবে অনেক জীবন রক্ষা করা সম্ভব হবে।

তাছাড়া জীবনতথ্যের বার্তাসমূহ মানবাধিকার; বিশেষ করে শিশু অধিকার সনদ ও নারীর প্রতি সকল প্রকার বৈষম্যবিলোপ সনদের ওপর ভিত্তি করে তৈরি।

বার্তাসমূহ জনগণকে তাদের শিশুর অধিকার নিশ্চিত করার বিষয়ে সচেতন করবে। আর সচেতনরা নারী, যুব সমাজ ও শিশুদেরকে বার্তাসমূহ মেনে চলার পরামর্শ দেবেন এবং তাদের অধিকারের পক্ষে কথা বলবেন।

স্বাস্থ্যকর্মী, শিক্ষক, সমাজকর্মী, সরকারি কর্মকর্তা, রেডিও ঘোষক, সাংবাদিক, কমিউনিটি কর্মী, ধর্মীয় ও রাজনৈতিক নেতা, মা-বাবা, দাদা-দাদি, পরিবারের অন্য সদস্য, বন্ধু, প্রতিবেশী, শিক্ষার্থী, যুবা-বৃন্দ, নারী-পুরুষ ও বালক-বালিকা— সবাই জীবনতথ্যের বার্তাসমূহ প্রচারে সাহায্য করতে পারেন।

জীবনতথ্যের কাঠামো

জীবনতথ্যে রয়েছে ১৫টি অধ্যায়। আর এসব অধ্যায়ে শিশুর বেঁচে থাকার অধিকার, বিকাশ, বেড়ে ওঠা ও কল্যাণ সম্পর্কে বাস্তবসম্মত বা ব্যবহারিক তথ্য রয়েছে। এতে গর্ভধারণ, সন্তান প্রসব, শৈশবকালে বড় ধরনের অসুস্থতা, শিশুর বিকাশ, প্রারম্ভিক শিক্ষা, সন্তান লালন-পালন, শিশুর সুরক্ষা, পরিচর্যা ও শিশুকে সহায়তা করার বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে।

প্রতিটি অধ্যায়ে রয়েছে তিনটি অংশ। এগুলো হলো— ভূমিকা, মূল বার্তা ও সহায়ক তথ্য।

ভূমিকাটি সংক্ষিপ্ত এবং এতে বার্তাসমূহ কাজে লাগানোর আহ্বান জানানো হয়েছে। এ অংশে সংক্ষেপে সমস্যার ব্যাপ্তি ও বার্তাসমূহ কাজে লাগানোর গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হয়েছে। ভূমিকার উদ্দেশ্য হলো মানুষকে জীবনতথ্যের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট হতে ও এর তথ্য নিয়ে ব্যাপকভাবে আলোচনা করতে অনুপ্রাণিত করা। ভূমিকাটি রাজনেতিক নেতৃবৃন্দ ও গণমাধ্যমকে অনুপ্রাণিত করার কাজে ব্যবহার করা যেতে পারে।

মূল বার্তাসমূহ শিশুর মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীর জন্য লেখা। এগুলো জীবনতথ্যের সারকথা। এতে রয়েছে কিছু অত্যাবশ্যক তথ্য, যা শিশুর জীবন রক্ষার জন্য জানা প্রয়োজন। মূল বার্তাসমূহ সুস্পষ্ট, সংক্ষিপ্ত ও বাস্তবসম্মত। তাই মানুষ সহজেই এগুলো বুঝতে পারেন এবং পরামর্শ অনুযায়ী পদক্ষেপ নিতে পারেন। এসব বার্তা নিয়ে অন্যের সঙ্গে বারবার আলোচনা করতে হবে। এ জন্য যোগাযোগের বিভিন্ন মাধ্যম ব্যবহার করতে হবে।

সহায়ক তথ্য অংশে মূল বার্তাসমূহ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়েছে। এতে রয়েছে প্রতিটি মূল বার্তা সম্পর্কে আরো বিস্তারিত তথ্য ও পরামর্শ। এসব তথ্য বিশেষ করে স্বাস্থ্যকর্মী, সমাজকর্মী, শিক্ষক, পরিবারের সদস্য অথবা যারা শিশু ও নবজাতকের বেঁচে থাকা, বিকাশ, বেড়ে ওঠা এবং সুরক্ষা সম্পর্কে জানতে চান তাদের কাজে লাগবে। শিশুর মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের প্রশ্নের উত্তর দিতেও এসব তথ্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

জীবনতথ্য

অত্যাবশ্যক বার্তাসমূহ

১. শেষ সন্তানের জন্ম ও পরবর্তী গর্ভধারণের মধ্যে যদি অস্তত দুই বছর ব্যবধান রাখা হয় তবে নারী^১ ও শিশু উভয়েরই স্বাস্থ্যের উল্লেখযোগ্য উন্নয়ন ঘটানো সম্ভব। ১৮ বছরের আগে অথবা ৩৫ বছরের পর গর্ভধারণ করলে মা-সন্তান উভয়েরই স্বাস্থ্য ঝুঁকি বেড়ে যায়। তাই কিশোর-কিশোরী, নারী-পুরুষ সবারই পরিবার পরিকল্পনার স্বাস্থ্যগত সুফল সম্পর্কে জানা দরকার, যাতে তারা পছন্দমতো পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন।
২. গর্ভকালীন ও প্রসব-পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবার জন্য সব গর্ভবতী মায়েরই প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যাওয়া প্রয়োজন। সন্তান প্রসবের জন্য হাসপাতালে যেতে হবে এবং একজন দক্ষ দাইয়ের সহায়তা নেয়া উচিত। তাছাড়া সব গর্ভবতী মা ও তাদের পরিবারের সদস্যদের গর্ভকালীন সমস্যার লক্ষণ এবং সহায়তা নেয়ার ব্যবস্থা সম্পর্কেও জানা দরকার। পাশাপাশি সন্তান প্রসবের জন্য বা গর্ভবতী মায়ের কোনো বিপদ দেখা দিলে দ্রুত হাসপাতালে যাওয়া অথবা দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর সেবা বা সহায়তা নেয়ার পরিকল্পনা এবং ব্যবস্থাও খাকা প্রয়োজন।
৩. জন্মের মৃহূর্ত থেকেই শিশুরা শেখে। শিশুরা যদি প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও যথাযথ স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি বিশেষ মনোযোগ, স্নেহ-মতা ও উৎসাহ পায় তবে তারা দ্রুত বাড়ে এবং শেখে। কন্যা ও পুত্র সন্তানকে সমানভাবে পর্যবেক্ষণ, নিজেকে প্রকাশ, খেলাধুলা ও চারপাশ চিনে নিতে উৎসাহিত করলে তারা অনেক কিছু শেখে। আর এগুলো তাদের সামাজিক, শারীরিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ লাভে সাহায্য করে।
৪. জন্মের পর প্রথম ছয় মাস শিশুর জন্য মায়ের দুধ সবচেয়ে ভালো খাবার ও পানীয়। শিশুর সঠিক বিকাশ ও বেড়ে ওঠার জন্য ছয় মাস থেকে দু'বছর পর্যন্ত অবশ্যই বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। তবে দু'বছরের পরও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো যায়। ছয় মাস থেকে দুধের পাশাপাশি শিশুকে অন্য পুষ্টিকর খাবার দেয়া প্রয়োজন।

^১ এই প্রকাশনায় ‘গর্ভবতী মহিলা’ বলতে সব সময় গর্ভবতী কিশোরীকেও অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

৫. গর্ভাবস্থায় বা জন্মের প্রথম দু'বছরে অপর্যাপ্ত পুষ্টি সারা জীবনের জন্য শিশুর মানসিক ও শারীরিক বিকাশকে স্থিমিত করে দিতে পারে। তাই শিশুর সুস্থিত্য ও সঠিকভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করার জন্য প্রয়োজন সুষম খাবার, যার মধ্যে থাকবে প্রোটিন, ভিটামিন এবং খনিজ উপাদান যেমন-আয়রন ও ভিটামিন-এ। জন্ম নেয়ার পর এক বছর পর্যন্ত প্রতি মাসে এবং এক বছর থেকে দু'বছর বয়স পর্যন্ত অন্তত প্রতি তিনি মাসে একবার শিশুর ওজন মাপতে হবে। যদি দেখা যায় কোনো শিশুর ওজন ঠিকমতো বাড়েনি তবে তাকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী দেখাতে হবে।
৬. প্রত্যেক শিশুকে নির্দেশনা মতো ধারাবাহিকভাবে টিকা দেওয়া শৈষ করতে হবে। যেসব রোগ শিশুর অপর্যাপ্ত বৃদ্ধি, প্রতিবন্ধীত্ব ও মৃত্যুর কারণ তা থেকে শিশুকে রক্ষার জন্য জীবনের প্রথম ও দ্বিতীয় বছরে কয়েকটি টিকা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। কিশোরীসহ সন্তান ধারণ বয়সী সব নারীর নিজের এবং তাদের ভবিষ্যৎ সন্তানদের জন্য ধনুষ্টংকার থেকে সুরক্ষা পাওয়া দরকার। সারাজীবন ধনুষ্টংকার থেকে রক্ষার জন্য পাঁচটি টিকা নেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়েছে। কোনো নারী ধনুষ্টংকারের ওই পাঁচটি টিকা না নিয়ে থাকলে গর্ভকালে তাকে অবশ্যই সেগুলো নিতে হবে।
৭. ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুর প্রচুর পরিমাণ সঠিক পানীয় যেমন- বুকের দুধ ও খাবার স্যালাইন (ওআরএস) প্রয়োজন। ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুর বয়স যদি ছয় মাসের বেশি হয় তবে তাকে বুকের দুধ ও খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি অন্যান্য পুষ্টিকর পানীয় ও খাবার দিতে হবে। এছাড়া ডায়রিয়া আক্রান্ত প্রতিটি শিশুকে জিঙ্ক খাওয়াতে হবে। ডায়রিয়া মারাত্মক আকার ধারণ করলে, শিশুর পাতলা পায়খানার সঙ্গে যদি রক্ত আসে তবে ঐ শিশুর জীবন বিপন্ন হতে পারে। এ পরিস্থিতিতে দ্রুত চিকিৎসার জন্য তাকে হাসপাতালে অথবা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিতে হবে।
৮. সর্দি-কাশিতে আক্রান্ত বেশিরভাগ শিশুই আপনা আপনি ভালো হয়ে যায়। কিন্তু কাশিতে আক্রান্ত শিশু যদি ঘন ঘন শ্বাস নেয়, শ্বাস নেবার সময় বুকের খাঁচা ডেবে যায় অথবা যদি তার শ্বাসকষ্ট হয় তবে শিশুটির জীবন বিপন্ন হতে পারে। এক্ষেত্রে দ্রুত চিকিৎসার জন্য তাকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিতে হবে।
৯. সঠিকভাবে স্বাস্থ্যবিধি মেনে চললে অনেক অসুখ-বিসুখ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। যেমন- মলত্যাগের পর অথবা মলত্যাগ করা শিশুকে পরিষ্কার করার পর সাবান ও পরিষ্কার পানি (অথবা ছাই ও পরিষ্কার পানি) দিয়ে হাত ধুয়ে, পরিচ্ছন্ন টয়লেট বা ল্যাট্রিন ব্যবহার করে, খেলাধুলার জায়গা, বসবাসের জায়গা ও জলাধার মল থেকে মুক্ত রেখে, খাবার ধরা-ছেঁয়ার আগে ভালো করে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে হাত ধুয়ে, নিরাপদ উৎস থেকে পানি ব্যবহার করে, খাবার পানি রোগজীবাণুমুক্ত করে এবং খাবার ও পানি ঢেকে রেখে অনেক অসুখ-বিসুখ থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব।

১০. মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া রোগ ছড়ায়। তাই মশার কামড় মারাত্মক হতে পারে। সেজন্য ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় কৌটনাশকে শোধন করা মশারি ব্যবহার করা উচিত। জ্বর হলে শিশুকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী দিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে। ঈষৎ ঠাণ্ডা (শীতল নয়) পানি দিয়ে হালকাভাবে তার শরীর মুছে দিতে হবে এবং গর্ভবতী মায়েদেরকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ মতো ম্যালেরিয়া প্রতিরোধক ট্যাবলেট খাওয়াতে হবে।
১১. এইচআইভি (হিউম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েলি ভাইরাস) থেকেই এইডস (একোয়ার্ড ইমিউনোডেফিশিয়েলি সিন্ড্রোম) হয়। এটি প্রতিরোধযোগ্য ও চিকিৎসাযোগ্য একটি সমস্যা, তবে নিরাময়যোগ্য নয়। বিভিন্নভাবে এইচআইভি সংক্রমিত হয়। যেমন- এইচআইভি বহনকারী ব্যক্তির সঙ্গে অনিরাপদ যৌন সম্পর্ক করলে, গর্ভবস্থায় এইচআইভি বহনকারী মায়ের কাছ থেকে সন্তানের মধ্যে, প্রসব ও বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় তার সন্তানের মধ্যে, সংক্রমিত সুচ ও সিরিঝ ব্যবহারের মাধ্যমে অথবা অন্য ধারালো অন্তরে মাধ্যমে এবং সংক্রমিত রক্ত শরীরে সঞ্চালনের মাধ্যমে এইচআইভি সংক্রমিত হয়। তাই এইচআইভি সম্পর্কে মানুষকে শিক্ষা দিতে হবে এবং এইচআইভি প্রতিরোধ, পরীক্ষা ও সেবার ক্ষেত্রে কুসংস্কার ও বৈষম্য দূর করার বিষয়টিকে তথ্য, শিক্ষা ও যোগাযোগের অংশ হিসেবে দেখতে হবে। তবে শুরুতেই রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসা প্রদানের মাধ্যমে এইচআইভি আক্রান্ত শিশু ও পূর্ণবয়স্কদের বেঁচে থাকা এবং তাদের সুস্থিত্য ও দীর্ঘ জীবন নিশ্চিত করা যায়। এইচআইভি আক্রান্ত শিশু ও তার পরিবারকে শিশু-বান্ধব স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টিযুক্ত খাবার প্রদান ও সমাজকল্যাণমূলক কাজে অংশ নেওয়ার সুযোগ দিতে হবে। এইচআইভি বহনকারী সবাইকে তাদের অধিকার সম্পর্কে জানতে ও জানাতে হবে।
১২. ছেলে হোক আর মেয়ে হোক সব শিশুকে তাদের পরিবার, স্কুল ও সমাজে সমানভাবে সুরক্ষা দিতে হবে। যদি ওই সুরক্ষা দুর্বল হয় তবে শিশুরা সহিংসতা, নির্যাতন, যৌন হয়রানি, পাচার, শিশুশ্রম, ক্ষতিকর কাজে ব্যবহার ও বৈষম্যের শিকার হয়। তাই শিশুর স্বাভাবিক বেড়ে ওঠা ও তাদের সম্ভাবনার পূর্ণ বিকাশের জন্য একটি সুনিয়ন্ত্রিত পরিবেশ দরকার। আর এজন্য শিশুকে পরিবারে রাখা, তাদের জন্মনিবন্ধন, মৌলিক সেবাগুলো পাওয়ার সুযোগ, সহিংসতা থেকে রক্ষা এবং শিশু অধিকারের ওপর ভিত্তি করে তৈরি একটি শিশু-বান্ধব বিচার ব্যবস্থা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। তাছাড়া নিজেকে রক্ষা করার বিষয়ে জ্ঞান ও দক্ষতা অর্জন প্রক্রিয়ায় শিশুদের সক্রিয়ভাবে যুক্ত থাকা দরকার।
১৩. অনেক গুরুতর জখম রয়েছে যার কারণে শিশুর প্রতিবন্ধীত্ব অথবা মৃত্যু হতে পারে। তবে মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীরা যদি শিশুদের প্রতি ঠিকমতো নজর রাখেন, তাদের আশপাশের পরিবেশ নিরাপদ রাখেন এবং কীভাবে দুর্ঘটনা ও জখম এড়ানো যায় সে বিষয়ে শিক্ষা দেন তবে ওই প্রতিবন্ধীত্ব ও মৃত্যু প্রতিরোধ করা সম্ভব।

- ১৪.** পরিবার ও সমাজকে অবশ্যই জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রস্তুত থাকতে হবে। দুর্যোগ, দ্বন্দ্ব, মহামারী অথবা দেশব্যাপী রোগব্যাধি ছড়িয়ে পড়লে প্রথমেই শিশু ও নারীর দিকে নজর দিতে হবে। তাদের অত্যাবশ্যক স্বাস্থ্যসেবা ও পর্যাপ্ত পুষ্টি দিতে হবে। বুকের দুধ খাওয়াতে সহায়তা করতে হবে। সহিংসতা, নির্যাতন ও শোষণ থেকে তাদের রক্ষা করতে হবে। শিশুর মধ্যে স্বাভাবিক ও শ্বিল মনোভাব গড়ে উঠার জন্য তাদের অবশ্যই বিনোদন ও নিরাপদ পরিবেশে শিক্ষার সুযোগ, শিশু-বান্ধব স্কুল ও খোলামেলা জায়গা দিতে হবে। শিশুরা যাতে নিরাপদ অনুভব করে সেজন্য বাবা-মা অথবা পরিবারের অন্য বয়স্কদেরকে শিশুদের দেখাশুনা করতে হবে।
- ১৫.** দীর্ঘ সময় খাবার পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিক গ্রহণ করলে ত্বক, হৃদ্যন্ত, শ্বাসতন্ত্র, পরিপাকতন্ত্র ও ম্লায়তন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ত্বকে ক্ষত দেখে আর্সেনিক বিষক্রিয়া চিহ্নিত করা যায়। আর্সেনিক বিভিন্ন ভাবে হৃদযন্ত্রের ক্ষতি করে এবং শ্বাসতন্ত্রের ব্রংকাইটিসমহ বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে। আর্সেনিক পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি (প্রাণ্তিক ম্লায়রোগ) সৃষ্টি করে। আর্সেনিকের সবচেয়ে ক্ষতিকর প্রভাব হচ্ছে এর কারণে ত্বক, মূত্রথলি, ফুসফুস এবং যকৃতের ক্যাসার হয়। এর প্রতিটির কারণেই মৃত্যু ঘটতে পারে। আর্সেনিক দূষিত এলাকায় নিরাপদ পানির উৎস হতে পারে গভীর নলকূপ, বৃষ্টির পানি, পন্ড-স্যান্ড ফিল্টার, বাড়ির ফিল্টার বা সামাজিক কোনো ব্যবস্থাপনায় প্রক্রিয়াজাত পানি।

জীবনতথ্য ব্যবহার নির্দেশিকা

জীবনতথ্য প্রচারে শিশুর জীবনের উন্নতি ও জীবন রক্ষার বিষয়ে মানুষের জ্ঞান বাড়ে। মানুষের আচরণ ও অভ্যাসে পরিবর্তন আসে। আর এর মাধ্যমে শিশুর জীবন রক্ষা, শারীরিক বৃদ্ধি, শিক্ষা, বিকাশ, লালন-পালন, তত্ত্বাবধান ও ভরণ-পোষণ বিষয়ে সামাজিক বিশ্বাস ও মূল্যবোধে (সমাজে যা স্বাভাবিক বলে স্বীকৃত) ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটে।

জীবনতথ্য প্রত্যেকের জন্য তথ্যের একটি ব্যবহারিক উৎস। পাশাপাশি ব্যক্তি, যুব সমাজ, পরিবার ও কমিউনিটিগুলোর ক্ষমতায়নে জীবনতথ্য একটি অপরিহার্য উপকরণ। এর বার্তাসমূহ ও তথ্য শিশু, যুব সমাজ, পরিবার, কমিউনিটি ও সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলোর মধ্যে আলোচনা, শিক্ষা ও যোগাযোগের সূত্রপাত ঘটায়।

আসলে শিশু অধিকার প্রতিষ্ঠায় সামাজিক পরিবর্তনের জন্য সর্বস্তরের মানুষ কাজ করতে পারেন। আর ঐক্যবন্ধভাবে কাজ করে জীবনতথ্যের বার্তাগুলো সবখানে পৌঁছে দিয়ে তা ব্যবহার করার জন্য একাধিক, প্রাসঙ্গিক, চিত্তাকর্ষক ও গঠনমূলক পথ বের করে আনা সম্ভব।

জীবনতথ্য ব্যবহার বিষয়ক এই নির্দেশিকায় রয়েছে:

- মানুষের আচরণগত ও সামাজিক পরিবর্তন প্রক্রিয়া সম্পর্কে কিছু ধারণা
- আচরণ পরিবর্তন পরিমাপে গঠনমূলক গবেষণা ও মূল্যায়ন পদ্ধতি সম্পর্কে তথ্য
 - মানুষের আচরণে পরিবর্তন আনার জন্য জীবনতথ্য প্রচারাভিযানের নকশা ও পরিকল্পনা প্রণয়নে গবেষণা করে ‘বেজলাইন’ আচরণগুলো নির্ধারণ করা হয়
 - জীবনতথ্য প্রচারাভিযানের সময় বা পরে ‘বেজলাইন’ আচরণের বিপরীতে মানুষের আচরণে কী পরিবর্তন ঘটেছে মূল্যায়নের মাধ্যমে তা পরিমাপ করা হয়
- এটি জীবনতথ্য ব্যবহারের একটি বাস্তবসম্মত নির্দেশিকা। শিশুর বেঁচে থাকা, বেড়ে ওঠা, শিক্ষা, বিকাশ ও স্বাভাবনাগুলো পুরোপুরি জাগিয়ে তুলতে মানুষের আচরণে ও সমাজে ইতিবাচক পরিবর্তন তৈরান্বিত করাই এর লক্ষ্য।

আচরণ বা অভ্যাস পরিবর্তন

অভ্যাস পরিবর্তনের জন্য শুধু জ্ঞানই যথেষ্ট নয়

সাধারণভাবে মনে করা হয়, মানুষকে তথ্য, পণ্য (যেমন ভ্যাক্সিন বা টিউবওয়েল) এবং সেবা (স্বাস্থ্য বা শিক্ষা) দিলেই তারা ভালো অভ্যাসগুলো গ্রহণ করেন।

কিন্তু বাস্তবতা হলো নতুন অভ্যাস গ্রহণ করাতে শুধু তথ্য, পণ্য ও সেবা যথেষ্ট নয়।

নতুন অভ্যাস গ্রহণ করাতে মানুষকে তথ্য দেয়ার পরও কিছু কাজ করতে হয়। তাই শিশু, পরিবার, কমিউনিটি ও সামাজিক প্রতিষ্ঠানগুলোর সঙ্গে আলোচনা করে জীবনতথ্য প্রচার করতে হবে।

কেননা শিশু অধিকার প্রতিষ্ঠায় মানুষের আচরণ ও সমাজে পরিবর্তন আনতে ঐসব ব্যক্তি ও প্রতিষ্ঠানের অংশগ্রহণ গুরুত্বপূর্ণ। যোগাযোগ ও উভয়নের লক্ষ্যে জীবনতথ্যকে একটি শক্তিশালী উপকরণ হিসাবে ব্যবহার করতে হলে:

- জীবনতথ্যের বিষয়গুলো সম্পর্কে শিশু, পরিবার ও কমিউনিটির মতামত জানতে হবে
- নির্দিষ্ট কোনো বিষয়ে জীবনতথ্যের বার্তা ও সহায়ক তথ্য আকর্ষণীয় এবং গঠনমূলক উপায়ে মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে হবে
- সংশ্লিষ্ট সবার মধ্যে সংলাপের সূচনা করতে হবে
- জীবনতথ্য অন্তর্ভুক্ত বিষয়ে মানুষের আচরণে ইতিবাচক পরিবর্তন আনার জন্য শিশু, পরিবার ও সমাজের সবাইকে উদ্বৃদ্ধ করতে হবে এবং
- আচরণ পরিবর্তন ও কাঞ্চিত ফল বের করে আনতে বিদ্যমান পদক্ষেপগুলো পর্যালোচনা করতে হবে।

আচরণ পরিবর্তনের ধাপসমূহ

আচরণ বা অভ্যাসে পরিবর্তন আনার ক্ষেত্রে আমরা প্রত্যেকে বিভিন্ন ধাপের মধ্য দিয়ে অগ্রসর হই। ধাপগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- কোনো একটি বিষয়ে আমরা অবগত নই
- অবগত হয়েছি
- নতুন কিছু করার ব্যাপারে উদ্বৃদ্ধ হচ্ছি
- নতুন আচরণ বা অভ্যাস শুরু করছি এবং

- নতুন অভ্যাস আতঙ্ক করা ও ধরে রাখা; যাতে সেটি আমাদের প্রাত্যহিক জীবনের অংশ হয়ে ওঠে।

প্রথমে জানতে হবে যে, কোনো একটি আচরণ আমাদের বা আমাদের শিশুদের জন্য স্বাস্থ্যসম্মত নাও হতে পারে। তখন আমরা বিকল্প আচরণগুলো সম্পর্কে জানি। এরপর নতুন অভ্যাস চর্চা করার বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেই। নতুন অভ্যাস উপকারী বলে মনে হলে আমরা সেটি বারবার চর্চা করি এবং শেষ পর্যন্ত সেটি গ্রহণ করি। এরপর আমরা ওই আচরণ গ্রহণ এবং তা চর্চা করার জন্য অন্যদের উৎসাহিত করতে পারি।

নতুন তথ্য জানা, পরীক্ষামূলক গ্রহণ ও বারবার চর্চার এই ধারাবাহিক প্রক্রিয়ার ভেতর দিয়েই মানুষের মধ্যে নতুন আচরণ বা অভ্যাস গড়ে ওঠে। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, কোনো বাবা হয়তো স্থানীয় ধর্মীয় নেতার সঙ্গে আলোচনা করে তার সন্তানকে কীটনাশকে শোধন করা মশারির মধ্যে ঘুম পাড়াতে উদ্বৃদ্ধ হলেন। তিনি দেখলেন ঐ মশারি ব্যবহার করায় তার সন্তানকে মশা কামড়াতে পারল না এবং তার সন্তানের ম্যালেরিয়া হলো না। এরপর তিনি তার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বন্ধুদের সঙ্গে আলোচনা করবেন এবং কীটনাশকে শোধন করা মশারি ব্যবহারের জন্য তাদেরকে উদ্বৃদ্ধ করবেন। এভাবেই তিনি হয়ে উঠবেন একটি আচরণ বা অভ্যাস পরিবর্তনের প্রবক্তা।

অনেক সময় মানুষ নতুন কোনো অভ্যাস গ্রহণ করেছে বলে মনে হলেও শেষ পর্যন্ত তা প্রত্যাখ্যান করে। পুরনো অভ্যাসে ফিরে যায়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, ঐ বাবা যখন কীটনাশকে শোধন করা মশারি ব্যবহার করছিলেন তখন হয়তো কাজটা খুব বামেলার মনে করে তিনি হয়তো এর ব্যবহার বন্ধ করে দিলেন। এভাবে পুরনো অভ্যাসে ফিরে গেলে তা তার পরিবারের স্বাস্থ্যহানি ঘটাতে পারে।

তাই শিশুদের মধ্যে ও পরিবারে নতুন অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য একটি সমন্বিত ও টেকসই যোগাযোগ পদ্ধতি এবং উন্নয়ন কৌশল প্রয়োজন। নতুন অভ্যাস গ্রহণ করার জন্য ব্যক্তি পর্যায়ে ও পরিবারে পরিবর্তনের মানসিকতা গড়ে তুলতে হয়। আর এজন্য বিভিন্ন ধরনের বার্তা ব্যবহার করতে হয়, প্রয়োগ করতে হয় যোগাযোগের বিভিন্ন পদ্ধতি। এর মাধ্যমে ধীরে ধীরে পুরো কমিউনিটি নতুন একটি অভ্যাস গ্রহণ করে। যেমন উদাহরণ হিসাবে বলা যায়, মশার হাত থেকে বাঁচতে সবাই কীটনাশকে শোধন করা মশারি ব্যবহার করছেন।

অভ্যাস পরিবর্তন সমাজ পরিবর্তনে গতি সঞ্চার করতে পারে

সব সময় সব ক্ষেত্রে মানুষ নিজে থেকে খুব কমই পরিবর্তন আনে। পরিবার, বন্ধু-বান্ধব এবং সমাজের দৃষ্টিভঙ্গি ও প্রচলিত অভ্যাস তাদের ওপর প্রভাব ফেলে। তাদের অভ্যাসের বিষয়গুলো এসবের ওপর অনেকাংশে নির্ভরশীল। কখনো কখনো সমাজের ঐ দৃষ্টিভঙ্গি ও প্রচলিত অভ্যাস ইতিবাচক হয়। যেমন টয়লেট বা ল্যাট্রিন ব্যবহারের পর প্রত্যেকে সাবান ও পানি দিয়ে হাত পরিষ্কার করেন। আবার কখনো কখনো সেগুলো নেতৃত্বাচক হতে পারে, যেমন বাবা-মা তাদের সন্তানদের টিকা দিতে অসম্মতি জানান, কিংবা শিশুকে অথবাই মারধোর অথবা বকাবাকা করেন।

সামাজিক আচরণে পরিবর্তন মানে পরিবার ও সমাজে প্রতিদিনের জীবনাচার ও দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিবর্তন। বাবা-মা, পরিচর্যাকারী, শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা সাধারণত আশপাশের মানুষের জীবনাচার দেখে নতুন কিছু গ্রহণের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেন।

সমাজে আদর্শ হিসাবে প্রতিষ্ঠিত বিষয়গুলো যখন চ্যালেঞ্জের মুখে পড়ে; অর্থাৎ সেগুলো পরিবর্তনের কথা ওঠে তখন প্রতিরোধ গড়ে উঠতে পারে। কারণ ঐ পরিবর্তনের সঙ্গে পরিবার বা সমাজে নারী-পুরুষ সম্পর্ক, ক্ষমতা ভাগাভাগি ও অন্য অনেক মৌলিক বিষয়ে পরিবর্তন আসে।

তবে সমাজ যখন বুঝতে পারে নতুন অভ্যাস গ্রহণ করলে অর্থনৈতিক ও সামাজিকভাবে লাভবান হওয়া যাবে তখন তা সবাই গ্রহণ করতে উন্মুখ হয়ে উঠেন। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, পরিবারগুলো যখন মশারি ব্যবহার শুরু করে তখন থেকে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হওয়া বা এতে মৃত্যুর ঝুঁকি দূর হয়। এর ফলে শিশুর শিক্ষা ও পরিবারের আয় বাড়ানোর ব্যাপারে মনোযোগ দেওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়। জনগণ ঐ পরিবর্তনের ব্যাপারে ভাবতে ও শুনতে আগ্রহী হয়ে উঠে। তাদের দেখাদেখি অন্যদের মধ্যেও আগ্রহ জাগে। অন্যরাও নতুন অভ্যাস গ্রহণ করতে উৎসাহী হন এবং বুঝতে পারেন এর মাধ্যমে তারা উপকৃত হবেন। এভাবে আস্তে আস্তে প্রত্যেকে নতুন আচরণ বা অভ্যাসকে স্বাভাবিক চর্চা হিসেবে গ্রহণ করেন।

দ্য মালাবি ইন্টারফেইথ এইডস
অ্যাসোসিয়েশন পৰিত্ব পৰিত্ব কোৱান ও
বাইবেলের পঞ্জি ও উপদেশাবলি
জীবনতথ্য বিষয়ক পুস্তিকায় তুলে
ধৰেছে। গির্জায় প্রার্থনা ও মসজিদে
খুতবার সময় এসব পাঠ কৰা হয়।

কমিউনিটি রেডিও ও টেলিভিশনে এবং
স্থানীয় ভাষার নিউজলেটার ‘বোমা
লাথু’তে জীবনতথ্য প্রচার কৰা হয়।
গ্রামপ্রধানরা পাড়ার শিক্ষা বিষয়ক
আলোচনায় জীবনতথ্য তুলে ধৰেন।

‘বেজলাইন’ অভ্যাসগুলো জানা

‘বেজলাইন’ অভ্যাসগুলো চিহ্নিত করতে গঠনমূলক গবেষণা চালানো

কোনো কর্মসূচির ছক বা পরিকল্পনার ধাপ নির্ধারণে গঠনমূলক গবেষণার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। এর মাধ্যমে বর্তমান অবস্থা সম্পর্কে স্পষ্ট ধারণা পাওয়া যায়। লক্ষ্যগুলো স্থির করা যায় এবং মানুষের ‘বেজলাইন’ অভ্যাস সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যায়। প্রচারাভিযান শুরুর পর অভ্যাস পরিবর্তন সম্পর্কেও ধারণা পাওয়া যায়। কর্মসূচির সঙ্গে যারা যুক্ত এবং যারা এতে অংশগ্রহণ করছেন তাদের এসব তথ্য জানা দরকার। পরিবর্তন সম্পর্কেও তাদের ধারণা থাকা প্রয়োজন। এর মাধ্যমে মানুষের আগ্রহ ও উদ্দেগ সম্পর্কে জানা যায়। মানুষের নির্দিষ্ট কিছু অভ্যাসের কারণ ও বিশেষ প্রয়োজন সম্পর্কেও গঠনমূলক গবেষণা থেকে জানা যায়। তাছাড়া শিশু অধিকারের যেসব ক্ষেত্র এখনো যথাযথভাবে চিহ্নিত হয়নি সেগুলো চিহ্নিত করা সহজ হয়।

গঠনমূলক গবেষণায় গুণগত ও পরিমাণগত গবেষণা-পদ্ধতি ব্যবহার করে জনসংখ্যাতত্ত্ব, স্বাস্থ্য, শিক্ষা, সামাজিক, সাংস্কৃতিক, রাজনৈতিক ও অর্থনৈতিক বিষয়ে এবং গণমাধ্যম ও যোগাযোগ সম্পর্কে সহজলভ্য তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ করা হয়। সেগুলো পর্যালোচনা এবং বিশ্লেষণও করা হয়। এতে তথ্য-উপাত্তগুলোকে সমর্পিত রূপ দেওয়া হয়। নারী ও পুরুষ বিবেচনায় এসব তথ্য-উপাত্ত আলাদাভাবে সাজানো হলে এবং তা শিশু অধিকার/মানবাধিকার বিষয়ক হলে গবেষণায় ভালো ফল পাওয়া যায়। যেসব আচরণগত অভ্যাস আমাদের ছেলে-মেয়ে, পরিবার ও সমাজকে ক্ষতিগ্রস্ত করছে, গঠনমূলক গবেষণায় জেডার ও মানবাধিকারের ওপর গুরুত্বারোপ করে সে বিষয়ে সচেতনতা বাঢ়ানো যায়। সে বিষয়ে আরো গভীর ধারণা লাভ করা সম্ভব হয়।

শিশুর অধিকার প্রতিষ্ঠায় মানুষের অভ্যাস পরিবর্তনে করণীয় ঠিক করতে এ জাতীয় গবেষণায় শিশু, পরিবার, কমিউনিটি এবং গবেষকদের জড়িত করার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। স্থানীয় শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বা কোনো গবেষণা প্রতিষ্ঠান এ ধরনের গবেষণা করতে পারে।

ক্যামেরগনে জীবনতথ্যের বার্তাসমূহ ফৌফৌল্দে, গোয়ায়া, হাউসা ও পিজিন ভাষায় অনুদিত হয়েছে। সংশ্লিষ্ট বিষয়ে ছবিসহ এসব বার্তা স্থানীয় যোগাযোগ প্রতিষ্ঠানগুলো (সেলুলেস লুকালেস দে কমিউনিকেশন) পরিচালিত স্কুলে এবং মাদার'স অ্যাসোসিয়েশনগুলোয় (অ্যাসোসিয়েশন দে মের দে'লেভ) প্রচার করা হয়।

আচরণগত অভ্যাস পরিবর্তন পরিমাপে গঠনমূলক মূল্যায়ন পদ্ধতি ব্যবহার

কোনো কার্যক্রম চলাকালীন বা তা বাস্তবায়নের পর ব্যক্তি, পরিবার অথবা পুরো সমাজে অভ্যাসগত কী পরিবর্তন ঘটেছে তা গঠনমূলক মূল্যায়ন থেকে জানা যায়। এর মাধ্যমে ‘বেজলাইন’ অভ্যাসগুলোর বিপরীতে মানুষের আচরণগত পরিবর্তনও পরিমাপ করা যায়।

গঠনমূলক গবেষণা ও মূল্যায়নের একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো, এতে খুবই সাধারণ কিছু গবেষণা পদ্ধতি যেমন জরিপ ও উদ্দিষ্ট জনগোষ্ঠীর সঙ্গে আলোচনা (ফোকাস গ্রুপ ডিসকাসন) পদ্ধতি ব্যবহার করা হয়। স্থানীয় লোকজনের অভ্যাসগুলো সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট হয়েছে কিনা এবং নতুন অভ্যাসকে সবাই সমর্থন করছেন কিনা তা গঠনমূলক গবেষণা ও মূল্যায়নের মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া যায়। তবে মূল্যায়ন প্রক্রিয়ায় যাতে তরঙ্গ-তরঙ্গী, যুবসমাজ ও নারীর মতামত অন্তর্ভুক্ত হয় সেদিকে বিশেষ মনোযোগী হতে হয়।

‘বেজলাইন’ অভ্যাসগুলো নির্ধারণের মাধ্যমে কোনো কার্যক্রম পদ্ধতিগত ও কার্যকরভাবে পর্যবেক্ষণ করা যায়। কাঞ্জিক্ত ফল ও মানুষের অভ্যাস পরিবর্তন মূল্যায়ন করা সহজ হয়। আর ঐ মূল্যায়নের মাধ্যমে যে তথ্য পাওয়া যায় তা সময় মতো ও কৌশলগত পরিবর্তন সম্পর্কে গঠনমূলক উপসংহার এবং প্রস্তাবনা তৈরিতে সহায়তা করে।

জনগণের কাছে জীবনতথ্যের বার্তা পৌছানো

জীবনতথ্যের বার্তা এবং সহায়ক তথ্য পরীক্ষা করে দেখতে হবে এবং প্রয়োজন হলে স্থানীয় পরিস্থিতি বিবেচনা করে সেগুলোকে উপযোগী করে নিতে হবে। প্রয়োজনে বার্তাগুলো আঞ্চলিক ভাষায় অনুবাদ করে নিতে হবে। সেগুলো কার্যকরভাবে মানুষের কাছে পৌছাতে হবে এবং তা নিয়ে আলোচনার আয়োজন করতে হবে।

জীবনতথ্যের বক্তব্য পরীক্ষা করে নিতে হবে এবং প্রয়োজন হলে স্থানীয় প্রাসঙ্গিক ইস্যুগুলো সম্পর্কে ধারণা পেতে কর্তৃপক্ষের (স্বাস্থ্য, সমাজসেবা এবং অন্যান্য) সহযোগিতা নিতে হবে। আর এ কাজটি করতে হবে পরিবার ও কমিউনিটির সদস্যদের সঙ্গে আলোচনা করে।

জীবনতথ্যের বার্তাসমূহ নিয়ে অংশগ্রহণকারী গোষ্ঠীগুলোর সঙ্গে যোগাযোগ ও আলোচনার ক্ষেত্রে নিচের বিষয়গুলোর ব্যাপারে মনোযোগ দিতে হবে:

- জেন্ডার ইস্যুগুলোকে বিবেচনায় নিতে হবে। কোনো কোনো ক্ষেত্রে শিশুর পরিচর্যা অথবা তাদের নিজেদের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষমতা মহিলাদের না-ও থাকতে পারে। অথবা শিশুর পরিচর্যা ও গৃহস্থালির কাজে অংশগ্রহণে পুরুষকে উৎসাহিত না-ও করা হতে পারে।

- শিশুর স্বাস্থ্য, পুষ্টি, বিকাশ, শিক্ষা এবং লালন-পালনের বিষয়গুলো উপেক্ষিত থাকতে পারে। এসব বিষয় চিহ্নিত করা এবং অংশগ্রহণকারী গোষ্ঠীকে সে বিষয়ে সচেতন করতে শিশু অধিকারের ব্যাপারে মনোযোগ আকর্ষণ করতে হবে।
- জীবনতথ্যের বার্তা ও তথ্য নিয়ে আলোচনায় শিশু এবং যুব সমাজকে যুক্ত করতে হবে। পাশাপাশি পরিকল্পনা গ্রহণ ও জীবনতথ্য প্রচারে তাদেরকে সম্পৃক্ত করতে হবে। এ কার্যক্রমে শিশুর অংশগ্রহণ বাড়াতে বিভিন্ন পদ্ধতিতে বার্তা প্রচার করতে হবে।
- বার্তাসমূহ ও তথ্য ব্যবহার উপযোগী করা বা অনুবাদ করার সময় সহজ ভাষা ও ছবি ব্যবহার করতে হবে, যাতে জনগণ তা বুঝতে পারেন। বিভিন্ন পদক্ষেপ কিংবা কারিগরি বিষয়ে বিস্তারিত বর্ণনা দিয়ে বার্তাকে ভারাক্রান্ত করা যাবে না।
- অংশগ্রহণকারী গোষ্ঠী জীবনতথ্যের বার্তা ও তথ্য যাতে বুঝতে পারেন এবং তা ব্যবহার করতে পারেন সেটি নিশ্চিত করতে হবে। অংশগ্রহণকারীদের মতামতের ভিত্তিতে যোগাযোগের উপকরণ তৈরি করলে কাজটি অনেক সহজ হবে।
- যাদের উদ্দেশে বার্তা ও ছবি ব্যবহার করা হবে যোগাযোগের উপকরণগুলো তাদের মধ্যে পূর্ব-পরীক্ষা করে নিতে হবে। তারা প্রতিটি বার্তা ঠিকমতো বুঝতে পেরেছেন কিনা সে ব্যাপারে খোলামেলা প্রশ্ন করে এবং তাদের আলোচনায় অংশ নিতে উৎসাহিত করে ঐ পূর্ব-পরীক্ষা করা যেতে পারে।
- বারবার আলোচনার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। বেশিরভাগ মানুষ নতুন কোনো আচরণ বা অভ্যাস সম্পর্কে মাত্র একবার আলোচনা শুনে বা একবার দেখে সেটি শেখেন না। তারা অভ্যাসও পরিবর্তন করেন না।
- অংশগ্রহণকারী গোষ্ঠীগুলোর কাছে বার্তা পৌঁছানোর জন্য সবচেয়ে কার্যকর যোগাযোগ মাধ্যমগুলো বাছাই করতে হবে। যোগাযোগের বিদ্যমান মাধ্যমগুলোও ব্যবহার করতে হবে। কেবল একটিমাত্র মাধ্যমের ওপর নির্ভর করা যাবে না। জনগণ যাতে বারবার, ভিন্নভাবে ও বিভিন্ন পারিপার্শ্বিক অবস্থায় জীবনতথ্যের বার্তা পান এবং সেগুলো নিয়ে আলোচনা করেন সেজন্য যোগাযোগের ক্ষেত্রে আন্তঃব্যক্তিক (ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি), কমিউনিটি ও গণমাধ্যম

হড়ুরাসে রেডিওতে নতুন একটি ওআরএস (ওরাল রিহাইন্ড্রেশন সল্টস) পণ্যের ব্যাপারে প্রচারের ক্ষেত্রে এটি যে ডায়রিয়ায় (স্থানীয়ভাবে বলা হয় ইমপাচো) আক্রান্ত শিশুদের জন্য তা উত্তেব্ল করা হয়নি। শিশুর মা-বাবারা বুঝতেই পারেন নি এটি ইমপাচোর চিকিৎসায় লাগে। কারণ প্রচারে ইমপাচো শব্দটি ব্যবহার করা হয়নি। এ থেকেই বোঝা যায় বার্তা প্রচারের আগে পূর্ব-পরীক্ষা প্রয়োজন।

ব্যবহার করতে হবে। (মিশ্র যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার বিষয়ে পরবর্তী অনুচ্ছেদে আলোচনা করা হয়েছে।)

জনগণ যেন আলোচনার মাধ্যমে তাদের
মতো করে নতুন তথ্য গ্রহণ করতে
পারেন সে সুযোগ করে দিতে হবে

অভ্যাস পরিবর্তনের জন্য জনগণ তথ্যের ওপর
অধিক আস্থা রাখবেন এবং সে অনুযায়ী কাজ
করবেন যদি:

- তারা এ বিষয়টি নিয়ে তাদের মধ্যে
আলোচনা করতে উৎসাহী হন এবং
বিষয়টি সম্পর্কে ধারণা স্পষ্ট করতে
বিভিন্ন প্রশ্ন করেন
- তারা বুঝতে পারেন কীভাবে নিজেরা, তাদের পরিবার ও কমিউনিটি উপর্যুক্ত হবে
- যোগাযোগের ভাষা স্থানীয় সংস্কৃতি ও সামাজিক বিশ্বাসের সঙ্গে মানানসই ও সুসংগত হয়।
এবং সিদ্ধান্তমূলক বা নির্দেশ বলে মনে না হয়
- তথ্য প্রদানকারী এবং তথ্য প্রচারমাধ্যম (যেমন রেডিও-টেলিভিশন) সুপরিচিত ও বিশ্বাসযোগ্য
হয়
- জনগণ যখন বারবার, সহজ ও সঙ্গতিপূর্ণ তথ্য বিভিন্ন মাধ্যম থেকে পাবেন
- তাদেরকে পরিবর্তনের জন্য সময় দেয়া হয়। বিশেষ করে যেসব পরিবর্তনের জন্য অর্থ ব্যয়
করতে হয়, যেমন ল্যাট্রিন স্থাপন।

সেনেগালে শিশুকে মূলত মায়ের বুকের
দুধ খাওয়ানোর পক্ষে প্রচারে
জীবনতথ্যের বার্তা ব্যবহার করা হয়।
এতে কলেরা ছড়িয়ে পড়ার হার কমেছে।
মেয়েদের খৎনা বন্ধ করার পক্ষে জনমত
তৈরি হয়েছে। অন্য পরিচর্যার পাশাপাশি
মা ও নবজাতকের (বিশেষ করে
অপরিপক্ষ শিশুর) শরীরের স্পর্শ রক্ষার
বিষয়টি উৎসাহিত করা হয়েছে।

মিশ্র যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করণ: আন্তঃব্যক্তিক, কমিউনিটি, সনাতনী, ‘মিড’
মিডিয়া ও গণমাধ্যম

আন্তঃব্যক্তিক: ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি

বেশিরভাগ মানুষই গণমাধ্যমে দেখে বা শুনে যে নতুন তথ্য পান তা বিশ্বস্ত কারো সঙ্গে আলোচনা
না করে গ্রহণ করতে চান না। নতুন অভ্যাস গ্রহণ, এর চর্চা এবং আত্মস্ফূরণ করার জন্য জনগণকে
উদ্বৃদ্ধ করতে ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি যোগাযোগ খুবই কার্যকর। তাছাড়া সম্পূরক হিসেবে গণমাধ্যম
এবং সনাতনী ও মধ্যবর্তী মাধ্যমে (মিড মিডিয়া) প্রচারাভিযান বেশ কার্যকর হয়।

জীবনতথ্য প্রচারাভিয়ন কার্যকর করতে হলে অংশগ্রহণকারী গোষ্ঠীগুলো, বিশেষ করে একেবারে প্রান্তিক জনগোষ্ঠীকে অর্থবহ আলোচনায় নিয়ে আসতে হবে। বার্তা নিয়ে প্রত্যন্ত এলাকার মানুষ, বিকলাঙ্গ শিশু, সংখ্যালঘু বা আদিবাসী শিশু ও পরিবারগুলোর কাছে যেতে হবে। আলোচনায় প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ ও ছেলেদের মতো মহিলা ও মেয়েদের পুরোপুরি অংশগ্রহণের বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

একটি আন্তঃব্যক্তিক আলোচনা পরিচালনা করতে হলে:

- অংশগ্রহণকারীরা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন এমন সহজ একটি উদাহরণ বা সমস্যা আলোচনার জন্য বেছে নিতে হবে। আলোচনা শুরু করতে হবে এমন একটি বিষয়ে যা সবাই জানেন। আস্তে আস্তে মূল সমস্যাগুলোর ওপর আলোকপাত করতে হবে। কারিগরি ও বৈজ্ঞানিক পরিভাষা ব্যবহার এড়াতে হবে। আলোচনায় ছবি ব্যবহার করতে হবে।
- লোকজনকে প্রশ্ন করতে এবং তাদের উদ্বেগের কথা জানাতে উৎসাহিত করতে হবে। এমনভাবে আলোচনা পরিচালনা করতে হবে যাতে সমস্যার কারণগুলো চিহ্নিত করা যায় এবং সম্ভাব্য সমাধান বেরিয়ে আসে। যোগাযোগের ক্ষেত্রে কথা বলার মতো কথা শোনাও গুরুত্বপূর্ণ। স্বাস্থ্যবার্তা কাজে লাগানোর ক্ষেত্রে যেসব বাধা আসে এবং আগে থেকে যেসব সমস্যা বোঝা যায় না সেগুলো চিহ্নিত করতে আলোচনায় শিশু, পরিবার এবং সমাজের অন্য সদস্যদের অংশগ্রহণ জরুরি। তারাই স্থানীয়ভাবে সমস্যার সমাধান বের করে আনতে পারেন।
- জনগণের মতামত, অভিজ্ঞতা এবং পরিবর্তন সাধনের ক্ষমতার প্রতি সম্মান দেখাতে হবে। যেসব পরিস্থিতি মানুষকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলে সেখানে তারা সবচেয়ে ভালো শেখেন। আর মানুষ যখন অনুভব করেন তারা বার্তা বুঝেছেন এবং তাদের প্রতি সম্মান দেখানো হয়েছে তখন তারা নতুন জ্ঞান কাজে লাগাতে পদক্ষেপ নেন। যে অভ্যাসগুলো মানুষ গ্রহণ করছে বলে আমরা দেখতে চাই, সেগুলোর ব্যাপারে নিজেকে রোল মডেল হতে হবে।

বাংলাদেশে প্রায় ২০ বছর ধরে জীবনতথ্য এর বার্তা প্রচার হচ্ছে। বছরের পর বছর প্রচার চালানোর কারণে এটি এখন ঘরে ঘরে পরিচিত।

এর বার্তাসমূহ বিভিন্ন উপকরণে ও গণমাধ্যমে প্রচার হচ্ছে। সরকারি কর্মকর্তা, কর্মচারী, এনজিও, শিক্ষক, সমাজকর্মী, মেডিক্যাল ছাত্র, শিশু অধিকার বিষয়ক ‘কমিটি’, মহিলা সংগঠন, স্থানীয় সরকার প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্যকর্মী, নার্স, শিল্পী ও নাট্যদলগুলো জীবনতথ্যের বার্তা প্রচারে অংশ নিচ্ছে।

জীবনতথ্যের বার্তা পাঠ্যক্রমের অংশ হয়ে উঠেছে। অনেক প্রাথমিক বিদ্যালয়ে সঙ্গাতে একটি ক্লাসে জীবনতথ্যের বার্তাসমূহ শিশুদের শেখানো হচ্ছে।

- পদক্ষেপ গ্রহণে লোকজনকে সমর্থন যোগাতে হবে। মনে রাখতে হবে তারা হয়তো পরিবর্তন আনতে চান; কিন্তু এককভাবে কাজ করতে হয়তো সক্ষম নন। আরো ব্যক্তি ও পরিবারকে নতুন অভ্যাস গ্রহণ এবং তা স্থায়ী করানোর জন্য বর্তমান নেটওয়ার্ক সমন্বয়ে সাহায্য করতে হবে। নতুন নেটওয়ার্ক তৈরি করতে তাদেরকে সহায়তা দিতে হবে।

কমিউনিটি, সনাতনী ও মধ্যবর্তী মাধ্যম ('মিড' মিডিয়া)

এটি ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি ও ব্যাপক মানুষের সঙ্গে যোগাযোগের মাঝামাঝি পর্যায়ের যোগাযোগ পদ্ধতি বা উপকরণ। এখানে এর কয়েকটি উদাহরণ:

- **গ্রাম নাটক:** এর মাধ্যমে মাত্র কয়েক জনের একটি দল বা কয়েক জন অভিনয় শিল্পী প্রতি নাটকে কয়েক শত থেকে শুরু করে দু'তিন হাজার মানুষের মধ্যে মূল বার্তা পৌছে দেন।
- **মোবাইল ফোন বার্তা:** এর মাধ্যমে শিশুর বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীকে তাদের শিশুদের টিকা দেওয়ার জন্য আহ্বান জানানো হয় বা এ ধরনের বার্তা পৌঁছানো হয়। জাতীয় টিকা দিবসে এর ব্যবহার অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।
- **ইন্টারনেট:** যোগাযোগের ক্ষেত্রে তথ্যের উৎস হিসেবে এটি ব্যবহার হয়। ইন্টারনেট দ্রুত প্রসার লাভ করছে। বিশেষ করে কিশোর-কিশোরী ও যুব সমাজের কাছে এটি অত্যন্ত পরিচিত একটি মাধ্যম। শহর থেকে শুরু করে প্রত্যন্ত গ্রাম পর্যন্ত ইউটিউবের মতো ওয়েবসাইট খুবই জনপ্রিয়। ফেস বুক ও টুইটার-এর মাধ্যমেও তথ্য সংগ্রহ ও বিতরণ সম্ভব।
- **পোস্টার, লিফলেট, ব্যাজ বা বাটন:** ব্যক্তি থেকে ব্যক্তি যোগাযোগ বা সামাজিক উদ্যোগের মাধ্যমে পৌছে দেওয়া তথ্যের ব্যাপারে আগ্রহ আরো বাঢ়াতে এসব প্রায়শ ব্যবহার করা হয়।
- **ভিডিও এবং অডিও ক্যাসেট:** ভার্যমাণ ভ্যান ও কমিউনিটি মাল্টি-মিডিয়া প্রদর্শনকারীদের মাধ্যমে বার্তা কার্যকরভাবে প্রচারের জন্য এসব ব্যবহার হয়।
- **কবিতা, গান ও পুতুল নাচ:** বিশেষ করে শিশু ও যুব সমাজকে কোনো বিষয়ে আকৃষ্ণ করতে এসব ব্যবহার হয়।
- **স্লাইড সেট ও ফ্লিপ চার্ট:** কমিউনিটি সেন্টার ও স্কুলে প্রায়শ এগুলো ব্যবহার হয়।

গণমাধ্যম:

ব্যাপক জনগোষ্ঠীকে নতুন তথ্য দেওয়া,
সেটিকে জোরদার করা এবং সমাজের কোনো
একটি বিষয়ে পরিবর্তনে উৎসাহিত করতে
গণমাধ্যম (রেডিও, সংবাদপত্র ও টেলিভিশন)
একটি চমৎকার উপকরণ। এর কিছু ধাপ
হলো:

- অংশগ্রহণকারী দলগুলোকে তাদের জন্য
প্রাথমিক গণমাধ্যম চ্যানেল শনাক্ত করতে
সহযোগিতা করতে হবে। তাদের তথ্য ও
খবরের উৎস কী? যদি কমিউনিটি রেডিও
তাদের কাছে জাতীয় রেডিওর মতোই
গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয় তবে স্থানীয়
রেডিও নেটওয়ার্কগুলোর সঙ্গে কাজ করার
পথ বের করতে হবে।
- একই বার্তা বিভিন্ন মাধ্যমে প্রচার করতে
হবে। বার্তা বারবার প্রচারে মানুষের
অভ্যস পরিবর্তনের বিষয়টি ত্বরান্বিত
হয়। মানুষের মনে তা গেঁথে যায় ও
তাদের জ্ঞান বাড়ে। বিভিন্ন মাধ্যম
মানুষকে বারবার বার্তা দিতে সহায়তা করে এবং তারা সে অনুযায়ী কাজ করতে উন্মুক্ত হন।
যেমন— সাক্ষাৎকার, সংবাদ নিবন্ধ, গোলটেবিল আলোচনা, টক শো, রেডিও বা টিভি নাটক,
সোপ অপেরা, পুতুল নাচ, কমিক, জিঙেল বা গান, কুইজ প্রতিযোগিতা ও কল-ইন শোর
মাধ্যমে তথ্য প্রচার করা যায়।
- রেডিওতে কোন্ম অনুষ্ঠান শোনা হবে বা টিভিতে দেখা হবে— সে বিষয়ে পরিবারে কে সিদ্ধান্ত
নেন সেটি বুঝতে হবে। এরপর তাদেরকে লক্ষ্য করে বার্তা তৈরি করতে হবে।
- বার্তা প্রচারের জন্য যদি রেডিও-টেলিভিশন বেছে নেয়া হয় তবে অভীষ্ট জনগোষ্ঠী যখন
রেডিও শোনেন বা টিভি দেখেন ঠিক সে সময়ে বার্তাটির প্রচার নিশ্চিত করতে হবে। অফপিক
আওয়ারে অর্থাৎ মানুষ যখন রেডিও শোনেন না বা টেলিভিশন দেখেন না তখন বিনামূলে
প্রচারিত জনসেবামূলক ঘোষণার ওপর নির্ভর করা যাবে না।

ভারতে এক নম্বর টিভি সিরিজ নাটক
'কিউনকি জিনা ইসি কা নাম হে'-তে
জীবনতথ্যের বক্তব্য গুরুত্ব পাচ্ছে।
২০০৮ সালে শুরু এ সিরিজের দর্শক ৫
কোটি ৬০ লাখ। তাদের বেশিরভাগই ১৫
থেকে ৩৪ বছর বছর বয়সী মহিলা।

গল্লের মধ্য দিয়ে এই অনুষ্ঠানে
জীবনতথ্যের বার্তাগুলো তুলে ধরা
হয়েছে। দর্শকরা নাটকের চরিত্রগুলো
নিজেদের জীবনের সঙ্গে মিলিয়ে দেখেন।

পর্যবেক্ষণ করে দেখা গেছে, কিছু রাজ্যে
নাটকের জনপ্রিয় নার্স চরিত্রটি থেকে
দাই-রা দারুণ উৎসাহ পাচ্ছেন এবং তারা
কাজে আরো মনোযোগী হয়ে উঠেছেন।
জীবনতথ্যের বার্তা দাইদের অভিজ্ঞতাকে
আরো জোরালো করেছে। যেমন প্রসব-
পূর্ব স্বাস্থ্যপরীক্ষার ব্যাপারে তারা আগের
চেয়ে অনেক সতর্ক হয়েছেন।

- ব্যাপক জনগোষ্ঠীর কাছে পৌছাতে জনপ্রিয় অনুষ্ঠানের সময় জীবনতথ্যের বার্তা প্রচার করতে হবে। রেডিওর কল-ইন অনুষ্ঠানে এবং দর্শকের সরাসরি অংশগ্রহণে নির্মিত টিভি অনুষ্ঠানে এসব বার্তা যাতে আলোচনা হয় সেজন্য রেডিও এবং টিভি অনুষ্ঠানের প্রযোজকদের অনুরোধ জানাতে হবে।

মিশ্র যোগাযোগ পদ্ধতি ব্যবহারে সবচেয়ে ভালো ফল পাওয়া যায়

সব শিশুর অধিকার প্রতিষ্ঠায় ও মানুষের অভ্যাসে পরিবর্তন আনতে তথ্য প্রচারে মিশ্র যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার করার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। বার্তা কার্যকর করতে স্বল্পমেয়াদি কর্মসূচি ও প্রচারাভিযানের পাশাপাশি দীর্ঘমেয়াদি উদ্যোগ ও পারস্পরিকভাবে সক্রিয় যোগাযোগ পদ্ধতি ব্যবহার করতে হবে।

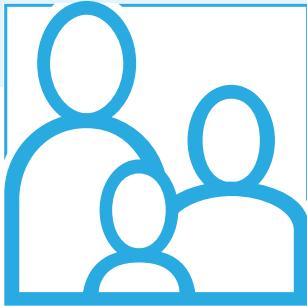
যোগাযোগ, উন্নয়ন এবং প্রতিটি অধ্যায় সম্পর্কে আরো তথ্য ও সম্পূরক উপকরণের জন্য জীবনতথ্যের ওয়েবসাইট www.unicef.org.bd ভিজিট করুন।

সন্তান নেবার সঠিক সময়

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



মেহজাদ ফুরিনা/ইউনিয়নফ/বাংলাদেশ



অ নেক সন্তান নিলে, ঘন ঘন সন্তান নিলে, ১৮
বছরের কম বয়সী কিশোরী সন্তান নিলে কিংবা
৩৫ বছর বয়সের পর কোনো মহিলা সন্তান
নিলে মা ও নবজাতকের জীবন বিপন্ন হয়।

পরিবার পরিকল্পনা মা ও শিশু-স্বাস্থ্যের উন্নয়ন এবং
তাদের জীবন রক্ষায় খুবই কার্যকর একটি উপায়। কখন
প্রথম সন্তান নেয়া যায়, কয়টি সন্তান নেয়া যায়, কত
সময়ের ব্যবধানে সন্তান নেয়া যায় এবং কখন সন্তান
নেয়া বন্ধ করা প্রয়োজন- সে বিষয়ে নারী-পুরুষ

উভয়কে পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানকারীরা তথ্য ও পরামর্শ দেন। গর্ভধারণে সক্ষম অধিকাংশ
মহিলা ও কিশোরীর সীমিত গর্ভধারণ বা সঠিক বিরতি দিয়ে সন্তান নেবার ব্যাপারে নিয়ন্ত্রণ থাকে
না। কার্যকর পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের সুযোগও তাদের থাকে না।

কিন্তু কখন এবং কতটি সন্তান নেবেন- সে ব্যাপারে নারী ও পুরুষ উভয়ের সিদ্ধান্ত নেবার
অধিকার রয়েছে। তারা পরিবার পরিকল্পনা সেবা গ্রহণের মাধ্যমে স্বাস্থ্যগত সুফল ও বাঁকি সম্পর্কে
জেনে গর্ভধারণের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। এই স্বাস্থ্যসেবা সন্তান জন্মানে সক্ষম
প্রত্যেকেই নিতে পারেন।

নারী-পুরুষ উভয়ের জন্য পরিবার পরিকল্পনার সুযোগ নিশ্চিত করার পাশাপাশি সব শিশুর জন্য
শিক্ষার ব্যবস্থা করা হলে, বিশেষ করে যেসব দেশে অল্প বয়সে ছেলে-মেয়েদের বিয়ে হয় সেখানে
মাত্মত্ব্য, শিশুমৃত্যু ও দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা অনেকাংশে রোধ করা সম্ভব। এই উদ্যোগ নারী,
কিশোরী ও শিশুর বেঁচে থাকার অধিকার নিশ্চিত করে। তাদের সুস্থান্ত্য রক্ষা ও কল্যাণে সহায়তা
করে।



মূল বার্তা

সন্তান নেবার সঠিক সময়

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের স্বার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

১৮ বছর বয়সের আগে ও ৩৫ বছর বয়সের পরে গর্ভধারণ করলে মা ও শিশু
উভয়ের স্বাস্থ্য-বুঁকি বেড়ে যায়।

২.

মা-শিশু উভয়ের সুস্থান্ত্রের স্বার্থেই দুটি সন্তান নেবার মাঝাখানে কমপক্ষে দুই বছর
ব্যবধান থাকা উচিত।

৩.

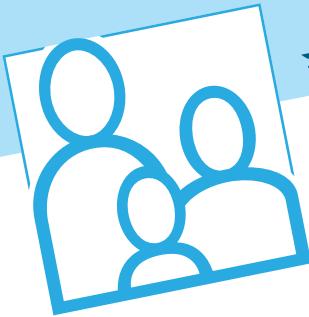
কোনো নারী বারবার গর্ভধারণ করলে তার নিজের ও গর্ভজাত শিশুর স্বাস্থ্য-বুঁকি
বেড়ে যায়।





- ৮.** কখন প্রথম সন্তান নেয়া যায়, কয়টি সন্তান নেয়া যায়, কত সময়ের ব্যবধানে সন্তান নিতে হয় এবং কখন সন্তান নেয়া বন্ধ করা প্রয়োজন- পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানকারীর কাছে সে সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ পাওয়া যায়। গর্ভধারণ এড়ানোর অনেক নিরাপদ, কার্যকর ও গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি রয়েছে।
- ৯.** পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা নারী-পুরুষ, উভয়েরই দায়িত্ব। স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই পরিবার পরিকল্পনার স্বাস্থ্যগত সুফল এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে জানা প্রয়োজন।





সহায়ক তথ্য

সন্তান নেবার সঠিক সময়

মূল বার্তা

১.

১৮ বছর বয়সের আগে এবং ৩৫ বছর বয়সের পরে গর্ভধারণ করলে মা ও শিশু উভয়ের স্বাস্থ্য-রুঁকি বেড়ে যায়।

সহায়ক তথ্য

প্রতি বছর পৃথিবীতে ৫ লাখের বেশি নারী গর্ভধারণ, প্রসবকালীন ও গর্ভ-পরিবর্তী জটিলতায় মারা যান। আরো প্রায় ২০ গুণ নারীর মধ্যে প্রসবকালীন রোগের সংক্রমণ ঘটে এবং তারা দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা ভোগ করেন। সারা বিশ্বে প্রতি বছর এক কোটির বেশি নারী এ ধরনের সমস্যায় ভোগেন। পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণের মাধ্যমে এরকম অনেক মৃত্যু ও দীর্ঘমেয়াদি জটিলতা প্রতিরোধ করা সম্ভব।

প্রথম গর্ভধারণের জন্য ১৮ বছর বয়স পর্যন্ত অপেক্ষা করলে নারীর নিরাপদ গর্ভধারণ ও নিরাপদ সন্তান প্রসব নিশ্চিত হয়। ১৮ বছরের পর প্রথম গর্ভধারণ করলে সঠিক সময়ের আগে বা কম ওজন নিয়ে সন্তান জন্মানোর রুঁকি কম থাকে। বিশেষ করে যেসব দেশে অল্প বয়সে বিয়ের রীতি চালু রয়েছে এবং বিবাহিত কিশোরীদের গর্ভধারণের জন্য চাপ দেয়া হয় সেখানে ১৮ বছর বয়স হওয়ার পর প্রথম গর্ভধারণ খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

প্রাপ্তবয়স্ক নারীর তুলনায় কিশোরীদের সন্তান জন্ম দেয়া অনেক কঠিন ও বিপজ্জনক। কিশোরীর গর্ভ থেকে জন্ম নেয়া সন্তান জন্মের প্রথম বছরের মধ্যে



মারা যাবার আশঙ্কাও বেশি । ১৮ বছর বয়স না হওয়া পর্যন্ত কোনো মেয়ের শরীরে সন্তান গ্রহণের জন্য পুরোপুরি উপযুক্ত হয় না । তাই ১৮ বছর বয়সের আগে গর্ভধারণ ভয়াবহ সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে । যেমন ইকলাম্পসিয়া (গর্ভকালে উচ্চ রক্তচাপ ও খিঁচুনি) হতে পারে, সময় হবার আগেই সন্তান জন্ম নিতে পারে, প্রসবকাল দীর্ঘায়িত, প্রসবকালে জটিলতা, ফিস্টুলা ও রক্তস্মন্তা (রক্ত পাতলা হওয়া) দেখা দিতে পারে অথবা মা-সন্তান উভয়ের মৃত্যু হতে পারে ।

অন্ন বয়সে মা হওয়া মা-সন্তান উভয়ের জন্যই একটি বড় ঝুঁকি । ১৫ থেকে ১৯ বছরের কিশোরীদের গর্ভধারণ ও প্রসব সংক্রান্ত ঝুঁকিও অনেক বেশি । প্রতি বছর বিশেষ ঐ বয়সের প্রায় ৭০ হাজার কিশোরী গর্ভধারণ ও প্রসবকালীন জটিলতায় মারা যায় । ১৫ বছরের কম বয়সী কিশোরীদের ঐ ঝুঁকি উল্লেখযোগ্যভাবে বাড়ে । যেসব মেয়ে ১৫ বছর বয়সের আগেই সন্তান জন্ম দেয় তাদের মৃত্যু-ঝুঁকি ২০ বছর বয়সী নারীর তুলনায় পাঁচগুণ বেশি ।

বিবাহিত হোক আর অবিবাহিত হোক- কিশোরী ও নারীদের দেরিতে গর্ভধারণের জন্য বিশেষ

সাহায্য প্রয়োজন । অন্ন বয়সে গর্ভধারণের ঝুঁকি এবং কীভাবে তা এড়ানো যায় সে বিষয়ে কিশোর-কিশোরী, বয়স্ক নারী ও পুরুষ এবং তাদের পরিবারকে তথ্য দেয়া উচিত । যৌন সম্পর্কের ফলে কীভাবে এইচআইভিসহ বিভিন্ন রোগ সংক্রমিত হয় সে বিষয়েও তাদের তথ্য দিতে হবে ।

এই প্রকাশনায় গর্ভবতী মহিলা বলতে গর্ভবতী কিশোরীকেও বোঝানো হয়েছে ।

লক্ষণীয় বিষয় হলো কিশোরীর গর্ভকালীন জটিলতার ঝুঁকি অনেক বেশি । যেমন ইকলাম্পসিয়া (গর্ভকালে উচ্চ রক্তচাপ ও খিঁচুনি) হতে পারে, সময় হবার আগেই সন্তান প্রসব করতে পারে, প্রসবকাল দীর্ঘায়িত, প্রসবকালে জটিলতা, ফিস্টুলা ও রক্তস্মন্তা দেখা দিতে পারে । এমনকি মৃত্যু-ঝুঁকিও রয়েছে ।

সন্তানের জন্য বড় ঝুঁকি হলো- কিশোরী মায়ের গর্ভ থেকে সময় হবার আগেই কম ওজনের সন্তান জন্ম নিতে পারে । তাদের স্বাস্থ্য সমস্যা এবং মৃত্যুর ঝুঁকিও অনেক বেশি ।

১৫ বছর বয়সের আগে কোনো কিশোরী গর্ভবতী হলে তার এসব ঝুঁকি উল্লেখযোগ্য হারে বাড়তে থাকে ।



৩৫ বছর বয়সের পর নারীর মধ্যে গর্ভধারণ ও প্রসবজনিত স্বাস্থ্য-বুঁকি আবার বাঢ়তে থাকে। এসব বুঁকির মধ্যে রয়েছে— মায়ের উচ্চ রক্তচাপ, রক্তক্ষরণ, গর্ভপাত, গর্ভকালীন ডায়াবেটিস এবং শিশুর জন্মগত সমস্যা।

মূল বার্তা

২.

মা ও শিশু উভয়ের সুস্থান্ত্রের জন্যই দুটি সন্তান নেবার মাধ্যমে কমপক্ষে দুই বছর ব্যবধান থাকা উচিত।

সহায়ক তথ্য

সঠিক ব্যবধান দিয়ে সন্তান না নিলে নবজাতক ও শিশু উভয়ের মৃত্যুর বুঁকি বাঢ়ে। এক্ষেত্রে নির্দিষ্ট সময়ের আগেই গর্ভের সন্তান জন্ম নিতে পারে। নবজাতকের ওজন কম হওয়ার আশঙ্কা থাকে। আর কম ওজন নিয়ে জন্ম নেয়া শিশুরা সঠিকভাবে বাঢ়ে না। তারা সহজেই অসুস্থ হয়ে পড়ে এবং তাদের মৃত্যু বুঁকি অনেক বেড়ে যায়। সঠিক ওজন নিয়ে যেসব শিশু জন্ম নেয় তাদের তুলনায় ঐ শিশুদের এক বছর বয়সের মধ্যে মৃত্যু হবার আশঙ্কা চার গুণ বেশি থাকে।

দুই বছরের কম বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য ও বৃদ্ধির ক্ষেত্রে বড় হ্রাস করে হলো আরেকটি নতুন শিশুর জন্ম। নতুন সন্তান জন্ম নেবার পর খুব তাড়াতাড়ি আগের সন্তানটিকে বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করে দেয়া হয়। মা তার জন্য খাবার তৈরি করতে যথেষ্ট সময় পান না। তার প্রয়োজনীয় যত্ন নিতে পারেন না, তার দিকে যথেষ্ট মনোযোগও দিতে পারেন না।

পরিবারে যখন নতুন সন্তান আসে তখন বাবার উচিত নতুন সন্তান ও আগের সন্তানদের যত্ন নিতে মাকে সহায়তা করা। ছেলে-মেয়ে উভয় সন্তানের প্রতি বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের সমান মনোযোগ দিতে হবে।

গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসবের পর মায়ের শরীর পুরোপুরি সুস্থ হতে সময় প্রয়োজন। পুনরায় গর্ভধারণের আগে তার স্বাস্থ্য, পুষ্টি ও শক্তি ফিরে পাওয়া দরকার।

কোনো মায়ের গর্ভপাত হলে তার নিজের এবং সন্তানের স্বাস্থ্য-বুঁকি এড়াতে পরবর্তী গর্ভধারণের জন্য অন্তত ছয় মাস অপেক্ষা করা উচিত।



পরিবারে সবার সুস্থিত্য রক্ষার জন্য নারী-পুরুষ উভয়েরই (১) দুটি সন্তান জন্মের মাঝখানে দুই বছর ব্যবধান রাখা এবং (২) কম সন্তান নেবার গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতন হওয়া প্রয়োজন।

মূল বার্তা

৭.

কোনো মা যদি অনেকবার গর্ভধারণ করেন তবে তার নিজের ও গর্ভজাত শিশুর স্বাস্থ্য-রুঁকি বেড়ে যায়।

সহায়ক তথ্য

বারবার গর্ভধারণ, সন্তান প্রসব ও লালন-পালনের ধরকলে মায়ের শরীর সহজেই ভেঙে পড়তে পারে। বারবার গর্ভধারণের পর তার গুরুতর শারীরিক সমস্যা, যেমন রক্তস্মিন্তা ও রক্তক্ষরণ হওয়ার রুঁকি বেড়ে যায়।

মূল বার্তা

৮.

কখন প্রথম সন্তান নেয়া যায়, কয়টি সন্তান নেয়া যায়, কত সময়ের ব্যবধানে সন্তান নেয়া উচিত এবং কখন সন্তান নেয়া বন্ধ করা প্রয়োজন- পরিবার পরিকল্পনা সেবা প্রদানকারীর কাছে সে সম্পর্কে তথ্য ও পরামর্শ পাওয়া যায়। গর্ভধারণ এডানোর অনেক নিরাপদ, কার্যকর ও গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি রয়েছে।

সহায়ক তথ্য

স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের উচিত নারী-পুরুষ উভয়কে পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে তথ্য এবং পরামর্শ দেয়া, যাতে তারা গ্রহণযোগ্য, নিরাপদ, সুবিধাজনক, কার্যকর ও সুলভ পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি বেছে নিতে পারেন।

তাছাড়া স্বাস্থ্যকেন্দ্র এবং প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের উচিত কিশোর-কিশোরীদের প্রজননস্বাস্থ্য সম্পর্কে তথ্য ও পরিবার পরিকল্পনা সেবা দেয়া। বিশেষ করে (১) যেসব তথ্য তাদের জন্য স্পর্শকাতর এবং (২) যেসব তথ্য সুস্থিত্য রক্ষা ও দায়িত্বশীল সিদ্ধান্ত নিতে তাদেরকে সহায়তা করে।

কিশোরী ও গর্ভবতী কিশোরীদের সহায়তা করার জন্য বিশেষ উপায় বের করতে হবে। সহায়তাগুলোর মধ্যে রয়েছে- স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ, পরিবার পরিকল্পনা সম্পর্কে তথ্য প্রদান এবং প্রসব-পূর্ব ও প্রসব-পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা দেয়া।



গর্ভবতী কিশোরীদের বিশেষ মনোযোগ প্রয়োজন এবং প্রসবের আগে ও পরে স্বাস্থ্যসেবা নেবার জন্য তাদের ঘন ঘন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যাওয়া দরকার।

অপ্রত্যাশিত গর্ভধারণ প্রতিরোধে কিশোর ও প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষরা বড় ভূমিকা রাখতে পারেন। কারণ যৌন (সেক্সচুয়াল) ও প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে তথ্য জানা এবং সেবা নেয়ার সুযোগ নারীর তুলনায় তাদের বেশি।

কিশোরী ও নারীদের যত বেশি থাতিষ্ঠানিক শিক্ষা থাকবে তারা তত বেশি নির্ভরযোগ্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি ব্যবহার করবেন। তারা দেরিতে বিয়ে ও গর্ভধারণ করবেন, আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী ও স্বাস্থ্যবতী হয়ে উঠবেন এবং কম সম্ভান নেবেন। শিক্ষার অন্য সুফলের পাশাপাশি কন্যাশিশুদের স্কুলে ভর্তি করানো এবং তাদের লেখাপড়া চালিয়ে যাওয়া মা ও শিশুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

জন্মনিরোধের বিভিন্ন পদ্ধতির মধ্যে শুধু কনডমই এইচআইভিসহ যৌন সম্পর্কবাহিত বিভিন্ন রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়।

তবে কনডম ব্যবহারের দায়িত্ব সম্পর্কে কিশোর, যুবক ও প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষদের শিক্ষা দেবার বিষয়টি বেশ জটিল। গর্ভধারণ প্রতিরোধ ও এইচআইভিসহ যৌন সম্পর্কবাহিত বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে কিশোর-কিশোরী, বিবাহিত বা অবিবাহিত প্রত্যেকেরই কনডম ব্যবহার ও জন্মনিরোধের অন্যান্য পদ্ধতি (একই সঙ্গে জন্মনিরোধক দুটি পদ্ধতি ব্যবহার) সম্পর্কে জানা দরকার।

পৃথিবীর অনেক দেশে কিশোরীদের মধ্যে গর্ভপাতজনিত মৃত্যুহার বেশি। তাই গর্ভধারণ প্রতিরোধ ও গর্ভপাতজনিত ঝুঁকি সম্পর্কে কিশোরী, যুবতী ও তাদের সঙ্গীদের অবশ্যই জানাতে হবে।

সন্তানের প্রথম ছয় মাস বয়স পর্যন্ত কোনো মা যদি তার সন্তানকে চাহিদা মতো রাত-দিন শুধু বুকের দুধ খাওয়ান; তবে তার পুনরায় গর্ভধারণ ক্ষমতা ফিরে আসতে দেরি হয়। এটি গর্ভধারণ প্রতিরোধেও সাহায্য করে। মাসিক পুনরায় শুরু হওয়ার আগে ঐ মায়ের গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে অনেক কম। ঐ ঝুঁকির মাত্রা দুই শতাংশেরও কম, যা অন্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলোর মতোই। তবে বাচ্চার বয়স ছয় মাস পার হলে ঝুঁকির মাত্রা বাঢ়তে থাকে।



মূল বার্তা

৫.

পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি গ্রহণ করা নারী-পুরুষ, উভয়েরই সবার দায়িত্ব। স্বামী-স্ত্রী উভয়েরই পরিবার পরিকল্পনার স্বাস্থ্যগত সুফল এবং পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতিগুলো সম্পর্কে জানা প্রয়োজন।

সহায়ক তথ্য

অপরিকল্পিত বা অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভধারণ এড়ানোর দায়িত্ব অবশ্যই কিশোর-কিশোরীসহ নারী-পুরুষ উভয়কে নিতে হবে। এ ব্যাপারে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে তাদের পরামর্শ নিতে হবে এবং বিভিন্ন ধরনের পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি এবং এর সুফল সম্পর্কে জানতে হবে।

ডাক্তার, নার্স, ধাত্রী, প্রসূতি স্বাস্থ্যকেন্দ্র ও পরিবার পরিকল্পনা ক্লিনিকে এ সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যেতে পারে। এছাড়া, বিশেষ কিছু স্থান, শিক্ষক, যুব সংগঠন অথবা নারী সংগঠনে এ সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যেতে পারে।



নিরাপদ মাতৃত্ব ও নবজাতকের স্বাস্থ্য

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



শেহজাদ মুরাদ/ইন্ডিয়াসেক্স/বাংলাদেশ



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଏକଟି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବାନ ସନ୍ତାନ ଓ ଜଟିଲତାମୁକ୍ତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଆଶା କରେନ । ଅଥଚ ପୃଥିବୀତେ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ଦେଡ଼ ହାଜାର ନାରୀ ଓ କିଶୋରୀ ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ପ୍ରସବକାଳୀନ ଜଟିଲତାଯ ମାରା ଯାନ । ତାହାଙ୍କୁ ପ୍ରତି ବହୁର ପ୍ରାୟ ଏକ କୋଟି ନାରୀ ଓ କିଶୋରୀର ଗର୍ଭଧାରଣରେ ସମୟ ଏମନ ସବ ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦେଯ ଯା ମା, ଶିଶୁ କିଂବା ଉତ୍ତରକେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଅଥବା ଶାରୀରିକଭାବେ ଗୁରୁତର ଅକ୍ଷମ କରେ ଦେଯ ।

ବିଶେ ପ୍ରତି ବହୁର ପ୍ରାୟ 30 ଲାଖ ଶିଶୁ ମୃତ ଅବସ୍ଥାଯ ଜନ୍ମ ନେଇ ଏବଂ 37 ଲାଖ ଶିଶୁ (ସର୍ବଶେଷ ୨୦୦୪ ସାଲେର ତଥ୍ୟ)

ଅନୁଯାୟୀ) ଜନ୍ମ ନେବାର ପରପରଇ ଅଥବା ଜନ୍ମେର ପ୍ରଥମ ମଧ୍ୟେ ମାରା ଯାଯ । ବାଂଲାଦେଶେ ପ୍ରତି ବହୁର ପ୍ରାୟ ଏକ ଲାଖ 20 ହାଜାର ନବଜାତକ ମାରା ଯାଯ, ଯା ମୋଟ 5 ବହୁରେ କମ ବୟସୀ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁର ଶତକରା ୫୭ ଭାଗ । ମାଯେର ଦୁର୍ବଳ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ, ନବଜାତକେର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଯତ୍ନେର ଅଭାବ, ସଂକ୍ରମଣ, ଜନ୍ମେର ସମୟ ଶ୍ଵାସ ନା ନେଇ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣେ ନବଜାତକେର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ସମୟ ହବାର ଆଗେଇ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ଅଥବା କମ ଓଜନ ନିଯେ ଜନ୍ମ ନେବାର କାରଣେ ଅନେକ ନବଜାତକ ମାରା ଯାଯ । ମାଯେଦେର କିଛି ରୋଗଓ ଏଜନ୍ ଦାୟୀ । ବିଶେଷ କରେ ଗର୍ଭଧାରଣେର ଆଗେ ବା ଗର୍ଭକାଳେ ଯେସବ ରୋଗେର ସ୍ଥାୟିତ୍ୱଭାବେ ଚିକିତ୍ସା କରାନୋ ହୁଏ ନା । ଆର ନିର୍ଧାରିତ ସମଯେର ଆଗେ ଅଥବା କମ ଓଜନ ନିଯେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନିଲେ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନେ ତାଦେର ନାନା ଜଟିଲତା ହତେ ପାରେ ।

ପାଂଚଟି ବିଷୟେର ପ୍ରତି ଖୋଲ ରାଖିଲେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେୟାର କ୍ଷେତ୍ରେ ମା ଓ ନବଜାତକେର ବୁଁକି ଅନେକାଂଶେ କମିଯେ ଆନା ସ୍ତର । ବିଷୟଗୁଲୋ ହଲୋ: ଯଦି (1) ଗର୍ଭଧାରଣେର ଆଗେ ନାରୀର ସୁସ୍ଥାସ୍ଥ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ କରା ହୁଏ ଏବଂ ତାକେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ସେବାଯତ୍ନ ଦେୟା ହୁଏ; (2) ପ୍ରତିବାର ଗର୍ଭଧାରଣେର ସମୟ ତାକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ମାଧ୍ୟମେ କମପକ୍ଷେ ଚାରବାର ନିୟମିତ ପ୍ରସବ-ପୂର୍ବ ସେବା ଦେୟା ହୁଏ; (3) ହାସପାତାଲେ ଅଥବା ଚିକିତ୍ସକ, ସେବିକା ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ପ୍ରସବ ସହାୟତାକାରୀର ସହାୟତାଯ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରାନୋ ହୁଏ; (4) ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦିଲେ ମା ଓ ଶିଶୁକେ ବିଶେଷ ସେବା ଦେୟା ହୁଏ ଏବଂ (5) ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନେଇବା ପର ପ୍ରଥମ 28 ଘଣ୍ଟା ମା ଓ ଶିଶୁର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ହୁଏ । ଏକଇଭାବେ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେୟାର 2-3 ଦିନେର ମଧ୍ୟେ, ୭-୧୪ ଦିନେର ମଧ୍ୟେ ଏବଂ ୪୨ ଦିନେର ମଧ୍ୟେ ପ୍ରସବ-ପରବତୀ ସେବା ପ୍ରଦାନ କରା ହୁଏ ।

ଗର୍ଭବତୀଯ, ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେୟାର ସମୟ ଏବଂ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋର ସମୟ ନବଜାତକେର ମଧ୍ୟେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ବୁଁକି କମାତେ ଏଇଚାଇଭି-ପଜିଟିଭ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଓ ତାଦେର ସଙ୍ଗୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଉଚିତ । ଯେସବ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଓ ତାଦେର ସଙ୍ଗୀ ଏଇଚାଇଭି-ପଜିଟିଭ ବଲେ ସନ୍ଦେହ କରା ହଚ୍ଛେ ତାଦେରେ ଉଚିତ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ।



সব দেশের সরকারেরই দায়িত্ব হলো প্রত্যেক নারীর জন্য মানসম্মত প্রসূতি সেবা নিশ্চিত করা। প্রসবের আগে ও পরে মা-শিশুকে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা দেয়া, প্রসবকালে দক্ষ নার্স বা ধাত্রীর সহায়তা দেয়া, বড় কোনো সমস্যা দেখা দিলে মা-শিশুর বিশেষ যত্নের ব্যবস্থা করা এবং কর্মক্ষেত্রে নারীর মাতৃত্বকালীন অধিকার নিশ্চিত করা সব সরকারের দায়িত্ব।

বিশ্বের বেশিরভাগ দেশের সরকার ‘নারীর বিরুদ্ধে সব ধরনের বৈষম্যবিলোপ সনদ’ অনুমোদন করেছে। বেশ কিছু দেশ মাতৃত্বকালীন অধিকার রক্ষা বিষয়ক আন্তর্জাতিক চুক্তিগুলোর প্রতি সমর্থন জানিয়েছে। তাছাড়া বিশ্বের অধিকাংশ দেশের সরকার মাতৃত্বকালীন অধিকার রক্ষায় আইন তৈরি করেছে। এই আন্তর্জাতিক চুক্তিগুলো গর্ভবতী নারী ও মায়েদের জন্য যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা ও কর্মক্ষেত্রে সুযোগ-সুবিধা পাবার অধিকারের ব্যাপারে আইনি বাধ্যবাধকতা নিশ্চিত করে।

দারিদ্র্য, দূরত্ব, তথ্য ঘাটতি, অপর্যাপ্ত সেবা ও সাংস্কৃতিক বাধার কারণে অনেক মা এবং কিশোরী মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নেয়ার সুযোগ পান না। কিন্তু তারা যাতে প্রয়োজনীয় ও মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিতে পারেন এবং তাদের নবজাতকের স্বাস্থ্যসেবা পাবার অধিকার সুরক্ষিত থাকে—পাড়া-মহল্লার সংগঠন ও বেসরকারি সংস্থার সহায়তা নিয়ে তা নিশ্চিত করার দায়িত্ব সব দেশের সরকার ও স্থানীয় সরকার কর্তৃপক্ষের।



ନିର୍ମାପଦ ମାତ୍ରାତ୍ତ୍ଵ ଓ
ଅବଜୋଡ଼କେର ଶାସ୍ତ୍ରୀୟ



মূল বার্তা

নিরাপদ মাতৃত্ব ও নবজাতকের স্বাস্থ্য

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের স্বার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

যেসব মেয়ে শিক্ষিত ও সুস্থান্ত্রের অধিকারী এবং যারা শৈশব-কৈশোরে প্রচুর পুষ্টিকর খাবার খান তারা যদি ১৮ বছর বয়সের পর গর্ভধারণ করেন তবে তাদের গর্ভধারণকাল নিরাপদ হয়। সুস্থ সন্তান জন্ম দেয়ার সম্ভাবনাও তাদের বেশি থাকে।

২.

গর্ভধারণের আগে নারী সুস্থ থাকলে এবং তার সঠিক পরিচর্যা করা হলে মা ও শিশুর প্রসবকালীন জটিলতা অনেকাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। গর্ভকালে ও বাচ্চা যখন বুকের দুধ খায় তখন সব মায়ের প্রচুর পরিমাণ পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজন হয়। পাশাপাশি এসময় তাদের খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে হয়। তাকে স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি বিশ্রাম নিতে হয়। মা যদি অনেক ভালো খাবার ও আয়োডিনযুক্ত লবণ খান তারপরও এসময় শিশুর সঠিক ও স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য তাদের আয়রন-ফলিক অ্যাসিড বা সব ধরনের পুষ্টিযুক্ত বড়ি খেতে দিতে হয়। প্রতিটি নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় যত্ন নিশ্চিত করার পাশাপাশি কোনো জটিলতা দেখা দিলে, বিশেষ করে সংক্রমণ, জন্মের সময় শ্বাস না নেয়া বা কম জন্ম-ওজন ইত্যাদি সমস্যা হলে তাকে হাসপাতালে নিতে হবে।

৩.

প্রতিটি গর্ভধারণই আলাদা ও গুরুত্বপূর্ণ। নিরাপদ ও সুস্থ গর্ভধারণ নিশ্চিত করতে সব গর্ভবতী নারীরই উচিত গর্ভধারণের আগে কমপক্ষে চারবার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো। প্রসবব্যথার লক্ষণ ও প্রসবকালীন জটিলতা সম্পর্কেও গর্ভবতী নারী ও তার পরিবারের সদস্যদের জানা দরকার। সন্তান প্রসবকালে ভালো স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণ এবং প্রসবকালে কোনো জটিলতা দেখা দিলে তাৎক্ষণিকভাবে গর্ভবতীকে হাসপাতাল, ক্লিনিক বা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নেয়ার পরিকল্পনা ও অর্থের ব্যবস্থা করে রাখা দরকার।





- ৮.** প্রসবকাল মা ও তার সন্তানের জন্য খুবই সংকটপূর্ণ (ক্রিটিক্যাল) একটি সময়। তাই প্রত্যেক গর্ভবতী নারীর পাশে অবশ্যই দক্ষ সহায়তাকারী যেমন- প্রশিক্ষিত প্রসব সহায়তাকারী, চিকিৎসক বা নার্স থাকা উচিত। তাছাড়া কোনো জটিলতা দেখা দিলে অবশ্যই সময়মতো তার জন্য বিশেষ সেবা- যেমন হাসপাতাল, ক্লিনিক বা দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।
- ৯.** প্রসব-প্ররবত্তী স্বাস্থ্যসেবা মা ও সন্তানের বিভিন্ন জটিলতার ঝুঁকি কমায় এবং নবজাতকের সুস্থান্ত্যময় জীবন শুরু করতে মা-বাবা এবং পরিচর্যাকারীদের সাহায্য করে। সন্তান জন্ম নেয়ার পর প্রথম ২৪ ঘণ্টা অবশ্যই মা ও নবজাতকের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে। একইভাবে সন্তান জন্ম নেয়ার পর ২-৩ দিন, ৭-১৪ দিন এবং ৪২ দিনের মধ্যে নিয়মিত প্রসব-প্ররবত্তী সেবা দিতে হবে। কোনো জটিলতা থাকলে তাদের আরও ঘন ঘন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে। প্রতিটি শিশুকে জন্মের পর ‘নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় সেবা’ নিশ্চিত করতে হবে।
- ১০.** নবজাতকের সুস্থান্ত্য ও বেঁচে থাকার জন্য সুস্থ মা, নিরাপদ প্রসব, নবজাতকের প্রয়োজনীয় যত্ন ও দেখাশোনা, ভালোবাসাপূর্ণ পরিবার ও বাড়ির পরিচ্ছন্ন পরিবেশ খুবই সহায়ক ভূমিকা পালন করে।
- ১১.** ধূমপান, মদ, মাদক, বিষ ও বিভিন্ন দূষণকারী পদার্থ গর্ভবতী নারী, জ্ঞ, নবজাতক ও ছেট শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য বিশেষভাবে ক্ষতিকর।
- ১২.** বেশিরভাগ সমাজেই নারীর প্রতি সহিংসতা একটি বড় সমস্যা। কোনো নারী যখন গর্ভধারণ করেন তখন কোনো ধরনের সহিংসতা তার নিজের এবং তার গর্ভের সন্তানের জন্য খুবই বিপজ্জনক। এতে গর্ভপাত, নির্ধারিত সময়ের আগে প্রসবব্যথা ও কম ওজনের সন্তান জন্ম নেয়ার ঝুঁকি বাড়ে।



১.

কর্মক্ষেত্রে গর্ভবতী নারী ও মায়ের প্রতি বৈষম্য দূর করতে হবে। তাদের রক্ষা করতে হবে স্বাস্থ্যগত ঝুঁকি থেকে। সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য কর্মজীবী মায়েদের সময় দিতে হবে। তাদেরকে মাতৃত্বকালীন ছুটি, চাকরির নিরাপত্তা, চিকিৎসা ভাতা এবং নগদ অর্থ সহায়তা (যেখানে প্রযোজ্য) দিতে হবে।

১০.

প্রত্যেক নারীর মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা পাবার অধিকার রয়েছে। বিশেষ করে গর্ভবতী নারী ও নতুন মায়েদের অবশ্যই মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে হবে। স্বাস্থ্যকর্মীদের পেশাগত দিক থেকে দক্ষ হওয়ার পাশাপাশি সংস্কৃতিগত আচার-আচরণের ব্যাপারে সচেতন থাকতে হবে। তাদেরকে কিশোরীসহ সব নারীর প্রতি সম্মান দেখাতে হবে।



ନିର୍ମାଣ ପାତ୍ର
ଅବଜୀତକେର ଶାସ୍ତ୍ର





সহায়ক তথ্য

নিরাপদ মাতৃত্ব ও নবজাতকের স্বাস্থ্য

মূল বার্তা

১.

যেসব মেয়ে শিক্ষিত ও সুস্থান্ত্রের অধিকারী এবং তারা শৈশব-কৈশোরে প্রচুর পুষ্টিকর খাবার খান তারা যদি ১৮ বছর বয়সের পর গর্ভধারণ করেন তবে তাদের গর্ভধারণকাল নিরাপদ হয়। সুস্থ সন্তান জন্ম দেয়ার সম্ভাবনাও তাদের বেশি থাকে।

সহায়ক তথ্য

যেসব মেয়ে আনুষ্ঠানিক শিক্ষা গ্রহণের সুযোগ বেশি পান তারা জীবনকে গড়ে তোলার বা জীবনের সম্ভাবনাকে জাগিয়ে তোলার ব্যাপারে বেশি প্রস্তুত হন। তারা স্বাস্থ্যসেবাগুলো সম্পর্কে জানতে পারেন এবং তাদের অল্প বয়সে গর্ভবতী হবার আশঙ্কাও কম থাকে। তারা কিছুটা দেরিতে বিয়ে করেন। গর্ভধারণ করেন কম ও সঠিক বিরতি দিয়ে। তারা প্রসব-পূর্ব ও প্রসব-পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা নেন। গবেষণা করে দেখা গেছে, স্কুল পর্যায়ে নারীর বছর খানেক পড়ালেখা থাকলেই প্রতি হাজারে দুটি মাতৃত্বকালীন মৃত্যু প্রতিরোধ করা সম্ভব।

একটি মেয়ের সুস্থ-স্বাভাবিক বৃদ্ধি ও বেড়ে ওঠা তাকে সুস্থ গর্ভধারণের জন্য তৈরি হতে সহায়তা করে।

শিক্ষা ও স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি শৈশব-কৈশোরে মেয়েদের পুষ্টিকর খাবার দরকার। এতে পরবর্তী জীবনে গর্ভধারণ ও সন্তান প্রসবকালের ঝুঁকি কমে আসে। পুষ্টিকর খাবারের মধ্যে আয়োডিনযুক্ত লবণ, ভিটামিন ও খনিজ উপাদান



থাকতে হবে। এ ধরনের খাবারের মধ্যে রয়েছে শিম, ডাল, সবুজ শাক-সবজি, লাল, হলুদ ও কমলা রঙের সবজি এবং ফল। যখনই সম্ভব হবে দুধ ও অন্য দুষ্ফজাত খাবার, মাছ, মুরগি ও মাংস খাবার তালিকায় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে।

মেয়েদের মধ্যে যারা স্কুলে পড়ালেখা করতে থাকেন তাদের বিয়ে হয় দেরিতে এবং তারা সন্তান জন্ম দেন দেরিতে। ১৮ বছর বয়সের আগে; বিশেষ করে ১৫ বছরের কম বয়সী মেয়েদের গর্ভধারণের পরিণাম হতে পারে ভয়াবহ। তাই কিশোরী ও তাদের সন্তানরা অনেক বেশি জটিলতা ও মৃত্যুরুক্ষির মুখে থাকে।

অপরিণত বয়সে গর্ভধারণ রোধ করতে মেয়েদের এ বিষয়ে জানানোর বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। তাছাড়া ছেলে-মেয়ে উভয়কে অপরিণত গর্ভধারণের ঝুঁকি ও এইচআইভিসহ যৌন-সংক্রমিত রোগ সম্পর্কে জানাতে হবে। তাই তাদের উভয়কে সুস্থ জীবন গড়ে তুলতে প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে জানতে হবে। এতে দুজনের সম্পর্কের মধ্যে সমতা ও সম্মান বজায় থাকবে।

মেয়েদের খৎনা করানো হলে তাদের যোনিপথ ও মূত্রপথে বড় ধরনের ক্ষত সৃষ্টি হতে পারে। এতে তাদের বন্ধ্যাত্ম, এমনকি মৃত্যও হতে পারে। তাছাড়া সন্তান প্রসবের সময়ও এটি বড় ধরনের জটিলতা তৈরি করতে পারে।

স্বাস্থ্যকর্মী ও সামাজিক সচেতনতামূলক কর্মসূচি এ ক্ষেত্রে ক্ষতিকর অভ্যাসগুলোর ব্যাপারে সচেতনতা তৈরিতে সাহায্য করে। পাশাপাশি ভালো থাকার জন্য দেরিতে বিয়ে ও গর্ভধারণ কর্তটা গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে কিশোর-কিশোরীদের সচেতন করে তোলে।

অপরিণত বয়সে গর্ভধারণের ঝুঁকির ব্যাপারে পরিবারের সদস্যদের জানতে হবে। অল্প বয়সে কোনো কিশোরীর বিয়ে হলে এবং সে অল্প বয়সে গর্ভবতী হয়ে পড়লে পরিবারের উচিত তার প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করা।



১.

গর্ভধারণের আগে নারী সুস্থ থাকলে এবং তার সঠিক পরিচর্যা করা হলে মা ও শিশুর প্রসবকালীন জটিলতা অনেকাংশে কমিয়ে আনা সম্ভব। গর্ভকালে ও বাচ্চা যখন মায়ের দুধ খায় তখন সব মায়ের প্রচুর পরিমাণ পুষ্টিকর খাবার প্রয়োজন হয়। পাশাপাশি এসময় তাদের খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে দিতে হয়। তাদের স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি বিশ্রাম নিতে হয়। মা যদি অনেক ভালো খাবার ও আয়োডিনযুক্ত লবণ খান তারপরও এসময় শিশুর সঠিক ও স্বাভাবিক বৃদ্ধির জন্য তাদের আয়রন-ফলিক অ্যাসিড বা সব ধরনের পুষ্টিযুক্ত বড়ি খেতে দিতে হয়। প্রতিটি নবজাতকের অত্যাবশ্যকীয় যত্ন নিশ্চিত করার পাশাপাশি কোনো জটিলতা দেখা দিলে, বিশেষ করে সংক্রমণ, জন্মের সময় শ্বাস না নেয়া বা কম জন্ম-ওজন ইত্যাদি সমস্যা হলে তাকে হাসপাতালে নিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

কিশোরী, নারী, গর্ভবতী নারী ও নতুন মায়েদের ভালো খাবার যেমন দুধ, তাজা ফল, সবজি, মাংস, মাছ, ডিম, ডাল ও শিম দরকার। গর্ভধারণ ও সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় এসব খাবার খাওয়া নিরাপদ।

পুষ্টিকর খাবার খেলে, বেশি পরিমাণে খেলে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিশ্রাম পেলে গর্ভধারণকালে নারীরা শক্তিশালী ও সুস্থভাব অনুভব করেন।
পুষ্টিকর খাবার যেমন- মাংস, মাছ, ডিম, সবুজ লতা-পাতা, কমলা ও হলুদ রঙের ফল এবং সবজিতে আয়রন, ভিটামিন-এ ও ফলিক অ্যাসিড পাওয়া যায়।

সন্তান জন্ম দেয়ার পরও নারীর পুষ্টিকর খাবার খাওয়া দরকার। বেশি করে খাওয়া দরকার এবং স্বাভাবিকের চেয়ে অধিক সময় বিশ্রাম নেয়া দরকার।
বাচ্চাকে মায়ের দুধ খাওয়ানো মায়েদের দিনে অতিরিক্ত ৫০০ ক্যালরি শক্তি দরকার হয়। এই শক্তি এক বেলা বেশি খাওয়ার সম্পরিমাণ।

প্রসবের আগে কোনো গর্ভবতী স্বাস্থ্যকেন্দ্রে গেলে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী রক্তস্বল্পতা প্রতিরোধ বা দূর করতে তাকে আয়রন-ফলিক অ্যাসিড বা একাধিক পুষ্টিকণাযুক্ত বড়ি দিতে পারেন। তার ম্যালেরিয়া পরীক্ষা করা হতে পারে। স্বাস্থ্যকর্মী তার রাতকানা রোগ আছে কিনা তা পরীক্ষা এবং প্রয়োজনে তাকে পর্যাপ্ত ভিটামিন-এ গ্রহণের পরামর্শ দিতে পারেন। এতে জ্বরের স্বাস্থ্যসম্মত বৃদ্ধি নিশ্চিত হয়।

গর্ভবতী যদি মনে করেন তার রক্তস্বল্পতা, ম্যালেরিয়া বা কৃমি রয়েছে তবে সে বিষয়ে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেয়া উচিত।



ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟରା ଯେ ଲବଣ ଥାନ ତା ଆୟୋଡିନ୍ୟୁକ୍ତ ହୋଇଥା ଉଚିତ । ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ନବଜାତକେର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାଯ ଆୟୋଡିନ ଖୁବଇ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ବିଶେଷ କରେ ଶିଶୁର ମତିକ ବୃଦ୍ଧିତେ ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରାଖେ । ଦେହେ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବେର ଏକଟି ବଡ଼ ଲକ୍ଷଣ ହଲୋ ଗଲଗଣ୍ଡ । ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାଯ ଆୟୋଡିନର ଅଭାବ ବିଶେଷ କରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ଶୈଶବେର ପ୍ରାଥମିକ ପର୍ଯ୍ୟାପେ ବଡ଼ କ୍ଷତିର କାରଣ ହତେ ପାରେ । ସେବ ନାରୀର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାଯ ପର୍ଯ୍ୟାପେ ଆୟୋଡିନ୍ୟୁକ୍ତ ଖାବାର ଥାକେ ନା ତାଦେର ଗର୍ଭ ଥେକେ ମାନସିକ ବା ଶାରୀରିକଭାବେ ପ୍ରତିବନ୍ଧୀ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନେବାର ଝୁଁକି ବେଶ ଥାକେ । ଆୟୋଡିନର ଅତିରିକ୍ତ ଘାଟତି ଗର୍ଭପାତ, ମୃତ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସର ଓ ନବଜାତକେର ମୃତ୍ୟୁର ଝୁଁକି ବାଢ଼ିଯେ ଦେଯ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୩.

ପ୍ରତିଟି ଗର୍ଭଧାରଣେ ଆଲାଦା ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ନିରାପଦ ଓ ସୁନ୍ଦର ଗର୍ଭଧାରଣ ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ସବ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀରେ ଉଚିତ ଗର୍ଭଧାରଣେର ଆଗେ କମପକ୍ଷେ ଚାରବାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ । ପ୍ରସବବ୍ୟଥାର ଲକ୍ଷଣ ଓ ପ୍ରସବକାଲୀନ ଜଟିଲତା ସମ୍ପର୍କେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ତାର ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ଜାନା ଦରକାର । ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବକାଳେ ଭାଲୋ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ପ୍ରସବକାଳେ କୋନୋ ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦିଲେ ତାଙ୍କୁଣିକଭାବେ ହାସପାତାଲ, କ୍ଲିନିକ ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର କାହେ ନେଯାର ପରିକଳ୍ପନା ଓ ଅର୍ଥେର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରେ ରାଖା ଦରକାର ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଏକଜନ ନାରୀ ସଥିନ ଯୌନମିଳନ ଶୁରୁ କରେନ ତଥିନ ତଥିନ ତାର ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ଏଇଚାଇଭିସହ ଯୌନସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଗୁଲୋ ସମ୍ପର୍କେ ଜାନା ଥାକା ଦରକାର । ଗର୍ଭଧାରଣେର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷଣଗୁଲୋ ବୋବାର କ୍ଷମତା ତାର ଥାକତେ ହବେ । ଗର୍ଭବତୀ ହଲେ ତାକେ ଏକଜନ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର କାହେ ଗର୍ଭକାଲୀନ ସେବା ନେବାର ସୁଯୋଗ କରେ ଦିତେ ହବେ । ଗର୍ଭବତୀର ସ୍ଵାଭାବିକ ପର୍ଯ୍ୟାପଗୁଲୋ ସମ୍ପର୍କେ ତାର ଧାରଣା ଥାକତେ ହବେ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣକାଳେ କୀଭାବେ ନିଜେକେ ଓ ସନ୍ତାନକେ ସୁନ୍ଦର ରାଖିବା କାହେ ହବେ । ଗର୍ଭକାଳେ ବଡ଼ ଧରନେର ଜଟିଲତାର ଲକ୍ଷଣଗୁଲୋ ସମ୍ପର୍କେ ତାର ଧାରଣା ଥାକା ଦରକାର ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭକାଳେ ଗର୍ଭବତୀ ମାକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ମାଧ୍ୟମେ କମପକ୍ଷେ ଚାରବାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ଦରକାର । ପ୍ରଥମବାର ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ଉଚିତ ଗର୍ଭଧାରଣେର ପର ଯତ ତାଡ଼ାତାଡ଼ି ସନ୍ତବ । ନିୟମ ହଲୋ ଗର୍ଭଧାରଣେର ପ୍ରଥମ ଚାର ମାସେର ମଧ୍ୟେ ପ୍ରଥମବାରେ ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ । ଅବଶିଷ୍ଟ ତିନଟି ପରୀକ୍ଷା ଗର୍ଭଧାରଣେର ବାକି ସମୟେ ସମାନ ବିରତିତେ କରାତେ ହବେ ।



একটি নিরাপদ ও সুস্থ গর্ভধারণ নিশ্চিত করতে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বা দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর উচিত:

- গর্ভবতী নারীকে তার দেহে কী কী পরিবর্তন আসছে সে সম্পর্কে জানানো
- তার উচ্চ রক্তচাপ আছে কিনা তা পরীক্ষা করা। কারণ উচ্চ রক্তচাপ মা ও শিশু উভয়ের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে
- রক্তস্বল্পতা পরীক্ষা এবং আয়রন-ফলিক অ্যাসিডযুক্ত বড়ি সরবরাহ করা। গর্ভবতী যাতে ঐ বড়ি খাওয়ার গুরুত্ব বোঝেন তা নিশ্চিত করা। পাশাপাশি তাকে জানানো যে এই বড়ির স্বাভাবিক কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া আছে। যেমন- তার কোষ্ঠকাঠিন্য হতে পারে, বমি বমি লাগতে পারে
- গর্ভবতীর ভিটামিন-এ প্রয়োজন আছে কিনা তা জানার জন্য তার রাতকানা রোগ পরীক্ষা করা। মায়ের সুস্থাস্থ্য রক্ষা ও গর্ভের জ্ঞণের স্বাভাবিক বিকাশের জন্য প্রয়োজনে গর্ভবতীকে ভিটামিন-এ গ্রহণের পরামর্শ দেয়া
- মায়ের ধনুষ্টংকার রোগ (টিটেনাস) প্রতিরোধ ক্ষমতা পরীক্ষা করা এবং মা ও নবজাতককে রক্ষায় ধনুষ্টংকারের টিকার সব ডোজ দেয়া
- সন্তানকে মানসিক ও শারীরিক প্রতিবন্ধীত্ব থেকে এবং নিজেকে গলগণ রোগ থেকে রক্ষার জন্য সব গর্ভবতীকে খাবার রান্নার সময় আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহারে উৎসাহিত করা
- প্রত্যেক গর্ভবতীকে পুষ্টিকর ও বেশি পরিমাণে খাবার খেতে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিশ্রাম নিতে উৎসাহিত করা
- গর্ভবতীকে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধিক ট্যাবলেট খাওয়ার পরামর্শ দেয়া এবং যেখানে দরকার সেখানে কীটনাশকে শোধিত মশারি ব্যবহার করার পরামর্শ দেয়া
- জন্মের সময় নবজাতকের ওজন ঠিক রাখতে গর্ভধারণের দ্বিতীয় তিন মাস (সেকেন্ড ট্রিমেস্টার) থেকে প্রয়োজন হলে কৃমিনাশক ওষুধ খাওয়ার পরামর্শ দেয়া
- মা-বাবাকে সন্তান জন্মের অভিজ্ঞতা অর্জন এবং সন্তান লালন-পালনের জন্য প্রস্তুত করা। বাচ্চাকে মায়ের দুধ খাওয়ানো ও নিজের প্রতি যত্ন নেয়ার ব্যাপারে মাকে পরামর্শ দেয়া। পাশাপাশি বাবাকে নির্দেশনা দেয়া-কীভাবে তিনি এসব কাজে সাহায্য করতে পারেন



- ସନ୍ତାନ କୋଥାଯ ଜନ୍ମ ନିଲେ ଭାଲୋ ହୁଏ ସେ ସମ୍ପର୍କେ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ତାର ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ପରାମର୍ଶ ଦେଯା । ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ନେଯାର ସମୟ, ଆଗେ ଅଥବା ପରେ କୋନୋ ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦିଲେ କୀଭାବେ ତାଂକ୍ଷଣିକ ସାହାଯ୍ୟ ପାଓଯା ଯାବେ ସେ ସମ୍ପର୍କେ ତାଦେର ଜାନାନୋ
- ସେବ ଗର୍ଭବତୀ ସହିଂସତା ବା ହମକିର ମୁଖେ ରଯେଛେ ତାରା ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାଯ କାର କାହେ ଗେଲେ ସହାଯତା ପାବେନ ସେ ବିଷୟେ ତାଦେର ଜାନାନୋ । ପାଶାପାଶି ତାଦେର ଏହି ହମକି ଥେକେ ରକ୍ଷା କରାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା
- କୀଭାବେ ଏଇଚାଇଭିସହ ଯୌନ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଙ୍ଗଳେ ଥେକେ ଦୂରେ ଥାକା ଯାଯ ସେ ସମ୍ପର୍କେ ପରାମର୍ଶ ଦେଯା
- ଗର୍ଭକାଳେ କୋଥାଓ କ୍ଷତ ସୃଷ୍ଟି ହଲେ ତା ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ । ବିଶେଷ କରେ ମୂତ୍ରନାଲୀତେ କ୍ଷତ ଓ ଏଇଚାଇଭିସହ ଯୌନ-ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହଲେ ତା ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ଏବଂ ସାଠିକ ଓସୁଧେର ମାଧ୍ୟମେ ତାର ଚିକିତ୍ସା କରା
- ବିନା ଖରଚେ ଓ ଗୋପନେ ଏଇଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ଏବଂ ଏ ବ୍ୟାପାରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଯା ।

ଏଇଚାଇଭି-ପଜିଟିଭ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀର ଉଚିତ ଗର୍ଭବସ୍ଥାୟ, ପ୍ରସବକାଳେ ଓ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋର ସମୟ କୀଭାବେ ସନ୍ତାନେର ମଧ୍ୟେ ଏହି ଭାଇରାସ ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁଁକି କମାନୋ ଯାଯ ସେ ବିଷୟେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ପରାମର୍ଶ ନେଯା । ଯଦି ସନ୍ଦେହ ହୁଏ କୋନୋ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଏଇଚାଇଭି-ପଜିଟିଭ, ତାହଲେ ତାକେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାତେ ଏବଂ ସେ ବ୍ୟାପାରେ ପରାମର୍ଶ ନିତେ ଉତସାହିତ କରା ଉଚିତ । ଯିନି ବାବା ହବେନ ତାରଙ୍ଗ ଏଇଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ସେ ବ୍ୟାପାରେ ପରାମର୍ଶ ନେଯା ଉଚିତ (ଏଇଚାଇଭି ବିଷୟକ ଅଧ୍ୟାୟେ ଏ ବ୍ୟାପାରେ ବିସ୍ତାରିତ ଆଲୋଚନା କରା ହେଯିଛେ) ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ତାର ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ଜାନା ଥାକା ଉଚିତ ଯେ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ସନ୍ତାନ ନେଯାର କିଛୁ ଝୁଁକି ରଯେଛେ । ତାଇ ସେବ ଝୁଁକି ଓ ଜଟିଲତା ଶନାକ୍ତ କରତେ ପାରାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ତାଦେର ଥାକା ଉଚିତ ।

ସାଧାରଣଭାବେ ପରାମର୍ଶ ଦେଯା ହୁଏ, କୋନୋ ଜଟିଲତା ଦେଖା ନା ଦିଲେ ଏକଜନ ପ୍ରସବ CSBA ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସହକାରୀର ସହ୍ୟୋଗିତାଯ ଗର୍ଭବତୀ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରବେନ । କିଛୁ ନାରୀର ଜନ୍ଯ ଏହି ଆରା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କାରଣ ତାଦେର ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦେଯାର ଆଶଙ୍କା ବାଡ଼େ, ଯଦି ତାରା:



- ১৮ বছরের কম বা ৩৫ বছরের বেশি বয়সী হন
- দুই বছরের আগে সন্তান জন্ম দিয়ে থাকেন
- এর আগেও কয়েকবার গর্ভধারণ করে থাকেন
- এর আগে সময় হবার আগেই তার সন্তান জন্ম নেয় অথবা তার দুই কিলোগ্রামের কম ওজনের সন্তান জন্ম নেয়
- আগের সন্তান প্রসবের সময় জটিলতা দেখা দিয়ে থাকে অথবা মায়ের অঙ্গোপচার করে সন্তান জন্ম দিতে হয়
- যদি মায়ের গর্ভপাত ঘটে থাকে অথবা তিনি মৃত সন্তান প্রসব করেন
- ওজন ৩৮ কিলোগ্রামের কম থাকে
- দেড় মিটারের কম লম্বা হন
- যৌনাঙ্গে দীর্ঘ দিনের ক্ষত অথবা খৎনা হয়ে থাকে
- যদি তার এইচআইভি অথবা যৌন-সংক্রামক অন্য রোগ থাকে।

একজন গর্ভবতী নারী যাতে প্রসবব্যথা বুবাতে পারেন সেজন্য তাকে সহযোগিতা করতে হবে। তাকে জানতে হবে প্রসবের জন্য কখন তাকে প্রশিক্ষিত প্রসব সহায়তাকারীর সাহায্য চাইতে হবে।

প্রসবব্যথার লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- প্রতি ২০ মিনিট বা তারও কম বিরতিতে তৈরি ব্যথা ও খিঁচুনি
- পানি ভেঙে যাওয়া
- যোনিপথে রক্তবৃত্ত ও আঠালো পদার্থ বেরিয়ে আসা

গর্ভকালীন জটিলতার লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে:

- রক্তস্বল্পতা (এর লক্ষণ হলো জিহ্বা ও চোখের পাতার ভেতরের দিকে ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া, চরম ক্লান্তি বা অল্পতেই দম ফুরিয়ে আসা)
- পা, হাত ও মুখমণ্ডল অস্বাভাবিক ফুলে যাওয়া
- গর্ভের সন্তানের খুব কম অথবা একেবারেই নড়াচড়া না করা



ଯେସବ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଅବିଲମ୍ବ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟତା ନିତେ ହବେ:

- ଗର୍ଭବସ୍ଥାୟ ଯୋନିପଥ ଦିଯେ ରକ୍ତକ୍ରମ ହଲେ
- ତୀର୍ତ୍ତ ମାଥା ବ୍ୟଥା ଓ ଦୃଷ୍ଟି ଝାପସା ହୟେ ଏଲେ
- ଖିଁଚୁନି ହଲେ
- ପେଟେ ତୀର୍ତ୍ତ ବ୍ୟଥା ହଲେ
- ଜ୍ବର ଓ ଦୁର୍ବଲତା ଦେଖା ଦିଲେ
- ଘନ ଘନ ନିଃଶ୍ଵାସ ନିଲେ ବା ଶ୍ଵାସ ନିତେ କଷ୍ଟ ହଲେ
- ୧୨ ଘଣ୍ଟାର ବେଶି ପ୍ରସବବ୍ୟଥା ଥାକଲେ

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବେର ଆଗେ ଗର୍ଭବତୀ ହାସପାତାଲେ ପରାମର୍ଶ ନିତେ ଗେଲେ ତାକେ ଏବଂ ତାର ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ଏକଟି ପରିକଳ୍ପନା ତୈରିର ମାଧ୍ୟମେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ଓ ସନ୍ତାବ୍ୟ ଜଟିଲତା ମୋକାବେଲାୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିତେ ସହସ୍ରଗିତା କରତେ ହବେ । ଐ ପରିକଳ୍ପନାଯ ଅନ୍ତର୍ଭୂକ୍ତ ହବେ:

- ଗର୍ଭବତୀ କୋଥାୟ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରବେନ ଏବଂ ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦିଲେ ତାକେ କୋଥାୟ ନିଯେ ଯେତେ ହବେ
- କେ ତାର ସଙ୍ଗେ ଥାକବେ
- ତିନି କୀଭାବେ ସେଖାନେ ଯାବେନ
- ଗର୍ଭବତୀର ଏବଂ ନବଜାତକେର ଜନ୍ୟ କୀ କୀ ଜିନିସ ସଙ୍ଗେ ନିତେ ହବେ
- କତ ଖରଚ ପଡ଼ିବେ ଏବଂ ତାରା କତ୍ତୁକୁ ଯୋଗାନ ଦିତେ ପାରବେନ
- ତାର ଅନୁପସ୍ଥିତିତେ କେ ପରିବାର ଦେଖାଶ୍ଵନା କରବେନ
- ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ କେ ତାକେ ରକ୍ତ ଦେବେନ
- କାର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସବ କରାବେନ

ତବେ ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳେ ଯେତେ ପାରେ । ତାଇ ପ୍ରସବେର ଦିନ ଏଗିଯେ ଏଲେ ପ୍ରତିବାର ହାସପାତାଲ ବା କ୍ଲିନିକେ ସାନ୍ତ୍ୟ ପରୀକ୍ଷାର ଜନ୍ୟ ଗିଯେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ଓ ସନ୍ତାବ୍ୟ ଜଟିଲତା ମୋକାବେଲାୟ ପରିକଳ୍ପନାଟି ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରତେ ହବେ ।



জটিলতা দেখা দিলে জরুরি সেবা নেবার জন্য নিকটস্থ প্রসূতি সেবাকেন্দ্র বা হাসপাতালের ঠিকানা পরিকল্পনায় অন্তর্ভুক্ত করতে হবে। দিনে বা রাতে যে কোনো সময় গর্ভবতী নারীকে সেখানে নেবার ব্যবস্থা রাখতে হবে।

সব গর্ভবতী নারীরই সন্তান প্রসবের সময় ক্লিনিক বা হাসপাতালে সেবা নেয়ার সুযোগ থাকতে হবে। গর্ভবতী নারী ও তার পরিবারের সদস্যরা যদি বুঝতে পারেন প্রসবকালে জটিলতা দেখা দিতে পারে, তবে সেক্ষেত্রে ক্লিনিক বা হাসপাতালে সেবা নেয়ার বিষয়টি আরও বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে। অনেক সময় হাসপাতাল থেকে দূরত্ব ও প্রসবকালীন ঝুঁকির আশংকা বড় সমস্যা হয়ে দেখা দেয়। এমন পরিস্থিতিতে যাতে দ্রুত স্বাস্থ্যসেবা দেয়ার ব্যবস্থা করা যায় সেজন্য গর্ভবতী মাকে হাসপাতালের কাছাকাছি স্থানে রাখা ভালো।

কিশোরী গর্ভবতীদের প্রতি স্বাস্থ্যকর্মী, পরিবার ও প্রতিবেশীদের বেশি মনোযোগ দেয়া উচিত। কারণ তাদের গর্ভকালীন জটিলতা দেখা দেয়ার আশঙ্কা থাকে অনেক বেশি এবং অনেক ক্ষেত্রে তারা পরিবারের চাপিয়ে দেয়া সিদ্ধান্ত পরিবর্তন করাতে বা সাহায্য চাইতেও পারে না।

মূল বার্তা

8.

প্রসবকাল মা ও তার সন্তানের জন্য খুবই সংকটপূর্ণ (ক্রিটিক্যাল) একটি সময়। তাই প্রত্যেক গর্ভবতী নারীর পাশে অবশ্যই দক্ষ সহায়তাকারী যেমন- প্রশিক্ষিত প্রসব সহায়তাকারী, চিকিৎসক বা নার্স থাকা উচিত। তাছাড়া কোনো জটিলতা দেখা দিলে অবশ্যই সময়মতো তার জন্য বিশেষ সেবা, যেমন- হাসপাতাল, ক্লিনিক বা দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নেয়ার ব্যবস্থা করতে হবে।

সহায়ক তথ্য

প্রতিটি গর্ভাবস্থাই অতিরিক্ত মনোযোগ দাবি করে। কারণ গর্ভাবস্থায় মায়ের বা সন্তানের ব্যাপারে অথবা দুজনের ব্যাপারে ভুল কিছু ঘটার আশঙ্কা সবসময়ই থাকে। সন্তান জন্ম দেয়ার সময় গর্ভবতী যদি দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী যেমন- চিকিৎসক, নার্স বা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত ধাত্রীর সেবা নেন এবং গর্ভাবস্থায় কমপক্ষে চারবার প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেন তাহলে অনেক জটিলতা, অসুস্থিতা এবং এমনকি মৃত্যুও এড়ানো সম্ভব।

স্বাস্থ্যসেবার সব ধরনের সুবিধা রয়েছে- এমন স্থানে যদি সন্তানের জন্ম হয় এবং দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর সহায়তা পাওয়া যায়, তবে মা ও সন্তানের অসুস্থি-



হওয়া বা মৃত্যুর ঝুঁকি অনেক কমে যায়। এক্ষেত্রে সুবিধা হলো— দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী প্রসব-পরবর্তী ২৪ ঘণ্টা নিয়মিত মা ও শিশুর স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করতে পারেন।

গর্ভবতী সন্তান জন্ম দেয়ার জন্য তৈরি হলে প্রসবমুহূর্তে ও প্রসবের পরে সহযোগিতা করার জন্য কে তার সঙ্গে থাকবেন তা ঠিক করতে গর্ভবতীকেই উৎসাহিত করা উচিত। ঐ সঙ্গী প্রসবব্যথার সময় তাকে পানি ও বিভিন্ন খাবার খেতে সহায়তা করবেন। দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর পরামর্শ মতো সন্তান প্রসবের বিভিন্ন পর্যায়ে মা ও সন্তানের দম স্বাভাবিক রাখার কৌশল প্রয়োগ করবেন এবং প্রয়োজনে মায়ের ব্যথা ও অস্ফুটি কমানোর ব্যবস্থা করবেন।

প্রসবের সময় ও সন্তান ভূমিষ্ঠ হবার পরপরই দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী যা করবেন:

- প্রসবব্যথার অগ্রগতি নজরে রাখবেন এবং তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা নেয়ার জন্য প্রসবকালীন জটিলতার লক্ষণগুলোর প্রতি খেয়াল রাখবেন
- যদি গর্ভবতীর বিশেষ স্বাস্থ্যসেবা দরকার হয় অথবা তাকে হাসপাতাল বা প্রসূতিকেন্দ্রে নেয়ার দরকার হয় তবে সে বিষয়ে গর্ভবতী ও তার পরিবারের সদস্যদের পরামর্শ দেবেন
- সন্তান প্রসবের সময় হাত, যন্ত্রপাতি ও প্রসবের স্থান পরিষ্কার রাখার মাধ্যমে ও ঠিক সময়ে গ্লাভস পরে রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি কমাবেন
- প্রসবব্যথার প্রথম পর্যায়ে গর্ভবতীকে ইঁটতে উৎসাহিত করবেন এবং সন্তান প্রসবের সময় মা যেভাবে বসে বা শুয়ে থাকতে চান তার প্রতি সমর্থন দেবেন
- প্রসবব্যথা ও সন্তান ভূমিষ্ঠ হবার বিভিন্ন পর্যায়ে সহায়তা করবেন
- সঠিক সময়ে নাভি কাটবেন এবং এ ব্যাপারে প্রয়োজনীয় যত্ন নেবেন
- নবজাতকের যত্ন নেবেন এবং জন্মের পর শিশুকে উষ্ণ রাখার ব্যবস্থা করবেন
- জন্মের পরপরই ত্তকের স্পর্শ পাবার জন্য সন্তানকে মায়ের সঙ্গে রাখতে মাকে সাহায্য করবেন এবং বুকের দুধ খাওয়াতে সাহায্য করবেন
- সন্তান জন্ম নেয়ার পরপরই প্রসব-পরবর্তী নিরাপত্তা নিশ্চিত করবেন এবং তার সেবার ব্যবস্থা করবেন



- শিশুর ওজন পরীক্ষা করবেন এবং অঙ্গত্ব ও সংক্রমণ রোধে শিশুর চোখে সুপারিশ মতো ড্রপ দেবেন
- নবজাতকের স্বাস্থ্য সমস্যাগুলোর ব্যাপারে ব্যবস্থা নেবেন এবং প্রয়োজনে মা ও শিশুকে যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর কাছে, হাসপাতালে অথবা ক্লিনিকে পাঠাবেন।

মূল বার্তা



প্রসব-পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা মা ও সন্তানের বিভিন্ন জটিলতার ঝুঁকি কমায় এবং নবজাতকের স্বাস্থ্যময় জীবন শুরু করতে মা-বাবা এবং পরিচর্যাকারীদের সাহায্য করে। সন্তান জন্ম নেয়ার পর প্রথম ২৪ ঘণ্টা অবশ্যই মা ও তার শিশুর স্বাস্থ্য ঠিকমতো পরীক্ষা করাতে হবে। একইভাবে সন্তান জন্ম নেয়ার পর ২-৩ দিন, ৭-১৪ দিন ও ৪২ দিনের মধ্যে নিয়মিত প্রসব-পরবর্তী সেবা দিতে হবে। কোনো জটিলতা থাকলে তাদের আরও ঘন ঘন স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে হবে।

সহায়ক তথ্য

সন্তান প্রসবের পর মা ও নবজাতকের বেঁচে থাকা ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর সহায়তা নেয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। জন্মের পর প্রথম কয়েক ঘণ্টা, প্রথম সপ্তাহ ও প্রথম মাসে নবজাতকরা অনেক বেশি ঝুঁকির মুখে থাকে।

সন্তান জন্ম নেয়ার পর দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর করণীয়:

- সন্তান জন্ম নেয়ার ২৪ ঘণ্টার মধ্যে, ২-৩ দিনের মধ্যে, ৭-১৪ দিনের মধ্যে এবং ৪২ দিনের মধ্যে মা ও সন্তানের স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে মাকে পরামর্শ ও সহায়তা দেয়া
- দেরিতে পরবর্তী সন্তান নেয়ার ব্যাপারে বাবা-মাকে পরামর্শ দেয়া
- পুষ্টিকর খাবার খাওয়া, বিশ্রাম, পরিক্ষার-পরিচ্ছন্নতা, টিকা, কীটনাশকে শোধিত মশারি ব্যবহার এবং নিজের ও সন্তানের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোর ব্যাপারে মাকে পরামর্শ দেয়া। পাশাপাশি মা ও শিশুর এসব চাহিদা পূরণে সাহায্য করতে বাবাকে পরামর্শ দেয়া
- মা ও তার সন্তানের সন্তান্ত্ব বিপজ্জনক লক্ষণগুলো ব্যাখ্যা করা



- জটিলতা দেখা দিলে জরুরি স্বাস্থ্যসেবা গ্রহণের জন্য একটি পরিকল্পনা তৈরি রাখার ব্যাপারে মা, বাবা ও পরিবারের সদস্যদের সহায়তা করা
- কীভাবে ঘৌনবাহিত সংক্রমণ, যেমন এইচআইভি এড়ানো যায় সে ব্যাপারে মা-বাবাকে পরামর্শ দেয়া। মা-বাবা যদি এইচআইভি-পজিটিভ হন তবে তাদের সন্তানের মধ্যে ওই জীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে কীভাবে নিজের ও সন্তানের যত্ন নিতে হবে এবং নবজাতককে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে সে ব্যাপারে পরামর্শ দেয়া
- এইচআইভি-পজিটিভ মা এবং তার সঙ্গীকে ভবিষ্যতে গর্ভধারণ এবং জন্মবিবরতিকরণ পদ্ধতি সম্পর্কে পরামর্শ দিয়ে সহায়তা করা (এ বিষয়ে এইচআইভি বিষয়ক অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা রয়েছে)
- মা ও সন্তানের পরবর্তী স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময়সূচি ঠিক করে দেয়া

স্বাস্থ্য জটিলতা রয়েছে এমন মা ও সন্তানের জন্য দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর করণীয়:

- মা ও সন্তানের মধ্যে কী ধরনের জটিলতা রয়েছে এবং সে জন্য কী চিকিৎসা দেয়া হয়েছে সে বিষয়ে দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী মাকে জানাবেন। কীভাবে তিনি বাড়িতে নিজের ও সন্তানের যত্ন নেবেন সে বিষয়ে পরামর্শ দেবেন
- প্রয়োজনে মাকে ওষুধ সরবরাহ করবেন এবং কীভাবে, কখন ও কতদিন ধরে তা ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে জানাবেন
- ধনুষ্টংকারসহ কোনো টিকা বাদ পড়ে থাকলে তা নিশ্চিত হবেন এবং মাকে ঐ টিকা দেয়ার ব্যবস্থা করবেন
- সময় হ্বার আগেই সন্তান জন্ম নিলে অথবা স্বাভাবিকের চেয়ে ছোট সন্তান জন্ম নিলে কীভাবে ঐ সন্তানের ভালো যত্ন নিতে হবে সে সম্পর্কে মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের পরামর্শ দেবেন
- মা ও সন্তানের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানোর সময়সূচি নির্ধারণ করে দেবেন।

নবজাতকের জটিলতা ও মৃত্যুরুঁকি:

বাংলাদেশে অর্ধেকের বেশি নবজাতক সংক্রমণে (সেপসিস) আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। এছাড়া কম ওজন নিয়ে জন্ম ও নির্ধারিত সময়ের আগে জন্ম নেয়া এবং



জন্মের সময় শ্বাস না নেয়া (বার্থ এসফাইঞ্জিয়া) নবজাতকের মৃত্যুর অন্যতম কারণ।

নবজাতকের সংক্রমণ প্রতিরোধে বারবার মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। শিশুকে ধরার আগে প্রতিবার সাবান দিয়ে দু'হাত ধুতে হবে এবং বিপদ লক্ষণ দেখামাত্রই হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

নবজাতক জন্মের পর শ্বাস না নিলে তাকে আবার ভালো করে মুছাতে হবে এবং শিরাঁড়া বারবার হাতের তালু দিয়ে ঘষে উদ্বৃত্ত করতে হবে। এরপরও শ্বাস না নিলে মুখে কৃত্রিম শ্বাস দিতে হবে (Mouth to Mouth breathing)। অধিকাংশ নবজাতক এরপরই শ্বাস নেয়া শুরু করে। যদি এসব প্রচেষ্টা ব্যর্থ হয় তাহলে ঐ নবজাতককে দ্রুত হাসপাতালে পাঠাতে হবে।

যেসব শিশু কম ওজন নিয়ে জন্ম নেয় তাদের জন্য জন্মের প্রথম দিন এবং পরের কয়েক সপ্তাহ খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। ঐ শিশুদের বেশিরভাগ ঝুঁকিপূর্ণ এ সময়ে মারা যায়। তবে এ সময়ে দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর সাহায্য নিলে অনেক শিশুর মৃত্যু এড়ানো সম্ভব। একজন দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর এ সময় করণীয় হলো:

- যথাযথ সময়ে বিপদের বা ঝুঁকির লক্ষণগুলো শনাক্ত করা এবং এ ব্যাপারে ব্যবস্থা নেয়া
- চেপে বা কাপে করে খাওয়ানোসহ বিভিন্নভাবে সন্তানকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে মাকে অতিরিক্ত সহায়তা দেয়া
- ত্তকের স্পর্শের মাধ্যমে শিশুকে উষ্ণ রাখার জন্য মা ও অন্য সেবাদানকারীদের বলা। শিশুকে উষ্ণ রাখার এই পদ্ধতিকে বলা হয় ‘ক্যাংগারু মাদার কেয়ার’
- সন্তান যদি সরাসরি বুকের দুধ খেতে না চায় বা বুক থেকে নেয়া দুধ খেতে না পারে তবে তার জন্য জরুরি সেবার ব্যবস্থা করা
- শিশুকে ধরার আগে প্রতিবার সাবান দিয়ে দু'হাত ধোয়া
- শিশুর সংক্রমণ হলে দ্রুত হাসপাতালে নেয়া।



মূল বার্তা

৬.

নবজাতকের সুস্থান্ত্র ও টিকে থাকার ক্ষেত্রে সুস্থ মা, নিরাপদ প্রসব,
নবজাতকের প্রয়োজনীয় যত্ন ও দেখাশোনা, ভালোবাসাপূর্ণ পরিবার ও বাড়ির
পরিচ্ছন্ন পরিবেশ খুবই সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

সহায়ক তথ্য

দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা সন্তানের যত্ন নিতে হবে, তাকে ভালোবাসা দিতে হবে,
পরিষ্কার ও উষ্ণ রাখতে হবে এবং ঠিকমতো খাওয়াতে হবে। মা-বাবা ও অন্য
যে পরিচর্যাকারী শিশুর মৌলিক চাহিদাগুলো পূরণ করেন তারা মূলত শিশুর
ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য, সুখ, বৃদ্ধি, শিক্ষা ও বেড়ে ওঠার ভিত্তি তৈরি করে দেন।

নবজাতক স্বাস্থ্যবান হয়ে উঠবে যখন তাকে:

- মা-বাবা ও অন্য প্রাথমিক পরিচর্যাকারীরা শিশুকে কাছাকাছি রাখবেন এবং
ঘন ঘন সন্তানকে কোলে নেবেন বা বুকে জড়িয়ে ধরবেন
- জন্মের পর থেকে ছয় মাস পর্যন্ত চাহিদামতো ও ২৪ ঘণ্টায় অন্তত আটবার
সন্তানকে বুকের দুধ দেয়া হবে। এতে মা ও শিশুর মধ্যে বন্ধন দৃঢ় হয়
এবং শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে
- সন্তান পরিবারের সদস্যদের কাছ থেকে ভালোবাসা, স্নেহ, মনোযোগ,
সাহস ও উদ্দীপনা পাবে। এগুলো শিশুর বৃদ্ধি ও শেখার ক্ষেত্রে খুবই
সহায়ক ভূমিকা রাখে
- সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্য শিশুকে উষ্ণ, পরিষ্কার, সহজ ও নিরাপদ রাখা
হয় এবং খাওয়ানোর পর ঠিকমতো মুখ মুছিয়ে দেয়া হয়
- রোগ জীবাণুর সংক্রমণ প্রতিরোধে শিশুকে পরিচ্ছন্ন পরিবেশে যত্ন নেয়া হয়
- মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা প্রদান, নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও যথাসময়ে টিকা
নেওয়া এবং নিয়মিত শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি পরীক্ষা করা হয়।

একজন দক্ষ প্রসব সহকারীর করণীয়:

- নবজাতকের যত্ন নেয়ার ব্যাপারে মা-বাবার প্রশ্নের জবাব দেয়া। প্রশ্নগুলো
হতে পারে বুকের দুধ খাওয়ানো, পরিকল্পনা মতো খাবার দেয়া, টিকাদান,
শিশুকে গোসল করানো, শিশুর সঙ্গে আদান-প্রদান, তাকে কথা বলা
শেখানো, ঘুম পাড়ানো ইত্যাদি বিষয়ে



- যেসব জটিলতা দেখা দিলে শিশুকে দ্রুত চিকিৎসা সেবা দিতে হবে সেগুলোর লক্ষণ সম্পর্কে মা-বাবাকে জানানো
- শিশুর যদি কোনো সমস্যা দেখা দেয় তা হলে কী করতে হবে সে সম্পর্কে বাবা-মাকে আগে থেকে জরুরি পরিকল্পনা করে রাখতে সহায়তা করা
- সন্তান ভূমিষ্ঠ হবার মুহূর্তের বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ তথ্য যেমন- নবজাতকের ওজন, তাপমাত্রা, জন্মের সময় ইত্যাদি মা-বাবাকে জানানো
- শিশুর জন্ম সনদ তৈরি এবং তা মা-বাবাকে দেয়া, যাতে তারা সরকারি দপ্তরে শিশুর জন্ম নিবন্ধন করাতে পারেন

নির্ধারিত সময়ের আগে বা কম ওজন নিয়ে জন্ম নেয়া শিশুদের বিশেষ যত্ন প্রয়োজন। বেঁচে থাকা ও যথাযথ বৃদ্ধির জন্য ঐ শিশুদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে। তাদেরকে অতিরিক্ত ভালোবাসা ও মনোযোগ দিতে হবে।

একজন দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী মা-বাবাকে শিশুর যত্ন নেয়ার ব্যাপারে পরামর্শ দিয়ে শিশুটির যথাযথ বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন।

মা-বাবার সঙ্গে বাড়িতে যাবার মতো পরিপূর্ণভাবে বেড়ে ওঠার জন্য অনেক শিশুর হাসপাতালে নিবিড় সেবা দরকার হয়। কোনো শিশু মায়ের বুক থেকে দুধ খেতে না পারলে মায়ের বুকের দুধ কোনো পাত্রে বের করে নিতে হবে, যাতে কাপে বা চামচের মাধ্যমে তা শিশুকে খাওয়ানো যায়।

নবজাতকের যত্ন নেয়া মা-বাবার জন্য একই সঙ্গে আনন্দের এবং উদ্দেগের। কারণ নবজাতকের যত্ন নিতে তাদের অনেক সময় দিতে হয়। নবজাতক তাদের জীবনের অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে ওঠে। আর যেহেতু সব ধরনের চাহিদা মেটানোর জন্য নবজাতক মা-বাবার ওপর নির্ভরশীল, তাই মা-বাবাকেও ভালো করে নিজেদের যত্ন নিতে হবে। মায়ের দুধ খাওয়ানো মায়েদের বেশি করে পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, বিশ্রাম নিতে হবে। মা যখন সন্তানকে মায়ের দুধ খাওয়াবেন অথবা বিশ্রাম নেবেন তখন পরিবারের কাজ ও অন্য সন্তানদের দেখভাল করে একজন বাবা ঐ মাকে সহযোগিতা করতে পারেন।



মূল বার্তা

৭.

ধূমপান, মদ, মাদক, বিষ ও বিভিন্ন দূষণকারী পদার্থ গর্ভবতী নারী, জন্ম, নবজাতক ও ছোট্ট শিশুর বেড়ে ওঠার জন্য বিশেষভাবে ক্ষতিকর।

সহায়ক তথ্য

কোনো গর্ভবতী নারী ধূমপায়ী হলে তার সন্তানের কম ওজন নিয়ে জন্ম নেয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। পাশাপাশি ওই শিশুর ঠাণ্ডা, কাশি, নিউমোনিয়া বা শ্বাসকষ্টজনিত অন্য সমস্যা দেখা দেয়ার ঝুঁকি বাড়ে।

মদপান বা মাদক সেবনের মাধ্যমে একজন গর্ভবতী নারী নিজের এবং জন্মের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারেন। এসব পদার্থ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশে মারাত্মক নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। তাই নারী গর্ভবতী হলে বা গর্ভধারণের পরিকল্পনা করলে তার তাৎক্ষণিকভাবে মদপান বা মাদক সেবন বন্ধ করা উচিত। মাদক সেবন বন্ধ করতে কষ্ট হলে তার উচিত একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী, হাসপাতাল বা মাদক নিরাময় কেন্দ্রের শরণাপন্ন হওয়া।

কোনো নারীরই দক্ষ প্রসব সহায়তাকারীর পরামর্শ ছাড়া এবং খুব দরকার না পড়লে গর্ভবস্থায় ওয়ুধ সেবন ঠিক নয়।

শিশুর যথাযথ শারীরিক বৃদ্ধি ও মানসিক বিকাশ নিশ্চিত করতে গর্ভকালে মা ও শিশুকে তামাকের ধোঁয়া, রান্নার ধোঁয়া এবং কীটনাশক বা কোনো ধরনের বিষ থেকে দূরে রাখতে হবে। দূষণকারী পদার্থ যেমন— সীসাযুক্ত পানি, সীসাযুক্ত বাতাস ইত্যাদি থেকেও মা ও শিশুকে দূরে রাখতে হবে।

গর্ভবতী নারী, মা ও তাদের সন্তানদের ধূমপানমুক্ত পরিবেশ উপহার দিয়ে পরিবার ও পাড়া-মহল্লার লোকজন সহায়তা করতে পারেন। কারণ এর ফলে মা বা শিশুরা পরোক্ষ ধূমপায়ী হয়ে ওঠে না।

কর্মক্ষেত্রে ক্ষতিকর ধোঁয়া, বিষ ও দূষণকারী পদার্থ থেকে গর্ভধারণে সক্ষম নারী, গর্ভবতী ও মায়েদের রক্ষা করতে হবে। কারণ এগুলো তাদের ও তাদের সন্তানের স্বাস্থ্যের মারাত্মক ক্ষতি করে।



ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୮.

ବୈଶିରଭାଗ ସମାଜେଇ ନାରୀର ପ୍ରତି ସହିଂସତା ଏକଟି ବଡ଼ ସମସ୍ୟା । କୋଣୋ ନାରୀ ସଖନ ଗର୍ଭଧାରଣ କରେନ ତଥନ କୋଣୋ ଧରନେର ସହିଂସତା ତାର ନିଜେର ଏବଂ ତାର ଗର୍ଭେର ସନ୍ତାନେର ଜନ୍ୟ ଖୁବଇ ବିପଞ୍ଜନକ । ଏତେ ଗର୍ଭପାତ, ନିର୍ଧାରିତ ସମୟେର ଆଗେ ପ୍ରସବବ୍ୟଥା ଓ କମ ଓଜନେର ସନ୍ତାନ ଜନ୍ୟ ନେଯାର ଝୁଁକି ବାଡ଼େ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ସହିଂସତା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ କଥନୋଇ ଗ୍ରହଣ୍ୟୋଗ୍ୟ ନଯ । ଗର୍ଭକାଳେ କୋଣୋ ନାରୀ ସହିଂସତାର ଶିକାର ହଲେ ତାର ନିର୍ଧାରିତ ସମୟେର ଆଗେଇ ପ୍ରସବବ୍ୟଥା ଉଠିତେ ପାରେ । ଏତେ ଗର୍ଭେର ସନ୍ତାନେର ମୃତ୍ୟୁ ହତେ ପାରେ । ଅଥବା ଶିଶୁଟି କମ ଓଜନ ନିଯେ ଜନ୍ୟ ନିତେ ପାରେ । ଏ ଧରନେର ଘଟନା ମା-ସନ୍ତାନ ଉଭୟେରଇ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ବେଁଚେ ଥାକାର କ୍ଷେତ୍ରେ ନୈତିବାଚକ ପ୍ରଭାବ ଫେଲେ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ, ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟ ଓ ପ୍ରତିବେଶୀଦେର ଏସବ ବିପଦେର ବ୍ୟାପାରେ ସଚେତନ ଥାକତେ ହବେ । ଗର୍ଭବତୀର ନିରାପତ୍ତା ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ହବେ ଏବଂ ନାରୀର ପ୍ରତି ସହିଂସତା ଦୂର କରତେ କାଜ କରତେ ହବେ । ବିଭିନ୍ନ ସଂସ୍ଥା ଓ ସମାଜେର ନେତାଦେର ସହ୍ୟୋଗିତାଯ ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ତ୍ତ୍ପର୍ମନ୍ତ ସେବା ଦାୟିତ୍ବ ପାଲନ କରବେ ତା ହଲୋ: (୧) ନାରୀର ପ୍ରତି ସହିଂସତା ରୋଧ ଏବଂ ଯେସବ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା ନାରୀର ପ୍ରତି ସହିଂସତା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ ବାଡ଼ାୟ ସେଗୁଲୋ ଦୂର କରତେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ; (୨) ନାରୀକେ ସହିଂସତା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନେର ହାତ ଥେକେ ରକ୍ଷା ଆଇନ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଏବଂ (୩) ନିର୍ଯ୍ୟାତିତ ନାରୀର ଜନ୍ୟ ନିରାପତ୍ତା ଓ ସହ୍ୟୋଗିତାର ସୁଯୋଗ ବାଡ଼ାନୋ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୯.

କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ମାୟେର ପ୍ରତି ବୈଷମ୍ୟ ଦୂର କରତେ ହବେ । ତାଦେର ରକ୍ଷା କରତେ ହବେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଝୁଁକି ଥେକେ । ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଖ ଖାଓୟାନୋର ଜନ୍ୟ କର୍ମଜୀବୀ ମାୟେଦେର ଆଲାଦା ସମୟ ଦିତେ ହବେ । ତାଦେରକେ ମାତୃତ୍ୱକାଲୀନ ଛୁଟି, ଚାକରିର ନିରାପତ୍ତା, ଚିକିଂସା ଭାତା ଏବଂ ନଗଦ ଅର୍ଥ ସହାୟତା (ଯେଥାନେ ପ୍ରୋଜ୍ଯ) ଦିତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

୨୦୦୬ ସାଲେର ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ବିଶ୍ୱଜୁଡ଼େ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ୟ ଦେଯାର ବୟାସୀ ପ୍ରାୟ ୬୦ ଶତାଂଶ ନାରୀ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରେ ନିଯୋଜିତ । ବିପୁଲସଂଖ୍ୟକ ନାରୀ ଅନାନୁଷ୍ଠାନିକ ଅର୍ଥନୈତିକ



কর্মকাণ্ডে জড়িত। তাদের কাজের স্বীকৃতি নেই। সরকারিভাবে তাদের কাজ নিয়ন্ত্রণ বা রক্ষারও কোনো ব্যবস্থা নেই। আনুষ্ঠানিক বা অনানুষ্ঠানিক যে ধরনের অর্থনীতির সঙ্গেই নারী জড়িত থাকুক না কেন, সমাজে তাদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে হবে। সরকার ও সুশীল সমাজের সহায়তায় নারী, শিশু এবং পরিবারের সবার স্বাস্থ্য ও আর্থিক নিরাপত্তা নিশ্চিত করার উদ্যোগ নিতে হবে।

এসব নিরাপত্তামূলক পদক্ষেপের মধ্যে রয়েছে:

মাতৃত্বকালীন ছুটি: সত্তান জন্ম নেয়ার পর মায়ের কিছু দিন ছুটি বা বিশ্রাম নেয়ার অধিকার রয়েছে। এর অর্থ হলো নিজেকে এবং পরিবারকে সহায়তা করা। ঐ ছুটি শেষে তিনি আবার কাজে যোগ দিতে পারবেন— এমন নিশ্চয়তা পাবার অধিকারও তার রয়েছে।

চাকরির নিরাপত্তা: গর্ভধারণ, মাতৃত্বকালীন ছুটি বা সত্তান জন্ম নেয়ার জন্য কর্মক্ষেত্রে অনুপস্থিতির কারণে গর্ভবতীকে বা নতুন মাকে তার চাকরি থেকে অব্যাহতি দেয়া হবে না। চাকরির বিভিন্ন সুবিধা যেমন- পেনশন, অর্জিত ছুটি ইত্যাদি থেকেও বঞ্চিত করা হবে না— এমন নিশ্চয়তা তাকে দিতে হবে।

নগদ (আয়) সহায়তা ও চিকিৎসা ভাতা: কর্মজীবী গর্ভবতী নারী, মা এবং তাদের নবজাতক ও পরিবারের সদস্যদের নগদ সহায়তা ও চিকিৎসা ভাতা দরকার। গর্ভধারণ, সত্তান প্রসব ও নবজাতকের যত্ন নেয়ার সময় নারী আয়ের যে সুযোগ থেকে বঞ্চিত হন তার একটি অংশ পূরণ হয় নগদ সহায়তার মাধ্যমে। তাছাড়া গর্ভবতী নারী, নতুন মা ও নবজাতকের প্রসব-পূর্ব, প্রসবকালীন ও প্রসব-পরবর্তী স্বাস্থ্যসেবা ও প্রয়োজনে হাসপাতালে চিকিৎসা নেয়ার জন্য চিকিৎসা ভাতা দরকার।

স্বাস্থ্য নিরাপত্তা: গর্ভবতী নারীর এমন কোনো কাজ করা উচিত নয়, যা তার নিজের ও সত্তানের স্বাস্থ্যবুঝির কারণ হয়ে ওঠে। কোনো কাজ গর্ভবতীর জন্য বুঝিপূর্ণ হলে কর্মক্ষেত্রের মধ্যেই তার কাজ পরিবর্তন করে দিতে হবে, যাতে ঐ বুঝি কমে আসে। পরে তিনি যখন নিরাপদে করতে পারবেন তখন তাকে আবার আগের কাজে ফিরিয়ে নিতে হবে। অথবা একই বেতনে তাকে বুঝিহীন অন্য কোনো কাজ দিতে হবে।

বুকের দুধ খাওয়ানো: সব মায়েরই কাজ থেকে ফেরার পর শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর অধিকার রয়েছে। কারণ বুকের দুধ খাওয়ানোর সঙ্গে মা ও শিশু



উভয়ের স্বাস্থ্যগত সুফল পাওয়ার বিষয়টি জড়িত। তাই সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানোর জন্য মাকে কাজের ফাঁকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বিরতি নেয়ার সুযোগ দিতে হবে। তার কর্মসূচিও কমিয়ে দিতে হবে। তবে এজন্য মায়ের বেতন কাটা যাবে না।

মূল বার্তা

১০.

প্রত্যেক নারীর মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা পাবার অধিকার রয়েছে। বিশেষ করে গর্ভবতী নারী ও নতুন মায়েদের অবশ্যই মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে হবে। স্বাস্থ্যকর্মীদের পেশাগত দিক থেকে দক্ষ হওয়ার পাশাপাশি সংস্কৃতিগত আচার-আচরণের ব্যাপারে সচেতন থাকতে হবে। তাদেরকে কিশোরীসহ সব নারীর প্রতি সম্মান দেখাতে হবে।

সহায়ক তথ্য

গর্ভধারণ, প্রসবকাল এবং প্রসবের পর মায়েদের যদি মানসম্মত স্বাস্থ্যসেবা নেয়ার সুযোগ থাকে তাহলে গর্ভধারণ ও প্রসবজনিত অনেক বিপদ এড়ানো সম্ভব।

সব নারীরই দক্ষ প্রসব সহায়তাকারী যেমন- চিকিৎসক, নার্স বা প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত প্রসব সহায়তাকারীর সেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। কোনো জটিলতা দেখা দিলে জরুরি স্বাস্থ্যসেবা পাওয়াও তাদের একটি অধিকার।

মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা নারী ও পুরুষকে প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে প্রয়োজনীয় তথ্য ও পরামর্শ প্রদান করে। ফলে তারা জেনেশনে তাদের প্রজননস্বাস্থ্য বিষয়ে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। কোনো নারীর মাতৃত্বকালীন সেবা দরকার হলে তার স্বামী অথবা সঙ্গীর উচিত তাকে সহযোগিতা করা। পরিবারের সদস্যদেরও মা ও সন্তানের সঠিক যত্ন নেয়া উচিত। প্রসবের আগে, প্রসবকালে, প্রসবের পরে অথবা অন্য যেকোনো সময় দরকার হলেই মা ও সন্তানকে স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র বা হাসপাতালে নিতে হবে। তাদের জরুরি স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করতে হবে।

খরচের বিষয়টি যাতে স্বাস্থ্যসেবা নেয়ার ক্ষেত্রে কিশোরী ও গর্ভবতীদের সামনে বাধা হয়ে না দাঁড়ায় সমাজের লোকজনের সহযোগিতা নিয়ে সরকারকে তা নিশ্চিত করতে হবে। এছাড়া গর্ভবতীর স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে পরিবহন ব্যয়, অনেক বেশি দূরত্ব, খারাপ রাস্তা ও সামাজিক প্রথা যেন বাধা হিসেবে কাজ না করে সেদিকেও নজর দিতে হবে।



ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଦେରେ ମାନସମ୍ପଦ ସେବା ପ୍ରଦାନେର ଦକ୍ଷତା ଥାକତେ ହବେ । ତାରା ଯାତେ ଭାଲୋ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଦିତେ ପାରେନ ସେଜନ୍ୟ କୌଶଳ ଓ ଯୋଗାଯୋଗ ଦକ୍ଷତା ବାଢ଼ାତେ ତାଦେର ନିୟମିତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିତେ ହବେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀରା ଯାତେ ସବ ନାରୀର ସଙ୍ଗେ ସମ୍ମାନଜନକ ଆଚରଣ କରେନ, ସମାଜେର ରୀତି-ନୀତି ଓ ପ୍ରଥାର ବ୍ୟାପାରେ ସଂବେଦନଶୀଳ ଥାକେନ ଏବଂ ନାରୀର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୋପନୀୟତାର ଅଧିକାରେର ପ୍ରତି ଶ୍ରଦ୍ଧାଶୀଳ ହନ ସେଜନ୍ୟ ତାଦେରକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିତେ ହବେ । କିଶୋରୀ ମାୟେଦେର ବିଶେଷ ପ୍ରୋଜନଗୁଲୋ ସମ୍ପର୍କେ ତାଦେର ଜାନତେ ହବେ । ଏ ବ୍ୟାପାରେ ସଂବେଦନଶୀଳ ଥାକତେ ହବେ । ତାହାଡ଼ା କିଶୋରୀ ମାକେ ନିଜେର ଓ ସନ୍ତାନେର ଯତ୍ନେର ବ୍ୟାପାରେ କୌଭାବେ ସହ୍ୟୋଗିତା ଓ ପରାମର୍ଶ ଦିତେ ହବେ ତାଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଦେର ଜାନତେ ହବେ ।



শিশুর বিকাশ ও প্রারম্ভিক শিক্ষা

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



বেঙ্গলুরু ইউনিভার্সিটি/বাংলাদেশ



শি

শুর বিকাশ বলতে বেশ কিছু পরিবর্তন বোবায়।
পরিবর্তনগুলো শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের সঙ্গে
পারস্পরিক সম্পর্কযুক্ত। এগুলোর মধ্যে রয়েছে
শারীরিক সুস্থিতা, মানসিক সচেতনতা, স্বাভাবিক অনুভূতি,
সামাজিক সক্ষমতা ও শেখার প্রস্তুতি।

শিশুর জীবনের প্রথম পাঁচ বছর তার পরিপূর্ণ বিকাশের
জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এ সময়েই শিশুর ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্য,
সুখ, বৃদ্ধি ও বিকাশের ভিত্তি রচিত হয়। পরিবারে,
স্কুলে, সমাজে ও জীবনে চলার পথে শিক্ষা অর্জনের
ভিত্তিও রচিত হয় এ সময়।

সাম্প্রতিক গবেষণা থেকে নিশ্চিত হওয়া গেছে, জীবনের প্রথম তিন বছর শিশুর মস্তিষ্ক গঠনের জন্য
খুবই গুরুত্বপূর্ণ। প্রাথমিক অভিজ্ঞতাই শিশুর পরবর্তী জীবনে মস্তিষ্কের গঠনমূলক বিকাশ ও
কার্যকারিতার ভিত্তি গড়ে দেয়। শিশু কীভাবে শিক্ষা অর্জন করবে এবং কীভাবে তার মধ্যে সামাজিক
ও অনুভূতিপূর্ণ সক্ষমতা গড়ে উঠবে তার ওপর প্রাথমিক অভিজ্ঞতা সরাসরি প্রভাব ফেলে।

শিশুরা শুরুর বছরগুলোতে জীবনের অন্য সময়ের চাইতে অনেক দ্রুত শেখে। তাই বেড়ে ওঠার
সঙ্গে সঙ্গে আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠার জন্য তাদের মধ্যে আস্থা ও নিরাপত্তাবোধ গড়ে তুলতে হবে।
আর এজন্য তাদের ভালোবাসা ও যত্ন প্রয়োজন।

ভালোবাসা, স্নেহ, মনোযোগ, উৎসাহ ও মানসিক উন্নীপনার পাশাপাশি পুষ্টিকর খাবার ও স্বাস্থ্য-
পরিচর্যা পেলে শিশুদের খুব দ্রুত বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটে। তারা দ্রুত শেখে।

শিশুর বিকাশের পর্যায়গুলো সম্পর্কে জানা থাকলে বাবা-মা বুঝতে পারেন শিশুর কাছ থেকে তারা
কী আশা করবেন এবং কীভাবে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশে সবচেয়ে ভালো সহযোগিতা করবেন।

অনেক ক্ষেত্রে প্রারম্ভিক শৈশব কর্মসূচিগুলো (early childhood programmes) শিশুর জন্ম থেকে
আট বছর বয়স পর্যন্ত মা-বাবাকে বেশ সহায়তা করে। যেমন এ পর্যায়েই শিশুরা বাড়ি থেকে স্কুলে
যাতায়াত শুরু করে এবং ঐ কর্মসূচিগুলো থেকে বাবা-মা এ সময়ে করণীয় সম্পর্কে জানতে পারেন।

সব শিশুর একটি পরিবারে বেড়ে ওঠার অধিকার রয়েছে। পাশাপাশি তাদের অধিকার রয়েছে
মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যসেবা পাবার, পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার, শিক্ষা গ্রহণের, খেলাধুলা করার এবং বিপদ,
নির্যাতন ও বৈষম্য থেকে রক্ষা পাওয়ার। তাছাড়া শিশু জীবনের পূর্ণ সম্ভাবনাকে জাগিয়ে তুলতে
পারে-এমন একটি পরিবেশে বেড়ে ওঠাও তার একটি অধিকার।

এই অধিকারগুলোকে সম্মান করা, রক্ষা করা এবং তা বাস্তবায়ন নিশ্চিত করার দায়িত্ব বাবা-মা,
শিশুর পরিচর্যাকারী, পরিবারের সদস্য, পাড়া-প্রতিবেশী, সুশীল সমাজ এবং সরকারের।

প্রারম্ভ
শিশু



মূল বাতা শিশুর বিকাশ ও প্রারম্ভিক শিক্ষা

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের সবার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১. শিশুর জীবনের প্রথম বছরগুলো, বিশেষ করে প্রথম তিন বছর তার মস্তিষ্ক গঠনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এসময় শিশু যা দেখে, স্পর্শ করে, শোনে, যা কিছুর স্বাদ বা আণ নেয় তা তার বুদ্ধি, অনুভূতি, চলাফেরা ও শিক্ষা গ্রহণে সাহায্য করে।
২. জন্মের মুহূর্ত থেকেই শিশুরা দ্রুত শেখে। সার্থক পুষ্টি ও উপযুক্ত স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি স্নেহ, মনোযোগ ও উদ্দীপনা পেলে শিশু সবচেয়ে দ্রুত বাড়ে ও শেখে।
৩. শিশুকে খেলতে ও তার চারপাশ চিনে নিতে উৎসাহ দিলে শিশু শেখে এবং তার সামাজিক, আবেগীয়, শারীরিক ও বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ ঘটে। এটি শিশুকে স্কুলে যেতে প্রস্তুত করে তোলে।





৪. নিকটজনের অনুকরণ করেই শিশুরা সামাজিক ও আবেগগত আচার-আচরণ শেখে।
৫. যথাসময়ে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে পাঠানো শিশুর বিকাশের ধারাকে অব্যাহত রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। বাবা-মা ও নিকটজন, শিক্ষক এবং পাড়া-প্রতিবেশী মানুষের কাছ থেকে সহায়তা পাওয়া শিশুদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।
৬. সব শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ একই জৈবিক নিয়মে হয়; কিন্তু প্রতিটি শিশুর শেখা ও বেড়ে ওঠার গতি ভিন্ন। প্রতিটি শিশুরই নিজস্ব ভালোলাগা, মন্দলাগা, সামাজিক মেলামেশার রীতি ও শেখার নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে।





সহায়ক তথ্য শিশুর বিকাশ ও প্রারম্ভিক শিক্ষা

মূল বার্তা

১.

শিশুর জীবনের প্রথম বছরগুলো, বিশেষ করে প্রথম তিন বছর তার মন্তিক্ষ গঠনের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। এসময় শিশু যা দেখে, স্পর্শ করে, শোনে, যা কিছুর স্বাদ বা আণ নেয় তা তার বুদ্ধি, অনুভূতি, চলাফেরা ও শিক্ষা গ্রহণে সাহায্য করে।

সহায়ক তথ্য

প্রথম তিন বছরে শিশুর মন্তিক্ষের বিকাশ দ্রুত ঘটে। এটি শিশুর বোধ, ভাষা, সামাজিক আচরণ, অনুভূতি ও বুদ্ধি দ্রুত বিকাশের সময়। উদাহরণ হিসেবে বলা যায়, ১৫ থেকে ১৮ মাস বয়সের মধ্যে একটি শিশু অনেক শব্দ শিখে ফেলে।

দেখা, শোনা, দ্রাগ ও স্বাদ নেয়া, স্পর্শ ইত্যাদির মাধ্যমে শিশুর মন্তিক্ষের বৃদ্ধি ঘটে। প্রতি মুহূর্তে শিশু তার ইন্দ্রিয়গুলো ব্যবহার করে নতুন অনুভূতির সঙ্গে পরিচিত হয়। আর আপনা থেকেই শিশুর মন্তিক্ষে এ ব্যাপারে তথ্য জমা হয়। নতুন অভিজ্ঞতার পুনরাবৃত্তি প্রতিবারই শিশুর নতুন যোগাযোগ তৈরির ক্ষেত্রে সহায়ক ভূমিকা রাখে। এর মাধ্যমে বর্তমান ও ভবিষ্যতের জন্য শিশুর চিন্তা, অনুভূতির প্রকাশ, আচরণ ও শিক্ষা গ্রহণের ধরন তৈরি হয়।

শিশু ও শিশুর যত্নকারীর মধ্যে ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক শিশুর বেড়ে ওঠা মন্তিক্ষের সঠিক পরিচর্যার জন্য সবচেয়ে সহায়ক। একজন যত্নকারী যখন শিশুকে গান শোনান,



গল্প বলেন, শিশুর সঙ্গে খেলেন, তাকে পড়ে শোনান এবং পাশাপাশি শিশুকে ভালোবাসা ও স্নেহ দেন, পুষ্টিকর খাবার খাওয়ান তখন শিশুর মন্তিক্ষের বিকাশ ঘটে। ভালো স্বাস্থ্য, যত্নকারীর সঙ্গে ভাববিনিময় এবং একটি নিরাপদ ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশে বেড়ে ওঠা শিশুর বৃদ্ধি, বিকাশ ও ভবিষ্যৎ সম্ভাবনা তৈরিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

জীবনের প্রথম বছরগুলোতে শিশুর যথেষ্ট সেবা-যত্ন ও স্নেহ-মমতা দরকার। শিশুকে জড়িয়ে ধরলে, আদর-সোহাগ করে বুকে বা কোলে নিয়ে তার সঙ্গে কথা বললে শিশু বেড়ে ওঠার উদ্দীপনা পায় এবং তার আবেগ-অনুভূতির দ্রুত বিকাশ ঘটে। শিশু মায়ের শরীরের স্পর্শ পেলে এবং চাওয়া মাত্রাই শিশুকে মায়ের দুধ খেতে দিলে শিশুর ভেতর নিরাপত্তাবোধ জন্মে। পুষ্টির চাহিদা মেটানো ও আরামবোধ উভয় কারণেই শিশুর জন্য মায়ের দুধ পান প্রয়োজন।

কান্নাকাটির মাধ্যমে ছোট শিশুরা তাদের চাহিদার কথা জানিয়ে দেয়। কান্নাকাটি শুরু করা মাত্রাই শিশুকে কোলে তুলে নিলে এবং শাস্তিভাবে কথা বললে শিশুর ভেতরে আস্থা ও নিরাপত্তাবোধ তৈরি হয়।

শিশুর জীবনের শুরুর বছরগুলোতে তার সঙ্গে মা-বাবা বা অন্য যত্নকারীদের এ ধরনের বন্ধন ও ঘনিষ্ঠতা তার বাকি জীবনে বিস্তৃত পরিধিতে সক্ষমতা বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে দেয়। এসব সক্ষমতার মধ্যে রয়েছে:

- শেখার যোগ্যতা
- আত্মনির্ভরশীল ও আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠা
- ইতিবাচক সামাজিক দক্ষতা গড়ে ওঠা
- সহমর্মিতা গড়ে ওঠা

শিশুর ভাবাবেগগুলো অক্ত্রিম ও শক্তিশালী। তারা কোনো কিছু করতে চেয়ে করতে না পারলে বা কোনো কিছু চেয়ে না পেলে হতাশ হতে পারে। আগস্তক ও অঙ্গকারকে শিশুরা ভয় পায়। শিশু কোনো ব্যাপারে প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করলে তাকে যদি উপহাস করা হয়, শাস্তি দেয়া হয় বা অবজ্ঞা করা হয় তাহলে সেই শিশু লাজুক হয়ে বেড়ে উঠতে পারে এবং সে স্বাভাবিকভাবে আবেগ-অনুভূতি প্রকাশ করার ক্ষমতা হারিয়ে ফেলতে পারে। শিশুর তীব্র আবেগ-অনুভূতি প্রকাশ করাকে যদি তার যত্নকারীরা মনোযোগ দিয়ে শোনেন এবং সহমর্মিতার চোখে দেখেন, তবে শিশু আনন্দময় ও নিরাপদ পরিবেশে সামঞ্জস্যপূর্ণভাবে বেড়ে ওঠে।



ছেলে শিশু বা মেয়ে শিশু উভয়েরই শারীরিক, মানসিক, অনুভূতিগত ও সামাজিক চাহিদা একই রকম। উভয়ের শেখার ক্ষমতা সমান এবং উভয়ের সেহ-মমতা, মনোযোগ ও সম্মতি পাবার চাহিদাও একই রকম।

শিশুকে শারীরিক বা মানসিকভাবে শাস্তি দেয়া হলে, সহিংসতার মুখোমুখি করলে, অবহেলা বা নির্যাতন করলে অথবা বিষম্বন্তার মতো মানসিক অসুস্থতাগত কিংবা মাদকসেবী পরিবারে থাকলে তার মনে অনেক বেশি চাপ পড়ে। এই মানসিক চাপ শিশুর মষ্টিক গঠনে বাধা তৈরি করে এবং শিশুর সামাজিক, অনুভূতিগত ও আচরণগত বিকাশকে বিলম্বিত করতে পারে।

যেসব শিশুকে মানসিক বা শারীরিক শাস্তি দেয়া হয় তাদের অনেক বেশি সহিংস হয়ে ওঠার আশঙ্কা থাকে। শিশুর আচরণকে ইতিবাচক ও কার্যকরভাবে গড়ে তোলার জন্য যা করা যেতে পারে:

- কী করা ঠিক, কী করা ঠিক নয় সে সম্পর্কে শিশুকে সময় দিয়ে বিভিন্নভাবে বোঝাতে হবে
- সুনির্দিষ্ট আচরণগুলোর ক্ষেত্রে একই রকম ও প্রতিনিয়ত সাড়া দিতে হবে
- ভালো আচরণের প্রশংসা করতে হবে

বাবা-মা ও অন্য যত্নকারীদের এ ধরনের সাড়া দেয়ার কারণে শিশু উৎসাহিত বোধ করে। এতে তারা সহজে পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে নিতে শেখে এবং পরিবার ও সমাজের একজন গুরুত্বপূর্ণ সদস্য হয়ে ওঠে।

বাবা-মা ও পরিবারের সদস্যদের শিশুর শিক্ষা, বিকাশ ও বৃদ্ধির ব্যাপারে যত্নশীল হতে হবে। তাদের উচিত মেয়ে ও ছেলে উভয় শিশুকেই সমান দৃষ্টিতে দেখা এবং তারা যে একে অন্যের সমান সে বিশ্বাস তাদের মধ্যে জন্মাতে সাহায্য করা। পাশাপাশি শিশুদের শিক্ষা ও চারপাশ সম্পর্কে জানার আগ্রহকে উৎসাহ দেয়া উচিত। শিশুকে স্কুলে পাঠানোর জন্য এগুলো গুরুত্বপূর্ণ প্রস্তুতি।

সারা বিশ্বেই সাধারণত মায়েরা শিশুর চাহিদা পূরণ ও অধিকার রক্ষায় মুখ্য ভূমিকা পালন করেন। তারা সন্তানদের ভালোবাসা দেন, খাওয়ান, সান্ত্বনা দেন, শিক্ষা দেন, তাদের সঙ্গে খেলেন এবং তাদের যত্ন নেন।

শিশুর পরিচর্যা, যত্ন ও অধিকার রক্ষায় মায়ের ভূমিকার মতোই বাবার ভূমিকা গুরুত্বপূর্ণ। একজন বাবা মেয়ে ও ছেলে উভয় সন্তানকে এই ধারণা দেবেন যে



তারা সমান গুরুত্বপূর্ণ। মায়ের মতো বাবাও সন্তানের ভালোবাসা, স্নেহ-মমতা, সমর্থন, উৎসাহ ও উদ্দীপ্ত হবার প্রয়োজন মেটাতে মনোযোগী হবেন। সন্তান যাতে মানসম্মত শিক্ষা, পুষ্টিকর খাবার ও স্বাস্থ্যসেবা পায় বাবা-মা একসঙ্গে মিলে তা নিশ্চিত করবেন।

মূল বার্তা

২.

জন্মের মুহূর্ত থেকেই শিশুরা দ্রুত শেখে। সঠিক পুষ্টি ও উপযুক্ত স্বাস্থ্যসেবার পাশাপাশি স্নেহ, মনোযোগ ও উদ্দীপনা পেলে শিশু পরিপূর্ণভাবে বেড়ে ওঠে ও তার যথাযথ বিকাশ ঘটে।

সহায়ক তথ্য

স্পর্শ করা, শোনা, ঘাণ নেয়া, দেখা ও স্বাদ গ্রহণের মাধ্যমে শিশু চারপাশের জগৎকে চিনতে চায়।

মমতা, মনোযোগ ও উদ্দীপনা

শিশুর সঙ্গে কথা বললে, তাদেরকে স্পর্শ করলে এবং আদর-সোহাগ করে জড়িয়ে ধরলে তাদের দ্রুত মানসিক বিকাশ ঘটে। পরিচিত মুখ দেখলে, পরিচিত কর্তৃস্বর শুনলে এবং বিভিন্ন বস্তু নাড়াচাড়া করলে ও বাড়ির বাইরের প্রাকৃতিক ও সামাজিক পরিবেশের সাথে পরিচিত হলে শিশুর দ্রুত মানসিক বিকাশ ঘটে।

জন্মের পর থেকেই ভালোবাসা পেলে ও নিরাপদ বোধ করলে, খেলাধুলা করলে এবং পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে মেলামেশা ও ভাব বিনিময় হলে শিশুরা দ্রুত শিখতে পারে। মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীরা শিশুর সঙ্গে যত বেশি কথা বলবেন এবং শিশুর প্রতি সাড়া দেবেন শিশু তত দ্রুত শিখবে।

বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের উচিত ছোট শিশুদের সঙ্গে অনেক কথা বলা, তাদেরকে বই পড়ে ও গান গেয়ে শোনানো। এমনকি শিশুরা শব্দের অর্থ না বুঝলেও এই প্রারম্ভিক ‘কথোপকথন’ তাদের সামাজিক ও ভাষাগত দক্ষতা এবং শেখার সক্ষমতা অর্জনে সাহায্য করে।

বাবা-মা ও শিশুর অন্য যত্নকারীরা শিশুকে নতুন ধরনের, কৌতুহলোদ্দীপক ও নিরাপদ বস্তু দেখতে দিয়ে, ধরতে দিয়ে, শুনতে দিয়ে এবং সেসব নিয়ে খেলতে দিয়ে তাদেরকে শিখতে ও বেড়ে উঠতে সাহায্য করতে পারেন।



যেসব শিশু নিরাপত্তা ও ভালোবাসা পায় তারা সাধারণত ভালো শিক্ষা লাভ করে, আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠে, আত্ম-মর্যাদাবোধ সম্পন্ন হয় এবং জীবনের কঠিন পরিস্থিতি সহজে মোকাবেলা করতে পারে।

যথাযথ পুষ্টি

জন্মের পর প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে, ছয় মাস বয়স থেকে সময়মতো পুষ্টিকর ও নিরাপদ খাবার দিলে এবং দুই বছর বা তারও বেশি সময় ধরে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে গেলে শিশু সঠিক পুষ্টি পাবে এবং তার স্বাস্থ্য ভালো হবে। খাবার সময়টি হলো শিশুর জন্য মা, বাবা ও অন্য যত্নকারীর স্নেহ-ভালোবাসা ও সান্নিধ্য পাবার একটি সুযোগ।

সঠিক পুষ্টি শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। একজন গর্ভবতী নারী ও একটি ছেট শিশুর খাদ্য তালিকায় বৈচিত্র্যপূর্ণ ও পুষ্টিকর খাবার থাকা উচিত। শিশুর দেহের বৃদ্ধি ও শক্তির জন্য প্রয়োজনীয় আমিষ ও স্নেহ জাতীয় খাদ্যের মতো প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান ঐ খাদ্য তালিকায় থাকতে হবে। শিশুর শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে ও মস্তিষ্কের সুষম বৃদ্ধির জন্য তাকে ভিটামিন-এ ও আয়োডিনযুক্ত খাবার খাওয়াতে হবে। পাশাপাশি শারীরিক ও মানসিক সামর্থ্য রক্ষা করতে খাবারে লৌহ উপাদানের উপস্থিতিও নিশ্চিত করতে হবে।

শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে পুষ্টি নিশ্চিত করার মূল দায়িত্ব পালন করেন মা। এক্ষেত্রে মা যাতে পুষ্টিকর খাবার পান তা বাবাকে নিশ্চিত করতে হবে। বাবাকে বাড়ির অন্যান্য কাজ ও শিশুর সেবায়ত্তের দায়িত্ব নিতে হবে। পাশাপাশি মা, শিশু, অন্য সন্তানদের এবং পরিবারের সদস্যদের মানসিক সহায়তা দিতে হবে।

যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা

স্বাস্থ্যকর্মীরা মা-বাবা ও শিশুর অন্য পরিচর্যাকারীকে নিম্নলিখিত বিষয়ে তথ্য প্রদান করবেন:

- সময় মতো টিকা দেয়া
- ছয় মাসের বেশি বয়সের শিশুকে কীভাবে রক্তস্বল্পনা ও জীবাণু সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে হয়



- জীবাণুনাশ করা কেন দরকার
- মানসিক ও শারীরিক বিকাশের জন্য শিশুর লৌহ ও ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে গ্রহণ নিশ্চিত করা

সুস্থ-সবল শিশুর তুলনায় রক্তস্পন্দনতা বা অগ্রন্থিতে ভোগা অথবা প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়া শিশুরা সহজেই হতাশ হয়ে পড়ে বা ভয় পায়। ঐসব শিশু খেলাধূলা করতে, অজানাকে জানতে বা অন্যদের সঙ্গে মেলামেশা করতে তেমন আগ্রহী হয় না। সুস্থ-সবলভাবে বেড়ে উঠার জন্য এসব শিশুর খাওয়া, খেলাধূলা ও অন্যদের সঙ্গে মেলামেশার ব্যাপারে বিশেষ মনোযোগ দিতে হবে।

যেসব শিশু সময়মতো টিকা, সঠিক পুষ্টি, স্বাস্থ্যসেবা, ভালোবাসা ও স্নেহ-মততা পায় তাদের বেঁচে থাকার সম্ভাবনা বেশি থাকে।

তারা মনোযোগ দিয়ে কোনো কিছু করতে বা শিখতে পারে। এর ফলে তাদের বুদ্ধিগত, ভাষাগত, সামাজিক, আবেগগত ও চলাফেরার দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

শিশুর নিরাপত্তা ও যত্ন নেয়ার ক্ষেত্রে দায়িত্বশীল ও যত্নকারী মা-বাবা এবং অন্য পরিচর্যাকারীদের করণীয়

শিশু বিশেষত: ছোট শিশুদের বেশিক্ষণ একা থাকতে দেয়া যাবে না। এতে তারা দুর্ঘটনার ঝুঁকির মধ্যে পড়ে। ফলে তাদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ বাধাগ্রান্ত হতে পারে।

ছেলে শিশুর মতো মেয়ে শিশুরও একই পরিমাণ খাবার, মনোযোগ ও স্নেহ দরকার। শিশু যখন নতুন কিছু করতে ও বলতে শেখে তখন তাদের সে ব্যাপারে উৎসাহ দিতে এবং প্রশংসা করতে হবে।

স্বাস্থ্যসেবা, শিক্ষা এবং সামাজিক ও আইনি সেবার মতো মৌলিক সেবা পাওয়ার অধিকার নিশ্চিত করতে সব মেয়ে ও ছেলে শিশুর জন্য নিবন্ধন করতে হবে।



৩.

শিশুকে খেলতে ও তার চারপাশ চিনে নিতে উৎসাহ দিলে তা শিশুকে শিখতে এবং তার সামাজিক, আবেগিয়, শারীরিক ও বুদ্ধিগুণিক বিকাশ ঘটাতে সহায়তা করে। এটি শিশুকে স্কুলের জন্য প্রস্তুত করে তোলে।

সহায়ক তথ্য

খেলায় আনন্দ পায় বলেই শিশুরা খেলে। সেই সঙ্গে খেলা শিশুদের বিকাশের চাবিকাঠিও বটে। খেলা শিশুদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতা বাড়ায় এবং তাদের কৌতুহলী ও আত্মবিশ্বাসী হতে সাহায্য করে। এছাড়া খেলা শিশুদের সাহায্য করে:

- তাদের জ্ঞান, অভিজ্ঞতা, কৌতুহল ও আত্মবিশ্বাস বাড়াতে
- বার বার চেষ্টা করে, তুলনা করে, প্রশ্ন করে ও চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করার মাধ্যমে শিখতে
- ভাষা, চিন্তা, পরিকল্পনা, সংগঠন ও সিদ্ধান্ত গ্রহণের দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করে।

যে সব শিশুর কোনো ধরনের প্রতিবন্ধীত্ব আছে, তাদের জন্য উদ্দীপনা ও খেলাধুলা বিশেষভাবে উপকারী। প্রতিবন্ধী বা দীর্ঘমেয়াদি অসুস্থতায় ভুগছে এমন শিশুদের জন্য উদ্দীপনা, খেলা এবং সমবয়সী বা বড়দের সঙ্গে খেলার সুযোগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

বাবা-মা বা যত্নকারী যখন মাত্তাভায় শিশুর সঙ্গে কথা বলেন তখন তা শিশুর চিন্তা করার ক্ষমতা ও নিজেকে প্রকাশের দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করে। শিশুর গান, গল্প, ছড়া ও খেলাধুলার মাধ্যমে দ্রুত ও সহজে ভাষা শেখে।

খেলাধুলায়, পরিবারের স্বার সঙ্গে মেলামেশায়, ভাব বিনিময়ে মেয়ে শিশু ও ছেলে শিশু উভয়েরই সমান সুযোগ পাওয়া দরকার। বাবা-মা ও ভাই-বোনের সঙ্গে শিশুদের খেলা ও মেলামেশা তাদের মধ্যে বন্ধন দৃঢ় করে। পরিবারের সদস্য ও শিশুর অন্য যত্নকারীরা সুস্পষ্ট নির্দেশসহ সহজ সরল কাজ দিয়ে, খেলার সামগ্রী সরবরাহ করে এবং নতুন কাজের পরামর্শ দিয়ে তাদের শেখায় সাহায্য করতে পারেন। শিশুদের খেলার ওপর তাদের খবরদারি করা উচিত নয়।



সব শিশুরই তাদের বিকাশ ও শেখার পর্যায়ের সঙ্গে মানানসই নানা ধরনের খেলার সামগ্ৰী দৰকাৰ। পানি, বালু, কাদামাটি, কাপড় ও কাগজেৰ তৈৰি খেলনা, বিভিন্ন গাছেৰ পাতা, পাত্ৰ, ঢাকনা ইত্যাদি শিশুৰ শেখা ও খেলাধূলার জন্য দোকান থেকে কেনা খেলনার মতোই ভালো। এক্ষেত্ৰে খেলার পরিবেশও গুৱত্পূৰ্ণ ভূমিকা রাখে।

শিশু যখন কাৰো সাহায্য ছাড়া নিজেই কোনো কিছু কৰাৰ জন্য জোৱাজুৱি কৰে তখন তাৰ পৱিচৰ্যাকাৰীকে দৈৰ্ঘ্য ধৰতে হবে। শিশু সফল না হওয়া পৰ্যন্ত বাবাৰার চেষ্টা কৰে শেখে। যতক্ষণ শিশু বিপদ্যুক্ত অবস্থায় নতুন ও কঠিন কিছু কৰাৰ চেষ্টা কৰে ততক্ষণ তা তাৰ বিকাশেৰ ক্ষেত্ৰে একটি ইতিবাচক ধাপ।

শিশুৰ মধ্যে প্ৰতিনিয়তই পৱিবৰ্তন আসে এবং তাৰ নতুন নতুন দক্ষতা জন্মায়। পৱিচৰ্যাকাৰীৰ এসব পৱিবৰ্তন ও শিশুৰ দিকে লক্ষ্য কৰা উচিত। শিশুৰ প্ৰতি ইতিবাচক সাড়া এবং উৎসাহ দিলে শিশুৰ বিকাশ তুলোৰ্বিত হয়।

শিশুৰ বেড়ে ওঠাৰ সময় তাদেৱ সমবয়সীদেৱ সঙ্গে শেখা ও সামাজিকীকৰণেৰ সুযোগ দেয়া উচিত। শিশুকে স্কুলে পাঠানোৰ জন্য প্ৰস্তুত কৰে তুলতে বাঢ়ি, কিন্ডারগার্টেন বা নাৰ্সাৰি স্কুলে একজন প্ৰশিক্ষিত যত্নকাৰী বা শিক্ষকেৰ অধীনে দলগত শিক্ষা কাৰ্যক্ৰমে (group learning activities) অংশগ্ৰহণ গুৱত্পূৰ্ণ।

মূল বাৰ্তা

8.

নিকটজনদেৱকে অনুকৱণ কৰেই শিশুৰা সামাজিক ও আবেগিয় আচাৱ-আচাৱণ শেখে।

সহায়ক তথ্য

কীভাৱে সামাজিক মেলামেশা কৰতে হয় তা শিশুৰা অন্যদেৱ দেখে ও অনুকৱণ কৰে শেখে। কোন্ আচাৱণ গ্ৰহণযোগ্য এবং কোনটি নয় তাৰা এভাৱেই শেখে।

পৱিবাৱেৰ বয়স্ক সদস্য, বড় ভাই-বোন ও অন্য শিশুদেৱ দৃষ্টান্ত শিশুৰ আচাৱণ ও ব্যক্তিত্ব গঠনে সবচেয়ে শক্তিশালী প্ৰভাৱক হিসেবে কাজ কৰে। শিশুদেৱ শেখাৰ একটি অন্যতম উপায় হলো অন্যদেৱ দেখে শেখা। অন্যৰা যা কৰে শিশুৰা তা অনুকৱণ কৰে। যা ও বাবা যদি পৱিস্পৱকে সমানভাৱে গ্ৰহণ না কৱেন তবে শিশুৰা তা পৰ্যবেক্ষণ কৱবে, শিখবে এবং একই রকম আচাৱণ



করবে। বড়ো চিংকার, সহিংস বা বৈষম্যমূলক আচরণ করলে শিশুরাও এ ধরনের আচরণ শিখবে। বড়ো যদি অন্যদের সঙ্গে সদয়, সম্মানজনক ও সহিষ্ণু আচরণ করে তাহলে শিশুরাও সে দ্রষ্টান্ত অনুসরণ করবে। মা-বাবা পরস্পরকে ভালোবাসা এবং সম্মানের সঙ্গে গ্রহণ করলে শিশুরাও সে আচরণ শিখবে এবং বড় হয়ে তাদের পরিণত বয়সের সম্পর্কের ক্ষেত্রে ‘একই ধরনের’ আচরণ করবে।

শিশুরা অভিনয় করতে পছন্দ করে। যেহেতু অভিনয় শিশুর কল্পনাশক্তি ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটায় তাই একে উৎসাহিত করা উচিত। এছাড়া অভিনয় শিশুকে মানুষের নানামুখী আচরণ বুঝতে সাহায্য করে।

মূল বার্তা



যথাসময়ে প্রাথমিক বিদ্যালয়ে পাঠানো শিশুর বিকাশের ধারাকে অব্যাহত রাখার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। বাবা-মা ও নিকটজন, শিক্ষক এবং পাঢ়া-প্রতিবেশীর কাছ থেকে সহায়তা পাওয়া শিশুদের জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

সহায়ক তথ্য

শিশুর বিকাশের ক্ষেত্রে স্কুলে যাওয়া একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়।

ছেলে বা মেয়ে উভয় শিশুকেই যথাসময়ে স্কুলে পাঠানো উচিত। স্কুলে যাওয়া শুরু করার সময় তাদের মৌলিক যুক্তিবোধ ও ভাষাগত দক্ষতা থাকতে হবে। পাশাপাশি পর্যাপ্ত সামাজিক দক্ষতা ও অনুভূতির বিকাশ ঘটাতে হবে, যাতে তারা স্কুলে আনুষ্ঠানিক শিক্ষা গ্রহণের আনন্দ উপভোগ করতে পারে।

শিশুদের স্কুলে সফলভাবে যাওয়া-আসা শুরু করার জন্য বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের সহযোগিতা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের উচিত স্কুলে নিয়মিত যাওয়া এবং সেজন্য ভালোভাবে প্রস্তুতি নেওয়ার জন্য ছেলে বা মেয়ে উভয় শিশুকেই সমান ও পূর্ণভাবে সহযোগিতা করা। স্কুলে বিভিন্ন কার্যক্রমেও তাদের সক্রিয় অংশগ্রহণ করতে দেয়া প্রয়োজন। এতে শিশু দ্রুত বিদ্যালয়ের পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে পারবে। বিদ্যালয়ের পাঠদানের পরিবেশের সঙ্গে দ্রুত খাপ খাইয়ে নিতে পারবে ও নিয়মিত বিদ্যালয়ে যাবে।



যেসব শিশু এখনও শিক্ষাগ্রহণের প্রাথমিক পর্যায়ে রয়েছে তাদের সহযোগিতা করতে শিক্ষকদের প্রস্তুত থাকা উচিত। লেখাপড়ায় সমানভাবে সফল হওয়া ও শিক্ষাক্ষেত্রে সমর্যাদা অনুভব করার ক্ষেত্রে ছেলে ও মেয়ে উভয় শিশুর আত্মবিশ্বাস বাড়াতে শিক্ষকরা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেন। স্কুল শুরুর বছরগুলোতে খেলাধুলা শিক্ষাগ্রহণের একটি মৌলিক মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার হয়। সক্রিয় শিক্ষাগ্রহণ ও অংশগ্রহণ সমর্থন করে এমন শিশু-বাস্তব স্কুল শিশুদের সবচেয়ে ভালো শিক্ষাগ্রহণের পরিবেশ দেয়।

পরিবার ও স্কুলের পাশাপাশি স্থানীয় প্রশাসন ও সুশীল সমাজ, নিয়োক্ত অবদান রাখতে পারেন:

- স্কুলকে সমাজে একটি গুরুত্বপূর্ণ স্থান দেয়া
- স্কুলকে শিশুদের জন্য একটি নিরাপদ ও উষ্ণ অভ্যর্থনার স্থানে পরিণত করা
- স্কুলগুলো পর্যাপ্ত রসদ পাচ্ছে কিনা তা নিশ্চিত করা। এজন্য সমাজের সদস্যরা স্কুল ব্যবস্থাপনা কমিটি ও শিক্ষক-অভিভাবক সমিতিতে যোগ দিতে পারেন।

মূল বার্তা

৬.

সব শিশুরই বৃদ্ধি ও বিকাশ একই জৈবিক পদ্ধতিতে হয়; কিন্তু প্রতিটি শিশু নিজস্ব গতিতে বাড়ে। প্রতিটি শিশুরই নিজস্ব ভালোবাগা, মন্দলাগা, মেজাজ, সামাজিক মেলামেশার রীতি ও শেখার নিজস্ব পদ্ধতি রয়েছে।

সহায়ক তথ্য

শিশুর বিকাশের বয়স ও ধাপগুলো জানা থাকলে বাবা-মা শিশুর প্রত্যাশিত বৃদ্ধি ও বিকাশের পরিবর্তন বুঝতে পারবেন (৫৩-৬২ পৃষ্ঠার চার্ট দেখুন)। শিশুর বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীরা যখন মনে করবেন তাদের শিশুর বিকাশ প্রত্যাশা অনুযায়ী হচ্ছে না তখন প্রয়োজনে সহায়তা চাইতে পারবেন।

ছেট শিশুরা স্পর্শ, ধ্বনি ও দৃশ্যের প্রতি কীভাবে সাড়া দেয় তা পর্যবেক্ষণ করে মা-বাবা তাদের বিকাশের ক্ষেত্রে সম্ভাব্য সমস্যা চিহ্নিত করতে পারেন। কোনো শিশুর বিকাশ ধীর গতিতে ঘটলে মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীরা তার সঙ্গে বেশি সময় কাটিয়ে, তার সঙ্গে খেলা করে, কথা বলে, তাকে কাছে টেনে নিয়ে আদর করে এই শিশুর বিকাশে সাহায্য করতে পারেন।



মনোযোগ ও উদ্দীপনায় শিশু যদি সাড়া না দেয় তাহলে মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীর উচিত প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য চাওয়া। যেসব শিশুর বিকাশ খানিকটা বিলম্বিত বা কোনো ধরনের প্রতিবন্ধীতা রয়েছে তাদের বিকাশ নিশ্চিত করতে দ্রুত পদক্ষেপ নেয়া খুবই জরুরি। শিশুর ক্ষমতার সর্বোচ্চ বিকাশকে উৎসাহিত করা মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীর একান্ত কর্তব্য।

যে মেয়ে বা ছেলে শিশুর কোনো ধরনের প্রতিবন্ধীতা রয়েছে তার স্নেহ-ভালোবাসা ও বাড়ি সুরক্ষা প্রয়োজন। আর সব শিশুর মতো তারও প্রয়োজন একই রকম মনোযোগ, যত্ন ও সহায়তা যেমন- জন্মনিবন্ধ, মাত্ত্বুঞ্চপান, টিকাদান, পুষ্টিকর খাবার এবং নির্যাতন ও সহিংসতা থেকে সুরক্ষা ইত্যাদি। প্রতিবন্ধী শিশুদেরও অন্যান্য শিশুদের সঙ্গে খেলতে ও মেলামেশা করতে উৎসাহ দিতে হবে।

যে শিশু অসুখী বা কোনো ধরনের আবেগগত সমস্যায় ভুগছে সে অস্বাভাবিক আচরণ করতে পারে। যেমন:

- হঠাতে করে আবেগাপ্তি হওয়া, অবন্ধনসূলভ হয়ে ওঠা, মন খারাপ করা, অলস, অসহযোগী বা খিটখিটে হয়ে ওঠা
- প্রায়শই বাজে আচরণ করা
- প্রায়ই কান্নাকাটি করা
- ঘুমের সমস্যা হওয়া
- অন্য শিশুদের সঙ্গে সহিংস আচরণ করা
- বন্ধু বা পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে খেলাধূলায় অংশ না নিয়ে একা বসে থাকা
- হঠাতে করেই স্বাভাবিক কাজকর্ম বা বিদ্যালয়ের কাজে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা
- ক্ষুধা নষ্ট হয়ে যাওয়া।

মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীকে ঐ শিশুর সঙ্গে কথা বলা ও তার কথা শোনায় উৎসাহী হতে হবে। এরপরও যদি শিশুর সমস্যা থাকে তবে একজন শিক্ষক বা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে সহায়তা চাইতে হবে।



যদি কোনো শিশুর মানসিক অথবা আবেগ-অনুভূতিগত সমস্যা থাকে কিংবা সে যদি নির্যাতনের শিকার হয় তবে তার মানসিক সেবা ও পরামর্শ দরকার। শিশুটির কী ধরনের সহায়তা ও চিকিৎসা দরকার তা আগে নিরূপণ করা দরকার।

কীভাবে শিশুর বিকাশ ঘটে নিচের চার্ট থেকে মা-বাবা সে সম্পর্কে ধারণা পাবেন। শিশুর বিকাশের প্রতিটি পর্যায় একটি চলমান প্রক্রিয়ার অংশ, যা আগের পর্যায়ের ভিত্তির ওপর দাঁড়ানো এবং পরবর্তী পর্যায়কে প্রভাবিত করে। সব শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ একই গতিতে হয় না। ধীর গতিতে বিকাশ কারো ক্ষেত্রে স্বাভাবিক হতে পারে। আবার তা অপর্যাপ্ত পুষ্টি, দুর্বল স্বাস্থ্য, উদ্বৃত্তি অভাব কিংবা আরও গুরুতর সমস্যার কারণে হতে পারে। মা-বাবা শিশুর অংগতির বিষয়ে নিয়ে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বা শিক্ষকের সঙ্গে আলোচনা করতে পারেন।

কীভাবে শিশুর বিকাশ ঘটে

এক মাস বয়সে

শিশু যা করতে পারবে:

- গালে বা মুখে কেউ আঙুল দিয়ে টোকা দিলে সে ঐ হাতের দিকে মাথা ঘুরিয়ে তাকাবে
- নিজের মুখের দিকে দু'হাত টেনে নিয়ে আসবে
- পরিচিত কর্তৃপক্ষ ও শব্দের দিকে মাথা ঘুরিয়ে তাকাবে
- মায়ের স্তন চুষবে এবং হাত দিয়ে তা স্পর্শ করবে

মা-বাবা ও শিশুর অন্য পরিচর্যাকারীর জন্য পরামর্শ:

- শিশুকে মায়ের ত্তকের স্পর্শে রাখবেন এবং জন্মের এক ঘণ্টার মধ্যেই মায়ের দুধ খেতে দেবেন
- শিশুকে কোলে নেয়ার সময় হাত দিয়ে তার মাথা ধরে রাখবেন
- মাঝেমাঝেই শিশুর শরীরে হাত বুলাবেন এবং আদর করে বুকে জড়িয়ে ধরবেন
- সব সময় শিশুকে খুব যত্নের সঙ্গে নাড়াচাড়া করবেন। এমনকি যখন আপনি ক্লান্ত বা বিরক্ত তখনো তাই করবেন



এক মাস বয়সে (ক্রমশ)

- ঘন ঘন এবং চাওয়ামাত্র শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াবেন
- শিশুর মল সব সময় সতর্কতার সঙ্গে পরিষ্কার করবেন এবং প্রতিবার মল পরিষ্কার করার পর সাবান ও পানি দিয়ে, সাবান না থাকলে ছাই ও পানি দিয়ে হাত ধুয়ে ফেলবেন
- যত বেশি সম্ভব শিশুর সঙ্গে কথা বলবেন এবং তাকে ছড়া আউড়ে ও গান গেয়ে শোনাবেন
- শিশুকে নিয়মিত স্নেহ ও ভালোবাসা দেবেন
- জন্মের প্রথম সপ্তাহে এবং এরপর প্রতি ছয় সপ্তাহ পর পর শিশুকে নিয়ে স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে যাবেন

যেসব লক্ষণ
দেখে সতর্ক
হতে হবে:

- শিশু স্তন কম চুষলে বা চুষতে না চাইলে
- হাত-পা খুব কম নাড়াচাড়া করলে
- জোরে শব্দ হলে বা উজ্জ্বল আলো দেখলেও শিশুর মধ্যে খুব কম প্রতিক্রিয়া হলে বা কোনো প্রতিক্রিয়াই না দেখালে
- বোধগম্য কোনো কারণ ছাড়াই দীর্ঘক্ষণ কান্নাকাটি করলে
- বমি ও ডায়রিয়া হলে, যে কারণে পানিস্বল্পতা দেখা দেয়

ছয় মাস বয়সে

শিশু যা করতে
পারবে:

- শিশু উপুড় হয়ে শুয়ে মাথা ও বুক উঁচু করবে
- ঝুলন্ত বস্ত্র দিকে হাত বাঢ়াবে
- হাতের মুঠোয় বস্ত্র ধরবে এবং তা বাঁকাবে
- উভয় দিকে গড়াবে
- কোনো কিছুকে অবলম্বন করে বসবে
- হাত ও মুখ দিয়ে জিনিসপত্র পরাখ করবে
- শব্দ ও মুখমণ্ডলের অভিযোগ অনুকরণ করতে শুরু করবে
- নাম ধরে ডাকলে এবং পরিচিত মুখ দেখলে সাড়া দেবে
- শিশুকে পরিষ্কার, সমতল, নিরাপদ জায়গায় শোয়াবেন, যাতে সে



ছয় মাস বয়সে (ক্রমশ)

মা-বাৰা ও
শিশুৰ অন্য
পৱিত্ৰ্যাকাৰীৱ
জন্য পৱামৰ্শ:

- মুক্তভাবে নড়াচড়া কৰতে পাৰে এবং বিভিন্ন বস্তুৰ দিকে হাত
বাড়াতে পাৰে
- শিশুকে বুকে জড়িয়ে ধৰে প্ৰতিনিয়ত স্লেহ ও ভালোবাসা দিতে হবে
- শিশুকে এমনভাবে নিৱাপদ উঁচুতে তুলে ধৰবেন যাতে সে
আশেপাশে কী ঘটছে তা দেখতে পায়
- দিনে-ৱাতে শিশু যখন চাইবে তখনই তাকে মায়েৰ দুধ খাওয়াতে
হবে এবং এৱ এৱ পাশাপাশি তাকে অন্য খাবাৰ খেতে দেয়া শুৰু কৰতে
হবে (ছয় মাস বয়স থেকে দিনে দুই থেকে তিনবাৰ, নয় মাস বয়স
থেকে দিনে তিন থেকে চারবাৰ)
- যত ঘন ঘন সন্তুষ্টিৰ শিশুৰ সঙ্গে কথা বলবেন এবং তাকে ছড়া আউডে
ও গান গেয়ে শোনাবেন, শুধু শিশু যখন ক্ষুধার্ত বা ঘুম পাড়ানোৰ
সময় ছাড়া।

যেসব লক্ষণ
দেখে সতৰ্ক
হতে হবে:

- শৰীৱে জড়তা থাকলে কিংবা অঙ্গ-প্ৰত্যঙ্গ নড়াচড়া কৰতে অসুবিধা হলে
- অবিৱাম মাথা নড়াচড়া কৰলে (এটা কানেৰ সংক্ৰমণেৰ লক্ষণ হতে
পাৰে, চিকিৎসা না কৰালে শিশু এমনকি বধিৰ হয়ে যেতে পাৰে)
- শব্দ শুনে, পৱিচিত মুখ দেখে বা মায়েৰ স্তন পেয়ে খুব একটা সাড়া
না দিলে বা একেবাৰেই সাড়া না দিলে
- বুকেৰ দুধ বা অন্য খাবাৰ খেতে না চাইলে।

প্ৰাৰ্থনা
শৰীৱ
ক্ৰিয়া

১২ মাস বয়সে

শিশু যা কৰতে
পাৱবে:

- কোনো সাহায্য ছাড়া বসবে
- হাত বা হাঁটুতে ভৱ কৰে হামাঞ্চি দেবে এবং দাঁড়াতে চেষ্টা কৰবে
- কোনো কিছু অবলম্বন কৰে পা ফেলবে
- শব্দ ও ধৰনি অনুকৰণ কৰতে এবং সহজ অনুৱোধ পালন কৰতে
চেষ্টা কৰবে
- খেলা এবং হাততালি উপভোগ কৰবে
- অন্যেৰ মনোযোগ আকৰ্ষণ কৱাৰ জন্য বারবাৰ শব্দ কৰবে ও
অঙ্গভঙ্গি কৰবে



১২ মাস বয়সে (ক্রমশ)

- বুড়ো আঙুল ও অন্য একটি আঙুল ব্যবহার করে জিনিসপত্র তুলবে
- চামচ ও বাটির মতো জিনিস তুলে ধরা শুরু করবে এবং নিজে নিজে খাবার খেতে চেষ্টা করবে।

মা-বাবা ও শিশুর অন্য পরিচর্যাকারীর জন্য পরামর্শ:

- আঙুল দিয়ে জিনিসপত্র দেখাবেন, সেগুলোর নাম বলবেন এবং শিশুর সঙ্গে প্রচুর কথা বলবেন, খেলবেন, গান গাইবেন ও ছড়া শোনাবেন।
- খাবার সময়ে বা অন্যান্য পারিবারিক অনুষ্ঠানে পরিবারের সবার সঙ্গে শিশুর মেলামেশা ও ভাব বিনিময় উৎসাহিত করবেন
- শিশুকে সবসময় স্নেহ-ভালোবাসা দেবেন এবং শিশু আনন্দিত থাকুক বা তার মন খারাপ থাকুক তার প্রয়োজনে সবসময় ইতিবাচক সাড়া দেবেন
- শিশু খুব ধীর গতিতে বাড়লে কিংবা তার কোনো ধরনের শারীরিক প্রতিবন্ধীতা থাকলে, শিশুর যেসব সক্ষমতা আছে তার ওপর জোর দিয়ে তার বিকাশের জন্য বাড়তি উদ্দীপনা দেবেন এবং তার সঙ্গে বেশি বেশি মেলামেশা করবেন
- শিশুকে ঘষ্টার পর ঘষ্টা একই অবস্থায় ফেলে রাখবেন না
- দুর্ঘটনা এড়ানোর জন্য শিশুর থাকার জায়গা যতটা সম্ভব নিরাপদ রাখবেন। বিপজ্জনক বস্তু যেমন— ধারালো জিনিস, প্লাস্টিক ব্যাগ এবং ছোট ছোট জিনিস যেগুলো শিশু গিলে ফেলতে পারে তা শিশুর নাগালের বাইরে রাখবেন
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়াতে থাকবেন। শিশু যেন পর্যাপ্ত ও নানা ধরনের খাবার খেতে পায় তা নিশ্চিত করুন
- চামচ ও বাটি দিয়ে শিশুকে খাওয়ার চেষ্টা করতে দিন
- শিশুকে সময়মতো সব ডোজ টিকা ও অন্যান্য পরিপূরক পুষ্টিউপাদান দেয়া নিশ্চিত করুন
- শিশুর হাত পরিষ্কার রাখুন এবং তাকে সাবান দিয়ে হাত ধোয়ার শিক্ষা দিন।



১২ মাস বয়সে (ক্রমশ)

যেসব লক্ষণ
দেখে সতর্ক
হতে হবে:

- শিশু অন্যদের প্রতি সাড়া দেয়ার জন্য শব্দ না করলে
- চলন্ত বস্তু বা নড়াচড়া করা বস্তুর দিকে না তাকালে
- কোনো কিছুতে আগ্রহ না দেখালে এবং যত্নকারীর প্রতি সাড়া না দিলে
- খাবারে অরংঢ়ি হলে এবং খেতে না চাইলে

দুই বছর বয়সে

শিশু যা করতে
পারবে:

- হাঁটবে, কোনো কিছু বেয়ে উঠবে এবং দৌড়াবে
- কোনো বস্তু বা ছবির নাম (যেমন- নাক, চোখ, কান) বললে শিশু তা আঙুল দিয়ে দেখাবে
- প্রায় ১৫ মাস বয়স থেকে একসঙ্গে কয়েকটি করে শব্দ বলবে
- সহজ নির্দেশ অনুসরণ করতে পারবে
- লেখার বা আঁকার পেপিল দিলে আঁকাজোখা করবে
- সহজ গল্প ও গান উপভোগ করবে
- অন্যের আচরণ অনুকরণ করবে
- নিজে নিজে খাবার খেতে শুরু করবে

মা-বাবা ও
শিশুর অন্য
পরিচ্যাকারীর
জন্য পরামর্শ:

- শিশুকে বই পড়ে ও গান গেয়ে শোনাবেন এবং তার সঙ্গে খেলাধুলা করবেন
- শিশুকে বিপজ্জনক বস্তু এড়িয়ে চলতে শেখাবেন
- শিশুর সঙ্গে স্বাভাবিকভাবে কথা বলুন, তার সঙ্গে শিশুসুলভ উচ্চারণ করে কথাবার্তা বলবেন না
- শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাবেন এবং শিশুর জন্য পর্যাপ্ত নানা ধরনের খাবার নিশ্চিত করুন
- শিশুর সবগুলো টিকা দেয়া নিশ্চিত করুন
- শিশুকে খাবার খেতে উৎসাহিত করবেন, তবে জোরাজুরি করবেন না
- শিশুকে সহজ নিয়ম-কানুন মানা শেখাবেন এবং তার মধ্যে যৌক্তিক প্রত্যাশা তৈরি করবেন

প্রারম্ভিক
সহজ
শিশু



দুই বছর বয়সে (ক্রমশ)

- শিশুর যেকোনো অর্জনকে প্রশংসা করা, ভয় পেলে তাকে সাহস যোগানো এবং নিরবচ্ছিন্নভাবে তাকে স্নেহ-ভালোবাসা দেয়া অব্যাহত রাখুন।

যেসব লক্ষণ
দেখে সতর্ক
হতে হবে:

- শিশু অন্যের প্রতি সাড়া না দিলে
- হাঁটার সময় ভারসাম্য বজায় রাখতে অসুবিধা হলে
- শিশুর শরীরে জখম এবং আচরণে অস্বাভাবিক পরিবর্তন হলে
(বিশেষ করে অন্য কেউ শিশুকে দেখাশোনা বা লালন-পালন করলে)
- শিশুর ক্ষুধা না থাকলে।

তিনি বছর বয়সে

শিশু যা করতে
পারবে:

- অনায়াসে হাঁটবে, দৌড়াবে, কোনো কিছু বেয়ে উঠবে, পা দিয়ে লাথি মারবে এবং লাফ দেবে
- সাধারণ বস্তি ও ছবি দেখে চিনতে পারবে এবং হাত দিয়ে দেখিয়ে সেসব চিহ্নিত করবে
- দুই বা তিন শব্দের বাক্য বলবে
- নিজের নাম ও বয়স বলতে পারবে
- কোন্ রং তা বলতে পারবে
- সংখ্যা বুঝতে পারবে
- খেলায় কান্সনিক জিনিসপত্র ব্যবহার করবে
- নিজে নিজে খাবার খাবে
- স্নেহ-ভালোবাসা প্রকাশ করবে

মা-বাবা ও
শিশুর অন্য
পরিচর্যাকারীর
জন্য পরামর্শ:

- শিশুকে সঙ্গে নিয়ে বইপত্র পড়বেন, তাকে বইয়ের পাতা উল্টে দেখাবেন এবং ছবি সম্পর্কে তার সঙ্গে কথা বলবেন
- শিশুকে গল্ল শোনাবেন এবং তাকে ছড়া ও গান শেখাবেন
- শিশুকে তার নিজের প্লেট বা বাটিতে খাবার দেবেন



তিন বছর বয়সে (ক্রমশ)

- শিশুকে খেতে যত সময় লাগে তত সময় দিয়ে নিজে নিজে খেতে উৎসাহিত করুন
- শিশুকে কাপড় পরা, হাত ধোয়া, টয়লেট ব্যবহার করা শিখতে সাহায্য করবেন এবং খাবার আগে ও মলত্যাগ করার পর সাবান বা ছাই দিয়ে হাত ধোয়া শেখাবেন
- শিশুর সব প্রশ্ন শুনবেন এবং উত্তর দেবেন
- খেলাধুলা, কোনো কিছু বানানো ও আঁকাতে উৎসাহ দেবেন
- দায়িত্বশীল করে তুলতে শিশুকে সাধারণ কিছু কাজ দেবেন। যেমন- খেলা শেষে খেলনা গুছিয়ে রাখা
- টেলিভিশন কম দেখাবেন এবং সহিংস অনুষ্ঠানাদি যেন না দেখে তা নিশ্চিত করবেন
- ইতিবাচক আচরণের প্রশংসা করবেন এবং আচরণের সুস্পষ্ট মাত্রা নির্ধারণ করে দেবেন
- প্রতিদিন নিয়মিত স্নেহ-ভালোবাসা দেবেন
- সুযোগ থাকলে শিশুকে প্রাক-প্রাথমিক শিক্ষা কার্যক্রমে (খেলাধুলা) যুক্ত করবেন।

যেসব লক্ষণ
দেখে সতর্ক
হতে হবে:

- খেলা ধুলার আগ্রহ হারিয়ে ফেললে
- ঘন ঘন পড়ে গেলে
- ছোটখাটো জিনিসপত্র ইচ্ছামতো রাখতে বা নাড়াচাঢ়া করতে অসুবিধা হলে
- সহজ কথা বুঝতে না পারলে
- কয়েকটা শব্দ দিয়ে বাক্য বলতে না পারলে
- খাবারে খুবই কম রাখি বা অরাখি হলে।

পাঁচ বছর বয়সে

শিশু যা করতে
পারবে:

- সাবলীলভাবে চলাফেরা করবে
- পূর্ণ বাক্য বলবে এবং কথায় নানা রকম শব্দ ব্যবহার করবে

প্রারম্ভিক
প্রাথমিক
শিক্ষা



পাঁচ বছর বয়সে (ক্রমশ)

- বিপরীতধর্মী জিনিস চিনতে পারবে (যেমন- মোটা ও চিকন, লম্বা ও খাটো)
- অন্য শিশুর সঙ্গে খেলবে
- অন্যের সাহায্য ছাড়া কাপড় পরবে
- সহজ প্রশ্নের উত্তর দেবে
- পাঁচ থেকে ১০টি বস্তু গুনতে পারবে
- নিজের হাত নিজে ধূতে পারবে।

মা-বাবা ও শিশুর অন্য পরিচর্যাকারীর জন্য পরামর্শ:

- শিশুর কথা মনোযোগ দিয়ে শুনবেন
- শিশুর সঙ্গে বেশি করে মেলামেশা ও ভাব বিনিময় করবেন
- গল্প বলবেন এবং পড়ে শোনাবেন
- ছেলে ও মেয়ে উভয় শিশুকে খেলতে ও চারপাশ চিনে নিতে উৎসাহিত করবেন
- শিশুর সব প্রশ্ন শুনবেন ও তার জবাব দেবেন এবং ছেলে-মেয়ে উভয় সঙ্গেই কথা বলবেন
- খেলাধুলা, কোনো কিছু বানানো ও আঁকাতে উৎসাহ দেবেন
- টেলিভিশন কম দেখতে দেবেন এবং সহিংস অনুষ্ঠানাদি যেন না দেখে তা নিশ্চিত করবেন
- ইতিবাচক আচরণের প্রশংসা করবেন এবং আচরণের সুস্পষ্ট ও সঙ্গতিপূর্ণ মাত্রা নির্ধারণ করে দেবেন
- প্রতিদিন নিয়মিত স্নেহ-ভালোবাসা নিশ্চিত করবেন
- ছেলে- মেয়ে উভয় শিশুকে প্রাক-গ্রাথমিক শিক্ষা কার্যক্রমে (খেলাধুলা) যুক্ত করবেন। এটা শিশুকে বিদ্যালয়ে যাওয়ার জন্য প্রস্তুত করে তুলবে।

যেসব লক্ষণ দেখে সতর্ক হতে হবে:

- অন্য শিশুদের সঙ্গে খেলার সময় ভয়, রাগ ও সহিংসভাব, যা শিশুর আবেগগত সমস্যা বা নির্যাতিত হওয়ার বাহি:প্রকাশ



আট বছর বয়সে

শিশু যা করতে পারবে:

- প্রারম্ভিক বছরগুলোর তুলনায় শিশুর শারীরিক বিকাশ দ্রুততর হয়
- পেশির গঠন বৃদ্ধি পায় এবং সূক্ষ্ম ও স্থূল পেশীর দক্ষতা বাড়ে
- বিমূর্ত ও জটিল ধারণা বোঝা ও অন্যকে বোঝানোর ক্ষমতা বিকশিত হতে শুরু করে
- মনোযোগের পরিসর বৃদ্ধি পায় এবং একই সঙ্গে অতীত, বর্তমান ও ভবিষ্যতের ধারণা অনুধাবন করতে পারে
- শেখার ক্ষমতা বাড়ে এবং সে স্কুলের পরিবেশে লিখতে, পড়তে ও সমস্যা সমাধান করতে শেখে
- বন্ধু-বন্ধন ও সমবয়সীদের সঙ্গে মেলামেশা আরও গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠে
- সমবয়সীদের সঙ্গে সময় কাটানো ও প্রয়োজনীয় তথ্য পেতে বন্ধুত্বে আরো আগ্রহী হয়ে ওঠে
- আত্ম-নিয়ন্ত্রণ বাড়ে এবং আরো সূক্ষ্ম অনুভূতির উপলক্ষ্মি বৃদ্ধি পায়।

মা-বাবা ও শিশুর অন্য পরিচার্যাকারীর জন্য পরামর্শ:

- ছেলে ও মেয়ে উভয়ের জন্য একজন আদর্শ হিসেবে নিজেকে উপস্থাপন করবেন
- সন্তানকে তার অনুভূতি ও বিশ্বাসগুলো প্রকাশ এবং সমস্যা সমাধান করতে উৎসাহ দেবেন
- আপনার সন্তানের শক্তি ও দক্ষতাকে স্বীকৃতি দিন, পাশাপাশি তার সীমাবদ্ধতাগুলো কাটিয়ে ওঠার জন্য সহযোগিতা করুন
- শিশুর সঙ্গে সময় কাটান, তার সঙ্গে কথা বলুন ও তার কথা শুনুন
- এমন সব কাজ শিশুকে সঙ্গে নিয়ে করুন যেগুলো শিশুকে সফলতা, নিরাপত্তা ও ভালোবাসার অনুভূতি দেবে
- শিশুকে বন্ধুদের সঙ্গে খেলাধূলা করার এবং স্কুলে লেখাপড়ার বাইরে অন্যান্য শিক্ষামূলক ও সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে অংশগ্রহণের সময় ও সুযোগ দিন
- ইতিবাচক আচরণকে প্রশংসা ও উৎসাহ দেবেন এবং আচরণের সুস্পষ্ট ও সঙ্গতিপূর্ণ লক্ষ্য নির্দিষ্ট করে দেবেন
- শিশুর স্কুলের প্রতি আগ্রহ দেখাবেন এবং স্কুলের নানা কার্যক্রমের সঙ্গে যুক্ত হয়ে যাবেন। মনে রাখবেন মা, বাবা বা শিশুর অন্য যত্নকারীরা শিশুর প্রথম এবং সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষক।

প্রারম্ভিক
শিশুত্ব



আট বছর বয়সে (ক্রমশ)

যেসব লক্ষণ
দেখে সতর্ক
হতে হবে:

- বন্ধু তৈরি করা ও বন্ধুত্ব বজায় রাখার ক্ষেত্রে সমস্যা হওয়া এবং দলগত কর্মকাণ্ডে সমস্যায় পড়া
- চেষ্টা ছাড়াই কোনো কাজ বা চ্যালেঞ্জ এড়িয়ে যাওয়া অথবা অসহায়ভাব প্রকাশ করা
- প্রয়োজন, ভাবনা ও অনুভূতি প্রকাশে সমস্যায় পড়া
- কোনো কাজে মনোনিবেশ করা, স্কুলের পড়া বোরা ও পড়া শেষ করতে সমস্যায় পড়া
- বন্ধু ও পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে অতি আক্রমণাত্মক বা অতি লজ্জিতের আচরণ করা।



শিশুর বিকাশ ও
প্রারম্ভিক শিক্ষা



সহায়ক তথ্য ৬৩

মায়ের দুধ খাওয়ানো

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



শহজাদ রফিকা | ইউনিসেফ / বাংলাদেশ



যে সব শিশু মায়ের দুধের পরিবর্তে দোকান থেকে
কেনা বা অন্য কোনো দুধ খায় তাদের তুলনায়
মায়ের দুধ খাওয়া শিশুরা সাধারণত স্বাস্থ্যবান
হয়। তাদের বৃদ্ধি এবং বিকাশও হয় বেশি।

জন্মের সাথে সাথে নরম, শুকনো ও পরিষ্কার কাপড়
দিয়ে নবজাতককে মুছে এবং তার দেহের উষ্ণতা বজায়
রাখার জন্য একই ধরনের কাপড়ে আলতো করে জড়িয়ে
তাকে যতদ্রুত সস্তব (১ ঘন্টার মধ্যে) শাল দুধসহ
মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে।

যদি সব শিশুকে জীবনের প্রথম ছয় মাস শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো যায় (অন্য পানীয় যেমন, মধু,
চিনির সরবত, সরিষার তেল বা শক্ত খাবার নয়) তাহলে প্রতিবছর সারাবিশ্বে কমপক্ষে ১২ লাখ
শিশুর জীবন রক্ষা পাবে। যদি শিশুদের দু'বছর পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করা যায়
তাহলে আরো লাখ লাখ শিশুর সুস্থিত্য ও সুষ্ঠু বিকাশ নিশ্চিত করা সস্তব।

যেসব শিশুকে ঠিকমতো মায়ের দুধ খাওয়ানো হয় না তাদের অসুস্থ হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে।
তাদের বৃদ্ধি বাধাইত্ব হতে পারে এবং মৃত্যু বা প্রতিবন্ধিত্বের ঝুঁকি বাড়তে পারে। মায়ের দুধ শিশুর
শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করে।

মায়ের দুধ সব শিশুর জন্য একটি স্বাভাবিক ও সুপারিশকৃত খাবার। এমনকি কৃত্রিম খাবার
খাওয়ানোর সামর্থ্য থাকলে, নিরাপদ পানি পাওয়া গেলে এবং শিশুকে খাওয়ানোর মতো অনুকূল
পরিস্থিতি থাকলেও মায়ের দুধ খাওয়ানো শিশুর জন্য ভালো।

মা যদি এইচআইভি-পজিটিভ হন তাহলে মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে সন্তানের মধ্যে এইচআইভি
সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। তাই শিশুকে কীভাবে খাওয়ালে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমবে সে
ব্যাপারে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া হয় তবে তিনি সবকিছু জেনে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

প্রায় সব মায়ের পক্ষেই সফলভাবে বুকের দুধ খাওয়ানো সস্তব। বুকের দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সব
মাকে, বিশেষ করে যেসব মায়ের আত্মবিশ্বাস কম তাদেরকে সন্তানের বাবা, পরিবার, বন্ধু-বন্ধব ও
আত্মীয়-স্বজনের পক্ষ থেকে উৎসাহ এবং সমর্থন যোগানো প্রয়োজন। স্বাস্থ্য/পুষ্টি/ পরিবার পরিকল্পনা
কর্মী, নারী সংগঠন, গণমাধ্যম, ব্যবসায়ী এবং চাকরিদাতারাও এ বিষয়ে সমর্থন দিতে পারেন।

প্রত্যেকেরই মায়ের দুধ খাওয়ানোর সুফল এবং অন্য দুধ খাওয়ানোর ঝুঁকি সম্পর্কে জানার অধিকার
রয়েছে। এ সম্পর্কীয় তথ্য সবার মধ্যে পৌঁছে দেবার দায়িত্ব সরকারি/বেসরকারি, স্বায়ত্তশাসিত,
কোম্পানিসহ সংশ্লিষ্ট পাড়া-মহল্লার লোকজন, গণমাধ্যম ও যোগাযোগের অন্য মাধ্যমগুলোও মায়ের
দুধ খাওয়ানোর ব্যাপারে সচেতনতা বাড়তে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।



মূল বাত্তা মায়ের দুধ খাওয়ানো

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের স্বার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

প্রসবের পরপরই নবজাতককে মায়ের কাছে রাখতে হবে এবং নরম, শুকনো ও পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মোছানো ও মোড়ানোর পর পরই মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করাতে হবে। কোন ক্রমেই ১ ঘন্টার বেশি দেরি হতে পারবে না।

২.

মায়ের দুধ নবজাতক ও ছোট শিশুকে বিপজ্জনক অসুখ-বিসুখ থেকে রক্ষা করে। মায়ের দুধ খেলে মা ও শিশুর মধ্যে বিশেষ বন্ধন তৈরি হয়।

৩.

জন্মের পর প্রথম ছয় মাস খাদ্য এবং পানীয় হিসেবে কেবল মায়ের দুধই শিশুর জন্য সবচেয়ে ভালো খাবার। এসময় শিশুর অন্য কোনো খাবার বা পানীয় যেমন মধু, চিনির সরবত, সরিষার তেল দিয়ে শিশুর মুখের ভেতরটা মোছানো ইত্যাদি স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এমনকি নবজাতককে পানি দেবারও প্রয়োজন নেই।

৪.

প্রায় সব মা সফলভাবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের বুকে বেশি দুধ তৈরি হয়। শিশুকে দিনে ও রাতে এবং চাওয়া মাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত (দৈনিক কমপক্ষে ৮ বার)।

৫.

শিশুকে বোতলে খাবার খাওয়ালে এবং মায়ের দুধের বিকল্প, যেমন পশুর দুধ বা প্রক্রিয়াজাত দুধ খাওয়ালে তার অসুখ-বিসুখ হতে পারে; এমনকি শিশুর জীবনও হমকির মুখে পড়তে পারে। কোনো মায়ের পক্ষে সন্তানকে নিজের দুধ খাওয়ানো একেবারে সম্ভব না হলে তখন চেপে বের করা মায়ের দুধ (expressed milk) অথবা মায়ের দুধের বিকল্প কোনো খাবার পরিষ্কার সাধারণ বাটিতে বা কাপে করে তাকে খাওয়াতে হবে।





৬.

মা যদি এইচআইভি-পজিটিভ হন তবে মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে তার সন্তানের মধ্যে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। জন্মের প্রথম ছয় মাসে শিশুকে যদি মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্য পানীয় ও খাবার খাওয়ানো হয় তবে ওই ঝুঁকি আরো বেড়ে যায়। তাই চিকিৎসকরা জন্মের প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেন।

৭.

কোনো মা যদি বাড়ির বাইরে কাজ করেন তাহলেও তিনি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে পারেন। যতক্ষণ তিনি শিশুর সঙ্গে থাকবেন ততক্ষণ যতটা সম্ভব ঘন ঘন সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। আর মা যদি সন্তানের কাছ থেকে দূরে চলে যান তাহলে তিনি বুকের দুধ একটি পরিষ্কার বাটিতে চেপে রেখে যাবেন, যাতে অন্যরা তা নিরাপদে সন্তানকে খাওয়াতে পারে।

৮.

ছয় মাস বয়সের পর শিশুর নানা ধরনের বাড়তি খাবার প্রয়োজন হয়। তবে দুই বছর পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো যাবে। কারণ মায়ের দুধ শিশুর শরীরে পুষ্টি, শক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরির জন্য গুরুত্বপূর্ণ।





সহায়ক তথ্য মায়ের দুধ খাওয়ানো

মূল বার্তা

১.

প্রসবের পরপরই নবজাতককে মায়ের কাছে রাখতে হবে এবং নরম, শুকনো ও পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মোছানো ও মোড়ানোর পর পরই মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করাতে হবে। কোনোক্রমেই ১ ঘন্টার বেশি দেরি হতে পারবে না।

সহায়ক তথ্য

ছোট শিশুর জন্য মায়ের দুধই সেরা খাবার। মায়ের দুধ খেলেই শিশুর সবচেয়ে ভালো বৃদ্ধি ও বিকাশ ঘটে এবং সে অস্থি-বিস্থি থেকে রক্ষা পায়। পশুর দুধ, কৃত্রিম শিশু-খাদ্য ও গুঁড়ো দুধের তুলনায় মায়ের দুধে শিশুর জন্য সঠিক ভারসাম্যপূর্ণ পুষ্টি উপাদান থাকে।

জন্মের পর প্রথম ছয় মাস শিশুর জন্য পানি বা অন্য কোনো পানীয় অথবা খাবারের (যেমন চা, শরবত, চিনির পানি, ফলের রস, ভাতের মাড়, অন্য কোনো দুধ অথবা কৃত্রিম খাবার) প্রয়োজন নেই। এমনকি গরম ও শুক্র আবহাওয়াতেও মায়ের দুধ শিশুর প্রয়োজনীয় তরলের চাহিদা মেটায়।

মায়ের দুধ শিশুর পক্ষে হজম করা সহজ। মায়ের দুধের তুলনায় গরূর দুধ বা বিকল্প খাবার অনেক ধীরে হজম হয়। অন্যান্য বিকল্প খাবারের তুলনায় মায়ের দুধ শিশুর বিকাশে সবচেয়ে কার্যকর ভূমিকা রাখে।

মায়ের দুধ রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। কারণ এর মধ্যে অ্যান্টিবিড়ি থাকে, যা মায়ের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা শিশুর দেহে সঞ্চারিত করে। অন্য কোনো দুধে এ ধরনের অ্যান্টিবিড়ি থাকে না।



ছয় মাস বয়সের আগে মায়ের দুধ ছাড়া শিশুকে অন্য কোনো খাবার বা পানীয় দিলে ডায়রিয়া ও অন্যান্য অসুখ-বিসুখ হবার ঝুঁকি বেড়ে যায়। পানি এবং অন্য পানীয় বা খাবারে জীবাণু থাকলে তা শিশুর ডায়রিয়ার কারণ হতে পারে।

প্রথম ছয় মাসে যেসব শিশু পানি ও অন্য পানীয় বা খাবার খায় তারা মায়ের স্তন কম চুষতে পারে। এতে মায়ের বুকে দুধ কম আসে।

নিয়মিত ওজন নিয়ে যদি দেখা যায় যে ছয় মাসের কম বয়সী মায়ের দুধ খাওয়া কোনো শিশু ঠিকমতো বাঢ়ছে না, তাহলে:

- শিশুকে মুখের মধ্যে আরো বেশি করে স্তন টেনে নিতে মায়ের সাহায্য করা দরকার। শিশুর মুখের মধ্যে স্তন এমনভাবে স্থাপন করাতে হবে যাতে শিশু ভালোভাবে চুষতে পারে।
- শিশুকে ঘন ঘন মায়ের দুধ খাওয়ানো দরকার। চাওয়া মাত্র এবং ২৪ ঘণ্টায় শিশুকে কমপক্ষে আটবার মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত। যতক্ষণ পর্যন্ত না শিশু পরিত্তি হয় এবং ঘুম ঘুম ভাব দেখায় ততক্ষণ তাকে মায়ের দুধ খাওয়াতে হবে। যদি ঘুম ঘুম ভাব আসে তবে বোৰা যাবে শিশু মায়ের বুক থেকে যতটুকু দুধ দরকার তা পেয়েছে। খেতে চাইলে বা না চাইলেও এক স্তনে দুধ খাওয়ানো শেষ করার পর শিশুকে অন্য স্তন চুষতে দিতে হবে। মায়ের স্তন চোষা বন্ধ না করা পর্যন্ত শিশুকে বুকের সঙ্গে ধরে রাখতে হবে।
- কম ওজনের শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় নিয়মিত বিরতি দিতে হতে পারে।
- শিশু যদি অসুস্থ হয় সেক্ষেত্রে তাকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যেতে হবে।
- পানি বা অন্য কোনো তরল খাবার দেয়ার কারণে শিশু মায়ের দুধ খাওয়া কমিয়ে দিতে পারে। তাই মা সন্তানকে নিজের দুধ ছাড়া অন্য কোনো তরল জাতীয় খাবার খাওয়াবেন না। এ জন্য মাকে প্রয়োজনীয় নির্দেশনা ও পরামর্শ দেয়া প্রয়োজন।

শিশুকে ছয় মাস পর্যন্ত কেবল মায়ের দুধ খাওয়ালে মায়ের নির্ধারিত সময়ের চেয়ে দেরিতে মাসিক শুরু হতে পারে। এটি পরবর্তী গর্ভধারণ বিলম্বিত করতে সহায়তা করে। তবে মাসিক শুরু হবার আগেই আবারো গর্ভবতী হয়ে পড়ার কিছুটা (দুই শতাংশের কম) সম্ভাবনা থেকেই যায়।



২.

মায়ের দুধ নবজাতক ও ছোট্ট শিশুকে বিপজ্জনক অসুখ-বিসুখ থেকে রক্ষা করে। মায়ের দুধ খেলে মা ও শিশুর মধ্যে বিশেষ বন্ধন তৈরি হয়।

সহায়ক তথ্য

জন্মের সাথে সাথেই শিশুকে মায়ের দুধ খেতে দিলে মায়ের দুধ সহজে আসে। মায়ের দুধ খাওয়ালে তা মায়ের জরায়ু সংকুচিত করতে সাহায্য করে। ফলে প্রসবের পর বেশি মাত্রায় রক্তক্ষরণ বা সংক্রমণের ঝুঁকি কমে আসে।

শিশুর জন্মের পর কয়েক দিন মায়ের স্তনে যে হলুদ ঘন দুধ তৈরি হয় তাকে শালদুধ বলে। শালদুধ নবজাতকের জন্য একটি আদর্শ খাবার। এই দুধ খুবই পুষ্টিকর এবং তা শিশুকে সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করে। কখনো কখনো মায়েদের শিশুকে শালদুধ না খাওয়ানোর জন্য পরামর্শ দেয়া হয়। এটি ভুল। কারণ শিশুরা শালদুধ খেয়ে উপকৃত হয়।

মায়ের বুকে দুধ আসার জন্য বা মায়ের দুধ খাওয়ানো পুরোপুরি শুরু করার জন্য অপেক্ষা করার সময়ে শিশুকে অন্য কোনো পানীয় বা খাবার দেয়ার প্রয়োজন নেই। অন্য কোনো খাবার বা পানীয় দিলে তা মায়ের বুকে দুধ তৈরি করিয়ে দিতে পারে। এটা ডায়রিয়া ও অন্য সংক্রমণের ঝুঁকিও বাড়িয়ে দেয়। মায়ের বুকে যে পরিমাণ দুধ তৈরি হয় তা শিশুর জন্য পর্যাপ্ত এবং খুবই পুষ্টিকর। শিশু যখন চাইবে তখনই তাকে দুধ দেয়া উচিত।

কোনো শিশুর প্রথম কয়েক দিন মায়ের স্তন চুষতে কষ্ট হলে তাকে মায়ের কাছে রাখতে হবে। বারবার তার মুখে স্তন দিতে হবে এবং চুষতে সাহায্য করতে হবে। এছাড়া চেপে বের করা বুকের দুধ সরাসরি শিশুর মুখে দিতে হবে অথবা একটি পরিষ্কার কাপে নিয়ে খাওয়াতে হবে (বোতলে করে নয়)। শিশুকে স্পর্শ করে রাখা ও সঠিকভাবে স্তন চুষতে দেয়ার জন্য মাকে সাহায্য করতে হবে এবং কীভাবে দুধ চেপে বের করতে হবে তা মাকে দেখিয়ে দিতে হবে।

কম ওজনের শিশুর জন্য মায়ের দুধ সবচেয়ে ভালো খাবার। জন্মের প্রথম কয়েক দিন অনেক শিশু মায়ের দুধ খেতে সমস্যায় পড়ে। তাদের জন্য বিকল্প উপায় রয়েছে। উপায়গুলো হলো : চেপে বের করা মায়ের দুধ, অন্যের মায়ের দুধ (যেসব মায়ের এইচআইভি পরীক্ষা করা হয়েছে এবং ঐ দুধ সঠিক ভাবে আগুনে গরম করা হয়েছে) এবং বিকল্প শিশু-খাদ্য (Infant formula)। এসব



দুধ অবশ্যই কাপে বা চামচে করে খাওয়াতে হবে অথবা নল ব্যবহার করতে হবে (স্বাস্থ্যকর্মীরা হাসপাতাল বা ক্লিনিকে যেসব নল ব্যবহার করেন সেসব)।

‘গরম করা মায়ের দুধ’ মানে হলো চেপে বের করা বুকের দুধ একটি ছোট ধাতব পাত্রে নিয়ে তা পানিভর্তি কোনো পাত্রের ওপর রেখে ফোটানো দুধ। পরে ঐ দুধ ঠাণ্ডা করে পরিষ্কার ও ঢাকনাযুক্ত পাত্রে নিতে হবে। একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী এ ব্যাপারে আরো সাহায্য করতে পারবেন।

সন্তান প্রসবের পরপরই মা ও শিশুকে একই স্থানে রাখা সবচেয়ে ভালো। মা হাসপাতালে বা ক্লিনিকে সন্তান প্রসব করলে একই কক্ষে দিনরাত ২৪ ঘণ্টা সন্তানকে সঙ্গে রাখার অধিকার মায়ের রয়েছে। তিনি যদি শিশুকে রাতে দুধ খাওয়ান তাহলে শিশুকে যেন শিশু-খাদ্য বা পানি খেতে দেয়া না হয়।

মূল বার্তা

৩.

জন্মের পর প্রথম ছয় মাস খাদ্য এবং পানীয় হিসেবে কেবল মায়ের দুধই শিশুর জন্য সবচেয়ে ভালো খাবার। এসময় শিশুর অন্য কোনো খাবার বা পানীয় যেমন মধু, চিনির সরবত, সরিষার তেল দিয়ে শিশুর মুখের ভেতরটা মোছানো ইত্যাদি স্বাস্থ্যের জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। এমনকি নবজাতককে পানি দেবারও প্রয়োজন নেই।

সহায়ক তথ্য

শিশুর যতটুকু চাহিদা সে পরিমাণ দুধ মায়ের বুকে তৈরি হয়। ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের বুকেও বেশি দুধ তৈরি হয়। প্রায় সব মা সফলভাবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন যদি:

- তিনি শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ান
- দুধ খাওয়ানোর সময় শিশু সঠিক অবস্থানে থাকে এবং মায়ের স্তন শিশুর মুখে ঠিকমতো স্থাপিত থাকে। স্তনের কালো অংশ শিশুর মুখের ভেতর থাকতে হবে
- শিশুর যতক্ষণ দরকার এবং যখনই দরকার এমনকি রাতেও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো এবং দুধ খাওয়া শেষ না করা পর্যন্ত শিশুকে বুকের সঙ্গে জড়িয়ে রাখা। শিশু এক স্তনের দুধ খাওয়া শেষ না করা পর্যন্ত অন্য স্তনের দুধ খাওয়ানো শুরু করা উচিত নয়।



সঠিকভাবে কোলে নিলে শিশুর পক্ষে মায়ের স্তন ভালোভাবে মুখের ভেতর নেয়া এবং চোষা সহজ হয়।

মায়ের দুধ খাওয়ার সময় শিশু সঠিক অবস্থানে থাকার লক্ষণসমূহ:

- শিশুর মাথা ও দেহ একই বরাবর থাকবে
- শিশুর শরীর মায়ের শরীরের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে লেগে থাকবে
- শিশুর পুরো শরীর মায়ের বুকের সাথে লাগিয়ে রাখতে হবে।

মায়ের দুধ খাওয়ানোর সময় শিশুকে সঠিকভাবে না রাখলে বিভিন্ন সমস্যা দেখা দিতে পারে। যেমন:

- স্তনের বোঁটায় ঘা হতে পারে কিংবা বোঁটা ফেটে যেতে পারে
- শিশু পর্যাপ্ত দুধ পাবে না
- শিশু দুধ খেতে চাইবে না।

যেসব লক্ষণ দেখে বোঝা যাবে শিশু ঠিকমতো স্তন স্পর্শ করে আছে:

- স্তনের বোঁটার চারপাশের কালো অংশ শিশুর মুখের নিচের চেয়ে উপরে বেশি দেখা যাবে
- শিশুর মুখের হাঁ বড় হবে
- শিশুর নিচের ঠোঁট বাইরের দিকে বেরিয়ে থাকবে
- শিশুর থুতনি মায়ের স্তনের সঙ্গে লেগে থাকবে।

যেসব লক্ষণ দেখে বোঝা যাবে যে শিশু ঠিকমতো মায়ের দুধ খাচ্ছে:

- শিশু লস্বা টানে ও গভীরভাবে টেনে দুধ খাবে
- চোষার সময় শিশুর গাল গোলাকৃতি হবে
- খাওয়া শেষ হলে শিশু স্তন ছেড়ে দেবে।

সাধারণত শিশুকে দুধ খাওয়ানোর সময় মা স্তনের বোঁটায় ব্যথা অনুভব করেন না।



জন্মের পর থেকেই শিশু যখন চায় তখনই তাকে মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। দিনে-রাতে ২৪ ঘণ্টার মধ্যে শিশু যখনই চায় তখন এবং কমপক্ষে আটবার তাকে দুধ খাওয়াতে হবে। নবজাতক মায়ের দুধ খাবার পর যদি তিনি ঘণ্টার বেশি ঘুমোতে থাকে তাহলে তাকে আলতোভাবে ঘুম থেকে জাগিয়ে আবার মায়ের দুধ দেয়া যেতে পারে।

শিশু কানাকাটি করার অর্থ এই নয় যে সে অন্য কোনো খাবার বা পানীয় চায়। কানাকাটির অর্থ বুবাতে এবং আদর-সোহাগ করতে হবে। তার পরনের ন্যাপি/ভেজা কাপড় পাল্টে দিতে হবে অথবা বুবাতে হবে তার অতিরিক্ত গরম বা ঠাণ্ডা লাগছে।

বেশি স্তন চুষলে বুকে বেশি দুধ তৈরি হয়, যা শিশুর প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে সাহায্য করে। দুধ খাওয়ানোর পর বা কোলে নিয়ে আদর-সোহাগ করার পরও শিশুর কানা না থামলে বুবাতে হবে তার শরীর ভালো নেই অথবা তাকে আরও মায়ের দুধ খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে। এক্ষেত্রে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেয়া উচিত।

শিশুকে চুষনি, নকল বোতল বা বোতল চুষতে দেয়া উচিত নয়। কারণ শিশুর জীবনের প্রথম সময়ে মায়ের দুধ খাওয়ার অভ্যাসে তা বিঘ্ন সৃষ্টি করতে পারে। চুষনি চোষা এবং স্তন চোষার মধ্যে বেশ পার্থক্য রয়েছে। শিশু চুষনি বা বোতল চুষতে অভ্যস্ত হয়ে গেলে সে মায়ের স্তন নাও চুষতে চাইতে পারে। এতে শিশুর স্তন চোষা কমে যাবে এবং তাতে মায়ের বুকের দুধ তৈরি হওয়া কমে যেতে পারে। চুষনি ও বোতলের বাঁট শিশুর স্বাস্থ্যের জন্যও ক্ষতিকর এবং তা শিশুর অসুস্থতার কারণ হয়ে উঠতে পারে।

যেসব মা মনে করেন তাদের বুকে যথেষ্ট দুধ নেই তারা প্রায়ই শিশুকে জন্মের কয়েক মাসের মধ্যেই বুকের দুধ ছাড়াও অন্য খাবার ও পানীয় খেতে দেন। কিন্তু এর ফলে শিশু মায়ের স্তন কম চোষে। যার ফলে মায়ের বুকের দুধ কমে যায়। মা যদি শিশুকে অন্য খাবার ও পানীয় খেতে না দেন এবং শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খেতে দেন তাহলে মায়ের বুকে দুধ বেশি তৈরি হয়।

মায়েদেরকে আশ্বস্ত করা প্রয়োজন যে, তিনি পূর্ণ ছয়মাস শিশুকে পেট ভরে দুধ খাওয়াতে পারেন। তা কীভাবে করতে হয় সেটি তাদেরকে দেখিয়ে দেয়া উচিত। সব মাকে, বিশেষ করে যাদের আত্মবিশ্বাস কম, তাদেরকে শিশুর বাবা, পরিবার, প্রতিবেশী, বন্ধু-বান্ধব, স্বাস্থ্যকর্মী, অফিসের কর্তা, ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের



লোকজন ও নারী সংগঠনগুলোর পক্ষ থেকে উৎসাহ ও সমর্থন যোগানো উচিত। অঙ্গোপচারের মাধ্যমে যে মায়ের সন্তান প্রসব করানো হয়, তিনি শিশুকে সঠিকভাবে বুকের দুধ খাওয়াতে সক্ষম। সে জন্য খাওয়ানোর সময় তাকে সহযোগিতা করতে হবে।

দক্ষ প্রসব সহকারীরা মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্পর্কে সচেতনতা ও বোধ তৈরি করতে পারেন। শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো শুরু করা ও তা চালিয়ে যাওয়ার ব্যাপারে তারা মায়েদেরকে সাহায্য করতে পারেন। মায়ের দুধ খাওয়ানো যে একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া সে ব্যাপারে তারা শিশুর বাবা ও পরিবারের অন্য সদস্যদের সচেতন করে তুলতে পারেন। এর মাধ্যমে তারা শিশুর জীবনে পুষ্টির নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে পারেন।

মূল বার্তা

8.

প্রায় সব মা সফলভাবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন। ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের বুকে বেশি দুধ তৈরি হয়। শিশুকে দিনে ও রাতে এবং চাওয়া মাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো উচিত (দৈনিক কমপক্ষে ৮ বার)।

সহায়ক তথ্য

মায়ের দুধ শিশুর ‘প্রথম টিকা’। মায়ের দুধ শিশুকে ডায়ারিয়া, কান ও বুকের সংক্রমণ এবং অন্য স্বাস্থ্য সমস্যা থেকে রক্ষা পেতে সাহায্য করে। শিশুকে জন্মের পর প্রথম ছয় মাস কেবল মায়ের দুধ খাওয়ানো হলে এবং দুই বছর বয়স পর্যন্ত মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে গেলে শিশু সবচেয়ে বেশি সুরক্ষা পায়। অন্য কোনো দুধ, খাবার বা পানীয় মায়ের দুধের মতো সুরক্ষা দিতে পারে না। মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে মা ও শিশুর মধ্যে এক ধরনের নিবিড় ভালোবাসাপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি হয়। এই নিবিড় বন্ধন ও মনোযোগ শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য সহায়ক এবং তাতে শিশু অনেক বেশি নিরাপদ বোধ করে।

শিশুকে দুধ খাওয়ানোর সময় মা যাতে স্বত্ত্বাতে বিশ্রাম নেয়া অবস্থায় থাকেন সে জন্য বাবা ও পরিবারের অন্য সদস্যরা তাকে সাহায্য করতে পারেন। মা যাতে পর্যাপ্ত খাবার খেতে পারেন তাও তারা নিশ্চিত করতে পারেন। তারা বাকি সন্তানদের দেখাশুনা করে ও ঘরের কাজকর্ম করে দিয়ে মাকে সাহায্য করতে পারেন।





ଶିଶୁକେ ବୋତଲେ ଖାବାର ଖାଓଯାଲେ ଏବଂ ମାୟେର ଦୁଧେର ବିକଳ୍ପ, ସେମନ ପଞ୍ଚର ଦୁଧ ବା ପ୍ରକ୍ରିୟାଜାତ ଦୁଧ ଖାଓଯାଲେ ତାର ଅସୁଖ-ବିସୁଖ ହତେ ପାରେ; ଏମନକି ଶିଶୁର ଜୀବନଓ ହୃଦ୍ଦିକିର ମୁଖେ ପଡ଼ତେ ପାରେ । କୋଣୋ ମାୟେର ପକ୍ଷେ ସଭାନକେ ନିଜେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋ ଏକେବାରେ ସମ୍ଭବ ନା ହଲେ ତଥନ ଚେପେ ବେର କରା ମାୟେର ଦୁଧ (**expressed milk**) ଅଥବା ମାୟେର ଦୁଧେର ବିକଳ୍ପ କୋଣୋ ଖାବାର ପରିଷକାର ସାଧାରଣ ବାଟିତେ ବା କାପେ କରେ ତାକେ ଖାଓଯାତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଯେସବ ଶିଶୁ ମାୟେର ଦୁଧ ପାଇନା ତାରା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ଥିଲେ ବନ୍ଧିତ ହୁଏ । ବୁକେର ଦୁଧେ ମାୟେର ଦେହରେ ଅୟନ୍ତିବତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଉପାଦାନ ଥାକେ । ବୁକେର ଦୁଧ ଖେତେ ନା ପାଓଯା ଶିଶୁଦେର ଡାୟାରିଯା ଏବଂ ଶ୍ଵାସତତ୍ତ୍ଵ ଓ କାନେ ସଂକ୍ରମଣ ହବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶି ଥାକେ । ଡାୟାରିଯା ଓ ଶ୍ଵାସକଟ୍ଟଜନିତ ରୋଗ, ସେମନ ନିଉମୋନିଯା- ନବଜାତକ ଓ ଛୋଟ୍ ଶିଶୁଦେର ଜନ୍ୟ ପ୍ରାଗ୍ଘାତୀ ।

ଶିଶୁକେ ମାୟେର ଦୁଧେର ବିକଳ୍ପ ଖାବାର ଖାଓଯାଲେ ତାର ବୁନ୍ଦି କମେ ଯେତେ ପାରେ । ତାର ରୋଗବାଲାଇ ବେଡ଼େ ଯେତେ ପାରେ, ଯଦି (୧) ଓଇ ବିକଳ୍ପ ଖାବାରେ ଅତିରିକ୍ତ ଅଥବା ପ୍ରଯୋଜନେର ତୁଳନାଯ କମ ପାନି ଥାକେ, (୨) ପାନି ଯଦି ନିରାପଦ ଉତ୍ସ ଥିଲେ ନା ପାଓଯା ଯାଇ ଏବଂ (୩) ବୋତଲ ଓ ବାଟ୍ ଅପରିଷକାର ଥାକେ । ମାୟେର ଦୁଧେର ବିକଳ୍ପ ଗୁଂଡୋ ଦୁଧେ କ୍ଷତିକର ବ୍ୟାଟେରିଯା ଥାକତେ ପାରେ, ଯା ଥିଲେ ଶିଶୁ ରୋଗେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହତେ ପାରେ । ଗବେଷଣାଯ ଦେଖା ଗେଛେ, ମାୟେର ଦୁଧ ଖାଓଯା ଶିଶୁଦେର ତୁଳନାଯ ବିକଳ୍ପ-ଦୁଧ ଖାଓଯା ଶିଶୁଦେର ଜୀବନେର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅଂଶେ ମୋଟା ହେଲା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଦୀର୍ଘମେଯାଦି ରୋଗ, ସେମନ ହଦରୋଗ ହେଲାର ବୁଁକି ବେଶି ଥାକେ ।

ମାୟେର ଦୁଧେର ବିକଳ୍ପ ଏବଂ ସଠିକ ପୁଷ୍ଟିମାନସମ୍ବନ୍ଧ ଖାବାରେର ଦାମ ଖୁବ ବେଶି । ବିଶେଷଭାବେ ମା-ବାବା ଯଦି ଶିଶୁର ଜନ୍ୟ ମାନସମ୍ମତ ବିକଳ୍ପ-ଖାଦ୍ୟ କିନତେ ଅସମର୍ଥ ହନ ତବେ ଶିଶୁର ଜନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ-ଖାଦ୍ୟ ବୁଁକିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଦାହରଣସ୍ବରୂପ, ଏକଟି ଶିଶୁକେ ଛୟ ମାସ ଖାଓଯାନୋର ଜନ୍ୟ ୨୦ କେଜି (ପ୍ରାୟ ୪୦ କୋଟା) କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୋଜନ । ଯେସବ ମା ତାଦେର ଶିଶୁକେ ଏସବ ଖାଓଯାତେ ଚାନ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଦେର ଉଚିତ ଏର ଖରଚ ସମ୍ପର୍କେ ତାଦେରକେ ଜୀବନୋ ।

ଶିଶୁକେ ଯଦି କୃତ୍ରିମ ଶିଶୁ-ଖାଦ୍ୟ ଖାଓଯାତେଇ ହୁଏ ତା ହଲେ ପାନି ଫୁଟିଯେ ନିତେ ହବେ । ଏରପର ତ୍ରୀ ପାନିତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ସଠିକ ପରିମାଣ ବିକଳ୍ପ ଗୁଂଡୋ ଦୁଧ ମିଶିଯେ ଶିଶୁକେ ଖାଓଯାତେ ହବେ । ପାନି ଠାଙ୍ଗା ହବାର ପର ତା ଗୁଂଡୋ ଦୁଧେର ସଙ୍ଗେ ମେଶାନୋ



ঠিক নয়। দুধ মেশানোর নির্দেশনা ঠিকভাবে মেনে চলতে হবে। এর মাধ্যমে ঠিক কী পরিমাণ পানিতে কী পরিমাণ দুধ মেশালে তা স্বাস্থ্যসম্মত হবে তা নিশ্চিত হওয়া যায়। শিশুকে দুধ খাওয়ানোর আগে মা, বাবা ও পরিচর্যাকারীকে নিশ্চিত করতে হবে দুধ যেন গরম না থাকে।

পশ্চর দুধ ও কৃত্রিম দুধ ‘কক্ষ তাপমাত্রায়’ (room temperature) (প্রায় ২০-২৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস) দুই ঘণ্টার বেশি রেখে দিলে তা নষ্ট হয়ে যায়, কিন্তু মায়ের দুধ ‘কক্ষ তাপমাত্রায়’ আট ঘণ্টা পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। অবশ্যই সব ধরনের দুধ পরিষ্কার স্থানে ঢেকে রাখা উচিত এবং তা রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা ভালো।

বোতলে দুধ খাওয়ানোর চেয়ে কাপে দুধ খাওয়ানো নিরাপদ। কারণ কাপ সাবান ও পানি দিয়ে সহজে ধোয়া যায়। তাছাড়া কাপে করে দুধ খাওয়ালে শিশু প্রয়োজনীয় উদ্বৃদ্ধিপনা ও স্পর্শ পায়। কারণ এভাবে দুধ খেতে হলে তাকে কাপটি ধরতে হয়। কাপে দুধ খাওয়ালে তা শিশুর স্তন চোষার অভ্যাসে কোনো বিষয় সৃষ্টি করে না।

যে শিশু স্তন থেকে দুধ চুষে খেতে পারে না তার জন্য সবচেয়ে ভালো খাদ্য হচ্ছে চেপে বের করা মায়ের দুধ। চেপে বের করা বুকের দুধ পরিষ্কার খোলা কাপ বা বাটিতে করে খাওয়ানো উচিত। এমনকি নবজাতককেও খোলা কাপ বা বাটিতে করে চিপে বের করা বুকের দুধ খাওয়ানো যায়। যদি খুব প্রয়োজন হয়, শিশুকে পর্যাপ্ত পুষ্টিমানসম্পন্ন বিকল্প খাবার কাপ বা বাটিতে করে খাওয়াতে হবে।

মূল বার্তা

৬.

মা যদি এইচআইভি-পজিটিভ হন তবে মায়ের দুধ খাওয়ানোর মাধ্যমে তার সন্তানের মধ্যে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি থাকে। জন্মের প্রথম ছয় মাসে শিশুকে যদি মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্য পানীয় ও খাবার খাওয়ানো হয় তবে ওই ঝুঁকি আরো বেড়ে যায়। তাই চিকিৎসকরা জন্মের প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানোর পরামর্শ দেন।

সহায়ক তথ্য

এইচআইভি পরীক্ষা, চিকিৎসা ও পরামর্শ

যেসব গর্ভবতী নারী ও নতুন মা মনে করেন তারা এইচআইভি-পজিটিভ বা সংক্রমিত হয়ে থাকতে পারেন তাদের উচিত এ বিষয়ে পরীক্ষা ও পরামর্শের



জন্য প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে আলোচনা করা। যেসব মা এইচআইভি-পজিটিভ তাদের উচিত গর্ভকালীন, সন্তান প্রসবের পর এবং বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় সন্তানের মধ্যে এর সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর ব্যাপারে পরামর্শ নেয়া। তারা নিজেরা কীভাবে চিকিৎসা করাবেন এবং নিজের যত্ন নেবেন সে সম্পর্কেও পরামর্শ নেয়া উচিত।

একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী এইচআইভি-পজিটিভ নারীকে অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি (এআরটি) সম্পর্কে তথ্য দিতে পারেন। এআরটি-তে এইচআইভি আক্রান্তদের বেশকিছু ওষুধ সেবনের পরামর্শ দেয়া হয়। এআরটি মাকে সুস্থ রাখার পাশাপাশি মা থেকে শিশুর দেহে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমাতে সহায়তা করে।

স্থানীয় ক্লিনিকে এইচআইভি পরীক্ষা করানো এবং এআরটি সুবিধা আছে কিনা সে সম্পর্কে সব প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর জানা থাকা দরকার। তাদের উচিত নতুন মা ও গর্ভবতী মহিলাদের এ ব্যাপারে তথ্য এবং অন্য সহায়ক সেবা সম্পর্কেও জানানো।

ঝুঁকির মাত্রা যাচাই করা এবং কতখানি ঝুঁকি কমানো সম্ভব তা নির্ধারণ করা

কীভাবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমানো যাবে সে সম্পর্কে এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের পরামর্শ ও তথ্য জানা দরকার। এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের জানা উচিত:

- শিশুকে প্রথম ছয় মাস শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুর রোগাক্রান্ত হওয়া, অপুষ্টিতে ভোগা ও মৃত্যুর ঝুঁকি কমে
- শিশুকে শুধু বিকল্প গুঁড়ো দুধ বা ফর্মুলা দুধ খাওয়ালে মায়ের দুধ থেকে শিশুর এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি এড়ানো যায়
- বুকের দুধ খাওয়ানোর সময় কমিয়ে দেয়ার মাধ্যমেও শিশুর দেহে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমে আসে।

এইচআইভি সংক্রমিত মায়ের জন্য শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানোর কোন্‌ পদ্ধতিটি সবচেয়ে ভালো হবে তা প্রত্যেক মায়ের পারিপার্শ্বিকতার ওপর নির্ভর করে। একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে আলোচনা করার মাধ্যমে ঐ মা বুবাতে পারবেন তার ঝুঁকি কতখানি। এইচআইভি সংক্রমিত মায়ের (১) সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্য পর্যাপ্ত তথ্য জানা এবং (২) সে সিদ্ধান্ত বাস্তবায়নের জন্য পর্যাপ্ত সহায়তা ও সেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে।



শিশুকে খাওয়ানোর পদ্ধতি

প্রথম ছয় মাসে:

- শিশুকে বিকল্প গুঁড়ো দুধ বা ফর্মুলা দুধ খাওয়ানো তখনই বিবেচনায় নেয়া উচিত যখন তা মা ও শিশু উভয়ের জন্য গ্রহণযোগ্য, সামর্থ্যে কুলাবে, যুক্তিযুক্ত, টেকসই ও নিরাপদ হবে। এসব শর্ত পূরণ করা সম্ভব হলে শিশুকে প্রথম ছয় মাস শুধু বিকল্প গুঁড়ো দুধ খাওয়াতে হবে। এ সময় কোনো ধরনের খাবার বা বুকের দুধ খাওয়ানো চলবে না। এতে মায়ের বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুর মধ্যে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমবে।
- এইচআইভি-পজিটিভ মা শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সিদ্ধান্ত নিলে তার উচিত প্রথম ছয় মাসে শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ানো এবং অন্য কোনো পানীয়, দুধ বা খাবার না খাওয়ানো। জন্মের প্রথম ছয় মাস শিশুকে মায়ের দুধের পাশাপাশি অন্য খাবার (মিশ্র খাবার) খাওয়ানোর চেয়ে শুধু মায়ের দুধ খাওয়ালে তার মধ্যে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমে।
- প্রথম ছয় মাসে মিশ্র খাবার খাওয়ানোর মাধ্যমে শিশুর দেহে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ার পাশাপাশি অসুস্থ হওয়ার ঝুঁকিও বাড়ে। এতে শিশুর ডায়ারিয়া, নিউমোনিয়া ও পুষ্টিহীনতায় ভোগার আশঙ্কা বেড়ে যায়। যার ফলে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।

ছয় মাস পর:

- সঠিক বৃদ্ধির জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণে সব শিশুকে অন্যান্য খাবার সরবরাহ করতে হবে।
- প্রথম ছয় মাস শিশুকে যে মায়েরা বুকের দুধ খাওয়ান, তাদের উচিত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া। পাশাপাশি শিশুকে অন্য খাবারও খাওয়ানো। তবে শিশুকে পুষ্টিকর বিকল্প-খাবার নিশ্চিত করার পর মায়ের দুধ খাওয়ানো সম্পূর্ণ বন্ধ করে দিতে হবে।

অন্যান্য শুরুত্বপূর্ণ তথ্য

এইচআইভি আক্রান্ত মাকে পরামর্শ দেয়ার সময় মায়ের দুধ খাওয়ানো ছাড়াই কীভাবে শিশুকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি সরবরাহ করতে পারবেন সে বিষয়ে বুঝাতে সহায়তা করতে হবে। এই পরামর্শ শুধু সন্তান প্রসবের আগের জন্য নয় বরং



মায়ের দুধ খাওয়ানোর পুরো সময়ে মনে রাখতে হবে। এক্ষেত্রে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য/পুষ্টি/পরিবার পরিকল্পনা কর্মীর সাহায্য নিতে হবে।

মা যদি আত্মবিশ্বাসী হন যে তিনি শিশুকে বিকল্প-খাবারের মাধ্যমে প্রয়োজনীয় পুষ্টির ব্যবস্থা করতে পারবেন তাহলে তিনি বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। শিশুর জন্য মায়ের দুধের বিকল্প খাদ্য তৈরির ব্যাপারে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বাবা ও মাকে সাহায্য করতে পারেন।

কোনো নতুন মা, যিনি জানেন না তিনি এইচআইভি সংক্রমিত কিনা, তার উচিত প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ানো। এরপর অন্য খাবার খাওয়ানোর পাশাপাশি দুই বছরের বেশি বয়স পর্যন্ত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া উচিত।

যেসব শিশুর এইচআইভি সংক্রমণ নিশ্চিত হওয়া গেছে তাদের মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে। যাতে শিশুরা মায়ের দুধের সুফল পায়।

মূল বার্তা

৭.

কোনো মা যদি বাড়ির বাইরে কাজ করেন তাহলেও তিনি সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো অব্যাহত রাখতে পারেন। যতক্ষণ তিনি শিশুর সঙ্গে থাকবেন ততক্ষণ যতটা সম্ভব ঘন ঘন সন্তানকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। আর মা যদি সন্তানের কাছ থেকে দূরে চলে যান তাহলে তিনি বুকের দুধ একটি পরিষ্কার বাটিতে চেপে রেখে যাবেন, যাতে অন্যরা তা নিরাপদে সন্তানকে খাওয়াতে পারে।

সহায়ক তথ্য

কাজের জন্য মাকে যদি শিশুর কাছ থেকে দূরে থাকতে হয় তাহলে তিনি যখন শিশুর সঙ্গে থাকবেন তখন শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াবেন। ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ালে মায়ের বুকে দুধ তৈরি নিশ্চিত হবে।

মায়ের কর্মসূলে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর সুযোগ না থাকলে মা দিনে দুই অথবা তিনিবার বুকের দুধ চেপে বের করে তা পরিষ্কার পাত্রে রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করবেন। এভাবে আট ঘণ্টা পর্যন্ত ঐ দুধ সংরক্ষণ করা যায়, তা নষ্ট হয় না। মায়ের অনুপস্থিতিতে যারা শিশুর দেখাশুনা করবেন তারা ঐ দুধ পরিষ্কার কাপ বা বাটিতে করে শিশুকে খাওয়াবেন।



মায়েদেরকে বেতনসহ মাতৃত্বকালীন ছুটি, শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রের সুবিধা, শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো বা বুকের দুধ চিপে বের করে রাখার সময় ও উপযুক্ত স্থানের ব্যবস্থা করে দিতে পরিবার ও সহকর্মীরা চাকুরিদাতাকে উৎসাহিত করতে পারেন। তবে স্থানটিতে পর্যাপ্ত গোপনীয়তা, পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তার ব্যবস্থা থাকতে হবে। সেখানে হাত ও পাত্র ধোয়ার পর্যাপ্ত ব্যবস্থাও থাকতে হবে।

মূল বার্তা

b.

ছয় মাস বয়সের পর শিশুর নানা ধরনের বাড়তি খাবার প্রয়োজন হয়। তবে দুই বছর পর্যন্ত শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো যাবে। কারণ মায়ের দুধ শিশুর শরীরে পুষ্টি, শক্তি ও রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরির জন্য গুরুত্বপূর্ণ।

সহায়ক তথ্য

ছয় মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে শিশু নানারকম বাড়তি খাবার থেতে শুরু করার পরও মায়ের দুধ শক্তি, আমিষ এবং অন্যান্য পুষ্টির উৎস, যেমন ভিটামিন-এ ও লোহ উপাদানের গুরুত্বপূর্ণ উৎস হিসেবে কাজ করে। শিশু যতদিন মায়ের দুধ খাবে ততদিন মায়ের দুধ তাকে অসুখ-বিসুখ থেকে সুরক্ষা পেতে সাহায্য করবে।

দুই বছর পর্যন্ত বা তার বেশি বয়সেও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়ে থাকে। বিশেষ করে মা ও শিশু উভয়ে যতদিন চাইবে ততদিন বুকের দুধ খাওয়ানো যায়। যেসব শিশু বিমর্শ তাদেরকে মায়ের দুধ খাওয়ালে তারা স্বস্তি পায় এবং মায়ের দুধ অসুখের সময় শিশুর বিকাশ স্বাভাবিক রাখতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।



শায়ের দুধ খাওয়ানা



সহায়ক তথ্য ৮১

পুষ্টি ও বৃদ্ধি

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



মহেজাদ মুফতী/ইউনিসেফ বাংলাদেশ



বি শে বছরে যত শিশু মারা যায় তার এক-ত্রৈয়াংশের বেশি মারা যায় অপুষ্টিজনিত কারণে, বিশেষ করে পুষ্টিহীনতার কারণে।

অপুষ্টির কারণে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়।

গর্ভাবস্থায় কোনো মহিলা অপুষ্টিতে ভুগলে কিংবা তার সন্তান প্রথম দুই বছর পুষ্টিহীন থাকলে ঐ শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ এবং উন্নতি ব্যাহত হয়। শিশুটি বড় হওয়ার পরও তার এ ঘাটতি পূরণ সম্ভব হয় না। সারা জীবন তাকে এ কারণে ভুগতে হয়।

দেহে প্রয়োজনীয় পুষ্টির উৎস যেমন— ক্যালরি, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, চর্বি, ভিটামিন, খনিজ ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদানের অভাব হলে অপুষ্টি দেখা দেয়। শরীরের অঙ্গ-প্রত্যক্ষ ও কোষগুলোকে (চিস্য) পুষ্ট ও সচল রাখতে এসব উপাদান প্রয়োজন। কোনো শিশু বা প্রাণ্ডবয়স্ক লোক পুষ্টিহীনতা (undernourished) বা অতি পুষ্টির (overnourished) কারণে জটিলতায় ভুগতে ভুগতে অপুষ্টির (malnourished) দিকে এগিয়ে যেতে পারে।

বিশ্বের বেশিরভাগ অঞ্চলেই যখন লোকজন পর্যাপ্ত পুষ্টির অভাবে ভোগে তখন পুষ্টিহীনতা দেখা দেয়। পুষ্টির অভাবের প্রাথমিক কারণগুলো হলো— বিশেষ করে শিশু ও মহিলাদের ক্ষেত্রে- দারিদ্র্য, খাদ্যাভাব, বারবার অসুস্থ হওয়া, অনুপযোগী খাদ্যাভ্যাস, পরিচর্যার অভাব এবং পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকা। অপুষ্ট অবস্থা পুষ্টিহীনতার ঝুঁকি বাড়ায়। জীবনের প্রথম দু'বছর এ ঝুঁকি সবচেয়ে বেশি। ডায়রিয়া ও অন্যান্য রোগ আক্রমণ করলে ঝুঁকি আরো বেড়ে যায়। রোগাক্রান্ত হলে শরীরে প্রোটিন, খনিজ ও পুষ্টিদায়ক উপাদান নিঃশেষ হয়ে যায়।

যখন কোনো পরিবারে পর্যাপ্ত খাদ্য থাকে না এবং ডায়রিয়া ও অন্যান্য সাধারণ রোগ হবার মতো অবস্থা বিরাজ করে তখন ঐ পরিবারে শিশুদের পুষ্টিহীনতায় ভোগার আশঙ্কা সবচেয়ে বেশি থাকে। শিশুরা অসুস্থ হলে তাদের শরীরের শক্তিদায়ক ও পুষ্টি উপাদানগুলো দ্রুত ক্ষয় হয়। এতে বয়স্কদের তুলনায় শিশুদের জীবন দ্রুত ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে।

অতিরিক্ত পুষ্টির কারণে কোনো ব্যক্তি মোটা হয়ে যায় বা তার ওজন স্বাভাবিকের চেয়ে বেড়ে যায়। এ কারণে শৈশবে ডায়াবেটিস এবং প্রাণ্ডবয়স্ক হলে হাদরোগ বা অন্য রোগ হতে পারে। কখনো কখনো শিশুরা অনেক খাবার খায় যা বেশ শক্তিদায়ক; কিন্তু তা প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদানসমৃদ্ধ হয় না। যেমন অধিক চিনিযুক্ত পানীয় বা ভাজা, শ্বেতসারসমৃদ্ধ খাবার। এসবের ব্যাপারে শিশু আসক্ত হলে খাবারের মান বাড়ানোর পাশাপাশি শারীরিক কাজকর্ম বাড়াতে হবে।



দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন এইচআইভি আক্রান্ত শিশুদের অপুষ্টিতে ভোগার আশঙ্কা বেশি। তাদের দেহ ভিটামিন, আয়রন ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান সহজে গ্রহণ করতে পারে না। প্রতিবন্ধী শিশুদের প্রয়োজনীয় পুষ্টির চাহিদা পূরণ নিশ্চিত করতে বাড়তি যত্ন নেয়ার প্রয়োজন হতে পারে।

সব মেয়ে ও ছেলেরই স্নেহ-মমতাপূর্ণ ও সুরক্ষামূলক পরিবেশে বসবাসের অধিকার আছে। আর সন্তান স্বাস্থ্যসম্মত খাবার খেয়ে পুষ্টির অধিকারী হওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করবেন প্রত্যেক মা-বাবা কিংবা শিশুর পরিচর্যাকারী।



ପ୍ରାଚୀ
ଏ
ବ୍ୟକ୍ତି



ଭୂମିକା ୮୫

ମୂଳ ବାତା ପୁଣ୍ଡି ଓ ବୃଦ୍ଧି

ସମ୍ପର୍କେ ଅତିଟି ପରିବାର ଓ ସମାଜେର ସବାର
ଯା ଜାନାର ଅଧିକାର ରହେଛେ

୧.

ଛୋଟ ଶିଶୁର ଦ୍ରୁତ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ଓଜନ ବାଡ଼ା ପ୍ରୟୋଜନ । ବୃଦ୍ଧି ପରିମାପେ ଜନ୍ୟ ଶିଶୁର ଜନ୍ମେର ପର ଥେକେ ୨ ବର୍ଷର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିୟମିତ ଓଜନ ନିତେ ହବେ । ନିୟମିତ ଓଜନ ମାପାର ମାଧ୍ୟମେ ଯଦି ଦେଖା ଯାଯା ଶିଶୁର ଓଜନ ବାଡ଼ିଛେ ନା, ଅଥବା ବାବା-ମା ବା ଅନ୍ୟ ପରିଚ୍ୟାକାରୀରା ଯଦି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରେନ ଶିଶୁର ଠିକମତୋ ବୃଦ୍ଧି ହଚେ ନା ତାହଲେ ବୁଝାତେ ହବେ ତାର କୋନୋ ସମସ୍ୟା ଆଛେ । ଏ ପରିସ୍ଥିତିତେ ଶିଶୁକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର କାହେ ନିଯେ ଯେତେ ହବେ ।

୨.

ଛୟ ମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁକେର ଦୁଧି ଶିଶୁର ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ । ଶିଶୁର ସୁସ୍ଥଭାବେ ବେଢ଼େ ଓଠା ଓ ବିକାଶ ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ଛୟ ମାସ ବୟସେର ପର ଥେକେ ବୁକେର ଦୁଧିର ପାଶାପାଶି ଅନ୍ୟ ଖାବାର ଦିତେ ହବେ ।

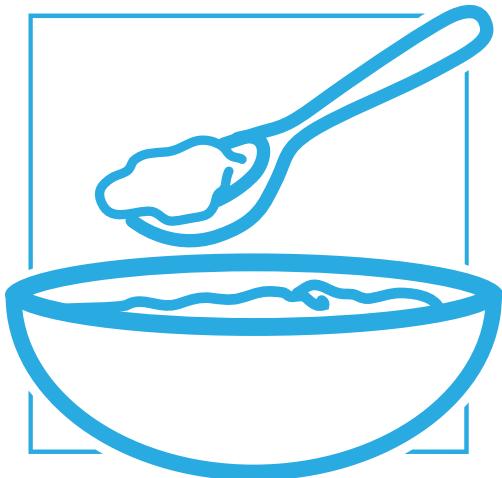
୩.

୬ ମାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ ପର ଥେକେ ୮ ମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁକେର ଦୁଧିର ପାଶାପାଶି ଦିନେ ଦୁଇ ଥେକେ ତିନବାର ଏବଂ ୯ ମାସ ବୟସେର ଶୁରୁ ଥେକେ ଦିନେ ତିନ ଥେକେ ଚାରବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାବାର ଦିତେ ହବେ । ଖାବାରେର ମାର୍ଗାମାର୍ଗ ଏକ-ଦୁଇବାର ପୁଣ୍ଡିକର ହାଲକା ଖାବାର ଯେମନ ଫଳ, ବାଦମ ବା ବିକ୍ରୁଟ ପ୍ରୟୋଜନ ହତେ ପାରେ । ଶିଶୁର ଚାହିଦାର ଓପର ବିଷୟାଟି ନିର୍ଭର କରଇ । ଶିଶୁକେ ଅଞ୍ଚଳ କରେ ଖାବାର ଦିତେ ହବେ ଏବଂ ତାର ବେଢ଼େ ଓଠାର ସାଥେ ସାଥେ ଖାବାରେର ପରିମାଣ ବାଡ଼ାତେ ହବେ । ପାଶାପାଶି ଖାବାର ତାଲିକାଯ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଖାବାର ଯୁକ୍ତ କରତେ ହବେ ।

୪.

ଖାଓୟାନୋର ସମୟଟାତେ ଶିଶୁ ଭାଲୋବାସା ଓ ଭାବ ବିନିମୟେର ବିଷୟେ ଶିକ୍ଷା ପାଇ । ଏତେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଓ ଉନ୍ନୟନ ଘଟେ । ଖାଓୟାନୋର ସମୟ ବାବା-ମା ଓ ଅନ୍ୟ ପରିଚ୍ୟାକାରୀରେ ଶିଶୁର ସଙ୍ଗେ କଥା ବଲାତେ ହବେ । ଛେଲେ ଓ ମେ଱େ ଶିଶୁକେ ସମାନଭାବେ ଏବଂ ଦୈର୍ଘ୍ୟ ଧରେ ଖାଓୟାତେ ହବେ । ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରେ ସମାନ ଯତ୍ନ ନିତେ ହବେ ।





৫. রোগ প্রতিরোধ, দৃষ্টিশক্তি রক্ষা ও মৃত্যুবুঁকি কমাতে শিশুর ভিটামিন-এ প্রয়োজন। বিভিন্ন ধরনের ফল ও শাক-সবজি, লাল পাম তেল, ডিম, দুৰ্ঘজাত খাদ্য, কলিজা, মাছ, মাংস, পুষ্টি উপাদানযুক্ত খাদ্য ও বুকের দুধে ভিটামিন-এ পাওয়া যায়। যেসব পরিবারে এই ভিটামিনের ঘাটতি রয়েছে সেসব পরিবারে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের চার থেকে ছয় মাস অন্তর উচ্চ মাত্রার ভিটামিন-এ ক্যাপসুল দেয়া যেতে পারে।
৬. শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের লক্ষ্যে রক্তস্বল্পতা ঠেকাতে আয়রনসমৃদ্ধ খাবার প্রয়োজন। প্রাণীজ খাবার হলো আয়রনের প্রধান উৎস। যেমন- কলিজা, চরিহীন মাংস ও মাছ থেকে আয়রন পাওয়া যায়। আয়রনের অন্য ভালো উৎস হলো আয়রন মেশানো খাদ্য ও আয়রন পাউডার।
৭. শিশুর মস্তিষ্কের সুস্থ গঠনে গর্ভবতী মহিলা ও অন্ন বয়সী শিশুর খাবারে আয়োডিন থাকার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর নতুন কিছু শিখতে অক্ষমতা ও বিলম্বিত বিকাশ রোধে আয়োডিন অবশ্যই প্রয়োজন। আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করলে গর্ভবতী মহিলা ও তাদের শিশুদের আয়োডিনের চাহিদা যথাযথভাবে পূরণ হয়।
৮. শিশুর খাদ্য ও পানীয় গ্রহণের মাত্রা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ডায়রিয়ার বুঁকিও বাড়ে। ডায়রিয়া ও অন্যান্য রোগের বড় কারণ খাদ্যে রোগজীবাণু থাকা। রোগাক্রান্ত হলে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান ও শক্তি ক্ষয় হয়। রোগ প্রতিরোধে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, হাত ধোয়া, নিরাপদ পানি ও খাবার খাওয়া এবং তা সংরক্ষণের ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।



১০.

অসুস্থ হলে শিশু যাতে নিয়মিত খাবার খায় সেজন্য খাবারে রঞ্চিকর বাড়তি উপাদান যোগ করতে হবে এবং তা খেতে উৎসাহ যোগাতে হবে। বুকের দুধের ওপর নির্ভরশীল শিশুদের আরো বেশি করে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। অসুস্থতার কারণে হারানো শক্তি ফিরে পেতে ও পুষ্টির অভাব পূরণে সুস্থ হওয়ার পর শিশুকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খাবার দিতে হবে।

১০.

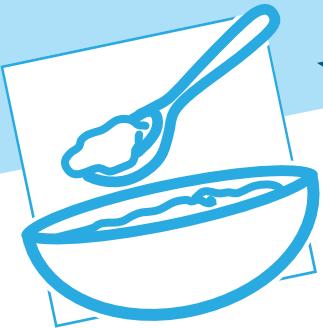
স্বাস্থ্যহীন অথবা ফুলে যাওয়া দেহের শিশুদের বিশেষ চিকিৎসা সেবা দিতে হবে। রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য তাদেরকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।



ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ପ୍ରକଳ୍ପ



ମୂଲ ସାର୍ତ୍ତା ୮୯



সহায়ক তথ্য

পুষ্টি ও বৃদ্ধি

মূল বার্তা

১.

ছেট শিশুর দ্রুত শারীরিক বৃদ্ধি ও ওজন বাড়া প্রয়োজন। বৃদ্ধি পরিমাপের জন্য শিশুর জন্মের পর থেকে ২ বছর পর্যন্ত নিয়মিত ওজন নিতে হবে। নিয়মিত ওজন মাপার মাধ্যমে যদি দেখা যায় শিশুর ওজন বাঢ়ছে না, অথবা বাবা-মা বা অন্য পরিচর্যাকারীরা যদি লক্ষ্য করেন শিশুর ঠিকমতো বৃদ্ধি হচ্ছে না তাহলে বুঝতে হবে তার কোনো সমস্যা আছে। এ পরিস্থিতিতে শিশুকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যেতে হবে।

সহায়ক তথ্য

শিশু স্বাস্থ্যবান কিনা এবং তার বৃদ্ধি ও বিকাশ ঠিকমত হচ্ছে কিনা— এসবের সবচেয়ে বড় মাপকাঠি হলো বয়স অনুযায়ী ওজন বাড়া। জন্ম থেকে ১ বছর বয়স পর্যন্ত মাসে অন্তত একবার শিশুর ওজন মাপা প্রয়োজন। ১ থেকে ২ বছর পর্যন্ত প্রতি তিন মাসে অন্তত একবার ওজন মাপতে হবে।

যখনই একটি শিশুকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নেয়া হবে তখনই তার ওজন মাপতে হবে। এর মাধ্যমে শিশুর বৃদ্ধি বাধাগ্রস্ত হচ্ছে কিনা তা আগেভাগেই জানা যায় এবং সে ব্যাপারে যথাযথ ব্যবস্থা নেয়া যায়।

বয়সের তুলনায় ছেলে বা মেয়ে শিশুর অত্যধিক বৃদ্ধি ঘটছে কিনা ওজন মাপার মাধ্যমে তা ও জানা যায়। শিশুর উচ্চতা অনুযায়ী ছেলে বা মেয়ে শিশুর ওজন বিবেচনা করা উচিত। এর মাধ্যমে জানা যায় শিশুর ওজন প্রয়োজনের তুলনায় বেড়ে গেছে কিনা।



শিশুর ওজন নির্ধারিত মাত্রার চেয়ে কম বা বেশি হলে তার খাবার সম্পর্কে তথ্য নেয়া এবং মা-বাবা কিংবা অন্য পরিচর্যাকারীদের পুষ্টি সম্পর্কে পরামর্শ দেয়া প্রয়োজন। কেননা পরিবারে পর্যাপ্ত পুষ্টিহীন ও অধিক পুষ্টিওয়ালা মানুষ ক্রমবর্ধমান হারে বেড়ে যাচ্ছে।

কোনো শিশুকে জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধু বুকের দুধ খাওয়ালে ঐ সময় সাধারণত তার স্বাভাবিক বৃদ্ধি ঘটে। শিশুদের সাধারণ রোগগুলোর হাত থেকে রক্ষায় বুকের দুধ খুবই সহায়ক। এছাড়া বুকের দুধের মাধ্যমে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ এবং উন্নয়ন নিশ্চিত হয়। যে শিশুদের বুকের দুধ খাওয়ানো হয় তারা অন্য দুধ খাওয়া শিশুদের তুলনায় দ্রুত কোনো কিছু শেখার ব্যাপারে মনোযোগী হয়।

স্বাস্থ্যসম্মত বৃদ্ধি ও উন্নয়ন নিশ্চিত করতে পূর্ণ ৬ মাস হওয়ার পর থেকে শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি অন্য বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার খাওয়ানো শুরু করতে হবে।

প্রত্যেক শিশুর একটি ‘বৃদ্ধি-চার্ট’ (growth chart) থাকা প্রয়োজন; যাতে তার বৃদ্ধির বিষয়টি পরিমাপ করা যায়। এর মাধ্যমে শিশু তার বয়স অনুযায়ী সঠিকভাবে বেড়ে উঠছে কিনা জানা যায়। প্রত্যেকবার ওজন মাপার সময় ‘বৃদ্ধি-চার্ট’ একটি ফেঁটা দিয়ে চিহ্নিত করা এবং ফেঁটাগুলো সংযুক্ত করা প্রয়োজন। এর মাধ্যমে একটি রেখা হবে এবং এটি নির্দেশ করবে শিশুর বৃদ্ধি যথাযথ হচ্ছে কিনা। রেখা উপরের দিকে গেলে বোৰা যাবে শিশুর কোনো সমস্যা নাই। কোনো রেখা সোজা অগ্রসর হলে বা নিচের দিকে গেলে বোৰা যাবে শিশুর কোনো সমস্যা আছে।

শিশুর ওজন ঠিকমতো বাড়লেই চলবে না, তার উচ্চতাও ঠিকমতো বাড়তে হবে। শিশুর উচ্চতাও চার্ট অনুযায়ী পরিমাপ করা যায়। বয়সের তুলনায় শিশু যাতে খুব ছোট না হয় সেজন্য বিশেষ করে প্রথম দুই বছর শিশুকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, সেবাযন্ত্র ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন পরিবেশে রাখা উচিত। কোনো মা গর্ভাবস্থায় অপুষ্টিতে ভুগলে বা প্রয়োজনীয় পুষ্টিকর খাবার না পেলে তার খুব ছোট সন্তান জন্ম নিতে পারে। পরবর্তী সময়েও ঐ শিশু বেঁটে খাটো থাকার ঝুঁকি থাকে। কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করা শিশু যাতে যথাযথভাবে বেড়ে উঠতে পারে সেজন্য তাকে খাওয়ানো ও লালন-পালনে অতিরিক্ত যন্ত্র নেয়া প্রয়োজন।

কোনো শিশুর এক বা দুই মাসে যথেষ্ট ওজন না বাড়লে তার অধিক যন্ত্র নিতে হবে। তাকে বেশি করে পুষ্টিকর খাবার দিতে হবে অথবা আরো ঘন ঘন



খাওয়াতে হবে। শিশুটি অসুস্থ থাকলে তার প্রতি আরো মনোযোগ দেয়া এবং তার যত্ন নেয়া প্রয়োজন। তার খাবারের ব্যাপারে আরো যত্নশীল হতে হবে। সমস্যার কারণ চিহ্নিত করা এবং তা দূর করতে পদক্ষেপ গ্রহণে বাবা-মা ও প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের তৎপর হতে হবে।

শিশুর বৃদ্ধির ক্ষেত্রে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করতে কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের উভয় খুঁজতে হবে:

- **শিশুটি কি ঘন ঘন ও যথেষ্ট পরিমাণ খাবার খাচ্ছে?** ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৮ মাস বয়সী শিশুদের বুকের দুধের পাশাপাশি প্রতিদিন দুই থেকে তিনবার এবং বয়স ৯ মাসে পড়লে তিন থেকে চার বার অতিরিক্ত খাবার খাওয়াতে হবে। দিনে দু'একবার অতিরিক্ত পুষ্টিকর হালকা খাবার যেমন-এক টুকরো ফল, বিস্কুট বাদাম বাটা ও রুটি তার প্রয়োজন হতে পারে। যেসব শিশুর বিকাশ ব্যাহত হচ্ছে বা যারা প্রতিবন্ধী তাদের অতিরিক্ত যত্ন নেয়া বা খাবার খাওয়ানোর জন্য বাড়তি সময় লাগতে পারে।
- **শিশু কি যথেষ্ট পরিমাণ খাবার পাচ্ছে?** ৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৮ মাস বয়সী শিশুর প্রাথমিক অবস্থায় প্রতিবার ২ থেকে ৩ চা চামচ খাবার প্রয়োজন। ধীরে ধীরে তার খাবারের পরিমাণ বাড়িয়ে আধা কাপ (২৫০ মিলিলিটার কাপের) করতে হবে। ৯-১২ মাস পর্যন্ত শিশুকে প্রতিবার আধা কাপ খাবার দিতে হবে। ১২-২৩ মাস বয়সী শিশুদের প্রতিবার খাবার সময় পরিবারের সব সদস্য যেসব খাবার খান (family foods) ঐ খাবার তিন-চতুর্থাংশ কাপ থেকে এক কাপ পরিমাণ দিতে হবে। দুই বছর থেকে বেশি বয়সী শিশুদের প্রতিবার পূর্ণ এক কাপ খাবার দিতে হবে। শিশু যদি খাবার শেষ করে ফেলে এবং আরো চায় তাহলে তাকে আরো খাবার দেয়া দরকার।
- **শিশুর খাবার তালিকায় কি 'বৃদ্ধি' বা 'শক্তি' সহায়ক খাবার খুম কম থাকে?** শিম, বাদাম, মাংস, মাছ, ডিম, দুঞ্জাত খাবার, দানাদার খাবার ও বিভিন্ন ধরনের ডাল শিশুকে বাড়তে সাহায্য করে। প্রতিদিনের খাদ্য তালিকায় প্রাণীজ উৎস থেকে পাওয়া খাবার রাখার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। খাবারে অল্প পরিমাণ তেল শক্তি যোগায়। লাল পাম তেল বা অন্য খাবার তেল শক্তির উৎকৃষ্ট উৎস।

শিশুর প্রয়োজনীয় ওজন ও উচ্চতা নিশ্চিত করার জন্য উচ্চমানের 'বৃদ্ধির সহায়ক' খাবার দেয়ার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। চর্বিযুক্ত তৈরি খাবার বা চিনিসমৃদ্ধ হালকা



খাবার ভিটামিন, খনিজ এবং অন্যান্য পুষ্টিসমৃদ্ধ নয়। এসব খাদ্য শিশুর উচ্চতা বাড়ানোর তুলনায় তার ওজন অতিরিক্ত বাড়িয়ে দিতে পারে।

- শিশু কি খেতে চায় না? শিশু যদি বিশেষ কোনো খাবার পছন্দ না করে তবে তাকে অন্য খাবার দেয়া উচিত। শিশুকে ক্রমান্বয়ে নতুন নতুন খাবার দিতে হবে।
- শিশুটি কি অসুস্থ? অসুস্থ শিশুকে অল্প অল্প করে ঘন ঘন খেতে উৎসাহিত করতে হবে। রোগ সেরে গেলে শিশুর হারানো ওজন, শক্তি ও পুষ্টি ফিরে পেতে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খাবার দিতে হবে। শিশুটি যদি প্রায়শ অসুস্থ হয় তাহলে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী দিয়ে তাকে পরীক্ষা করাতে হবে।
- শিশুটি কি ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ খাবার যথেষ্ট পরিমাণ পাচ্ছে? বুকের দুধ ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ। অন্যান্য যেসব খাবারে ভিটামিন-এ আছে সেগুলো হলো কলিজা, ডিম, দুর্ঘজাত খাবার, লাল পাম তেল, হলুদ ও কমলা রঙের ফল ও সবজি এবং সবুজ শাক-সবজি। এসব খাবার পর্যাপ্ত পরিমাণে পাওয়া না গেলে স্বাস্থ্যকর্মী শিশুকে প্রতি চার থেকে ছয় মাসে একবার করে অতিরিক্ত ভিটামিন-এ ক্যাপসুল দিতে পারেন।
- শিশুটিকে কি বুকের দুধের পরিবর্তে বিকল্প হিসেবে বোতলে করে অন্য খাবার খাওয়ানো হচ্ছে? শিশুকে বুকের দুধের পরিবর্তে অন্য খাবার খাওয়ালে বোতলে করে না দিয়ে পরিষ্কার খোলা কাপে করে খাওয়াতে হবে।
- শিশুটির খাবার কি পরিষ্কার রাখা হয়? শিশুর খাবার যদি পরিষ্কার না রাখা হয় তা হলে তার ঘন ঘন অসুখ হবে। খাদ্য কাঁচা হলে নিরাপদ উৎস থেকে নেয়া পরিষ্কার পানি দিয়ে ধূতে হবে বা রান্না করতে হবে। রান্না করা খাবার খুব বেশি দেরি না করে তাড়াতাড়ি খাওয়াতে হবে। অবশিষ্ট খাবার যত্নসহকারে সংরক্ষণ করতে হবে এবং আবার তা খাওয়াতে হলে ভালোভাবে গরম করে নিতে হবে।
- পানি কি পরিষ্কার রাখা হয়? শিশুর স্বাস্থ্যের জন্য পরিষ্কার পানি গুরুত্বপূর্ণ। নিরাপদ উৎস থেকে পানি সংগ্রহ করতে হবে এবং পরিষ্কার রাখার জন্য ঢাকনাযুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করতে হবে। পাত্রের ভেতর ও বাইরের দিক পরিষ্কার করে নিতে হবে। নিয়মিত রক্ষণাবেক্ষণ করা এবং পরিষ্কার রাখা হয় এমন নল দিয়ে সরবরাহ করা ক্লোরিনযুক্ত পানি, জনগণের ব্যবহারের জন্য উঁচুতে স্থাপন করা পাইপ, টিউবওয়েল, সুরক্ষিত খনন করা কৃপ ও সুরক্ষিত ঝারনা থেকে সংগ্রহ করা বৃষ্টির পানি খাওয়ার জন্য নিরাপদ।



পুরুর, জলস্নোত, অরক্ষিত ঝরনা, কৃপ বা ট্যাংক থেকে সংগ্রহ করা পানি বিশুদ্ধ করে নিতে হবে। এক্ষেত্রে পানি জীবাণুমুক্ত করতে প্রশিক্ষণ নেয়া, স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী ফুটানো, ফিল্টার করা, ক্লোরিনযুক্ত করা বা রোদে রেখে জীবাণুমুক্ত করার মতো বাড়িতে ব্যবহারের পদ্ধতি অনুসরণ করা যেতে পারে।

- **মানুষের মল কি ল্যাট্রিন বা টয়লেটে ফেলা হয় বা মাটিচাপা দেয়া হয়?** ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার করার পর হাত কি সাবান ও পানি দিয়ে ধোয়া হয় কিংবা বিকল্প হিসেবে যেমন ছাই মেথে ও পানি দিয়ে ধোয়া হয়? যদি তা না করা হয় শিশু প্রায়শ কৃমির আক্রমণ বা অন্যান্য রোগে ভুগবে। শিশুর কৃমি হলে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে কৃমিনাশক ওষুধ নিয়ে খাওয়াতে হবে।
- **শিশুকে কি অনেক সময় ধরে একা রাখা হয় কিংবা কোনো বড় শিশুর তত্ত্বাবধানে রাখা হয়?** যদি তা হয় তবে শিশুটির প্রতি প্রাণ্তবয়স্কদের আরো মনোযোগ দিতে হবে। বিশেষ করে খাওয়ানোর সময় তাকে আরো উদ্বৃদ্ধিপনা যোগাতে হবে।

মূল বার্তা

১২.

ছয় মাস বয়স পর্যন্ত বুকের দুধই শিশুর একমাত্র খাদ্য ও পানীয়। শিশুর সুস্থিতাবে বেড়ে ওঠা ও বিকাশ নিশ্চিত করতে ছয় মাস বয়সের পর থেকে বুকের দুধের পাশাপাশি অন্য খাবার দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

প্রথম ছয় মাস শিশু সবচেয়ে ঝুঁকির মুখে থাকে। এ সময় কেবল বুকের দুধ খাওয়ালে ডায়রিয়া ও অন্যান্য সাধারণ সংক্রমণ থেকে শিশুকে রক্ষা সহজ হয় এবং শিশুর জীবনের শুরুটা সুন্দর হয়।

পূর্ণ ছয় মাস বয়সের পর থেকে শিশুকে বুকের দুধের পাশাপাশি অন্যান্য খাবার ও পানীয় দেয়া প্রয়োজন। এগুলো থেকে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় শক্তি, প্রোটিন, ভিটামিন ও অন্যান্য পুষ্টি উপাদান পাওয়া যায়।

বিভিন্ন ধরনের খাবার- শাক-সবজি ও ফল, মাংস, হাঁস-মুরগির মাংস, মাছ, ডিম ও দুষ্প্রজাত খাবার শিশুর পুষ্টির চাহিদা পূরণে সহায়ক। দুই বছর কিংবা



এরপরও বুকের দুধ খাওয়ানো প্রয়োজন। এটিও পুষ্টির গুরুত্বপূর্ণ উৎস এবং তা শিশুকে রোগ থেকে রক্ষা করে।

নরম, সামান্য শক্ত বা শক্ত খাবার যদি দেরিতে দেয়া হয় তবে শিশু প্রয়োজনীয় পুষ্টি নাও পেতে পারে। এতে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশ ব্যাহত হতে পারে।

শিশুকে শক্ত খাবারে অভ্যন্ত করে তুলতে প্রথমে জাট জাতীয় নরম খাবার দিয়ে শুরু করতে হবে এবং ক্রমান্বয়ে আরো শক্ত খাবার দিতে হবে। স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্য যত বেশি দেয়া হবে শিশুর খাবার তত বেশি ভারসাম্যপূর্ণ ও পুষ্টিকর হবে।

শিশুর চাহিদা ও খাওয়ার সামর্থ্য বিবেচনা করে শক্ত এবং বিভিন্ন ধরনের খাবার দিতে হবে। ৬ মাস বয়স পূর্ণ হওয়ার পর থেকে শিশু চটকানো খাবার (mashed foods), ঘন স্যুপ ও খিচুড়ি খেতে পারে। আট মাসের মধ্যে বেশিরভাগ শিশু ফিঙ্গার ফুডস (হালকা খাবার যা শিশুরা নিজেরাই খেতে পারে) খেতে পারে। ১২ মাসের মধ্যে বেশিরভাগ শিশু পরিবারের অন্য সদস্যরা যা খায় তা খেতে পারে।

শিশুর শ্বাসরোধ করতে পারে এমন খাবার যেমন বাদাম, আঙুর ও গাজর এবং অন্য খাবার যেগুলোর নির্দিষ্ট আকৃতি আছে এবং শক্ত ও গলায় আটকে যেতে পারে- এমন খাবার শিশুকে দেয়া যাবে না।

প্রচুর পরিমাণে প্রাণীজ খাবার খেয়ে শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টির সব চাহিদা পূরণ করা ছাড়া অন্য কোনোভাবে তা পূরণ করা হয়ত কঠিন। তাই শিশুকে ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার বা মাল্টিপ্লাই ভিটামিন ও সম্পূরক খনিজ উপাদান যেমন পাউডার, সিরাপ বা পানিতে গলে যায় এমন বড়ি দেয়া যেতে পারে। কোন্‌ কোন্ খাবারে বেশিরভাগ পুষ্টি উপাদান আছে এবং সম্পূরক হিসাবে কী দেয়া যায় সে ব্যাপারে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বাবা-মা কিংবা অন্য পরিচর্যাকারীদের পরামর্শ দিতে পারেন।

অল্প বয়সী শিশুদের (৬ মাসের বেশি বয়সী) জন্য কিছু পুষ্টিকর খাবার:

- প্রধান খাবারের মধ্যে খাদ্যশস্য (চাল, গম, ভুট্টা, জোয়ার), শ্বাসমূল (কাসাভা, মিষ্ঠি আলু, গোল আলু এবং শ্বেতসারসমৃদ্ধ ফল)।
- উচ্চমানের প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার যেমন- লাল মাংস, হাঁস-মুরগির মাংস, মাছ, কলিজা ও ডিম (যখনই সংস্কৃত দেয়া যেতে পারে)।



- দুঃঞ্জাত খাদ্য যেমন- পনির, ঘোল, দধি ও গুঁড়ো দুধ (যা অন্যান্য খাবারের সঙ্গে, যেমন যবের মণ্ডের পায়েসের সঙ্গে মিশিয়ে খাওয়া যায়) ছয় মাস থেকে এক বছর বয়সী এবং বুকের দুধ খায় এমন বাচ্চাদের জন্য খুবই উপাদেয়। শুধুমাত্র তরল দুধের (raw milk) চেয়ে এগুলো ভালো। তরল দুধ শিশু সহজে হজম করতে পারে না।
- সবুজ ও কমলা রঙের শাক-সবজি যেমন- পালং শাক, ব্রাকোলি, গাজর, কুমড়া এবং মিষ্টি আলু (এতে ভিটামিন আছে)।
- ডালজাতীয় শস্য যেমন- মটরশুটি, মসুর ডাল (এসব ব্যবহারে খাবার বৈচিত্র্যপূর্ণ হয় এবং প্রোটিন, শক্তি ও আয়রন পাওয়া যায়)।
- বিভিন্ন ধরনের তেল, বিশেষ করে রেইপসিড অয়েল, সয়াবিন তেল, লাল পাম তেল, মাখন বা মারজারিন (মাখন জাতীয় খাদ্য)।
- বাদাম বাটা, অন্যান্য বাদাম জাতীয় বীজের পেস্ট এবং ভিজিয়ে রাখা বা অঙ্কুরিত বীজ, যেমন- কুমড়া, সূর্যমুখী, তরমুজ বা তিলবীজসহ বিভিন্ন ধরনের বীজ (এসব শক্তি ও ভিটামিনের উৎস)।

বেড়ে ওঠা শিশুর সব ধরনের পুষ্টির চাহিদা শাক-সবজি থেকে পূরণ করা কঠিন। কারণ প্রাণীজ উৎস থেকে পাওয়া খাদ্য থেকে গুরুত্বপূর্ণ পুষ্টি উপাদান, যেমন আয়রন পাওয়া যায়। যে শিশু শাক-সবজি খাচ্ছে তারও অতিরিক্ত হিসেবে বিভিন্ন ধরনের ভিটামিন, খনিজ (ট্যাবলেট বা পাউডার), সুস্থানু অথবা পুষ্টিসমৃদ্ধ অতিরিক্ত খাবার খাওয়াতে হবে।

উত্তিদ জাতীয় খাবার থেকে প্রাণ্ত আয়রন সাধারণত খুব ভালোভাবে দেহ শুষে নিতে পারে না। তবে উত্তিজ্জ খাবার, যেমন ডালজাতীয় শস্যে (সাদা শিম জাতীয় বীজ, মটর, মসুর ডাল) অধিক আয়রন আছে। এসব খাদ্য উচ্চমানের ভিটামিন-সি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন কমলা লেবু ও অন্যান্য লেবু জাতীয় ফল ও জুসের সঙ্গে মিশিয়ে খেলে আরো ভালোভাবে আয়রন শরীরে যায়।



୩.

୬ ମାସ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଥାର ପର ଥିକେ ୮ ମାସ ବୟବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁକେର ଦୁଧେର ପାଶାପାଶି ଦିନେ ଦୁଇ ଥିକେ ତିନବାର ଏବଂ ୯ ମାସ ବୟବରେ ଶୁରୁ ଥିକେ ଦିନେ ତିନ ଥିକେ ଚାରବାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାବାର ଦିତେ ହବେ । ଖାବାରେର ମାଝାମାଝି ଏକ-ଦୁଇବାର ପୁଷ୍ଟିକର ହାଲକା ଖାବାର ଯେମନ ଫଳ, ବାଦାମ ବା ବିସ୍ତୁଟ ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ । ଶିଶୁର ଚାହିଦାର ଓପର ବିଷୟଟି ନିର୍ଭର କରେ । ଶିଶୁକେ ଅନ୍ନ କରେ ଖାବାର ଦିତେ ହବେ ଏବଂ ତାର ବେଡ଼େ ଓଠାର ସାଥେ ସାଥେ ଖାବାରେର ପରିମାଣ ବାଢାତେ ହବେ । ପାଶାପାଶି ଖାବାର ତାଲିକାଯ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଖାବାର ଯୁକ୍ତ କରତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଜୀବନେର ପ୍ରଥମ ଦୁଇ ବର୍ଷର ଶିଶୁକେ ହଷ୍ଟପୁଷ୍ଟ ରାଖାର ବିଷୟଟି ଖୁବଇ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏ ସମୟ ଶିଶୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାଯ ଭୁଗତେ ଥାକଲେ ତାର ବାକି ଜୀବନେ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହତେ ପାରେ ।

ଅନ୍ନବୟସୀ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଥାକାର ଜନ୍ୟ ବୁକେର ଦୁଧେର ପାଶାପାଶି ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାବାର ଯେମନ- ମାଂସ, ମାଛ, ଡାଲଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, ଦାନାଦାର ଖାବାର, ଡିମ, ଫଳ, ଶାକ-ସବଜି ପ୍ରୋଜନ ।

ପ୍ରାପ୍ତବୟକ୍ଷ ଲୋକେର ତୁଳନାଯ ଶିଶୁର ପାକସ୍ଥଳୀ ଛୋଟ । ତାଇ ଶିଶୁ ଏକସଙ୍ଗେ ବେଶି ଖାବାର ଥେତେ ପାରେ ନା । ତବେ ଶିଶୁର ଶକ୍ତି ଓ ଦେହ ଗର୍ଭନେର ଜନ୍ୟ ପ୍ରାଚୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରୋଜନ । ସବ ଧରନେର ଚାହିଦା ପୂରଣେର ଜନ୍ୟ ଶିଶୁର ଘନ ଘନ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣେ ବିଷୟଟି ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଶିଶୁର ଖାବାରେ ଯତ ବେଶି ସନ୍ତ୍ରେଷିତ ଚଟକାନୋ ଶାକ-ସବଜି ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସେର ଟୁକରା, ଡିମ ବା ମାଛ ସଂଯୋଜନ କରା ପ୍ରୋଜନ । ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣ ତେଲଓ ସଂଯୋଜନ କରା ଯେତେ ପାରେ । ଏକ୍ଷେତ୍ରେ ଭିଟାମିନ୍‌ସମ୍ବନ୍ଧ ତେଲ ବେଶି ଉପଯୋଗୀ । ଏକଇ ପାତ୍ରେ ସବାର ଜନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଶନ କରଲେ ଶିଶୁରା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନାଓ ପେତେ ପାରେ । ଶିଶୁକେ ତାର ନିଜସ୍ତ ପ୍ଲେଟେ ବା ପାତ୍ରେ ଖାବାର ଦିଲେ କୀ ଖାବାର ଓ କତ୍ତୁକୁ ସେ ଖେଯେଛେ ବାବା-ମା ବା ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀ ତା ବୁଝାତେ ପାରେନ ।

କମ ବୟସୀ ଶିଶୁଦେର ଖାଓୟାର ଜନ୍ୟ ଉଂସାହ ଯୋଗାନୋର ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ ଏବଂ ତାଦେର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣେର ପଦ୍ଧତି ବା ସରଞ୍ଜାମ ବ୍ୟବହାରେର ବ୍ୟାପାରେ ସହାୟତାର ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ । ସେବ ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ବିଲମ୍ବିତ ହଚେ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧି ଶିଶୁଦେର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନି ଗ୍ରହଣେର କ୍ଷେତ୍ରେ ବେଶି କରେ ସହ୍ୟୋଗିତାର ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ ।



অন্ন বয়সী শিশুদের কতবার এবং কী পরিমাণ খাবার খাওয়ানো প্রয়োজন সে ব্যাপারে তথ্য:

৬ মাস পূর্ণ হওয়ার পর থেকে ৮ মাস:

শিশু ঘন ঘন বুকের দুধ খাবে এবং দিনে ২ থেকে ৩ বার অন্যান্য খাবার খাবে। বাবা-মার উচিত নরম বা চটকানো খাবার (যেমন জাউ) দিয়ে শুরু করা এবং ধীরে ধীরে খাবারের ঘনত্ব বাড়ানো। প্রাণীজ খাদ্য যেমন- মাংস, ডিম ও মাছ যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দেয়া যেতে পারে। তবে সেগুলো চটকানো, কিমা করা বা খুব ছোট ছোট হওয়া প্রয়োজন। শুরুর দিকে প্রতিবার খাওয়ানোর সময় ২-৩ চামচ খাবার দিতে হবে। ধীরে ধীরে তা বাড়িয়ে ২৫০ মিলিলিটার কাপের অর্ধেকে নিয়ে যেতে হবে।

৯-২৪ মাস:

বুকের দুধ ছাড়াও শিশুর দিনে ৩ থেকে ৪ বার অন্যান্য খাবার খাওয়া প্রয়োজন। ৯-১১ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের প্রতিবার খাওয়ানোর সময় ২৫০ মিলিলিটার কাপে অর্ধেক কাপ খাবার দিতে হবে। ১২-১৩ মাস বয়সী শিশুদের প্রতিবার ২৫০ মিলিলিটার কাপের তিন-চতুর্থাংশ থেকে পূর্ণ ১ কাপ খাবার দিতে হবে। দুই বছর বা এর বেশি বয়সী শিশুদের প্রতিবার ২৫০ মিলিলিটার কাপে অন্তত এক কাপ খাবার দিতে হবে। প্রাণীজ খাদ্য যেমন- মাংস, মাছ ও ডিম যত বেশি সম্ভব সংযোজন করতে হবে।

১২ মাস বয়সের মধ্যে:

বেশিরভাগ শিশু পরিবারের অন্য সদস্যরা যে ধরনের শক্ত খাবার খায় তা গ্রহণ করতে পারে। তাদেরকে সামান্য শক্ত খাবার খাওয়ানো যেতে পারে, যা অন্ন বয়সী শিশুরা সহজে খেতে পারে। ছয় মাস বয়স থেকে প্রয়োজন অনুযায়ী দিনে ১ থেকে ২ বার বাড়তি খাবার হিসাবে পৃষ্ঠিসমৃদ্ধ হালকা খাবার (যেমন ফল, রঁটি বা বাদামের পেস্ট দিয়ে রঁটি) দেয়া যেতে পারে। প্রতিবার খাবারের সময় যদি খাবারের মান বা পরিমাণ কম হয় কিংবা যদি শিশু বুকের দুধ না খায় তবে প্রতিদিন ১ থেকে ২ কাপ দুধ এবং এক বা দু'বার বাড়তি খাবার দিতে হবে।



8.

ଖାଓଡ଼ାନୋର ସମୟଟାତେ ଶିଶୁ ଭାଲୋବାସା ଓ ଭାବ ବିନିଯମେର ବିଷୟେ ଶିକ୍ଷା ପାଇ । ଏତେ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ଓ ଉନ୍ନଯନ ଘଟେ । ଖାଓଡ଼ାନୋର ସମୟ ବାବା-ମା ଓ ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଦେର ଶିଶୁର ସଙ୍ଗେ କଥା ବଲତେ ହବେ । ଛେଳେ ଓ ମେଯେ ଶିଶୁକେ ସମାନଭାବେ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରେ ଖାଓଡ଼ାତେ ହବେ । ଅନ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରେ ଓ ସମାନ ଯତ୍ନ ନିତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଖାଓଡ଼ାନୋର ସମୟଟା ମା-ବାବା ଓ ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଦେର ଶିଶୁର ସଙ୍ଗେ ଭାବ ଆଦାନ-ପ୍ରଦାନ କରା, କଥା ବଲା ଏବଂ ତାଦେରକେ ଶିଖିତେ ସହାୟତା କରାର ସୁଯୋଗ ଏଣେ ଦେଯ । ଏର ମାଧ୍ୟମେ ଶିଶୁକେ ସାମାଜିକ କରେ ତୋଳା ଏବଂ ତାର ଅନୁଭୂତି ଜାଗିଯେ ତୋଳା ଯାଯ ।

ଶିଶୁକେ ଖାବାର ଖେତେ ଉତ୍ସାହ ଯୋଗାତେ ହବେ, କିନ୍ତୁ ଜୋର କରା ଯାବେ ନା । ଏ ବିଷୟଟି ଖୁବଇ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଡ଼ାର ମାତ୍ରା ଏବଂ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧିର ହାରେର ପାର୍ଥକ୍ୟେର କାରଣେ ଶିଶୁର ଖାବାରେର ଚାହିଦାଯ ପାର୍ଥକ୍ୟ ହୁଏ । ଖୁବ ଛୋଟ ଶିଶୁଦେର ସରାସରି ଖାଓଡ଼ାତେ ହବେ । ଶିଶୁରା ଯଥନ ନିଜେରା ଖାବାର ଖେତେ ଶେଷେ ତଥନ ତାଦେର ସହ୍ୟୋଗିତା କରତେ ହବେ ।

କୋଣୋ ଶିଶୁ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଖାବାର ଖେତେ ନା ଚାଇଲେ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀରା ବିଭିନ୍ନ ଖାବାର ମିଶ୍ରିତ କରେ ଖାଓଡ଼ାନୋର ଚେଷ୍ଟା ଚାଲାତେ ପାରେନ । ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଵାଦେର ଓ ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତିତେ ଖାବାର ତୈରି କରା ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଯୋଗାନୋର କ୍ଷେତ୍ରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆନା ଯେତେ ପାରେ । ଶିଶୁ ସାମାନ୍ୟତେଇ ଖାବାରେର ପ୍ରତି ଆଶ୍ରମ ହାରିଯେ ଫେଲାଲେ ତାକେ ବିରକ୍ତ କରା ଯାବେ ନା ।

ଛେଳେ ଓ ମେଯେ ଉଭୟ ଶିଶୁକେ ଖାଓଡ଼ାନୋର ଜନ୍ୟ ଏକଇ ରକମ ମନୋଯୋଗ ଓ ସମୟ ଦିତେ ହବେ । ତାଦେରକେ ଏକଇ ମାନେର ଓ ଏକଇ ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦେଯା ପ୍ରୟୋଜନ । ଉଭୟେରଇ ପ୍ରଥମ ଛୟ ମାସ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଡ଼ା ପ୍ରୟୋଜନ ଏବଂ ଏରପର ଥେକେ ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଓ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣ ଖାବାର ପ୍ରୟୋଜନ । ଶିଶୁର ପୁଣି ସମ୍ପର୍କେ ବାବା ଓ ମା ଉଭୟେରଇ ଜାନାର ବିଷୟଟି ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ । କନ୍ୟା ଓ ପୁତ୍ରଦେର ଖାଓଡ଼ାନୋର କାଜେ ମା-ବାବା ଉଭୟେରଇ ଅଂଶ ନେଓଡ଼ା ପ୍ରୟୋଜନ ।





ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ରକ୍ଷା ଓ ଯୃତ୍ୟବୁକ୍ତ କମାତେ ଶିଶୁର ଭିଟାମିନ-୬ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ । ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଫଲ ଓ ଶାକ-ସବଜି, ଲାଲ ପାମ ତେଲ, ଡିମ, ଦୁନ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ, କଲିଜା, ମାଛ, ମାଂସ, ପୁଣି ଉପାଦାନ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବୁକେର ଦୁଧେ ଭିଟାମିନ-୬ ପାଓଯା ଯାଏ । ସେବ ପରିବାରେ ଏହି ଭିଟାମିନେର ଘାଟତି ରଯେହେ ସେବ ପରିବାରେ ୬ ମାସ ଥିଲେ ୫ ବଚର ବୟସୀ ଶିଶୁରେ ଚାର ଥିଲେ ହୟ ମାସ ଅନ୍ତର ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାର ଭିଟାମିନ-୬ କ୍ୟାପସୁଲ ଦେଇ ଯେତେ ପାରେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

୬ ମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଭିଟାମିନ-୬ ଏର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ବୁକେର ଦୁଧ । ମାଯେର ଦେହେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଟାମିନ-୬ ଥାକତେ ହବେ ଏବଂ ତା ଆସବେ ଖାବାର କିଂବା ଭିଟାମିନ କ୍ୟାପସୁଲ ଖାଓଯାଇ ମାଧ୍ୟମେ । ୬ ମାସ ଥିଲେ ୫ ବଚର ବୟସୀ ଶିଶୁରା ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଖାବାର ଯେମନ- କଲିଜା, ଡିମ, ଦୁନ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ତୈଳାଙ୍ଗ ମାଛ, ଲାଲ ପାମ ତେଲ, ପାକା ଆମ ଓ ପେଂପେ, କମଳା, ମିଷ୍ଟି ଆଲୁ, ଗାଢ଼ ସବୁଜ ଶାକ-ସବଜି ଓ ଗାଜର ଥିଲେ ଭିଟାମିନ-୬ ପେତେ ପାରେ ।

ଶିଶୁର ଦେହେ ଭିଟାମିନ-୬ ଏର ଘାଟତି ଥାକଲେ ତାର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା କମେ ଯାଏ ଏବଂ ରାତକାଳା ରୋଗ ହୋଇର ବୁକ୍ତ ଥାକେ । କୋଣୋ ଶିଶୁ ସନ୍କ୍ୟା ଶୁରୁର ଦିକେ ଓ ରାତେ ଚୋଖେ କମ ଦେଖିଲେ ବୁଝାତେ ହବେ ତାର ହ୍ୟତୋ ଭିଟାମିନ-୬ ଏର ଘାଟତି ଆଛେ । ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ଭିଟାମିନ-୬ ଖାଓଯାନୋର ଜନ୍ୟ ତାକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର କାହେ ନିଯେ ଯେତେ ହବେ ।

ବିଶେ ଅନ୍ନ କିଛୁ ଦେଶେ ରାନ୍ନା କରାର ତେଲ, ଚିନି, ଗମ ଓ ଆଟା, ଦୁଧ ଓ ଦୁନ୍ଧଜାତ ଖାବାରେ ଭିଟାମିନ-୬ ସଂୟୁକ୍ତ କରା ହୟ । ଅନେକ ଦେଶେ ଭିଟାମିନ-୬ ଏର ଘାଟତି ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଶିଶୁର ଡାୟରିଆ ଓ ହାମସହ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଅହରହ ମାରା ଯାଏ । ସେବ ଦେଶେ ୬ ମାସ ଥିଲେ ୫ ବଚର ବୟସୀ ଶିଶୁରେ ଜନ୍ୟ ବଚରେ ଦୁଇବାର ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାର ଭିଟାମିନ-୬ କ୍ୟାପସୁଲ ବା ସିରାପ ବିତରଣ କରା ହୟ ।

ଡାୟରିଆ ଓ ହାମ ହଲେ ଶିଶୁର ଦେହେ ଭିଟାମିନ-୬ ଏର ଘାଟତି ଦେଖା ଦେଇ । ଶିଶୁ କରେକଦିନ ଧରେ ଡାୟରିଆଯ ଭୁଗଳେ, ହାମ ହଲେ କିଂବା ବ୍ୟାପକଭାବେ ଅପୁଷ୍ଟିତେ ଭୁଗଳେ ତାକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର କାହେ ନିଯେ ଉଚ୍ଚମାତ୍ରାର ଭିଟାମିନ-୬ କ୍ୟାପସୁଲ ଖାଓଯାନୋ ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ।

ଯେବ ଏଲାକାଯ ଶିଶୁରା ଭିଟାମିନ-୬ ଏର ଅଭାବେ ଭୁଗଛେ ବଲେ ଧାରଣା କରା ହୟ ଅଥବା ବିଷୟାଟି ପ୍ରମାଣିତ ସେବ ଏଲାକାଯ ଶିଶୁରା ଡାୟରିଆ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହଲେ ଏବଂ



তারা পূর্ববর্তী এক মাসের মধ্যে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল না খেয়ে থাকলে তাদের ভিটামিন-এ দিতে হবে। তারা চার থেকে ছয় মাস অন্তর নিয়মিত ভিটামিন-এ না পেলেও তাদেরকে সম্পূরক হিসাবে ভিটামিন-এ দিতে হবে।

শিশুর হাম হলে চিকিৎসা শুরুর দিকেই ভিটামিন-এ দিতে হবে এবং পরদিন এক ডোজ এবং অন্তত দুই সপ্তাহ পর আরেক ডোজ দিতে হবে।

ডায়রিয়া যাতে ভয়াবহ হয়ে উঠতে না পারে ও দীর্ঘসময় না থাকে এবং পরবর্তী দুই মাস পর্যন্ত ডায়রিয়া পুনরায় আক্রমণ না করে সেজন্য শিশুকে ১০ থেকে ১৪ দিন জিংক (ট্যাবলেট বা সিরাপ) খাওয়ানো যেতে পারে। ৬ মাসের বয়সী শিশুদের প্রতিদিন ২০ মিলিগ্রাম ও ছয় মাসের কম বয়সী শিশুদের প্রতিদিন ১০ মিলিগ্রাম জিংক দিতে হবে।

মূল বার্তা



শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশের লক্ষ্যে রক্তস্বল্পতা ঠেকাতে আয়রনসমৃদ্ধ খাবার প্রয়োজন। প্রাণীজ খাবার হলো আয়রনের প্রধান উৎস। যেমন- কলিজা, চর্বিহীন মাংস ও মাছ থেকে আয়রন পাওয়া যায়। আয়রনের অন্য ভালো উৎস হলো আয়রন মেশানো খাদ্য ও আয়রন পাউডার।

সহায়ক তথ্য

খাদ্যে আয়রনের অভাব রক্তস্বল্পতার একটি সাধারণ কারণ। ম্যালোরিয়া বা কৃমি হলেও শিশুর রক্তস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। রক্তস্বল্পতার কারণে ছোট ও অল্প বয়সী শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হতে পারে। আয়রনের সামান্য ঘাটতিও শিশুর বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশকে ব্যাহত করতে পারে। রক্তস্বল্পতা সারা বিশে পুষ্টি সংক্রান্ত একটি সাধারণ সমস্যা।

প্রাণীজ খাবার যেমন- কলিজা, চর্বিহীন মাংস ও মাছে আয়রন পাওয়া যায়। ডালজাতীয় শস্যসহ কিছু উড়িজ্জ খাবারেও আয়রন আছে। আয়রনসমৃদ্ধ খাবার রক্তস্বল্পতা দূর করতে সহায়ক। আয়রনসমৃদ্ধ খাবার ভিটামিন-সি মিশ্রিত করে খেলে তা সহজে হজম হয় এবং শরীর সহজে আয়রন গ্রহণ করতে পারে।

রক্তস্বল্পতার লক্ষণগুলোর মধ্যে রয়েছে হাতের তালু, জিহ্বা, চোখের পাতার ভেতরের দিক ও ঠোঁট ফ্যাকাশে হয়ে যাওয়া এবং ক্লান্তি ও অল্পতেই দম ফুরিয়ে যাওয়া।



● দুই বছরের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে:

রক্তস্পন্দনাতা হলে শিশুর আচরণে অসংলগ্নতা ও ভারসাম্যহীনতা দেখা দিতে পারে এবং তারা নির্লিপ্ত ও আত্মবিশ্বাসহীন হয়ে উঠতে পারে। এতে অন্যদের সঙ্গে ভাববিনিময়ের ক্ষমতা সীমিত হয়ে যেতে পারে এবং বুদ্ধিবৃত্তিক বিকাশ ব্যাহত হতে পারে।

আয়রনযুক্ত ভিটামিন ও খনিজ উপাদান মিশ্রিত খাবার ও ওষুধ যেমন-সম্পূরক খাবার, মিশ্র ভিটামিন ও খনিজ পাউডার শিশুর প্রয়োজন হতে পারে। ছয় মাসের বেশি বয়সী শিশুদের জন্য ঘরে তৈরি খাবারে এসব পাউডার মেশানো পরিচর্যাকারীদের জন্য সহজ।

● গর্ভবতী মহিলা ও কিশোরীদের ক্ষেত্রে:

গর্ভবতী মহিলার রক্তস্পন্দনাতা থাকলে প্রসবের সময় তীব্র রক্তক্ষরণ হয় এবং সংক্রমণের ঝুঁকি বেড়ে যায়। মাত্র-মৃত্যুর একটি বড় কারণ রক্তস্পন্দনাতা। রক্তস্পন্দনাতায় আক্রান্ত মায়েদের শিশু অনেক ক্ষেত্রে কম ওজন নিয়ে জন্মায় এবং রক্তস্পন্দনাতায় ভোগে।

গর্ভবতী মহিলাদের সম্পূরক হিসেবে আয়রন দিলে মা ও শিশু উভয়ই রক্তস্পন্দনাতা থেকে রক্ষা পাবে। রক্তস্পন্দনাতা আছে এমন কিশোরীদের সম্পূরক হিসেবে সগ্নাহে একবার আয়রন-ফলিক অ্যাসিড দিলে তাদের দেহে আয়রনের মাত্রা বৃদ্ধি পায় এবং স্বাস্থ্যসম্মত গর্ভধারণে তাদের শারীরিক প্রস্তুতিতে তা সহায় হয়।

ম্যালেরিয়া ও বক্রকূমি রক্তস্পন্দনাতার প্রধান কারণ হতে পারে। রক্তস্পন্দনাতা থেকে রক্ষা পেতে বাড়তি আয়রন গ্রহণ করলেও ম্যালেরিয়ার কারণে রক্তস্পন্দনাতা বেড়ে যেতে পারে।

ম্যালেরিয়া সংক্রান্ত তথ্য:

- ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের উচিত গর্ভবতী মহিলা, মা, বাবা ও অন্যান্য পরিচর্যাকারীকে সম্পূরক হিসেবে শিশুদের আয়রন খাওয়ানোর ব্যাপারে সচেতন করা।
- ম্যালেরিয়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য শিশু, গর্ভবতী মহিলা, মা ও পরিবারের অন্য সদস্যদের কীটনাশক শোধিত মশারির নিচে ঘুমানো প্রয়োজন।



কৃমি সংক্রান্ত তথ্য:

- যেসব এলাকায় কৃমির প্রকোপ আছে সেসব এলাকায় শিশুদের বছরে দুই/তিনবার নির্দেশিত কৃমিনাশক ওষুধ খাওয়ানো প্রয়োজন। শিশুদের নিয়মিত কৃমিনাশক ওষুধ খাওয়ালে কৃমির কারণে সৃষ্টি রক্তস্পন্দনা দূর করা সহজ হয় এবং শিশু খাবারে রুটি ফিরে পায়। খুব পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকলে কৃমি প্রতিরোধ করা যায়। কৃমি থেকে রক্ষা পেতে শিশুদের ল্যাট্রিনের আশেপাশে খেলাধূলা না করা, সাবান ও পানি দিয়ে কিংবা বিকল্প হিসেবে ছাই ও পানি দিয়ে দু'হাত ভালোভাবে ধোয়া এবং পায়ে জুতা বা স্যাডেল পরা উচিত।
- যেসব এলাকায় কৃমির আক্রমণ বেশি হয় সেসব এলাকায় গর্ভবতী মহিলাদের সুপারিশকৃত কৃমিনাশক ওষুধ খাওয়ানো উচিত।

মূল বার্তা

৭.

শিশুর মস্তিষ্কের সুষূ গঠনে গর্ভবতী মহিলা ও অন্ন বয়সী শিশুর খাবারে আয়োডিন থাকার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর নতুন কিছু শিখতে অক্ষমতা ও বিলম্বিত বিকাশ রোধে আয়োডিন অবশ্যই প্রয়োজন। আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করলে গর্ভবতী মহিলা ও তাদের শিশুদের আয়োডিনের চাহিদা যথাযথভাবে পূরণ হয়।

সহায়ক তথ্য

শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য সামান্য পরিমাণ আয়োডিন গ্রহণ করা অপরিহার্য। গর্ভবস্থায় কোনো মহিলার দেহে আয়োডিনের অভাব থাকলে তার শিশু মানসিক, শ্রবণ ও বাক প্রতিবন্ধী হয়ে জন্মাতে পারে। জন্মের পর এবং শৈশবকালে প্রয়োজনীয় আয়োডিন না খেলে শিশুর শারীরিক ও মানসিক বিকাশ ব্যাহত হতে পারে। এমনকি অন্ন ঘাটতি থাকলেও শিক্ষা গ্রহণের সামর্থ্য এবং বুদ্ধি কম হতে পারে।

খাবারে আয়োডিনের অভাব হলে গলগণ রোগ হয় অর্থাৎ থাইরয়েড গ্রাহ্ণ। অস্থাভাবিক বেড়ে যায় এবং পরিণামে গলা ফুলে যায়। গর্ভধারণের প্রথম দিকে আয়োডিনের ঘাটতি থাকলে গর্ভপাত বা মৃত সন্তান প্রসবের ঝুঁকি বাঢ়ে।

সাধারণ লবণ ব্যবহার না করে আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করলে গর্ভবতী মায়েদের ও শিশুর আয়োডিনের চাহিদা পূরণ হয়। পুরো পরিবারের জন্যই



আয়োডিনযুক্ত লবণ নিরাপদ এবং সবধরনের রান্নায় একমাত্র আয়োডিনযুক্ত লবণ ব্যবহার করা উচিত। যথাযথ চিহ্ন ও প্যাকেট দেখে ভালো মানের আয়োডিনযুক্ত লবণ কেনার বিষয়টি নিশ্চিত করতে হবে। গর্ভধারণের আগে, গর্ভাবস্থায় এবং পরে আয়োডিনযুক্ত লবণ গ্রহণের বিষয়টি মায়েদের নিশ্চিত করতে হবে। মা ও বাবাকে নিশ্চিত করতে হবে তাদের শিশুরা যে লবণ খাচ্ছে তা আয়োডিনযুক্ত।

মূল বাত্তা

b.

শিশুর খাদ্য ও পানীয় গ্রহণের মাত্রা বাড়ার সঙ্গে সঙ্গে ডায়রিয়ার ঝুঁকিও বাড়ে। ডায়রিয়া ও অন্যান্য রোগের বড় কারণ খাদ্যে রোগজীবাণু থাকা। রোগজ্ঞান হলে শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি উপাদান ও শক্তি ক্ষয় হয়। রোগ প্রতিরোধে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, হাত ধোয়া, নিরাপদ পানি ও খাবার খাওয়া এবং তা সংরক্ষণের ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।

সহায়ক তথ্য

শিশু কিছুটা বেড়ে উঠলে যখন নিজে চলতে পারে তখন সবকিছু মুখে দেয়। চারপাশের সবকিছু সম্পর্কে তারা জানতে চায়। এভাবে তাদের দেহে সহজে রোগজীবাণু প্রবেশ করে। এ সময় মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে। খাবার-দাবার সংরক্ষণ ও প্রস্তুত করতে হবে যথাযথভাবে। জীবাণুমুক্ত পানি ব্যবহার করতে হবে এবং পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখতে হবে।

ডায়রিয়া ও অন্যান্য রোগ থেকে শিশুদের রক্ষা ও শিশুর স্বাস্থ্য অটুট রাখতে এসব খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

খাবার তৈরির পর পরই শিশুকে খেতে দিতে হবে। বাড়িত্তেক সুষুভাবে সংরক্ষণ করতে হবে। খাবার তৈরি ও পরিবেশন করতে হবে পরিষ্কার স্থানে এবং পরিষ্কার বাসনপত্র ব্যবহার করতে হবে। পরিষ্কার কাপ বা বাটি দিয়ে খাবার খাওয়াতে হবে। বোতল ও নিপল ব্যবহার না করাই ভালো। কারণ এগুলো পরিষ্কার রাখা কঠিন।

খাবার নিরাপদ রাখার পাঁচটি উপায় : পরিষ্কারভাবে খাবার সংরক্ষণ করতে হবে; কাঁচা খাদ্যবস্তু ও রান্না করা খাবার আলাদা রাখতে হবে; খাবার ভালোভাবে জ্বাল দিয়ে রান্না করতে হবে; নিরাপদ তাপমাত্রায় খাবার সংরক্ষণ



করতে হবে; খাদ্য উপকরণগুলো পরিষ্কার পানিতে ধূয়ে রাখা করতে হবে। রাখা
করা খাবার ভালোভাবে ঢেকে রাখতে হবে।

(পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সংক্রান্ত অধ্যায়ে এ ব্যাপারে আরো তথ্য আছে)।

মূল বার্তা

১.

অসুস্থ হলে শিশু যাতে নিয়মিত খাবার খায় সেজন্য খাবারে রুটিকর বাড়তি
উপাদান যোগ করতে হবে এবং তা খেতে উৎসাহ যোগাতে হবে। বুকের দুধের
ওপর নির্ভরশীল শিশুদের আরো বেশি করে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
অসুস্থতার কারণে হারানো শক্তি ফিরে পেতে ও পুষ্টির অভাব পূরণে সুস্থ হওয়ার
পর শিশুকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি খাবার দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

শিশু অসুস্থ হলে বিশেষত ডায়ারিয়া, হাম বা নিউমোনিয়া হলে তাদের রুটি কমে
যায় এবং গ্রহণ করা খাবার তাদের শরীর কার্যকরভাবে কাজে লাগাতে পারে
না। শিশু বছরে বেশ কয়েকবার অসুস্থ হলে তার বৃদ্ধি মন্ত্র বা থেমে যেতে
পারে।

অসুস্থ শিশুকে খাওয়ার জন্য উৎসাহ যোগানের বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। অসুস্থ
হলে শিশুর ক্ষুধা কমে যেতে পারে। সেক্ষেত্রে তাকে খাওয়ানো কঠিন হতে
পারে। যে খাবার শিশু পছন্দ করে সে খাবার খেতে দিতে হবে। অল্প অল্প করে
যত ঘনঘন সম্ভব খাওয়াতে হবে। সংক্রমণের কারণে শিশুর দেহের ঘাটাতি পূরণ
করতে বেশি করে বুকের দুধ খাওয়ানো বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ।

অসুস্থ শিশুকে যত ঘন ঘন সম্ভব পানীয় পান করতে অবশ্যই উৎসাহ যোগাতে
হবে। ডায়ারিয়া আক্রান্ত শিশুর ডিহাইড্রেশন (শরীরে পানিস্বল্পনা) একটি জটিল
সমস্যা। ডিহাইড্রেশন প্রতিরোধে পর্যাপ্ত পরিমাণে তরল খাবার খেতে হবে।
কোনো শিশুর ডায়ারিয়া হলে খাবার ও পানীয়ের পাশাপাশি পরিষ্কার পানিতে
মিশিয়ে ওরাল রিহাইড্রেশন সল্টস (ওআরএস) দিতে হবে। এটি শিশুর
পানিস্বল্পনা প্রতিরোধে সহায়ক। ডায়ারিয়ার ভয়াবহতা রোধে শিশুকে ১০ থেকে
১৪ দিন জিংক খাওয়াতে হবে। প্রতিদিন অতিরিক্ত জিংক দিতে হবে। অসুস্থ
হওয়ার আগে শিশুর যে ওজন ছিল সে ওজন ফিরে না পাওয়া পর্যন্ত বলা যাবে
না শিশু পুরোপুরি সুস্থ হয়েছে।



শিশুর ডায়ারিয়া দীর্ঘস্থায়ী হলে এবং দ্রুত ব্যবস্থা না নিলে তার মৃত্যু হতে পারে। ডায়ারিয়া ও শিশুর অরুচি কয়েকদিন ধরে চলতে থাকলে খাবা, মা কিংবা অন্য সেবাদানকারীদেরকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে।

(ডায়ারিয়া সংক্রান্ত অধ্যায়ে এ ব্যাপারে আরো তথ্য আছে)।

মূল বার্তা

১০.

স্বাস্থ্যহীন অথবা ফুলে যাওয়া দেহের শিশুদের বিশেষ চিকিৎসা সেবা দিতে হবে। রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য তাদেরকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

সহায়ক তথ্য

অল্প সময়ের জন্য হলেও শিশুর পুষ্টির ঘাটতি থাকলে এবং একই সঙ্গে অসুস্থ থাকলে বা সংক্রমণ হলে দ্রুত শিশুর দেহে ভয়াবহ পুষ্টিহীনতা দেখা দিতে পারে। এক্ষেত্রে শিশুকে দ্রুত বিশেষ খাবার ও ওষুধ দিতে হবে। ছেলে বা মেয়ে যেই হোক তাকে সরাসরি নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে।

মারাত্মক অপুষ্টিতে ভোগা শিশুরা খুব দুর্বল হয়। তাদের শরীরের বিভিন্ন অংশ ফুলে যেতে পারে। সাধারণত দুই পায়ের তলা ও পা ফুলে যায়। শিশুর উচ্চতা ও ওজন পরিমাপ, বিশেষ ধরনের ফিতা দিয়ে দুই বাহুর উপরের অংশ মাপা কিংবা দুই পা সমান ফুলেছে কিনা তা পরিমাপের মাধ্যমে অপুষ্টি মারাত্মক কিনা তা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীরা নির্ণয় করতে পারেন।

প্রচণ্ড অপুষ্টিতে ভোগা কোনো শিশুর কার্যকর চিকিৎসা দিতে পারেন স্বাস্থ্যকর্মী। শিশুটি কতটুকু অসুস্থ তার ওপর নির্ভর করবে চিকিৎসা কী রকম হবে। ছয় মাসের বেশি বয়সী শিশুদের বেশিরভাগকেই বিশেষ ধরনের রেডি-টু-ইউজ থেরাপিউটিক ফুড (আরইউটিএফ) দেয়া যেতে পারে। এটি প্যাকেট করা হালকা খাবার। শিশুদের সেরে ওঠার জন্য প্রয়োজনীয় সব ধরনের পুষ্টি এতে আছে। শিশুরা প্যাকেট থেকে নিয়ে আরইউটিএফ সরাসরি থেতে পারে। পানি বা অন্য কোনো খাবারের সঙ্গে এটি মেশানোর প্রয়োজন হয় না। এ কারণে যে কোনো স্থানে এটি খাওয়া নিরাপদ। বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদেরকে এক সংগ্রহের জন্য প্রয়োজনীয় আরইউটিএফ দেওয়া হয় এবং শিশুকে কতটুকু খাওয়াতে হবে সে ব্যাপারে তথ্য দেওয়া হয়। চিকিৎসার অংশ হিসেবে ওষুধও



দেওয়া হয়। শিশুটির অগ্রগতি পর্যবেক্ষণের জন্য তাকে প্রতি সপ্তাহে স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যেতে হবে।

যে শিশুরা আরইউটিএফ খেতে পারে না, যাদের স্বাস্থ্যগত অন্য সমস্যা আছে অথবা যাদের বয়স ৬ মাসের নিচে তাদের আরো নিবিড় চিকিৎসা দিতে হবে। এ ধরনের শিশুদের হাসপাতালে বা অন্য কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে যেখানে ২৪ ঘণ্টা স্বাস্থ্যসেবা দেয়া হয়। তাদেরকে থেরাপিউটিক ফুড ও মায়ের দুধ দিতে হবে।

মারাত্মক পুষ্টিহীনতায় ভোগা শিশুরা অন্য শিশুদের তুলনায় ঠাণ্ডায় দ্রুত আক্রান্ত হয়। তাই তাদের সবসময় উষ্ণ পরিবেশে রাখতে হবে। মা কিংবা অন্য পরিচর্যাকারীরা গায়ে জড়িয়ে রাখলে শিশুর দেহ উষ্ণ রাখা সহজ হয়। মা ও শিশু উভয়েরই শরীর ঢেকে রাখা প্রয়োজন। শিশুর মাথাও ঢেকে রাখতে হবে।

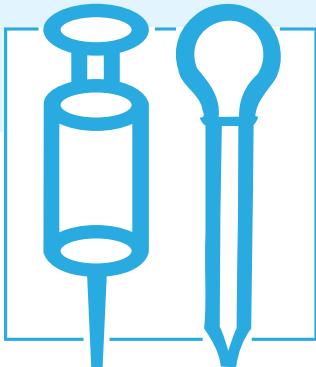
যদিও তীব্র মাত্রায় পুষ্টিহীন শিশুর পুষ্টিসমৃদ্ধ বিশেষ চিকিৎসা দেয়া প্রয়োজন, তবে সে সময়ও বুকের দুধ পুষ্টির অপরিহার্য উৎস এবং রোগ থেকে রক্ষার কার্যকর উপাদান। যে শিশুরা বুকের দুধ খায় তাদের বিশেষ চিকিৎসার পাশাপাশি (পরিবার বা হাসপাতাল যেখানেই হোক) বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।



টিকাদান

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ





বাংলাদেশে প্রতি বছর প্রায় আড়াই লাখের বেশি
শিশু যে সকল রোগে মারা যায় সেগুলো
সহজেই বিভিন্ন টিকা^১ দিয়ে প্রতিরোধ করা
সম্ভব।

এসব রোগের মধ্যে আছে শিশুদের যক্ষা, হাম,
হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি (হিব)-এর কারণে সৃষ্ট
নিউমোনিয়া ও মেনিনজাইটিস (মস্তিষ্কের আবরণে
প্রদাহ), ডিফথেরিয়া, ধনুষ্ঠংকার, ছপিংকাশি (পারটুসিস),
পোলিও মাইলাইটিস এবং হেপাটাইটিস-বি। এছাড়া

অন্যান্য রোগ, যেমন— নিউমোনিয়া ও রোটাভাইরাস জনিত ডায়ারিয়া টিকা দিয়ে প্রতিরোধ করা
যায়।

যেসব শিশুকে টিকা দেয়া হবে তারা এসব রোগ থেকে রক্ষা পাবে। এসব রোগে শিশু অনেক সময়
প্রতিবন্ধী হয়ে যায় বা মৃত্যুবরণ করে। সব শিশুরই এসব থেকে সুরক্ষা পাওয়ার অধিকার রয়েছে।
বাংলাদেশে ইপিআই কার্যক্রমের মাধ্যমে টিকা দিয়ে যে রোগসমূহ প্রতিরোধ করা যায় সেগুলো
হলো— শিশুদের যক্ষা, পোলিও মাইলাইটিস, ডিফথেরিয়া, ছপিং কাশি, মা ও নবজাতকের
ধনুষ্ঠংকার, হেপাটাইটিস-বি, হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি এবং হাম। সব ক'র্তৃ রোগই সংক্রামক
এবং টিকাদানের মাধ্যমে প্রতিরোধ করা সম্ভব।

ছেলে মেয়ে নির্বিশেষে প্রতিটি শিশুকে সবগুলো টিকা দেয়া প্রয়োজন। শিশুর জীবনের শুরুতে
সুরক্ষার বিষয়টি জটিল। তাই জন্মের প্রথম বছরের মধ্যে শিশুকে সবগুলো টিকা দেয়ার বিষয়টি
খুব গুরুত্বপূর্ণ। গর্ভবতী মহিলা এবং তাদের সদ্যোজাত সন্তানদের রক্ষার জন্য সন্তান ধারণক্ষম
১৫-৪৯ বছর বয়সী সকল মহিলাকে অবশ্যই ধনুষ্ঠংকারের টিকা দিতে হবে।

২০০৯ সালের উপাত্ত অনুযায়ী শিশুদের টিকাদান হারের অগ্রগতি হলেও প্রতি বছর যত শিশু জন্ম
নেয় তার প্রায় ২০ শতাংশ শিশু টিকা নেয়া থেকে বধিত হয়।

টিকা দেয়ার বিষয়টি কেন গুরুত্বপূর্ণ, কতবার টিকা দিতে হবে এবং শিশুকে কোথায় নিয়ে টিকা
দেয়া যায়—এসব সম্পর্কে মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের জানতে হবে। শিশু সামান্য অসুস্থ,
প্রতিবন্ধী বা অপুষ্টিতে ভুগলেও টিকা দেয়া নিরাপদ— এ বিষয়টি মা-বাবা এবং অন্য
পরিচর্যাকারীদের জানা প্রয়োজন।

^১ ২০০২ সালের হিসাব অনুযায়ী (সর্বশেষ তথ্য সহজলভ্য)



মূল বাতা টিকাদান

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের সবার
যা জনার অধিকার রয়েছে

১.

প্রত্যেক শিশুকে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী ধারাবাহিকভাবে সবগুলো টিকা দিতে হবে। শিশুর জীবনের শুরুতে সুরক্ষার বিষয়টি জটিল। তাই জন্মের প্রথম বছরে সবগুলো টিকা দেয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শিশুকে সবগুলো টিকা দিতে কমপক্ষে ৪ বার টিকাদান কেন্দ্রে আনতে হবে এবং শিশুর বয়স ৯ মাস পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লেই হামের টিকা দিতে হবে।

২.

টিকা দেয়ার ফলে কিছু বিপজ্জনক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। টিকা না দিলে শিশুর অসুস্থ হওয়া, চিরদিনের জন্য প্রতিবন্ধী হয়ে যাওয়া, অপুষ্টিতে ভোগা এমনকি মৃত্যুর আশঙ্কা বেড়ে যায়।

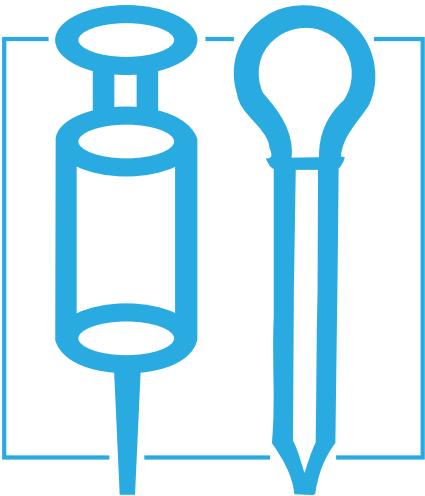
৩.

টিকা দিলে সামান্য জ্বর ও ব্যথা হতে পারে এবং বিসিজি টিকার স্থানে ঘা হবে, এতে ভয়ের কিছু নেই।

৪.

সামান্য অসুস্থ থাকলেও শিশুকে টিকা দেয়া নিরাপদ।





৫. ১৫ বছর বয়স হলেই মহিলাগণ টিটি টিকা নেয়া শুরু করুন এবং সময়সূচি অনুযায়ী ৫ ডেজ টিটি টিকা নেয়া শেষ করুন। কোনো মহিলা আগে টিকা নিলেও গর্ভবত্ত্বায় টিটি টিকার ব্যাপারে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নেয়া প্রয়োজন।
৬. আপনার এলাকায় কোনো শিশু জন্মের ২৮ দিনের মধ্যে মারা গেলে, কোনো শিশু হামে আক্রান্ত হলে অথবা যদি ১৫ বছরের কম বয়সের কোনো ছেলে-মেয়ে হঠাৎ এক বা একাধিক হাত-পা নাড়াচাড়া করতে না পারে এবং আক্রান্ত অঙ্গটি থলথলে হয়ে যায় তবে দেরি না করে সাথে সাথে নিকটস্থ টিকাদান কর্মীদের/টিকাদান কেন্দ্রে খবর দিন।
৭. ভবিষ্যৎ প্রয়োজনে টিকার কার্ডটি সংরক্ষণ করতে হবে এবং প্রতিবার টিকা দেয়ার আগে স্বাস্থ্যকর্মীকে শিশুর (বা মহিলার) টিকা-কার্ড দেখাতে হবে।
৮. প্রত্যেকটি টিকা অবশ্যই নতুন সিরিজ দিয়ে দিতে হবে।





সহায়ক তথ্য টিকাদান

মূল বার্তা

১.

প্রত্যেক শিশুকে স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী ধারাবাহিকভাবে সবগুলো টিকা দিতে হবে। শিশুর জীবনের শুরুতে সুরক্ষার বিষয়টি জটিল। তাই জন্মের প্রথম বছরে সবগুলো টিকা দেয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শিশুকে সবগুলো টিকা দিতে কমপক্ষে ৪ বার টিকাদান কেন্দ্রে আনতে হবে এবং শিশুর বয়স ৯ মাস পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লেই হামের টিকা দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

জন্মের পরপর শিশুকে অবশ্যই টিকা দিতে হবে। মেয়ে ও ছেলে উভয় শিশুকে নির্ধারিত সবগুলো টিকা সময়মতো দেয়া অপরিহার্য। প্রতিটি শিশুকে এসব টিকার সবগুলো ডোজ দেয়ার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। সবগুলো টিকা দিতে কমপক্ষে শিশুকে ৪ বার টিকাদান কেন্দ্রে আনতে হবে। জন্মের পরপর বা বয়স ৬ সপ্তাহ পূর্ণ হলে শিশুর টিকাদান শুরু করতে হবে। শিশুর বয়স ৯ মাস পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লে বা ২৭০ দিন শেষ হলেই হামের টিকা দিতে হবে। জন্মের প্রথম বছর শিশুর সুরক্ষার জন্য নিচের সময়সূচি অনুযায়ী টিকা দেয়া প্রয়োজন।



নিয়মিত টিকাদানের সময়সূচি

০-১১ মাস বয়সী শিশুদের টিকাদান সময়সূচি

রোগের নাম	টিকার নাম	ডোজের পরিমাণ	ডোজের সংখ্যা	ডোজের মধ্যে বিরতি	টিকা শুরু করার সঠিক বয়স	টিকাদানের স্থান	টিকা ধর্যোগ পথ
যক্ষা	বিসিজি	০.০৫ মিলি	১		জন্মের পর থেকে	বাম বাহুর ওপরের অংশে	চামড়ার মধ্যে
ডিফথেরিয়া, ছাঞ্চিং কাশি, ধনুষ্টিকোর, হেপাটাইটিস- বি, হিমোফাইলাস ইন্সুয়েঞ্জ-বি	পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন (ডিপিটি, হেপাটাইসিটিস -বি, হিব ভ্যাকসিন)	০.৫ মিলি	৩	৪ সপ্তাহ	৬ সপ্তাহ	উরুর মধ্যভাগের বহিরাংশে	মাংস পেশিতে
গোলিও- মাইলাইটিস	ওপিভি	২ ফ্লেচা অথবা ভায়ালের গায়ের নির্দেশ অনুযায়ী	৪*	৪ সপ্তাহ	৬ সপ্তাহ	মুখে	মুখে
হাম	হামের টিকা	০.৫ মিলি	১**		৯ মাস পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লে অর্থাৎ ২৭০ দিন শেষ হলে	ডান উরুর মধ্যভাগের বহিরাংশে	চামড়ার নিচে

* ওপিভি টিকা ৪ বার দিতে হবে। পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিনের ৩ ডোজের সঙ্গে ওপিভি ৩ ডোজ দিতে হবে এবং ৯ মাস বয়স পূর্ণ হয়ে ১০ মাসে পড়লে বা ২৭০ দিন শেষ হলে হামের টিকা দেয়ার সময় ওপিভি ৪র্থ ডোজ দিতে হবে। এছাড়াও জন্মের ১৪ দিনের মধ্যে ওপিভির অতিরিক্ত ডোজ দেয়া যেতে পারে।

** হামের টিকার সঙ্গে ভিটামিন-এ ক্যাপসুল (১ লক্ষ আই.ইউ) খাওয়াতে হবে।



উপরের সময়সূচি অনুযায়ী শিশুকে এক বছরের মধ্যে সব টিকার ডোজ শেষ করতে হবে। এই নিয়ম মেনে টিকা না দিলে টিকা অকার্যকর হওয়ার আশঙ্কা থেকে যায়।

কার্যকর টিকা (Valid dose):

সঠিক সময়সূচি অনুসরণ করে এবং ন্যূনতম বিরতি মেনে টিকা প্রদান করলে সে টিকাকে কার্যকর টিকা বলে। যেমন- শিশুর জন্মের ৬ সপ্তাহ বা ৪২ দিনের পর প্রথম ডোজ পেন্টাভ্যালেন্ট টিকা অথবা ৯ মাস শেষ হয়ে ১০ মাসে পড়লে/২৭০ দিন পর হামের টিকা দিলে তা কার্যকর টিকা হবে।

অকার্যকর টিকা (Invalid dose):

সঠিক সময়সূচি অনুসরণ না করে অথবা ন্যূনতম বিরতির আগে টিকা প্রদান করলে সে টিকাকে অকার্যকর টিকা বলে। যেমন- পেন্টাভ্যালেন্ট টিকার দ্঵িতীয় ডোজ প্রথম ডোজের ২৮ দিনের আগে দিলে তা অকার্যকর টিকা হবে।

১৫-৪৯ বছর বয়সের সন্তান ধারণক্ষম মহিলাদের ৫ ডোজ টিটি টিকার সময়সূচি

ডোজের সংখ্যা	মাত্রার মধ্যে বিরতি	টিকার ডোজ	টিকাদানের স্থান	টিকার প্রয়োগ পথ
টিটি-১	১৫ বছর বয়স হলেই	০.৫ এমএল	বাহর উপরের অংশে	মাংসপেশি
টিটি-২	টিটি-১ পাওয়ার কমপক্ষে ২৮ দিন পর			
টিটি-৩	টিটি-২ পাওয়ার কমপক্ষে ৬ মাস পর			
টিটি-৪	টিটি-৩ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর			
টিটি-৫	টিটি-৪ পাওয়ার কমপক্ষে ১ বছর পর			

- কোনো মহিলা যত দেরি করেই পরবর্তী নির্ধারিত টিকার ডোজ নিতে আসুক না কেন তাকে ৫ ডোজ টিটি টিকার সময়সূচি অনুযায়ী প্রাপ্য পরবর্তী ডোজটি দিতে হবে।



- ৫ ডোজের বেশি টিকা দেয়াৰ প্ৰয়োজন নেই, তবে ৫ ডোজ টিটি টিকা কাৰ্য্যকৰ বা valid dose হতে হবে।
- ৫ ডোজ টিটি টিকাৰ সময়সূচি মেনে টিকা দেয়া হলে গৰ্ভাবস্থায় কোনো অতিৱিক্ষণ টিটি টিকা দেয়াৰ প্ৰয়োজন নেই।

মূল বাৰ্তা

২.

টিকা দেয়াৰ ফলে কিছু বিপজ্জনক রোগ থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। টিকা না দিলে শিশুৰ অসুস্থ হওয়া, চিৰদিনেৰ জন্য প্ৰতিবন্ধী হয়ে যাওয়া, অপুষ্টিতে ভোগা এমনকি মৃত্যুৰ আশঙ্কা বেড়ে যায়।

সহায়ক তথ্য

টিকা শিশুকে শৈশবেৰ কয়েকটি বিপজ্জনক রোগ থেকে রক্ষা কৰে। তাই সব শিশুকে টিকা দেয়া প্ৰয়োজন। টিকা শিশুৰ রোগ প্ৰতিৱেধ ক্ষমতা বাঢ়ায়। তাই রোগে আক্ৰান্ত হওয়াৰ আগে টিকা দিলে তা কাৰ্য্যকৰ হয়।

শিশুকে টিকা না দিলে হাম, হৃপিং কাশি ও অন্যান্য রোগে আক্ৰান্ত হবাৰ ঝুঁকি বেশি থাকে। এসব রোগে মৃত্যুও হতে পাৰে। রোগগুলো থেকে সেৱে উঠলেও শিশুৰা দুৰ্বল হয়ে যায় এবং তাৰ সঠিক বৃদ্ধি নাও ঘটতে পাৰে। তাৰা চিৰদিনেৰ জন্য পঙ্কু হয়ে যেতে পাৰে। পৰিবৰ্তী সময়ে অপুষ্টি ও অন্যান্য রোগে ভুগে মাৰাও যেতে পাৰে।

ডিফথেরিয়া, ধনুষ্টংকাৰ ও হৃপিং কাশি থেকে রক্ষায় শিশুকে টিকা দেয়া প্ৰয়োজন। ডিফথেরিয়া হলে শ্বাসনালিৰ উপৰেৰ অংশে সংক্ৰমণ হয় এবং তা ব্যাপক হলে শ্বাস-প্ৰশ্বাসে সমস্যা সৃষ্টি হয়। এমনকি এতে শিশুৰ মৃত্যুও হতে পাৰে। ধনুষ্টংকাৰে মাংসপেশিগুলো ক্ষতিহস্ত হয় এবং মাংসপেশিতে ব্যথা ও খিঁচুনি হতে পাৰে। তা মৃত্যুও ডেকে আনতে পাৰে।

১৫ থেকে ৪৯ বছৰ বয়সী সব সন্তানধাৰণক্ষম মহিলাকে নিৰ্ধাৰিত সূচি অনুযায়ী ৫ ডোজ টিটি টিকা দিয়ে মা ও নবজাতকেৰ ধনুষ্টংকাৰ প্ৰতিৱেধ কৰা যায়।

ধনুষ্টংকাৰ প্ৰতিৱেধে মায়েৰ কাছ থেকে পাওয়া সুৱক্ষা দীৰ্ঘস্থায়ী কৰতে শিশুকে ৬ সপ্তাহ বয়সে পেন্টাভ্যালেন্ট প্ৰথম ডোজ দিতে হবে।



সব শিশুকে ৯ মাস পূর্ণ হলে হামের টিকা দেয়া প্রয়োজন। শিশুর অপুষ্টি, অপর্যাপ্ত মানসিক বিকাশ এবং শ্রবণ ও দৃষ্টিশক্তি নষ্ট হবার একটি বড় কারণ হাম। হামের কারণে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে।

সব শিশুকে পোলিও টিকা খাওয়াতে হবে। পোলিও আক্রান্ত প্রতি ২০০ শিশুর মধ্যে একটি শিশু সারাজীবনের জন্য প্রতিবন্ধী হয়ে যায়।

হেপাটাইটিস-বি লিভারের একটি মারাত্মক সংক্রামক রোগ, যা হেপাটাইটিস-বি ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হয়। এমনকি এই রোগ অনেক বছর পরও লিভারে মারাত্মক প্রদাহের সৃষ্টি করতে পারে। নবজাতক এবং শিশুরা জীবনের শুরুতেই প্রধানত এই রোগে আক্রান্ত হয়। তিন ডোজ পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন দিয়ে শিশুকে এ রোগ থেকে রক্ষা করা যায়।

হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি এক ধরনের ব্যাক্টেরিয়া, যা শিশুদের দেহে মারাত্মক ধরনের সংক্রমণ ঘটায়। এ সংক্রমণের মধ্যে অন্যতম হলো ব্যাক্টেরিয়াল মেনিনজাইটিস (ব্যাক্টেরিয়াজনিত মস্তিক্ষের সংক্রমণ) এবং মারাত্মক নিউমোরিয়া। এছাড়া এই ব্যাক্টেরিয়া রক্ত, অস্থিসঞ্চি, হাড়, গলা, কান এবং হৃৎপিণ্ডের আবরণে সংক্রমণ ঘটায়।

রোটাভাইরাসের কারণে সাধারণত ডায়ারিয়া ছড়িয়ে পড়ে এবং ভয়াবহ রূপ নিতে পারে। পাঁচ বছরের কম বয়সী প্রায় প্রতিটি শিশু এতে আক্রান্ত হয়। উন্নয়নশীল দেশগুলোতে রোটাভাইরাস ডায়ারিয়া খুবই সাধারণ একটি রোগ। আর এসব রোগে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া বেশ কঠিন। ফলে উন্নয়নশীল দেশগুলোতে ৫ বছরের কম বয়সী, বিশেষ করে ২ বছরের কম বয়সী অনেক শিশু রোটাভাইরাস ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত হয়ে মারা যায়। তবে রোটাভাইরাসের টিকা দিলেও অন্য ভাইরাস বা ব্যাক্টেরিয়ার কারণে শিশুর ডায়ারিয়া হতে পারে।

বুকের দুধ ও শালদুধ অর্থাৎ যে ঘন হলুদ রঙের দুধ সন্তান জন্মের পর কয়েকদিন ধরে তৈরি হয় তা শিশুকে ডায়ারিয়া, নিউমোরিয়া ও অন্যান্য রোগ থেকে সুরক্ষা দেয়। শালদুধকে কখনো কখনো নবজাতকের ‘প্রথম টিকা’ হিসেবে বর্ণনা করা হয়। শিশুর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে এটি বিশেষভাবে সহায়ক।

অনেক দেশে ভিটামিন-এ ঘাটতি একটি সাধারণ সমস্যা এবং ঐসব দেশে ৬ মাস থেকে ৫ বছর বয়সী শিশুদের প্রতি চার থেকে ছয় মাস অন্তর উচ্চমাত্রার (high dose) ভিটামিন-এ ক্যাপসুল (অথবা সিরাপ) খাওয়ানো হয়। রুটিন অনুযায়ী টিকা দেয়ার সময় বা বিশেষ টিকা অভিযানের সময় ভিটামিন-এ



ক্যাপসুল বিতরণ কৰা হয়। হামেৰ চিকিৎসার একটি গুৱত্তপূৰ্ণ বিষয় হলো ভিটামিন-এ ক্যাপসুল দেয়া।

বাংলাদেশে ইপিআই কার্যক্রমে হিমোফাইলাস ইনফুয়েঞ্জা-বি অন্তর্ভুক্তিৰ পৱে ডিপিটি এবং হেপাটাইটিস-বি টিকা আলাদা না দিয়ে সমন্বিতভাৱে একটি টিকার মাধ্যমে ৫টি ৱোগেৰ (ডিফথেৰিয়া, ছপিং কাশি, ধনুষ্টকার, হেপাটাইটিস-বি এবং হিমোফাইলাস ইনফুয়েঞ্জা-বি) বিৱদে প্ৰতিৱোধেৰ কাৰ্যক্ৰম নেয়া হয়েছে। এই টিকাকে পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন বলা হয়।

মূল বাৰ্তা

৩.

টিকা দিলে সামান্য জ্বৰ ও ব্যথা হতে পাৱে এবং বিসিজি টিকার স্থানে ঘা হবে, এতে ভয়েৰ কিছু নেই।

সহায়ক তথ্য

টিকা দেয়াৰ পৱে কিছু পাৰ্শ্ব প্ৰতিক্ৰিয়া হতে পাৱে। যেমন-

সামান্য জ্বৰ, টিকার স্থানে সামান্য ব্যথা ও ফুলে যেতে পাৱে। এছাড়াও বিসিজি টিকার স্থান ২ সপ্তাহ পৱে লাল হয়ে ফুলে যাবে এবং আৱো ২/৩ সপ্তাহ পৱে শক্ত দানা, ক্ষত বা ঘা হতে পাৱে। ধীৱে ধীৱে এই ক্ষত বা ঘা শুকিয়ে যাবে এবং দাগ (scar) থাকবে। কোনো ওষুধ বা তেল ক্ষতে দেয়া যাবে না। নিজ থেকেই ক্ষত শুকিয়ে যাবে। এই প্ৰতিক্ৰিয়া স্বাভাৱিক এবং এতে বোৰো যাবে টিকা কাজ কৱেছে।

ওপিভি টিকার কোনো পাৰ্শ্ব প্ৰতিক্ৰিয়া নেই। পেন্টাভ্যালেন্ট টিকার পাৰ্শ্ব প্ৰতিক্ৰিয়া হিসেবে সামান্য জ্বৰ হতে পাৱে। টিকা দেয়াৰ স্থান সামান্য লাল হতে পাৱে। ফুলে যেতে পাৱে ও অল্প ব্যথা হতে পাৱে, যা আপনা আপনি ১ থেকে ৩ দিনেৰ মধ্যে সেৱে যাবে।

এই টিকার সাধাৱণত কোনো মারাত্মক প্ৰতিক্ৰিয়া নেই। তবে কদাচিং পাৱটুসিস উপাদানেৰ কাৱণে খিঁচুনি হতে পাৱে। যদি খিঁচুনি হয় তবে তাকে পুনৱায় পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন না দিয়ে, ২৮ দিন পৱ ১ ডোজ টিটি টিকা দিতে হবে।

অন্যান্য টিকার পাৰ্শ্ব প্ৰতিক্ৰিয়াশৰূপ সাধাৱণত টিকার স্থান একটু ফুলে যায় ও সামান্য জ্বৰ হয়, যা ২-৩ দিনেৰ মধ্যে ঠিক হয়ে যায়। জ্বৰ হলে বেশি কৱে



পানি খাওয়াতে হবে, ভেজা কাপড় দিয়ে গা মুছে দিতে হবে। টিকার স্থানে কোনো কিছু দেয়া যাবে না।

মূল বার্তা

8.

সামান্য অসুস্থ থাকলেও শিশুকে টিকা দেয়া নিরাপদ।

সহায়ক তথ্য

শিশুর জ্বর, কাশি, সর্দি, ডায়ারিয়া বা অন্য কোনো অসুখ থাকলে অনেক বাবা-মা শিশুকে টিকা দিতে নিয়ে যান না। কিন্তু সামান্য অসুখ হলেও শিশুকে টিকা দেয়া নিরাপদ। কখন ও কী অবস্থায় টিকা দেয়া যাবে তা নিচে দেয়া হলো।

প্রায় সব অবস্থায় টিকা দেয়া যায় এবং টিকাদানের যোগ্য সকল মহিলা ও শিশুকে টিকা দেয়া উচিত। যেমন-

- টিকা দিলে যে সামান্য জ্বর বা ব্যথা হয় তার চেয়ে টিকা না দিয়ে রোগাক্রান্ত হওয়া অনেক বেশি ঝুঁকিপূর্ণ। অপুষ্টিতে ভুগছে এমন শিশুকে অবশ্যই টিকা দিতে হবে। এই সব শিশুর দেহে রোগ প্রতিরোধ করার ক্ষমতা কম থাকে। সুতরাং তার প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরি করার জন্য টিকা দেয়া বেশি জরুরি। কোনো শিশু এইচআইভি পজিটিভ বলে সন্দেহ হলে তাকে কী কী টিকা দিতে হবে সে ব্যাপারে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ নিতে হবে।
- সামান্য জ্বর, সামান্য সর্দি কাশি, পাতলা পায়খানা অথবা সামান্য দুর্বলতায় টিকাদান বন্ধ করা উচিত নয়। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া যেতে পারে।
- পাতলা পায়খানা হলেও ওপিভি টিকা খাওয়াতে হবে। তবে এই ডোজকে অতিরিক্ত ডোজ হিসেবে গণ্য করতে হবে।
- পূর্বে শরীরে কোনো দানা উঠে থাকলে অথবা অতীতে হাম হয়ে থাকলেও সেই শিশুকে ৯ মাস শেষ হয়ে ১০ মাসে পড়লে বা ২৭০ দিন পর হামের টিকা দিতে হবে।



କଥନ ଟିକା ଦେଯା ଯାବେ ନା

ଏକମାତ୍ର ନିଯାଲିଖିତ କାରଣଗୁଲୋତେ ଶିଶୁକେ ଟିକା ଦେଯା ଯାବେ ନା:

- ଶିଶୁ ଏତ ଅସୁନ୍ଧ ଯେ ତାକେ ହାସପାତାଲେ ଭର୍ତ୍ତି କରା ପ୍ରୋଜନ ।
- ଖୁବ ବେଶି ଜୁର ଥାକଲେ (୧୦୧ ଡିଗ୍ରି ଫାରେନହାଇଟ୍ ବା ୩୭.୫ ଡିଗ୍ରି ସେଲସିଆସେର ବେଶି) ।
- ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଡିପିଟି/ପେନ୍ଟାଭ୍ୟାଲେନ୍ଟ ଟିକା ଦେଯାର ପର ଖିସୁନି ବା ଆଙ୍ଗନ ହଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟେ ଡିପିଟି/ ପେନ୍ଟାଭ୍ୟାଲେନ୍ଟରେ ଡୋଜ ଆର କଥନଓ ଦେଯା ଯାବେ ନା । ଏହି କ୍ଷେତ୍ରେ ଡିପିଟି/ପେନ୍ଟାଭ୍ୟାଲେନ୍ଟ ଟିକାର ବଦଳେ ୧ ଡୋଜ ଟିଟି ଟିକା ଦିତେ ହବେ ଏବଂ ଏର ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁକେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସବ ଟିକା ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଦିତେ ହବେ । ଏ ଧରନେର ସବ ଶିଶୁକେଇ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରତେ ହବେ ଏବଂ ଉର୍ଧ୍ଵତନ କର୍ତ୍ତପକ୍ଷକେ ଜାନାତେ ହବେ ।
- ଅଭିଭାବକ ସଦି ବାଧା ଦେନ ତବେ ଅସୁନ୍ଧ ଶିଶୁକେ ଟିକା ଦେଯା ଯାବେ ନା । ଏକ୍ଷେତ୍ରେ ଅଭିଭାବକକେ ସାହସ ଦିତେ ହବେ । ତବେ ଜୋର କରା ଯାବେ ନା । ଜୋର କରଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟେ ଅଭିଭାବକ ଶିଶୁକେ ନିୟେ ଟିକାଦାନ କେନ୍ଦ୍ରେ ନାଓ ଆସତେ ପାରେନ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୫.

୧୫ ବଚର ବୟାସ ହଲେଇ ମହିଳାଗଣ ଟିଟି ଟିକା ନେଯା ଶୁରୁ କରନ ଏବଂ ସମୟସୂଚି ଅନୁଯାୟୀ ୫ ଡୋଜ ଟିଟି ଟିକା ନେଯା ଶେଷ କରନ । କୋନୋ ମହିଳା ଆଗେ ଟିକା ନିଲେଓ ଗର୍ଭବଞ୍ଚାୟ ଟିଟି ଟିକାର ବ୍ୟାପାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସାନ୍ତ୍ୟକର୍ମୀର ପରାମର୍ଶ ନେଯା ପ୍ରୋଜନ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଆସାନ୍ୟକର ପରିବେଶେ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ କରାର କାରଣେ ମା ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟେଇ ଧନୁଷ୍ଟଂକାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହବାର ଝୁକିତେ ଥାକେନ । ନବଜାତକେର ମୃତ୍ୟୁର ଏକଟି ବଡ଼ କାରଣ ଧନୁଷ୍ଟଂକାର ।

ଗର୍ଭବର୍ତ୍ତୀ ମହିଳାକେ ଧନୁଷ୍ଟଂକାରେର ଟିକା ନା ଦିଲେ ଏବଂ ଟିଟେନାସ ବ୍ୟାଟେରିଆ (ଜୀବାଣୁ) ବା ବୀଜଗୁଡ଼ି (spores) ଶରୀରେ ପ୍ରବେଶ କରଲେ ତାର ଜୀବନଓ ଝୁକିର ମୁଖେ ପଡ଼ିବେ । ପ୍ରସବେର ପର ଅପରିକ୍ଷାର ଛୁରି ଦିଯେ ଶିଶୁର ନାଡ଼ି କାଟିଲେ ବା ନାଡ଼ିର ମାଥାଯ ଅପରିକ୍ଷାର କିଛୁର ସ୍ପର୍ଶ ଲାଗଲେ ଏସବ ବ୍ୟାଟେରିଆ ଜନ୍ମାତେ ପାରେ । ୧୫ ଥେବେ ୪୯ ବଚର ବୟାସୀ ସନ୍ତାନଧାରଣକମ ସବ ମହିଳାରଇ ଟିଟି ଟିକାର ସୂଚି ଅନୁଯାୟୀ



৫ ডোজ টিকা গ্রহণ করা জরুরি। কারণ টিটি টিকা নবজাতকের ধনুষ্ঠংকারে মৃত্যুর হার কমানোর সঙ্গে সঙ্গে মহিলাদের ধনুষ্ঠংকারে মৃত্যুর হারও কমায়।

মূল বার্তা

৬.

আপনার এলাকায় কোনো শিশু জন্মের ২৮ দিনের মধ্যে মারা গেলে, কোনো শিশু হামে আক্রান্ত হলে অথবা যদি ১৫ বছরের কম বয়সের কোনো ছেলে-মেয়ে হঠাতে এক বা একাধিক হাত-পা নাড়াচাড়া করতে না পারে এবং আক্রান্ত অঙ্গটি থলথলে হয়ে যায় তবে দেরি না করে সাথে সাথে নিকটস্থ টিকাদান কর্মীদের/টিকাদান কেন্দ্রে খবর দিন।

সহায়ক তথ্য

- হামে আক্রান্ত শিশু থেকে জীবাণু বাতাসের মাধ্যমে সুস্থ শিশুর শরীরে প্রবেশ করে এবং সুস্থ শিশু হাম রোগে আক্রান্ত হয়।
- পোলিও রোগ নির্মূলের জন্য একটি অন্যতম কর্মকৌশল হলো এএফপি (এ্যাকিউট ফ্লাসিড প্যারালাইসিস) নিরীক্ষন। পোলিওসহ আরো কিছু রোগের কারণে এএফপি হয়। পোলিও রোগ নির্মূল করতে হলে ১৫ বছরের কম বয়সের কোনো ছেলে বা মেয়ে হঠাতে এক বা একাধিক হাত-পা নাড়াচাড়া করতে না পারে এবং আক্রান্ত অঙ্গটি থলথলে হয়ে যায় তবে দেরি না করে নিকটস্থ টিকাদান কর্মীকে জানাতে হবে।
- আপনার এলাকায় কোনো শিশু জন্মের ২৮ দিনের মধ্যে মারা গেলে বা কোনো শিশু হামে আক্রান্ত হলে মাঠকর্মীদের জানাতে হবে। মাঠকর্মীরা প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা নেয়ার জন্য উর্ধ্বর্তন কর্তৃপক্ষকে জানাবেন। কারণ এসব খবর জানালে ও দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা করলে এলাকার অন্য শিশুদের এসব রোগ থেকে নিরাপদে রাখা যায়।

মূল বার্তা

৭.

ভবিষ্যৎ প্রয়োজনে টিকার কার্ডটি সংরক্ষণ করতে হবে এবং প্রতিবার টিকা দেয়ার আগে স্বাস্থ্যকর্মীকে শিশুর (বা মহিলার) টিকা-কার্ড দেখাতে হবে।

সহায়ক তথ্য

জাতীয় নির্দেশিকা অনুযায়ী টিকাদান সূচি অনুসরণ করার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। শিশুকে বয়স অনুযায়ী ও নির্দিষ্ট সময় পরপর টিকার ডোজগুলো দিতে হবে।



ଟିକା ଦେୟାର ପର ବାବା-ମା କିଂବା ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଙ୍କ ଦେୟା ଟିକାଦାନ କାର୍ଡେ ବା ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକାର୍ଡେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ଟିକାଦାନ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ତଥ୍ୟ କୋନ୍ ଡୋଜ (ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଇତ୍ୟାଦି) କୋନ୍ ତାରିଖେ ଦେୟା ହେୟେଛେ ତା ଲିଖେ ଦେବେନ । ଟିକା ଦେୟାର ତଥ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଲିନିକେ ଲିଖେ ରାଖା ଏବଂ ତା ସଂରକ୍ଷଣ କରା ପ୍ରୋଜନ । ବାବା-ମା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଙ୍କ ଉଚିତ ଟିକା-କାର୍ଡ ଯତ୍ନ କରେ ରାଖା ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଟିକା ଦେୟାର ସମୟ ତା ସଙ୍ଗେ ନିଯୋ ଯାଓଯା । କାର୍ଡ ଦେଖେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ବୁଝାତେ ପାରେନ କୋନ୍ ଟିକା କତ ତାରିଖେ ଦେୟା ହେୟେଛେ । କୋନ୍ କୋନ୍ ଟିକା ବାଦ ପଡ଼େଛେ କିଂବା କୋନ୍ ଟିକା ଦେୟା ବାକି ଆହେ ସେ ସମ୍ପର୍କେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ମା-ବାବା ଓ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଙ୍କ ବଳେ ଦିତେ ପାରେନ ।

ଏହାଡ଼ା ଭବିଷ୍ୟତେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରୋଜନେ ବିଶେଷ କରେ କୁଳେ ଭର୍ତ୍ତି ହେୟା, ବିଦେଶେ ଯାଓଯାର ସମୟ କାର୍ଡଟି ଦରକାର ହବେ । ତାଇ ଟିକାର କାର୍ଡଟି ସଂରକ୍ଷଣ କରା ପ୍ରୋଜନ । ଦରକାରି କାଗଜପତ୍ର ଯେଥାନେ ରାଖା ହେଁ ସେଥାନେ କାର୍ଡଟି ଯତ୍ନ କରେ ରାଖାତେ ହବେ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

b.

ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଟିକା ଅବଶ୍ୟକ ନତୁନ ସିରିଜ୍ ଦିଯେ ଦିତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଏକଇ ସିରିଜ୍ ଓ ସୁଇ ବିଭିନ୍ନ ଜନେର କ୍ଷେତ୍ରେ, ଏମନକି ଏକଇ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଦେର ଟିକା ଦେୟାର କ୍ଷେତ୍ରେ ବ୍ୟବହାର କରଲେ ଜୀବନେର ଜନ୍ୟ ହମକି ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ରୋଗଗୁଲୋ ଛାଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିତେ ପାରେ । ତାଇ ଟିକା ଦେୟାର ସମୟ ପ୍ରତ୍ୟେକେର କ୍ଷେତ୍ରେ ପ୍ରତିଟି ଟିକାର ଜନ୍ୟ ନତୁନ ସିରିଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ ।

ସବ ଧରନେର ଟିକା ଦେୟାର ସମୟ, ଏମନକି ଜରଣି ପରିସ୍ଥିତିତେ ଓ ସ୍ଵୟଂକ୍ରିୟଭାବେ ଅକାର୍ଯ୍ୟକର (auto-disable) ସିରିଜ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ମାତ୍ର ଏକବାର ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଇ- ଏମନ ସିରିଜ୍ ଦିଯେ ଟିକା ଦିତେ ହବେ । ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ହେୟା ସିରିଜ୍ ନଷ୍ଟ କରେ ଫେଲବେନ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବର୍ଜ୍ୟ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନେ ରାଖବେନ ।

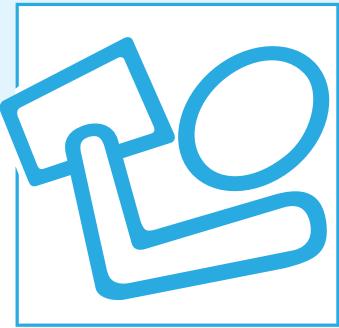


ডায়রিয়া

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



গণপ্রজাতন্ত্রের স্বাস্থ্যবিষয়ক ইন্টারনেট/বাংলাদেশ
১০



নি উমোনিয়ার পর ডায়রিয়ার কারণেই সবচেয়ে
বেশি শিশু মারা যায়। বিশেষ প্রতি বছর পাঁচ
বছরের কম বয়সী ৪০ লাখেরও
বেশি শিশু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হয়। ডায়রিয়ায় প্রতি
বছর ১৫ লাখের বেশি শিশুর মৃত্যু হয়। পাঁচ বছরের
কম বয়সী যত শিশু মারা যায় তার ১৭ শতাংশের মৃত্যু
হয় ডায়রিয়ার কারণে। বড়দের চেয়ে শিশুদের
ডায়রিয়ায় মারা যাবার আশঙ্কা বেশি। কারণ এতে শিশুর
শরীরে দ্রুত পানিস্বল্পনা দেখা দেয়, শিশু অপুষ্টিতে
আক্রান্ত হয়।

জীবাণু, বিশেষ করে মলমূত্রের জীবাণু মুখ দিয়ে পেটে গেলে ডায়রিয়া হয়। মল স্বাস্থ্যসম্মত
উপায়ে সরিয়ে ফেলা না হলে, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন না থাকলে, নিরাপদ পানি পান না করলে এবং
শিশুকে মায়ের দুধ খাওয়ানো না হলে ডায়রিয়ার সংক্রমণ বেশি হয়।

যেসব শিশু জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধু মায়ের দুধ খায় এবং যাদের সবগুলো টিকা সময়মতো দেয়া
হয় তাদের ডায়রিয়া হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। শিশু ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হলে তাকে বেশি করে
তরল ও স্বাভাবিক খাবার এবং খাবার স্যালাইন ও জিংক (দস্তা) দিতে হবে। এতে বেশি অসুস্থ
হয়ে পড়ার ঝুঁকি কমে।

যেসব কারণে ডায়রিয়া হয় সেগুলো রোধে সরকার ও বেসরকারি সংস্থার (এনজিও) সহায়তায়
পরিবারের সদস্য ও পাড়া-মহল্লার লোকজন (১) ডায়রিয়ার কারণ, (২) ডায়রিয়া শুরুর সঙ্গে সঙ্গে
চিকিৎসা কেন দরকার এবং (৩) কীভাবে ডায়রিয়া প্রতিরোধ করা যায় সে বিষয়ে সচেতনতা
তৈরিতে আরও কাজ করতে পারেন।

ডায়রিয়া প্রতিরোধে সবাই একযোগে কাজ করতে শুরু করলে শিশুর অধিকার, বেঁচে থাকা এবং
সুস্থান্ত্য ও বিকাশ নিশ্চিত করা সম্ভব।

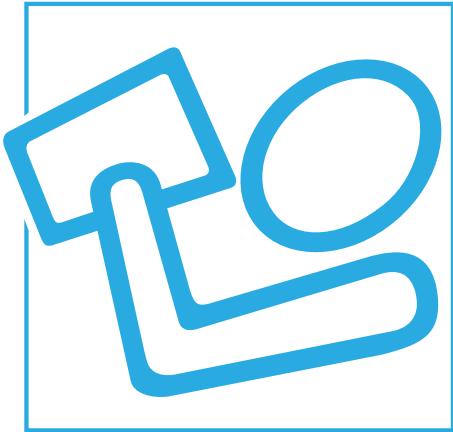
মূল বাতা ডায়রিয়া

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের স্বার
যা জানার অধিকার রয়েছে

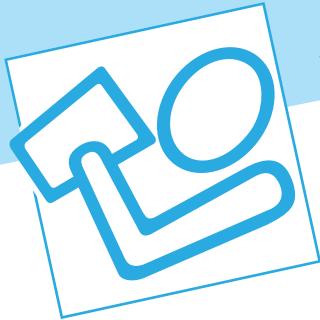
ডায়রিয়া কী?

বারবার পাতলা পায়খানা হওয়াকে ডায়রিয়া বলে। সাধারণত ২৪ ঘন্টায় তিন বা তার বেশি
পাতলা পায়খানা হওয়া ডায়রিয়ার লক্ষণ।

১. ডায়রিয়া হলে শিশুর শরীর থেকে পানি ও লবণ বেরিয়ে যায় এবং শরীরে পানিস্বল্পন্তা
দেখা দেয়। আর এ কারণে ডায়রিয়ায় শিশুর মৃত্যু হয়। ডায়রিয়া শুরু হলেই
স্বাভাবিক খাবার ও তরল খাবার খাওয়ানোর পাশাপাশি শিশুকে খাবার স্যালাইন দিতে
হবে।
২. ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হলে কিংবা পায়খানার সাথে রক্ত গেলে কিংবা পায়খানার
সাথে বমি হলে শিশুর জীবন বিপন্ন হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে দ্রুত প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত
স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নেয়া প্রয়োজন।
৩. শিশুকে জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো হলে এবং ছয় মাস পরও
নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে গেলে, শিশুর ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি
কমে। ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি জিংক বড়ির চিকিৎসা
করতে হবে। ডাক্তার/চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো ওষুধ দেয়া যাবে না।
৪. ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে নিয়মিত খেতে দেয়া প্রয়োজন। ডায়রিয়া থেকে সেরে
ওঠার সময় শিশুকে স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশি করে খেতে দিতে হবে, যাতে তার
অসুস্থতায় হারানো শক্তি ও পুষ্টি দ্রুত পূরণ হয়।



৫. ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে ১০ থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত খাবার স্যালাইন ও জিংকযুক্ত খাবার ও পানি দেয়া উচিত। এ সময় ডায়রিয়ার জন্য কোনো ওষুধ প্রয়োজন নেই। বরং তা শিশুর ক্ষতি করতে পারে।
৬. ডায়রিয়া প্রতিরোধ করতে সব ধরনের মল এমনকি নবজাতক ও ছোট শিশুর মল ও ল্যাট্রিন বা টয়লেটে ফেলতে হবে কিংবা তা মাটিচাপা দিতে হবে।
৭. ঠিকমতো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে এবং নিরাপদ পানি পান করলে ডায়রিয়া থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। তাই ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার করার পর সাবান বা ছাই দিয়ে এবং খাবার স্পর্শ করার আগে বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ভালোভাবে ঘষে কজি পর্যন্ত ধুয়ে নিতে হবে।



সহায়ক তথ্য ডায়রিয়া

মূল বার্তা

১.

ডায়রিয়া হলে শিশুর শরীর থেকে পানি ও লবণ বেরিয়ে যায় এবং শরীরে পানিসংক্রান্ত দেখা দেয়। আর এ কারণে ডায়রিয়ায় শিশুর মৃত্যু হয়। ডায়রিয়া শুরু হলেই স্বাভাবিক খাবার ও তরল খাবার খাওয়ানোর পাশাপাশি শিশুকে বাড়তি তরল খাবার দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

২৪ ঘন্টায় তিনবার বা তার বেশি পাতলা পায়খানা হলে বুবাতে হবে শিশুর ডায়রিয়া হয়েছে। যত বেশি পাতলা পায়খানা হয়, ডায়রিয়া তত বেশি বিপজ্জনক।

ডায়রিয়ায় আক্রান্ত শিশুর শরীরে পানিসংক্রান্ত দেখা দিলে নিচের লক্ষণগুলো দেখা দেয়:

- অস্ত্রিগতা
- খিটমিটে হয়ে যাওয়া
- নেতিয়ে পড়া অথবা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- চোখ বসে যাওয়া
- পেটের চামড়া ঢিলে হয়ে যাওয়া
- ত্বক্ষার্ত হওয়া

- ଖୁବ ଆଗହେର ସଙ୍ଗେ ପାନି ଖେତେ ଚାଓଯାଏ
- ଅନେକ ସମୟ ପାନି ପାନ କରତେ ନା ପାରା ।

ଡାୟରିଆ ପ୍ରତିରୋଧେର ଉପାୟ:

- ମାୟେର ଦୁଧ ଖେତେ ଉଂସାହିତ ଏବଂ କୌଟାର ଦୁଧେର ବ୍ୟାପାରେ ନିରୃତସାହିତ କରା
- ବାସି-ପଚା ଓ ଖୋଲା ଖାବାର ନା ଖାଓଯା ଶାକ-ସବଜି
- ପରିଷକାର-ପରିଚଳନ ଏବଂ ନିରାପଦ ପାନି ସମ୍ପର୍କେ ପରାମର୍ଶ ମେନେ ଚଲା
- ସ୍ୟାନିଟାରି ପାଯଥାନା ବ୍ୟବହାର, ଖାବାର ଆଗେ ଓ ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରାର ପର ସାବାନ ଅଥବା ଛାଇ ଦିଯେ ଦୁଃହାତ ଧୋଯା
- ରାନ୍ଧାର ଆଗେ ଶାକ-ସବଜି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପକରଣ ଧୂଯେ ନେଯା, ସିନ୍ଦ୍ର ଖାବାର ଖାଓଯା, ଭେଜାଲ ଖାବାର ପରିହାର କରା, ରାନ୍ଧାର ଦୋକାନ ଥେକେ ଖାବାର ନା ଖାଓଯା
- ଟିକା, ବିଶେଷତ ହାମେର ଟିକା ନେଯା ନିଶ୍ଚିତ କରା
- ଶିଶୁର ଯତ୍ନେର ବ୍ୟାପାରେ ବଡ଼ଦେର ତଦାରକି ଉଂସାହିତ କରା ।

କାରୋ କାରୋ ଧାରଣା ତରଳ ଖାବାର ଖେଲେ ଡାୟରିଆ ବାଡ଼େ । ଏଟି ଭୁଲ । ପାତଳା ପାଯଥାନା ବନ୍ଦ ନା ହୋଯା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁରେ ଯତ ଘନ ଘନ ସମ୍ଭବ ବୁକେର ଦୁଧ ଓ ତରଳ ଖାବାର ଖାଓଯାତେ ହେବେ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣେ ପାନି ବା ତରଳ ଖାବାର ଖାଓଯାଲେ ଡାୟରିଆଯ ଶରୀର ଥେକେ ବେରିଯେ ଯାଓଯା ତରଳେର ଘାଟତି ପୂରଣ ହୟ ।

ଡାୟରିଆଯ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁର ବାଡ଼ତି ଯତ୍ନ:

- ଘନ ଘନ ମାୟେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନ
- ବେଶି କରେ ତରଳ ଖାବାର ଦିନ । ପ୍ରତିବାର ପାତଳା ପାଯଥାନାର ପର ଶିଶୁରେ ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓଯାନ
- ପ୍ୟାକେଟ୍ ସ୍ୟାଲାଇନ ତୈରିର ନିୟମ ଶିଖେ ନିନ
- ୨ ବଚରେର କମ ବୟସୀ ଶିଶୁରେ ପ୍ରତିବାର ପାତଳା ପାଯଥାନାର ପର ୧୦-୨୦ ଚାମଚ ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓଯାନ
- ୨ ବଚର ବା ତାର ଉତ୍ତର୍ଵ ହଲେ ପ୍ରତିବାର ପାତଳା ପାଯଥାନାର ପର ୨୦-୪୦ ଚାମଚ ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓଯାନ



- ৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের মায়ের দুধের পাশাপাশি খাবার স্যালাইন দিন
- নিরাপদ পানির উৎস: আসোনিকমুক্ত টিউবওয়েল, গভীর নলকূপ, পরিশোধিত পুকুর, রিং ওয়েল, নিয়ম মেনে সংগ্রহ করা বৃষ্টির পানি।

শিশুর বয়স ৬ মাস বা তার উর্ধ্বে হলে:

- খাবার স্যালাইনের সঙ্গে অন্যান্য তরল, যেমন চিড়ার পানি, ভাতের মাড় ইত্যাদি দিন
- ডায়রিয়া বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত অতিরিক্ত তরল খাবার খাওয়ানো চালিয়ে যান
- স্বাভাবিক খাবার খেতে দিন
- কাপ ও চামচ ব্যবহার করে শিশুকে খেতে উৎসাহিত করুন
- শিশু যদি বমি করে তবে ১০ মিনিট অপেক্ষা করুন। এরপর অল্প অল্প করে স্যালাইন খাওয়াতে শুরু করুন।

শিশুকে কখন দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে সে ব্যাপারে মাকে বুঝিয়ে বলুন:

- শিশুর যদি ডায়রিয়ার সাথে জ্বর হয়
- মলে রক্ত থাকলে
- ঘন ঘন বমি হলে
- শিশু যদি মায়ের দুধ বা তরল খাবার পান করতে না পারে বা কম পান করে
- শিশুর শারীরিক অবস্থার অবনতি হলে।

স্যালাইন তৈরির নিয়ম:

- সাবান ও পানি দিয়ে দু'হাত পরিষ্কার করুন
- এক প্যাকেট থেকে সবটুকু স্যালাইন একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালুন
- আধা লিটার পরিষ্কার পানি মেপে নিন, সবচেয়ে ভালো হয় পানি ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করে নেয়া, কিন্তু তা সম্ভব না হলে পরিষ্কার খাবার পানি ব্যবহার করুন
- পাত্রে পানিটা ঢেলে দিন। পরিষ্কার চামচ দিয়ে ভালোভাবে নাড়িয়ে নিন।
প্রয়োজন অনুযায়ী শিশুকে স্যালাইন খাওয়াতে থাকুন

- ୧୨ ଘଣ୍ଟାର ମଧ୍ୟେ ବାନାନୋ ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓୟାନୋ ଶେଷ ନା ହଲେ ଅବଶିଷ୍ଟ ସ୍ୟାଲାଇନ ଫେଲେ ଦିନ । ପାତ୍ର ଧୁଯେ ଫେଲୁନ ଏବଂ ପ୍ରୋଜନ ବୋଧେ ନତୁନ ପ୍ୟାକେଟ ଦିଯେ ଆବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ତୈରି କରଣ ।

ଡାୟରିଆୟ ଆକ୍ରମଣ ଶିଶୁକେ ସେସବ ତରଳ ଖାବାର ଖାଓୟାତେ ହବେ:

- ମାଯେର ଦୁଧ (ମା ଶିଶୁକେ ସ୍ୱାଭାବିକେର ଚେଯେ ବେଶି ଓ ସନ ସନ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓୟାବେନ)
- ସଠିକ ପରିମାଣେ ପରିଷକାର ପାନିର ସଙ୍ଗେ ମିଶିଯେ ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ (ଓଆରେସ) (ଏ ବ୍ୟାପାରେ ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା ୫ ଏର ଓଆରେସ ବିଷୟକ ବକ୍ତ୍ଵ ଦେଖୁନ)
- ସ୍ୟପ
- ଭାତେର ମାଡ଼
- ଟାଟକା ଫଳେର ରସ
- ଡାବେର ପାନି
- ନିରାପଦ ଉଂସେର ପାନି । ପାନି ନିରାପଦ ନା ହତ୍ୟାର ଆଶକ୍ତା ଥାକଲେ ତା ଫୁଟିଯେ ବା ଫିଲ୍ଟାରେ ଛେକେ, କ୍ଲୋରିନ ବା ପାନି ବିଶୁଦ୍ଧକରଣ ବଡ଼ ମିଶିଯେ ନିରାପଦ କରେ ନିତେ ହବେ । ଏ ବ୍ୟାପାରେ ସାମ୍ପ୍ରଦୟକର୍ମୀର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କାଜ କରା ଭାଲୋ ।

ସେସବ ଶିଶୁ ମାଯେର ଦୁଧ ଖାଯ ପାନିସ୍ପଲ୍ଲତା ରୋଧେ ତାଦେର ଯତ ସନ ସନ ସନ୍ତ୍ବନ୍ନ ମାଯେର ଦୁଧ ଖାଓୟାତେ ହବେ । ବୁକେର ଦୁଧ ନା ଖାଓୟା ଶିଶୁକେ ପ୍ରତିବାର ପାତଳା ପାଯଖାନା ହବାର ପର ନିଚେର ବର୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ତରଳ ଖାଓୟାତେ ହବେ:

- ଦୁଇ ବଚରେର କମ ବୟସୀ ଶିଶୁକେ: ୧୦-୨୦ ଚା ଚାମଚ
- ଦୁଇ ବଚର ବା ତାର ବେଶି ବୟସୀ ଶିଶୁକେ: ୨୦-୪୦ ଚା ଚାମଚ

ପରିଷକାର କାପ ବା ବାଟିତେ କରେ ତରଳ ଖାଓୟାତେ ହବେ । କଥିନୋ ଫିଲ୍ଟାର ବୋତଳ ବ୍ୟବହାର କରା ଯାବେ ନା । ଫିଲ୍ଟାର ବୋତଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ପରିଷକାର କରା କର୍ତ୍ତନ । ଅପରିଷକାର ବୋତଳେ କିଛୁ ଖେଳେ ଡାୟରିଆ ହତେ ପାରେ ।

ଶିଶୁ ବମି କରଲେ ୧୦ ମିନିଟ ଅପେକ୍ଷା କରେ ପରିଚର୍ଯ୍ୟାକାରୀ ଶିଶୁକେ ଆବାର ଧୀରେ ଧୀରେ ତରଳ ଖାବାର ଖାଓୟାନୋ ଶୁରୁ କରବେନ ।

ପାତଳା ପାଯଖାନା ବନ୍ଦ ନା ହତ୍ୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକେ ବାଡ଼ିତି ତରଳ ଓ ଅନ୍ୟ ଖାବାର ଖାଓୟାତେ ହବେ ।



ডায়রিয়া বা পাতলা পায়খানা সাধারণত তিনি থেকে চার দিন পর থেমে যায়। এর বেশি সময় ধরে পাতলা পায়খানা চলতে থাকলে শিশুর বাবা-মা বা অন্য পরিচর্যাকারীর প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নেয়া উচিত।

মূল বার্তা

১০.

ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হলে কিংবা পায়খানার সাথে রক্ত গেলে কিংবা পায়খানার সাথে বমি হলে শিশুর জীবন বিপন্ন হতে পারে। এমন পরিস্থিতিতে দ্রুত প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নেয়া প্রয়োজন।

সহায়ক তথ্য

মা-বাবা দেরি না করে যথাশীত্র প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য চাইবেন: শিশুর নিচে বর্ণিত বিপদ চিহ্নগুলো দেখা দিলে

- শিশু মাঝের দুধ, অন্য খাবার বা তরল খেতে না পারলে
- শিশুর যদি অতিরিক্ত জ্বর হয়
- শিশুর খিঁচুনি হলে (অনেক সময় হাত-পা শক্ত হয়ে যায়),
- নেতৃত্বে পড়া বা অঙ্গান হয়ে যাওয়া। অনেক সময় অতিরিক্ত জ্বরের জন্য শিশু নেতৃত্বে পড়তে পারে
- পায়খানার সঙ্গে রক্ত গেলে
- পায়খানার সাথে বমি হলে
- শিশুর ডায়রিয়া তিনি-চার দিনের বেশি চললে।

এগুলোর মধ্যে যদি একটি লক্ষণও শিশুর মধ্যে থাকে তাহলে জরুরিভিত্তিতে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর সাহায্য নিতে হবে।

শিশু ঘন ঘন পাতলা পায়খানা করলে এবং তার বমি হলে তা বিপদের সংকেত- এটা কলেরার লক্ষণ। কলেরা হলে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই শিশু মারা যেতে পারে। এক্ষেত্রে অবিলম্বে চিকিৎসা সাহায্য চাইতে হবে এবং খাবার স্যালাইন ও জিংক খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।

ডায়রিয়া আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাব্য কারণসমূহ:

- বোতলে দুধ খাওয়ানো

- ବାସି-ପଚା ଖାବାର ଖାଓଯା
- ଖାବାର ଢେକେ ନା ରାଖା
- ନିରାପଦ ପାନି ନା ଖାଓଯା
- ପରିଷକାର-ପରିଚଳନ ନା ଥାକା
- ହାମ ବା ଅପୁଣ୍ଡିତେ ଆକ୍ରମନ ହଲେ
- ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ ବ୍ୟବହାରେ ପର ମଲମୂତ୍ର ପରିଷକାରେ ପର ସାବାନ ଅଥବା ଛାଇ ଓ ପରିଷକାର ପାନି ଦିଯେ ଦୁଃହାତ ନା ଧୁଲେ
- ଖାବାର ସ୍ପର୍ଶ କରାର ଆଗେ, ଖାବାର ଆଗେ ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କେ ଖାଓଯାନୋର ଆଗେ ସାବାନ ଓ ପରିଷକାର ପାନି ଦିଯେ ଦୁଃହାତ ନା ଧୁଲେ
- ସଂକ୍ରମିତ ପାନି ଓ ଖାବାରେର ମାଧ୍ୟମେ କଲେରା ପୁରୋ ଏଲାକାଯ ଦ୍ରୁତ ଛାଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିତେ ପାରେ । ସାଧାରଣତ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସ୍ୟାନିଟେଶନ ବ୍ୟବହାର କାରଣେ କିଂବା ଘନବସତିତେ କଲେରା ଦେଖା ଦେଯ ।
- କଲେରା ବା ଡାୟାରିଆର ବିଷତାର ରୋଧ କରତେ ଚାରଟି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରତେ ହବେ:
 1. ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ ବ୍ୟବହାର ଓ ମଲମୂତ୍ର ପରିଷକାର କରାର ପର, ସାବାନ ଅଥବା ଛାଇ ଓ ପରିଷକାର ପାନି ଦିଯେ, ଏବଂ ଖାବାର ଖାଓଯାର ଆଗେ ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କେ ଖାଓଯାନୋର ଆଗେ ସବସମୟ ସାବାନ ଅଥବା ଛାଇ ଦିଯେ ଦୁଇ ହାତ ଭାଲୋଭାବେ କଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ଧୁଯେ ନିତେ ହବେ ।
 2. ନବଜାତକ ଓ ଛୋଟ୍ ଶିଶୁ ମଲମୂତ୍ର ସବଧରନେର ମଲ ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟେ ଫେଲାତେ ହବେ କିଂବା ମାଟିଚାପା ଦିତେ ହବେ । ମଲ ପଡ଼େଛେ ବା ଲେଗେଛେ ଏମନ ଜୀବାଣୁଗୁରୁତ୍ବରେ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଦିଯେ ପରିଷକାର କରେ ଫେଲାତେ ହବେ ।
 3. ନିରାପଦ ଖାବାର ପାନି ବ୍ୟବହାର କରତେ ହବେ ।
 4. ସବ ଖାଦ୍ୟ ହୟ ଧୁତେ ହବେ, ଖୋସା ଛାଡ଼ାତେ ହବେ ଅଥବା ରାନ୍ନା କରେ ଖେତେ ହବେ ।
 5. ଖାବାର ସ୍ପର୍ଶ କରାର ଆଗେ, ଖାଓଯାର ଆଗେ ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କେ ଖାଓଯାନୋର ଆଗେ ସବସମୟ ସାବାନ ଓ ପରିଷକାର ପାନି ଦିଯେ ଦୁଃହାତ ଭାଲୋଭାବେ କଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ଧୁଯେ ନିତେ ହବେ ।

ଡାୟାରିଆ ଓ କଲେରାର ଝୁକିର ବ୍ୟାପାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର ଥେକେ ପରିବାର ଓ ପାଡ଼ା-ମହିଳାର ସବାଇକେ ସଠିକ ତଥ୍ୟ ଦିଯେ ସହାୟତା କରା ଉଚିତ । ଏ



দুটি রোগের কোনো একটি দেখা দিলে কী পদক্ষেপ নিতে হবে সে ব্যাপারেও সবাইকে জানাতে হবে।

মূল বার্তা

৩.

শিশুকে জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো হলে এবং ছয় মাস পরও নিয়মিত বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে গেলে, শিশুর ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমে। ডায়রিয়া আক্রান্ত শিশুকে খাবার স্যালাইনের পাশাপাশি জিংক বড়ির চিকিৎসা করতে হবে। ডাঙ্গার/চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া কোনো শুধু দেয়া যাবে না।

সহায়ক তথ্য

ডায়রিয়ার সময় ছেট শিশুর জন্য পানীয় ও খাবারের সবচেয়ে ভালো উৎস হলো মায়ের দুধ। বুকের দুধ পুষ্টিকর ও নিরাপদ এবং তা রোগ সংক্রমণ রোধে সাহায্য করে। যে শিশু জন্মের প্রথম ছয় মাস কেবল মায়ের দুধ খায় তার ডায়রিয়া হবার আশঙ্কা কম।

মায়ের দুধ শিশুর পানিস্বল্পন্তা ও অপুষ্টি প্রতিরোধ করে এবং শরীর থেকে বেরিয়ে যাওয়া লবণ ও পানির অভাব পূরণ করে। শিশুর ডায়রিয়া হলে মাকে কখনো কখনো শিশুকে দুধ কম খাওয়ানোর পরামর্শ দেয়া হয়। এই পরামর্শ ভুল। শিশুর ডায়রিয়া হলে মায়ের উচিত তাকে স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘন ঘন দুধ খাওয়ানো। আর বাবাদের উচিত দুধ খাওয়ানো মায়েদের সাহায্য করা। এ সময় বাবা অসুস্থ ও অন্য শিশুদের যত্ন নিয়ে এবং সংসারের কাজে মাকে সাহায্য করতে পারেন।

ভিটামিন-এ ক্যাপসুল, বিশেষ করে যার ভিটামিন-এ এর ঘাটতি রয়েছে, তার বেলায় ডায়রিয়া প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। মায়ের দুধ, কলিজা, মাছ, দুঞ্জাত খাবার, কমলা ও হলুদ রঞ্জের ফল ও সবজি, সবুজ শাক-সবজিতে ভিটামিন-এ পাওয়া যায়।

ডায়রিয়ার চিকিৎসার সময় ১০-১৪ দিন জিংকযুক্ত খাবার ও পানীয় খাওয়ালে ডায়রিয়ার ভয়াবহতা ও ডায়রিয়াজনিত ঝুঁকি কমে। এছাড়া এটি পরবর্তী দুই মাসের জন্য শিশুকে ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করে। ছয় মাসের বেশি বয়সের শিশু প্রতিদিন ২০ মিলিগ্রাম পর্যন্ত জিংক বড়ি বা সিরাপ গ্রহণ করতে পারে। ছয় মাসের কম বয়সী শিশুর জন্য ১০ মিলিগ্রামই (বড়ি বা সিরাপ) যথেষ্ট।

একটি জিংক বড়ি কীভাবে সামান্য পরিমাণ মায়ের দুধের সঙ্গে বা খাওয়ার স্যালাইন অথবা পরিষ্কার পানিতে মেশাতে হয় প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের উচিত তা মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের দেখিয়ে দেয়া। শিশু জিংক বড়ি খাওয়ার মতো উপযুক্ত না হলে তাকে জিংক সিরাপ খাওয়ানো যেতে পারে।

মূল বার্তা

8.

ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে নিয়মিত খেতে দেয়া প্রয়োজন। ডায়ারিয়া থেকে সেরে ওঠার সময় শিশুকে স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে বেশি করে খেতে দিতে হবে, যাতে তার অসুস্থতায় হারানো শক্তি ও পুষ্টি দ্রুত পূরণ হয়।

সহায়ক তথ্য

ডায়ারিয়া হলে শিশুর ওজন কমে যায় এবং সে দ্রুত অপুষ্টিতে আক্রান্ত হতে পারে। ডায়ারিয়া আক্রান্ত শিশু যত বেশি খাবার খেতে পারবে তাকে তত বেশি খাবার ও পানীয় এবং মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। পুষ্টিকর ও তরল খাবার ডায়ারিয়া বল্কে এবং শিশুকে সেরে উঠতে সাহায্য করে।

ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশু খাবার খেতে অনিছ্ছা প্রকাশ বা বমি করতে পারে। তাই তাকে খাবার খাওয়ানো কঠিন হতে পারে। শিশুর বয়স ছয় মাস বা তার বেশি হলে, মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীর উচিত তাকে যত ঘন ঘন সস্তব খাবার খেতে উৎসাহিত করা। নরম বা চটকানো খাবার (পাশাপাশি) অথবা যে খাবার শিশু পছন্দ করে সেই খাবার তাকে অল্প অল্প করে খেতে দিতে হবে। ওইসব খাবারে সামান্য লবণ থাকতে হবে। নরম খাবার খাওয়া সহজ এবং নরম খাবারে শক্ত খাবারের তুলনায় অধিক তরল বস্তু থাকে।

ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুর জন্য সুপারিশকৃত খাবার হলো ভালোভাবে চটকে মেশানো খিচুড়ি জাতীয় খাবার, কাঁচাকলা, ভাতের মাড়, মাছ, ভালোভাবে রান্না করা মাংস, দই ও ফলের রস। ডাল, চাল জাতীয় খাবার এবং সবজিতে দুই-এক চা চামচ তেল দিতে হবে। টাটকা শাক-সবজি, মাছ, মাংস দিয়ে টাটকা খাবার তৈরি করে দিনে পাঁচ-ছয়বার শিশুকে খাওয়াতে হবে।

পাতলা পায়খানা বন্ধ হবার পর, শিশু পরিপূর্ণ সুস্থ হয়ে ওঠার জন্য তার বাড়তি খাবার, বেশি করে তরল খাবার খুবই প্রয়োজন। এ পর্যায়ে শিশুকে প্রতিদিন বাড়তি খাবার ও বেশি করে মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে। ডায়ারিয়ায় হারানো শক্তি ও পুষ্টি ফিরে পেতে ঐ খাবার শিশুকে সাহায্য করবে।



শিশু যতদিন অসুস্থ হবার সময়কার ওজন ফিরে না পায় ততদিন পর্যন্ত তাকে পুরোপুরি সুস্থ বলা যাবে না।

মূল বার্তা



ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে ১০ থেকে ১৪ দিন পর্যন্ত খাবার স্যালাইন ও জিংকযুক্ত খাবার ও পানি দেয়া উচিত। এ সময় ডায়ারিয়ার জন্য কোনো ওষুধ প্রয়োজন নেই। বরং তা শিশুর ক্ষতি করতে পারে।

সহায়ক তথ্য

শরীরে পানির ঘাটতি পূরণ করলে (অনেক বেশি তরল পান করা) ডায়ারিয়া সাধারণত তিন-চার দিনের মধ্যে আপনাআপনি সেরে যায়। কিন্তু আসল বিপদ হলো শিশুর শরীর থেকে পানি ও পুষ্টি উপাদান বেরিয়ে যাওয়ার কারণে শিশুর শরীরে পানিস্বল্পনা ও অপুষ্টি দেখা দেয়।

প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর ব্যবস্থাপত্র ছাড়া ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে কখনোই কোনো ট্যাবলেট, অ্যান্টিবায়োটিক বা অন্য কোনো ওষুধ দেয়া যাবে না।

ডায়ারিয়ার সবচেয়ে ভালো চিকিৎসা হলো (১) রোগীকে প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার (যেমন- ভাতের মাড়, ডাবের পানি ইত্যাদি) ও সঠিক নিয়মে নিরাপদ পানি মিশিয়ে তৈরি খাবার স্যালাইন (ওআরএস) খাওয়ানো এবং, (২) ৬ মাসের শিশুকে জিংক বড়ি বা সিরাপ খাওয়ানো।) ডায়ারিয়া ভালো না হওয়া পর্যন্ত ৬ মাসের শিশুকে জিংক বড়ি বা সিরাপ খাওয়াতে হবে।



ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ (ଓଆରେସ)

ଡାୟରିଆୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀର ଜନ୍ୟ ବିଶେଷ ପାନୀୟ

ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ (ଓଆରେସ) କୀ?	ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ (ଓଆରେସ) ଶୁକଳେ ଲବଣ ଓ ନିରାପଦ ପାନି ଦିଯେ ସଠିକ ନିୟମେ ତୈରି ଏକଟି ବିଶେଷ ମିଶ୍ରଣ । ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓଯାଇ ଡାୟରିଆୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀର ଶରୀର ଥେକେ ପ୍ରଚୁର ପାନି ନିଃସରଣେର ଫଳେ ସୃଷ୍ଟ ପାନିଷ୍ପଳତା ଦୂର ହୁଏ ।
ଓଆରେସ କଖନ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ?	ଶିଶୁର ଏକ ସଂଟାର ମଧ୍ୟେ ତିନ ବା ତତୋଧିକବାର ପାତଳା ପାଯାଖାନା ହଲେ ତାକେ ଓଆରେସ ଦେଯା ଶୁରୁ କରନ୍ତି । ପାଶାପାଶି ହୁଏ ମାସେର ବେଶି ବୟସେର ଶିଶୁକେ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜିଂକ (ବଡ଼ି ବା ସିରାପ) ଦିତେ ହବେ ।
ଓଆରେସ କୋଥାଯା ପାଓୟା ଯାଇ?	ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ର, ଫାର୍ମେସି, ହାଟ-ବାଜାର ଓ ଦୋକାନେ ପ୍ୟାକେଟ କରା ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ପାଓୟା ଯାଇ ।
ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ (ଓଆରେସ) କୀଭାବେ ତୈରି କରତେ ହୁଏ?	<ol style="list-style-type: none"> ଏକଟି ପରିଷକାର ପାତ୍ରେ ପ୍ୟାକେଟେର ସବ୍ଟୁକୁ ଓଆରେସ ଢାଲୁନ । ପ୍ୟାକେଟେର ଗାୟେ ଲେଖା ସ୍ୟାଲାଇନ ତୈରିର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଓଆରେସ-ଏର ମଧ୍ୟେ ସଠିକ ପରିମାଣେ ନିରାପଦ ଠାଙ୍ଗ ପାନି ମେଶାନ । ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନେ ପାନି କମ ହଲେ ଡାୟରିଆ ଆରୋ ଖାରାପ ଆକାର ଧାରଣ କରତେ ପାରେ । ଶୁଦ୍ଧ ପାନି ମେଶାବେନ । ଦୁଧ, ସ୍ଥର, ଫଲେର ରସ ବା କୋମଲ ପାନୀୟତେ ଓଆରେସ ମେଶାବେନ ନା । ସ୍ୟାଲାଇନେ ଚିନିଓ ମେଶାବେନ ନା । ସ୍ୟାଲାଇନ ଭାଲୋଭାବେ ନାଡ଼ିବେନ ଏବଂ ପରିଷକାର କାପ ବା ବାଟିତେ କରେ ଶିଶୁକେ ତା ଖାଓୟାବେନ । ବୋତଲେ କରେ ଶିଶୁକେ ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓୟାବେନ ନା ।
କଟୁକୁ ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓୟାବେନ?	ଶିଶୁକେ ଯତ ବେଶି ସମ୍ଭବ ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ଥେତେ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି । ଦୁଇ ବଚରେର କମ ବୟସୀ ଶିଶୁକେ ପ୍ରତିବାର ପାତଳା ପାଯାଖାନା କରାର ପର ୧୦-୨୦ ଚା ଚାମାଚ ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓୟାତେ ହବେ । ଦୁଇ ବଚର ବା ତାର ବେଶି ବୟସୀ ଶିଶୁକେ ପ୍ରତିବାର ପାତଳା ପାଯାଖାନା କରାର ପର ୨୦-୪୦ ଚା ଚାମାଚ ଖାବାର ସ୍ୟାଲାଇନ ଖାଓୟାତେ ହବେ ।



যদি খাবার স্যালাইন পাওয়া না যায় তাহলে ঘরে বানানো স্যালাইন খাওয়ানো যেতে পারে ।

**ওআরএস
পাওয়া না গেলে
কী করণীয়?**

ঘরে তৈরী স্যালাইন বানানোর নিয়ম:

আধা লিটার নিরাপদ পানিতে তিন চা চামচ চিনি ও আধা চা চামচ লবণ ভালো করে গুলিয়ে তা শিশুকে খেতে দিন ।

সঠিক পরিমাণে চিনি ও লবণ মেশানোর ব্যাপারে খুবই সতর্ক থাকতে হবে, কেননা বেশি চিনি দিলে ডায়রিয়া আরো গুরুতর আকার ধারণ করতে পারে এবং বেশি লবণ দিলে তা শিশুর খুবই ক্ষতি করতে পারে ।

স্যালাইনে পানি একটু বেশি হলেও (১ লিটারের বেশি) তাতে কোনো ক্ষতি নেই ।

ডায়রিয়া সাধারণত তিন বা চার দিনে থেমে যায় ।

যদি না থামে তা হলে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ গ্রহণ করুন ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୬.

ଡାୟାରିଆ ପ୍ରତିରୋଧ କରତେ ସବ ଧରନେର ମଲ ଏମନକି ନବଜାତକ ଓ ଛୋଟ୍ ଶିଶୁର ମଲଓ ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ଫେଲତେ ହବେ କିଂବା ତା ମାଟିଚାପା ଦିତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ମଲ ଯଦି ପରିବାରେର ଖାବାର ପାନି, ଖାଦ୍ୟ, ହାତ, ଥାଲାବାସନ, ଖାବାର ତୈରିର ଜାୟଗାର ସଂସ୍କର୍ଷେ ଆସେ ତାହଲେ ମୁଖ ଦିଯେ ଶିଶୁ ଓ ବଡ଼ଦେର ପେଟେ ଡାୟାରିଆର ଜୀବାଗୁ ଚୁକେ ଯେତେ ପାରେ ।

ଯେବେବ ମାଛି ମଲେର ଓପର ବସେ ଏବଂ ପରେ ଉଡ଼େ ଗିଯେ ଖାବାରେର ଓପର ବସେ ସେସବ ମାଛିଓ ଡାୟାରିଆର ଜୀବାଗୁ ଛଡ଼ାଯ । ମାଛି ଥେକେ ଏବଂ ଜୀବାଗୁର ସଂକ୍ରମଣ ଥେକେ ସୁରକ୍ଷିତ ଥାକତେ (୧) ସବ ଧରନେର ମଲମୂତ୍ର ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ଫେଲତେ ହବେ, (୨) ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ପରିଷକାର ରାଖତେ ହବେ ଏବଂ (୩) ଖାବାର ଓ ପାନୀୟ ଜଳ ଢକେ ରାଖତେ ହବେ ।

ସବାର ମଲେ, ଏମନକି ଛୋଟ୍ ଶିଶୁର ମଲେଓ ଜୀବାଗୁ ଥାକେ ଏବଂ ତା ବିପଞ୍ଜନକ । ଶିଶୁ ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ବା ଲ୍ୟାଟ୍ରିନେ ନା ଗିଯେ ଖୋଲା ଜାୟଗାଯ ମଲତ୍ୟାଗ କରଲେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତା ପରିଷକାର କରେ ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ଫେଲତେ ହବେ ବା ମାଟିଚାପା ଦିତେ ହବେ । ଏର ପର ସାବାନ ବା ଛାଇ ଓ ପରିଷକାର ପାନି ଦିଯେ ଦୁଇ ହାତ ଭାଲୋ କରେ ସମେ କଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୁଯେ ନିତେ ହବେ । ମଲ ପରିଷକାରେ ନାରୀ ବା ବାଲିକାଦେରକେ ପୁରୁଷ ଓ ବାଲକରା ସାହାୟ୍ୟ କରତେ ପାରେ । ଶିଶୁକେ ମଲତ୍ୟାଗେର ବାଟି (ପାଟି) ବ୍ୟବହାର କରା ଅଭ୍ୟାସ କରାନୋ ଯେତେ ପାରେ ।

ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ବା ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବ୍ୟବହାରେର ସୁଯୋଗ ନା ଥାକଲେ ବାଡ଼ି-ଘର, ରାସ୍ତାଯ, ପାନିର ଉଂସ ଏବଂ ଶିଶୁଦେର ଖେଳାର ଜାୟଗା ଥେକେ ଦୂରେ ପ୍ରାଣ୍ବିନ୍ୟକ୍ଷ ମାନୁଷ ଓ ଶିଶୁଦେର ମଲତ୍ୟାଗ କରା ଉଚିତ । ମଲତ୍ୟାଗ କରାର ପର ତା ଏକ କ୍ଷର ମାଟି ଦିଯେ ଢକେ ଦିତେ ହବେ । ମାନୁଷ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀର ମଲଓ ପାନିର ଉଂସ ଥେକେ ଦୂରେ ରାଖା ଉଚିତ ।

ଯେ ଏଲାକାଯ ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ବା ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ନେଇ ସେଖାନେ ଏଲାକାର ସବାଇ ମିଳେ ଯୌଥ ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ବା ସ୍ୟାନିଟାରି ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବାନାନୋର ବିଷୟ ବିବେଚନା କରା ଉଚିତ । ପରିବାରଙ୍ଗଲୋ ନିଜେରାଇ ଲ୍ୟାଟ୍ରିନ ବା ଟ୍ୟାଲେଟ୍ ନିର୍ମାଣ କରେ ବାକିଦେର ଉଂସାହିତ କରତେ ପାରେ ।



৭.

ঠিকমতো পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখলে এবং নিরাপদ পানি পান করলে ডায়ারিয়া থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। তাই ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার করার পর সাবান বা ছাই দিয়ে এবং খাবার স্পর্শ করার আগে বা শিশুকে খাওয়ানোর আগে সাবান ও পানি দিয়ে দুই হাত ভালোভাবে ঘষে কজি পর্যন্ত ধুয়ে নিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

ল্যাট্রিন ব্যবহার করার পর, মলত্যাগকারী শিশুকে ধোয়ানোর পর, মল সরিয়ে ফেলার পর এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে, খাবার পরিবেশন বা খাবার খাওয়ার আগে সব সময় সাবান অথবা ছাই দিয়ে দুই হাত ভালোভাবে ঘষে কজি পর্যন্ত ধুতে হবে।

ছেট শিশুরা প্রায়শ তাদের হাত মুখে ঢুকিয়ে দেয়। এজন্য ঘরের আশপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা জরুরি। এছাড়া সঠিকভাবে এবং বারবার সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে শিশুদের হাত ধুয়ে দেয়া উচিত।

নিরাপদ পানি পান ও পানিকে পরিষ্কার ও জীবাণুমুক্ত রাখলে ডায়ারিয়া সংক্রমণের ঝুঁকি কমে।

আর যেসব স্বাস্থ্য ব্যবস্থা ডায়ারিয়া প্রতিরোধে সাহায্য করে সেগুলো হলো:

- ফল ও শাক-সবজির খোসা ছাড়িয়ে অথবা পরিষ্কার পানিতে ধুয়ে নিতে হবে, বিশেষ করে যদি ছেট বাচ্চারা সেগুলো কাঁচা অবস্থায় খায়
- খাওয়ার ঠিক আগে খাবার প্রস্তুত ও খুব ভালোমতো রান্না করতে হবে (রান্না করা খাবার রেখে দিলে তাতে ডায়ারিয়ার জীবাণু জন্মাতে পারে। রান্না করা খাবার খুব গরম বা খুব ঠাণ্ডা অবস্থায় না রাখলে দুই ঘণ্টা পর তা আর নিরাপদ থাকে না)।
- মাছি যাতে রোগ ছড়াতে না পারে সেজন্য সব ময়লা-আবর্জনা মাটি চাপা দেয়া, পুড়িয়ে ফেলা বা নিরাপদে সরিয়ে ফেলা উচিত।

ଭାରତୀୟ



ସହାୟକ ତଥ୍ୟ ୧୩୯

সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা এবং অন্যান্য গুরুতর অসুখ

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



শেহজাদ ফরাহিনা / ইউনিসেফ / বাংলাদেশ



সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা লাগা, গলা খুশখুশ করা এবং নাক দিয়ে পানি পড়া শিশুর জীবনে স্বাভাবিক ঘটনা। সাধারণত এগুলো কোনো ভয়ের কারণ নয়।

তবে বেশ কিছু ক্ষেত্রে সর্দি-কাশি বড় কিছু রোগের সংকেত হিসেবে দেখা দেয়। যেমন তা নিউমোনিয়া বা যক্ষার কারণ হতে পারে। বিশে পাঁচ বছরের কম বয়সী ছেলে ও মেয়ে শিশুর মৃত্যুর অন্যতম বড় কারণ নিউমোনিয়া। এরপরই রয়েছে ডায়ারিয়ার অবস্থান। প্রতি

বছর বিশে নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হয়ে প্রায় ২০ লাখ শিশুর মৃত্যু হয়। এইডস, ম্যালেরিয়া ও হামেত শিশু মারা যায় তার চেয়ে বেশি শিশু শুধু নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত হয়ে মৃত্যুবরণ করে। পাঁচ বছরের কম বয়সে মারা যাওয়া প্রতি পাঁচটি শিশুর একটির মৃত্যু হয় শ্বাসকষ্টজনিত এই রোগে।

শ্বাসকষ্টজনিত অসুস্থিতা এবং অন্যান্য অসুখের বেলায় যাতে যথাযথভাবে চিকিৎসা করানো হয় এবং বেশি দেরি হওয়ার আগেই ঐসব রোগ থেকে নিরাময় পাওয়া যায়, সেজন্য প্রতিটি ছেলে ও মেয়ের যথাযথ স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে।

অন্যান্য গুরুতর প্রস্তুতি

মূল বার্তা

সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা এবং

অন্যান্য গুরুতর অসুখ

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের স্বার
যা জ্ঞানার অধিকার রয়েছে

১.

শিশুর সর্দি বা কাশি হলে তাকে উষ্ণ পরিবেশে রাখতে হবে এবং যত বেশি সম্ভব
খেতে ও পানীয় পান করতে উৎসাহিত করতে হবে।

২.

কখনো কখনো সর্দি ও কাশি কোনো গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হিসেবে দেখা দেয়।
শিশু ঘন ঘন শ্বাস নিলে বা শ্বাস নিতে তার কষ্ট হলে বুঝতে হবে তার হয়তো
নিউমোনিয়া হয়েছে। নিউমোনিয়া ফুসফুসের এক ধরনের সংক্রমণ। নিউমোনিয়া
প্রাণঘাতী রোগ। নিউমোনিয়া হলে শিশুকে চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে
পাঠানো প্রয়োজন।

৩.

শিশুকে জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করে এবং সব শিশুর
জন্য যথাযথ পুষ্টি ও সবকঁটি টিকা নিশ্চিত করে পরিবারের সদস্যরা শিশুর
নিউমোনিয়া প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারেন।



৪.

শিশুর দীর্ঘস্থায়ী কাশি হলে এবং তা তিন সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হলে তার জন্য অবিলম্বে চিকিৎসা প্রয়োজন। সেই সাথে ঐ শিশুর যক্ষা হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন। যক্ষা ফুসফুসের এক ধরনের সংক্রমণ।

৫.

বিড়ি-সিগারেট বা চুলার ধোঁয়ায় শিশু ও গর্ভবতী নারীরা বিশেষভাবে নিউমোনিয়া ও অন্যান্য শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুস্থিতার ঝুঁকির মুখে থাকে।



সহায়ক তথ্য

সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা এবং অন্যান্য গুরুতর অসুখ

মূল বার্তা

১.

শিশুর সর্দি বা কাশি হলে তাকে উষ্ণ পরিবেশে রাখতে হবে এবং যত বেশি সম্ভব খেতে ও পানীয় পান করতে উৎসাহিত করতে হবে।

সহায়ক তথ্য

নবজাতক ও খুব ছোট শিশুর শরীরের তাপমাত্রা সহজেই কমে যায়। শিশুর সর্দি বা কাশি হলে তাকে কাপড়-চোপড়ে ঢেকে রাখতে হবে। তাকে গরম রাখতে হবে।

সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা লাগা, নাক দিয়ে পানি পড়া বা গলাব্যথায় আক্রান্ত শিশুর শ্বাস-প্রশ্বাস স্বাভাবিক থাকলে বাড়িতে রেখে তার চিকিৎসা সম্ভব এবং ওষুধপত্র ছাড়াই সে সুস্থ হয়ে উঠবে। তাকে আবহাওয়া অনুযায়ী উষ্ণ রাখতে হবে, তবে খুব বেশি গরমে নয়। তাকে প্রচুর পরিমাণে খাবার ও পানীয় দিতে হবে। প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী ব্যবস্থাপত্র দিলেই কেবল তাকে ওষুধ দেওয়া যাবে।

জ্বরে আক্রান্ত শিশুকে সতর্কভাবে পর্যবেক্ষণে রাখা দরকার। তার শরীর ভেজা কাপড় দিয়ে মুছে দিতে হবে কিংবা তাকে স্বাভাবিক ঠাণ্ডা পানি দিয়ে গোসল করিয়ে দিতে হবে। কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করানো যাবে। অবশ্যই খুব ঠাণ্ডা পানি দিয়ে নয়। পর্যাপ্ত পানি বা তরল খাওয়ানোর মাধ্যমে তার শরীরে পানির মাত্রা ঠিক রাখতে হবে। ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় জ্বর বিপজ্জনক হতে পারে। এসব এলাকায় কোনো শিশুর জ্বর হলে সঙ্গে সঙ্গে তাকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী দিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে।

যে শিশু মায়ের দুধ খায় তার সর্দি-কাশি হলে বা ঠাণ্ডা লাগলে তাকে খাওয়ানো কষ্টকর হতে পারে। কিন্তু মায়ের দুধ খাওয়ালে তা শিশুর অসুস্থতা সারাতে সহায়ক হয়। বুকের দুধ শিশুর বৃদ্ধির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। তাই মায়েদের উচিত শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যাওয়া।

সর্দি-কাশি বা ঠাণ্ডায় আক্রান্ত শিশুর নাক বারবার পরিষ্কার করা উচিত। বিশেষ করে এই শিশু খাওয়ার সময় বা ঘুমাতে যাওয়ার আগে তার নাক পরিষ্কার করে দিতে হবে। খানিকটা আর্দ্র আবহাওয়ায় শিশু সহজে শ্বাস নিতে পারে। তাই সামান্য গরম পানি থেকে শিশু নাক দিয়ে ভাপ নিলে তার শ্বাস নিতে সুবিধা হবে। কিন্তু এই পানি যেন ফুটন্ট-গরম না হয়। বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদেরকে খেয়াল রাখতে হবে যাতে পানি বেশি গরম না হয় এবং শিশু গরম পানির ভাপ নেয়ার সময় তাকে সতর্কভাবে দেখে রাখতে হবে। সর্দি কাশিতে আক্রান্ত শিশুর যদি নাক বন্ধ থাকে, তবে নরম কাপড় দিয়ে নাক পরিষ্কার করতে হবে।

‘নিউমোনিয়া নয়, সর্দি-কাশি’ এমন শিশুর বাড়িতে যত্ন:

- যে শিশুটির কাশি অথবা শ্বাসকষ্ট আছে কিন্তু বয়স অনুযায়ী দ্রুত শ্বাস নেই অথবা বুকের নিচের অংশ দেবে যাওয়া নেই, তার নিউমোনিয়া নেই। এই সকল শিশুকে কীভাবে বাড়িতে যত্ন নিতে হবে তা মাকে বুঝিয়ে দিন।
- অসুস্থ অবস্থায় শিশুর স্বাভাবিক খাবার চালু রাখতে মাকে পরামর্শ দিন। শিশু যদি মায়ের দুধ খায় তবে অসুস্থ অবস্থায় শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়াতে বলুন।
- বাড়িতে যে সকল তরল জাতীয় খাবার আছে তা শিশু যে পরিমাণ খেতে পারে, দিতে বলুন। কাশি উপশমে এই তরল খাবার কাজ করবে।
- কাশি উপশমের জন্য শিশুকে হালকা গরম চিনির শরবত দিন, আদা, লেবুর শরবত, তুলসী পাতার রস, চা ইত্যাদি দিতে পরামর্শ দিন।
- অসুস্থ শিশুর নাক বন্ধ থাকলে খাবার খেতে কষ্ট হয়। তাই পরিষ্কার শুকনো নরম কাপড় দিয়ে নাক পরিষ্কার করার পরামর্শ দিন।
- ৫ দিনের মধ্যে কাশি না কমলে পুনরায় শিশুকে পরীক্ষার জন্য স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠাবার উপদেশ দিন।

নিচের চিহ্নগুলোর যেকোনোটি দেখা গেলে দ্রুত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যেতে বলুন:

শিশু খেতে বা পান করতে না পারা (২) অবস্থার অবনতি (৩) দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস (৪) বুকের নিচের অংশ ডেবে যাওয়া (৫) প্রবল জ্বর ।

শিশু যদি মায়ের দুধ টানতে না পারে তাহলে মায়ের বুক থেকে দুধ চিপে বের করে তা পরিষ্কার কাপে রেখে শিশুকে খাওয়াতে হবে। শিশুর নাক যদি সর্দিতে বন্ধ থাকে তাকে মায়ের দুধ বা কাপে করে বুকের দুধ খাওয়ানোর আগে তার নাক পরিষ্কার করে দেয়া ভালো।

ছয় মাস বয়সের বেশি শিশুকে মায়ের দুধ এবং অন্য খাবার ও পানি খেতে উৎসাহিত করতে হবে। অসুখ সেরে গেলে, শিশুকে প্রতিদিন বাঢ়তি খাবার খাওয়াতে হবে। অসুস্থ হবার সময় শিশুর যে ওজন ছিল কমপক্ষে সে ওজন ফিরে না পাওয়া পর্যন্ত ঐ বাঢ়তি খাবার খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে।

সর্দি-কাশি ও ঠাণ্ডা সহজেই ছড়ায়। সর্দি, কাশিতে আক্রান্ত লোকজনের শিশুর কাছাকাছি কাশি দেয়া, নাক বাঢ়া বা থুথু ফেলা উচিত নয়। কাশি বা সর্দি বাঢ়ার সময় তাদের উচিত রুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করা এবং তা নিরাপদ স্থানে ফেলে দেয়া। পরে অবশ্যই সাবান ও পানি দিয়ে ভালো করে হাত ধুয়ে নেয়া উচিত। এতে জীবাণুর সংক্রমণ রোধ করা যায়।।

মূল বার্তা

২.

কখনো কখনো সর্দি ও কাশি কোনো গুরুতর সমস্যার লক্ষণ হিসেবে দেখা দেয়। শিশু ঘন ঘন শ্বাস নিলে (বয়স অনুযায়ী দ্রুত শ্বাস) বা শ্বাস নিতে তার কষ্ট হলে বুঝতে হবে তার হয়তো নিউমোনিয়া হয়েছে। নিউমোনিয়া ফুসফুসের এক ধরনের সংক্রমণ। নিউমোনিয়া প্রাণঘাতী রোগ। নিউমোনিয়া হলে শিশুকে চিকিৎসার জন্য অবিলম্বে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে পাঠানো প্রয়োজন।

সহায়ক তথ্য

বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সর্দি-কাশি, ঠাণ্ডা লাগা, গলাব্যথা ও নাক দিয়ে পানি পড়া ওয়ুধ ছাড়াই ভালো হয়। তবে কখনো কখনো কাশি ও জ্বর নিউমোনিয়ার লক্ষণ হিসেবে প্রকাশ পেতে পারে। নিউমোনিয়ার চিকিৎসায় সাধারণত প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ দরকার।

নিউমোনিয়ার চিকিৎসার জন্য স্বাস্থ্যকর্মী অ্যান্টিবায়োটিক ওষুধ দিলে, ওষুধ সেবন ও চিকিৎসার ক্ষেত্রে স্বাস্থ্যকর্মীর নির্দেশ মেনে চলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ এবং স্বাস্থ্যকর্মীর ব্যবস্থাপত্রে যতদিন বলা থাকে ততদিন শিশুকে সব ওষুধ দিতে হবে, এমনকি শিশু কিছুটা ভালো হয়েছে বলে মনে হলেও ব্যবস্থাপত্র অনুযায়ী ওষুধ চালিয়ে যেতে হবে।

নিউমোনিয়ায় আক্রান্ত অনেক শিশু বাড়িতে মারা যায়। এর কারণ হলো, শিশুর বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীরা অসুখের ভয়াবহতা বুঝতে পারেন না। এ অসুখের জন্য যে অবিলম্বে চিকিৎসা সেবা প্রয়োজন তা-ও বুঝতে পারেন না।

নিউমোনিয়া আক্রান্ত লাখ লাখ শিশুর মৃত্যু ঠেকানো সম্ভব যদি মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীরা জানেন:

- দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস ও শ্বাসকষ্ট বিপদের লক্ষণ এবং এর জন্য জরুরিভিত্তিতে চিকিৎসা সেবা প্রয়োজন
- কোথায় চিকিৎসা সেবা পাওয়া যায়
- বাড়িতে অসুস্থ শিশুর পরিচর্যা কীভাবে করা যায় এবং হাতের কাছে কোথায় স্বল্পমূল্যে অ্যান্টিবায়োটিকস পাওয়া যায়।

নিচের সমস্যাগুলোর একটিও যদি ঘটে তাহলে শিশুকে অবিলম্বে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা ক্লিনিকে অথবা প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিতে হবে:

- শান্ত অবস্থায় শিশু স্বাভাবিকের চাইতে বেশি দ্রুত শ্বাস নিতে থাকলে: জন্ম নেয়ার পর থেকে ৫৯ দিন বয়সের শিশু মিনিটে ৬০ বা তার বেশি শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে, দুই মাস থেকে ১২ মাস বয়সী শিশু প্রতি মিনিটে ৫০ বা তার বেশি শ্বাস নিলে; ১২ মাস থেকে পাঁচ বছর বয়সী শিশু প্রতি মিনিটে ৪০ বা তার বেশি শ্বাস নিলে।
 - ০ - ৫৯ দিন ৬০ বা বেশি
 - ২ মাস - ১২ মাস ৫০ বা বেশি
 - ১ বৎসর - ৫ বৎসর ৪০ বা বেশি
- শিশু শ্বাস নিলে বুকের নিচের অংশ ভেতরের দিকে ডেবে গেলে
- তিন সপ্তাহের বেশি কাশি থাকলে
- শিশু যদি মায়ের দুধ খেতে বা পানীয় পান করতে না পারে

- শিশু সবকিছু বমি করে ফেলে দিলে
- শিশু নেতিয়ে পড়লে বা অজ্ঞান হলে
- শিশুর খিঁচুনি হলে ।

শিশুর নিউমোনিয়া হলে তার স্বাস্থ্য-বুকিগুলো সম্পর্কে বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীকে উপযুক্ত তথ্য দিয়ে সাহায্য করা উচিত । কীভাবে শিশুর চিকিৎসা করাতে হবে সে সম্পর্কে বিভিন্ন পদক্ষেপ এবং চিকিৎসা পদ্ধতি সম্পর্কে তাদের জানানো উচিত ।

মূল বাত্তা

৩.

শিশুকে জন্মের প্রথম ছয় মাস শুধুমাত্র মায়ের দুধ খাওয়ানো নিশ্চিত করে এবং সব শিশুর জন্য যথাযথ পুষ্টি ও সবকাংটি টিকা নিশ্চিত করে পরিবারের সদস্যরা শিশুর নিউমোনিয়া প্রতিরোধে সাহায্য করতে পারেন ।

সহায়ক তথ্য

বুকের দুধ শিশুকে নিউমোনিয়া ও অন্যান্য অসুখ-বিসুখ থেকে রক্ষা পেতে সাহায্য করে । তাই জীবনের প্রথম ছয় মাস শিশুকে শুধু বুকের দুধ খাওয়ানো জরুরি ।

ছয় মাস বয়সের পর থেকে শিশুকে বিভিন্ন ধরনের স্বাস্থ্যসম্মত ও পুষ্টিকর খাবার খাওয়াতে হবে । পাশাপাশি মায়ের দুধ খাওয়ানো চালিয়ে যেতে হবে । এতে শিশুর প্রয়োজনীয় পুষ্টি ও সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত হবে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত বিভিন্ন রোগ এবং অন্যান্য অসুখ থেকে শিশুর সুরক্ষা নিশ্চিত হবে । শিশুর জন্য পুষ্টিকর খাবারের মধ্যে রয়েছে— ফল ও সবজি (সবুজ শাক-সবজিসহ), কলিজা, মাছ, দুর্ঘজাত খাদ্য ও ডিম ।

নিরাপদ পানি ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা শিশুকে বিভিন্ন ধরনের শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত অসুখ এবং অন্যান্য অসুখ, যেমন ডায়ারিয়া থেকে সুরক্ষা দেয় । স্বাস্থ্যসম্মত পরিবেশ বজায় রাখতে সবজি ও ফল ধুয়ে নেয়া, রান্নাঘর পরিষ্কার রাখা এবং শিশুকে খাওয়ানোর আগে অবশ্যই দুই হাত সাবান দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে ।

শিশুকে নির্ধারিত সময়ে সঠিকভাবে সবগুলো টিকা দেয়া উচিত । শিশুর প্রারম্ভিক প্রতিরক্ষার বিষয়টি খুবই গুরুত্বপূর্ণ । এক বছর ও দুই বছর বয়সের মধ্যে

টিকাদান পর্ব সম্পন্ন করা বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ। তাহলে শিশু হাম, ছপিং কাশি, যক্ষা ও অন্যান্য শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত রোগ থেকে রক্ষা পায়। আর এসব রোগ থেকে শিশুর নিউমোনিয়া হতে পারে।

ছেলে ও মেয়ে শিশু উভয়ই যেন সমানভাবে স্বাস্থ্যকর খাবার ও সবগুলো টিকা পায় তা বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীরই নিশ্চিত করতে হবে। স্বাস্থ্যকর খাবার, পরিচ্ছন্ন পরিবেশ ও টিকাদান শিশুকে কীভাবে নিউমোনিয়া ও অন্যান্য রোগের হাত থেকে রক্ষা করে স্বাস্থ্যকর্মীরা সে ব্যাপারে মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের তথ্য দিয়ে সচেতন করে তুলতে পারেন।

মূল বার্তা

8.

শিশুর দীর্ঘস্থায়ী কাশি হলে এবং তা তিন সপ্তাহের বেশি স্থায়ী হলে তার জন্য অবিলম্বে চিকিৎসা প্রয়োজন। সেই সাথে ঐ শিশুর যক্ষা হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করে নিশ্চিত হওয়া প্রয়োজন। যক্ষা ফুসফুসের এক ধরনের সংক্রমণ।

সহায়ক তথ্য

যক্ষা একটি গুরুতর রোগ, যার কারণে শিশু মারাও যেতে পারে বা স্থায়ীভাবে তার ফুসফুস ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। পরিবারের সদস্যরা শিশুদেরকে যক্ষার হাত থেকে বাঁচাতে পারেন, যদি তারা:

- শিশুর সবক'টি টিকা নিশ্চিত করেন। বিসিজি টিকা কয়েক ধরনের যক্ষা থেকে শিশুকে সুরক্ষা দেয়।
- যার যক্ষা আছে বা কাশির সঙ্গে রক্ত যায় তার কাছ থেকে শিশুকে নিরাপদ দূরত্বে রাখেন।

স্বাস্থ্যকর্মী যদি শিশুর যক্ষা সারানোর জন্য বিশেষ ওষুধ দেন, তাহলে নির্দেশ অনুসারে যত দিনের জন্য ওষুধ দেওয়া হবে ততদিন শিশুকে ওষুধ খাইয়ে কোর্স সম্পূর্ণ করতে হবে। এমনকি শিশু সুস্থ হয়েছে বলে মনে হলেও ওষুধ বন্ধ করা যাবে না। কোর্স শেষ করা না হলে শিশুর দেহে ওই ওষুধের কার্যকারিতা নষ্ট করে দেয়ার মতো ব্যবস্থা গড়ে উঠতে পারে। এতে পরবর্তী সময়ে তার যক্ষার চিকিৎসা তেমন কার্যকর না-ও হতে পারে।



ବିଡ଼ି-ସିଗାରେଟ ବା ଚଲାର ଧୋଯାଯ ଶିଶୁ ଓ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀରା ବିଶେଷଭାବେ ନିଉମୋନିଆ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶ୍ଵାସ-ପ୍ରଶ୍ଵାସଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାର ଝୁଁକିର ମୁଖେ ଥାକେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଶିଶୁ ଧୂମପାନ ବା ଧୋଯାଯୁକ୍ତ ପରିବେଶେ ବସବାସ କରିଲେ ତାଦେର ନିଉମୋନିଆ ଓ ଶ୍ଵାସ-ପ୍ରଶ୍ଵାସ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହବାର ଆଶକ୍ତା ବେଶି ଥାକେ ।

ଧୋଯା ବା ଧୂମପାନେର ପରିବେଶେର ମଧ୍ୟେ ଥାକଲେ ଶିଶୁର, ଏମନକି ଗର୍ଭ ଥାକାକାଲୀନ ଶିଶୁର କ୍ଷତି ହତେ ପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଦେର ଧୂମପାନ କରା ଉଚିତ ନଯ କିଂବା ଧୋଯା ବା ଧୂମପାନେର କାହାକାହିଁ ଥାକା ଉଚିତ ନଯ । ଶିଶୁକେ ବିଶେଷ କରେ ଧୋଯାଯୁକ୍ତ ରାନ୍ଧାଘର ଓ ରାନ୍ଧାର ଆଗନ ଥେକେ ଦୂରେ ରାଖା ଉଚିତ ।

ତାମାକ ବ୍ୟବହାର ସାଧାରଣତ ଶୁରୁ ହୁଯ କୈଶୋରେ । (୧) ଆଶେପାଶେର ବଡ଼ରା ଯଦି ଧୂମପାନ କରେ, (୨) ତାମାକେର ବିଜ୍ଞାପନ ଓ ବିକ୍ରି ଯଦି ସାଧାରଣ ସଟନା ହୁଯ ଏବଂ (୩) ଯଦି ତାମାକଜାତ ପଣ୍ୟ ସନ୍ତୋ ହୁଯ ଓ ସହଜେଇ ପାଓୟା ଯାଯ- ତାହଲେ କିଶୋର-କିଶୋରୀଦେର ଧୂମପାନ ଥେକେ ବିରତ ଥାକାର ଜନ୍ୟ ଉତ୍ସାହିତ କରା ଏବଂ ତାଦେର ବନ୍ଧୁ-ବାନ୍ଧବଙ୍କେ ଏର ବିପଦ ସମ୍ପର୍କେ ସତର୍କ କରା ଉଚିତ ।

ଶିଶୁଦେର ଜନ୍ୟ ପରୋକ୍ଷ ଧୂମପାନ ବିଶେଷଭାବେ କ୍ଷତିକର । ସିଗାରେଟ, ପାଇସ ବା ବିଡ଼ି ନିଭିଯେ ଫେଲାର ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ଧୋଯା ଆଶେପାଶେର ବାତାସେ କଯେକଷଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥେକେ ଯାଯ । ଅଧୂମପାରୀରା ଏଇ ଧୋଯାଯ ଶ୍ଵାସ ନିଲେ ତାଦେର ଶ୍ଵାସ-ପ୍ରଶ୍ଵାସଜନିତ ଅସୁଖ ଯେମନ- ହାଁପାନି ଓ କ୍ୟାମାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଓଯାର ଝୁଁକି ବେଡ଼େ ଯାଯ ।

ଶିଶୁ ବାବା-ମା ଓ ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ୟାକାରୀଦେର ପରୋକ୍ଷ ଧୂମପାନେର ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କେ ସଚେତନ ହୁଓଯା ଉଚିତ ଏବଂ ଶିଶୁଦେର ଚାରପାଶେ ଧୂମପାନ ନିବାରଣେର ବ୍ୟାପାରେ ଉଦ୍‌ଯୋଗ ନେଯା ଉଚିତ । ସରକାର ଓ ସମାଜେର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରେର ସଦସ୍ୟଙ୍କା ଧୋଯାଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଓ ପରୋକ୍ଷ ଧୂମପାନେର କ୍ଷତିକର ଦିକଗୁଲୋ ସମ୍ପର୍କେ ସାଧାରଣ ମାନୁସଙ୍କେ ସଚେତନ କରାର ବ୍ୟାପାରେ ଏକସଙ୍ଗେ କାଜ କରତେ ପାରେନ ।

সান্দি-কামি, স্টেশন এবং
অগ্রান্ত প্রক্রিয়া অসুস্থ



সহায়ক তথ্য ১৫১

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



নামের শিল্পকলা উৎপন্নের বাজারগুলি



অন্য যেকোনো বয়সের তুলনায় ছোট শিশুরা দূষিত পানি, অস্বাস্থ্যকর পয়ঃনিকাশন ব্যবস্থা ও অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে অনেক বেশি ঝুঁকিতে থাকে। এসব কারণে ডায়ারিয়ায় ৮৮ শতাংশ শিশুর মৃত্যু হয়। পাঁচ বছরের কম বয়সী প্রায় ৯০ শতাংশ শিশুর মৃত্যু হয় ডায়ারিয়ায়।

শুধু সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে দু'হাত ধুয়ে ডায়ারিয়াজনিত মৃত্যুর হার অর্ধেকে নামিয়ে আনা সম্ভব। এর মাধ্যমে শ্বাস-প্রশ্বাসজনিত সংক্রমণ, ঘেমন-

নিউমোনিয়া ও চোখের সংক্রমণসহ বিভিন্ন রোগজীবাণু সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে আনা সম্ভব। বিশেষ করে ট্রাকোমা সংক্রমণের ঝুঁকি অনেক কমানো সম্ভব।

কয়েকটি বিশেষ সময়ে শিশুর বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীদের অবশ্যই সাবান এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে দু'হাত কজি পর্যন্ত ঘষে ধোয়া উচিত। সময়গুলো হলো (১) শিশু মলত্যাগের পর তাকে শৌচ করানো ও মল পরিষ্কারের পর এবং নিজে ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার করার পর (সাবান অথবা ছাই এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে) এবং (২) খাবার স্পর্শ ও শিশুকে খাওয়ানোর আগে, নিজে খাওয়ার আগে (সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে)।

বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীদের উচিত খাওয়ার আগে সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে এবং ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার করার পর সাবান অথবা ছাই ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে দু'হাত কজি পর্যন্ত পরিষ্কার করার অভ্যাস করতে শিশুকে সাহায্য করা। জীবজন্তুর মলও ঘর-দুয়ার, চলার পথ, পানির উৎস ও শিশুর খেলার জায়গা থেকে দূরে রাখতে হবে।

ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা রক্ষার ক্ষেত্রে একটি ভালো অভ্যাস। সাবান দিয়ে দু'হাত ধোয়া জনস্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে একটি জরুরি বিষয়। এর মাধ্যমে স্বল্প খরচে শিশু ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের রোগজীবাণু থেকে রক্ষা করা যায়। সুস্বাস্থ্য ও পুষ্টি পাওয়ার বিষয়টি যে শিশুর অধিকার সে উপলক্ষ্মি তৈরিতেও ঐসব অভ্যাস সহায়তা করে।

টয়লেট বা ল্যাট্রিন তৈরি ও ব্যবহার, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা, পানির উৎসের সুরক্ষা বিধান করা এবং নিরাপদে ময়লা পানি ও আবর্জনা পরিষ্কার করার জন্য পাড়া-মহল্লার সবার একযোগে কাজ করা উচিত।

এ ক্ষেত্রে সব পরিবারের সামর্থ্যের মধ্যে কীভাবে ল্যাট্রিন বা টয়লেট স্থাপন করা যায় সে বিষয়ে পাড়া-মহল্লার সবাইকে সরকারের পক্ষ থেকে তথ্য দিয়ে সহায়তা করার বিষয়টি বেশ গুরুত্বপূর্ণ। বিশেষ করে শহরাঞ্চলে স্বল্প মূল্যের স্যানিটেশন ও ময়লা নিষ্কাশন ব্যবস্থা স্থাপন, নিরাপদ খাবার পানি সরবরাহ এবং বর্জ্য সংগ্রহের ব্যবস্থা উন্নয়নে সরকারের সহায়তা দেয়া উচিত।



মূল বাতা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের সবার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

শিশু ও ছোট বাচ্চার মলসহ সব ধরনের মল ল্যাট্রিনে ফেলতে বা মাটিচাপা দিতে
হবে। শিশুসহ পরিবারের সবারই ল্যাট্রিন ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। ল্যাট্রিন অথবা
'পটি' (শিশুদের মল ত্যাগের বাটি) ব্যবহার মলত্যাগের সবচেয়ে ভালো ব্যবস্থা।
যেখানে ল্যাট্রিন নেই সেখানে মল মাটিচাপা দিতে হবে।

২.

(ক) খাবার স্পর্শ করার আগে এবং শিশুকে খাবার খাওয়ানোর আগে শিশুসহ
পরিবারের সব সদস্যের সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোমতো দু'হাত কজি পর্যন্ত
ঘষে ধোয়া প্রয়োজন।

(খ) ছোট শিশুর মল পরিষ্কার ও তাকে শৌচ করানোর পর এবং নিজে ল্যাট্রিন বা
ট্যাবলেট ব্যবহারের পর সাবান অথবা ছাই এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে দু'হাত
ভালোভাবে ঘষে কজি পর্যন্ত ধোয়া প্রয়োজন।

৩.

প্রতিদিন সাবান ও নিরাপদ পানি দিয়ে মুখমণ্ডল ধূলে চোখে রোগ সংক্রমণ থেকে
রক্ষা পাওয়া যায়। পৃথিবীর কোথাও কোথাও চোখের সংক্রমণ ট্রাকোমার রূপ নিতে
পারে, যা থেকে অন্ধত্ব দেখা দিতে পারে।

৪.

পান করা ও অন্যান্য কাজে শুধু নিরাপদ উৎসের পানি বা বিশুদ্ধ করা পানি ব্যবহার
করা উচিত। পানি নিরাপদ রাখার জন্য পানির পাত্রে/কলসির ভেতর ও বাইরের
দিক ভালোভাবে মেজে ও নিরাপদ পানি দিয়ে ধূয়ে তবেই সে পাত্রে পানি রাখতে
হবে। পানির পাত্র ঢেকে রাখতে হবে। যেখানে দরকার সেখানে বা বাড়িতে পানি
বিশুদ্ধকরণ ব্যবস্থা, যেমন- ফুটানো, ছাঁকা, পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট ব্যবহার,
ক্লোরিন মেশানো বা সূর্যের আলোর মাধ্যমে পানি বিশুদ্ধ রাখতে হবে।





৫. কাঁচা বা বাসি খাবার বিপজ্জনক হতে পারে। কাঁচা খাবার ধূয়ে বা রান্না করে খেতে হবে। রান্না করা খাবার দেরি না করে খেয়ে ফেলতে হবে অথবা খাওয়ার আগে তা আবার গরম করে নিতে হবে।
৬. খাবার, থালা-বাসন ও খাবার তৈরির জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন এবং জীবজন্মের নাগাল থেকে দূরে রাখতে হবে। খাবার অবশ্যই সব সময় ঢেকে রাখতে হবে।
৭. গৃহস্থালি বর্জ্য নির্দিষ্ট গর্তে ফেলে গর্তটি ঢেকে রাখতে হবে। এর মাধ্যমে পরিবেশ স্বাস্থ্যসম্মত ও পরিষ্কার রাখা যায়। এতে অসুখ-বিসুখ থেকেও বাঁচা যায়।
৮. ঋতুস্থাবের বা মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য মেয়ে ও নারীদের শুষ্ক, পরিষ্কার ও পূর্ণো কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা প্রয়োজন। ঋতুস্থাব বা মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও অফিসে মেয়ে ও নারীদের জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন আলাদা জায়গার ব্যবস্থা করে দেয়া উচিত। অন্য বর্জ্যের সঙ্গে স্যানিটারি ন্যাপকিনও সতর্কতার সঙ্গে ফেলে দেয়া বা পুড়িয়ে ফেলা উচিত।





সহায়ক তথ্য

পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা

মূল বার্তা

১.

শিশু ও ছোট বাচ্চার মলসহ সব ধরনের মল ল্যাট্রিনে ফেলতে বা মাটিচাপা দিতে হবে। শিশুসহ পরিবারের সবারই ল্যাট্রিন ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে। ল্যাট্রিন অথবা ‘পাটি’ (শিশুদের মল ত্যাগের বাটি) ব্যবহার মলত্যাগের সবচেয়ে তালো ব্যবস্থা। যেখানে ল্যাট্রিন নেই সেখানে মল মাটিচাপা দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

মানুষের মলে যে জীবাণু থাকে তা থেকে অনেক অসুখ-বিসুখ, বিশেষ করে ডায়ারিয়া হয়। এই জীবাণু পানিতে, খাবারে, হাতে, থোলা-বাসনে বা খাবার তৈরি ও পরিবেশনের জায়গায় ছড়ালে তা মানুষের পেটে যেতে পারে এবং তখন তা অসুখ-বিসুখ সৃষ্টি করতে পারে। জীবাণুর বিস্তার ঠেকানোর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ হলো মানুষ এবং প্রাণী উভয়ের মল নির্দিষ্ট স্থানে আবদ্ধ রাখা যাতে তা পরিবেশের সঙ্গে মিশতে না পারে। পরিবারের সবারই ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহার নিশ্চিত করতে হবে।

সব মলে, এমনকি শিশুদের মলেও জীবাণু থাকে। তাই মল বিপজ্জনক। শিশু যদি টয়লেট, ল্যাট্রিন বা পাটি ব্যবহার না করে খোলা জায়গায় মলত্যাগ করে; তবে সঙ্গে সঙ্গে তা পরিষ্কার করে ল্যাট্রিনে ফেলতে হবে এবং ল্যাট্রিন পানি ঢেলে পরিষ্কার করতে হবে বা ফ্লাশ করতে হবে; অথবা তা মাটিচাপা দিতে হবে। বাবা-মা বা অন্য পরিচর্যাকারী এবং শিশুর দু'হাত সাবান ও পানি দিয়ে অথবা বিকল্প হিসেবে ছাই ও পানি দিয়ে কজি পর্যন্ত ঘষে ধূয়ে ফেলতে হবে।



ল্যাট্রিন ব্যবহার করার সুযোগ না থাকলে বাড়িঘর, চলার পথ, পানির উৎস ও শিশুদের খেলার জায়গা থেকে নিরাপদ দূরত্বে মলত্যাগ করা উচিত। মলত্যাগের পর সঙ্গে সঙ্গে তা মাটিচাপা দিতে হবে। পশ্চ-পাখির মলও ঘর-দুয়ার, রাস্তা ও শিশুদের খেলার স্থান থেকে দূরে রাখতে হবে।

ল্যাট্রিন বা টয়লেট সবসময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা প্রয়োজন। পরিষ্কার ল্যাট্রিনে মাছি কম আসে।

মানুষ একটি পরিষ্কার ল্যাট্রিন ব্যবহার করতে উৎসাহবোধ করে। কম দামের স্যানিটারি ল্যাট্রিনের নকশা, উপকরণ ও নির্মাণের ব্যাপারে পরিবার এবং পাড়া-মহল্লার লোকজনকে পরামর্শ দিয়ে স্থানীয় সরকার, জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর ও বেসরকারি সংস্থাগুলো সাহায্য করতে পারে।

শহর এলাকায় সরকার ও পাড়া-মহল্লার লোকজন তাদের এলাকায় কীভাবে কম খরচে ল্যাট্রিন বা টয়লেট বসানো যায়, পয়ঃনিষ্কাশন ও নর্দমা ব্যবস্থাপনা ঠিক রাখা যায়, নিরাপদ পানি সরবরাহের ব্যবস্থা করা যায় এবং বর্জ্য সংগ্রহ করা যায় সে ব্যাপারে একসঙ্গে কাজ করতে পারে।

মূল বার্তা

১.

(ক) খাবার স্পর্শ করার আগে এবং শিশুকে খাবার খাওয়ানোর আগে শিশুসহ পরিবারের সব সদস্যের সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোমতো দুঃহাত কর্জি পর্যন্ত ঘষে ধোয়া প্রয়োজন।

(খ) ছেট শিশুর মল পরিষ্কার ও তাকে শৌচ করানোর পর এবং নিজে ল্যাট্রিন বা টয়লেট ব্যবহারের পর সাবান অথবা ছাই এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে দুঃহাত ভালোভাবে ঘষে কর্জি পর্যন্ত ধোয়া প্রয়োজন।

সহায়ক তথ্য

পানি ও সাবান দিয়ে হাত ধুলে জীবাণু পরিষ্কার হয়। যেমন-তেমন ভাবে শুধু পানি দিয়ে হাতের আঙুল ধোয়া যথেষ্ট নয়। দুঃহাতের উভয় দিক সাবান দিয়ে ভালোমতো ঘষে কর্জি পর্যন্ত ধুতে হবে। তাহলে খাবারের সঙ্গে বা হাত থেকে মুখে জীবাণু বা ময়লা যেতে পারবে না। সাবান দিয়ে হাত ধুলে কৃমির সংক্রমণ থেকেও বাঁচা যায়। ল্যাট্রিন বা টয়লেটের কাছে সুবিধাজনক স্থানে সাবান অথবা ছাই ও পরিষ্কার পানি রাখতে হবে।



- মলত্যাগের পর এবং শিশুকে শৌচ করানো ও মল পরিষ্কার করার পরপরই দু'হাত সাবান অথবা ছাই এবং পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে ঘষে কজি পর্যন্ত ধুতে হবে। পশু-পাখি ও কাঁচা খাবার নাড়াচাড়া করার পরও হাত ধোয়া বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।
- খাবার তৈরি, পরিবেশন ও খাওয়ার আগে এবং শিশুদের খাবার খাওয়ানোর আগে অবশ্যই সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে দু'হাত কজি পর্যন্ত ধুতে হবে। অসুখ-বিসুখ থেকে শিশুকে রক্ষা করার জন্য মলত্যাগ করার পর এবং খাবার খাওয়ার আগে তাকে সাবান দিয়ে দু'হাত ধোয়া শেখাতে হবে।

অনেক শিশু মুখে হাত ঢোকায়। তাই প্রায় সব ক্ষেত্রেই, বিশেষ করে ধূলাবালিতে বা পশু-পাখি নিয়ে খেলাধূলা করার পর সাবান ও পরিষ্কার পানি দিয়ে শিশুদের দু'হাত ধোয়া জরুরি। তৃকের সংক্রমণ রোধে শিশুর শরীর নিয়মিত ধূয়ে দেয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

শিশুরা সহজেই কৃমিতে আক্রান্ত হয়। কৃমি শরীরের পুষ্টি নাশ করে। মানুষ এবং পশু-পাখির মল ও প্রস্তাবে, ভূপৃষ্ঠের পানিতে, মাটিতে এবং কম সিদ্ধ করা মাংসে কৃমি ও কৃমির ডিম থাকে।

- ল্যাট্রিন, টয়লেট বা মলমূত্র ত্যাগের জায়গার কাছাকাছি শিশুদের খেলাধূলা করা উচিত নয়। ল্যাট্রিনের কাছে যেতে হলে পায়ে স্যান্ডেল পরে যাওয়া উচিত, যাতে করে পায়ের মাধ্যমে কৃমি শরীরের ভেতর প্রবেশ করতে না পারে।
- কৃমিপ্রবণ এলাকার শিশুদের বছরে দুই-তিনবার ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর সুপারিশ মতো কৃমিনাশক ওষুধ খাওয়াতে হবে।
- হাঁস-মুরগি, হাঁস-মুরগির ডিম ও মাংস নাড়াচাড়া করার পর এবং হাঁস-মুরগি রাখার স্থান পরিষ্কার করার পর সাবান ও পানি দিয়ে দু'হাত কজি পর্যন্ত ধূয়ে নিতে হবে। এতে জীবাণু ও এভিয়ান ইনফুয়োঝার (বার্ড ফ্লু) সংক্রমণ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।



ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୩.

ପ୍ରତିଦିନ ସାବାନ ଓ ନିରାପଦ ପାନି ଦିଯେ ମୁଖମଣ୍ଡଲ ଧୁଲେ ଚୋଥେର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଥେକେ ରଙ୍ଗା ପାଓଯା ଯାଇ । ପୃଥିବୀର କୋଥାଓ କୋଥାଓ ଚୋଥେର ସଂକ୍ରମଣ ଟ୍ରାକୋମାର ରୂପ ନିତେ ପାରେ, ଯା ଥେକେ ଅନ୍ଧତ୍ର ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ମାଛି ଜୀବାଣୁ ଛଡ଼ାଯ । ଅପରିଚିତ ମୁଖମଣ୍ଡଲ ମାଛିକେ ଆକୃଷିତ କରେ । ଏଭାବେ ମାଛିର ମାଧ୍ୟମେ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରେ ଜୀବାଣୁ ଆରେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । ଚୋଖ ପରିଷକାର ଏବଂ ସୁନ୍ତରୀ ଥାକଲେ ଚୋଥେ ପ୍ରଦାହ ହତେ ପାରେ, ଚୋଖ ସଂକ୍ରମିତ ହତେ ପାରେ, ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି କ୍ଷତିଗ୍ରହଣ ବା ନଷ୍ଟ ହତେ ପାରେ । ତାଇ ଚୋଖ ଅବଶ୍ୟକ ପରିଷକାର ଓ ସୁନ୍ତରୀ ରାଖିବା ହେବ ।

ସୁନ୍ତରୀ ଚୋଥେର ସାଦା ଅଂଶ ସ୍ଵଚ୍ଛ ଥାକେ, ଚୋଖ ଆର୍ଦ୍ର ଓ ଉଜ୍ଜ୍ଵଳ ଥାକେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ପ୍ରଥର ଥାକେ । ଚୋଖ ଖୁବ ଶୁକଳେ ବା ଖୁବ ଲାଲ ହଲେ ଏବଂ ଚୋଥେ ପ୍ରଦାହ ହଲେ, ଚୋଥେ ପିଚୁଟି ଜମଲେ, ଚୋଥେ ଠିକମତୋ ଦେଖିବା ନା ପେଲେ, ଯତ ଶିଗଗିର ସମ୍ଭବ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କେ ଦିଯେ ଶିଶୁର ଚୋଖ ପରିଷକାର କରାନୋ ଉଚିତ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୪.

ପାନ କରା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାଜେ ଶୁଦ୍ଧ ନିରାପଦ ଉତ୍ସେର ପାନି ବା ବିଶୁଦ୍ଧ କରା ପାନି ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ । ପାନି ନିରାପଦ ରାଖାର ଜନ୍ୟ ପାନିର ପାତ୍ରେ/କଲ୍‌ସିର ଭେତର ଓ ବାଇରେ ଦିକ ଭାଲୋଭାବେ ମେଜେ ଓ ନିରାପଦ ପାନି ଦିଯେ ଧୁଯେ ତବେଇ ସେ ପାତ୍ରେ ପାନି ରାଖିବା ହେବ । ପାନିର ପାତ୍ର ଢେକେ ରାଖିବା ହେବ । ଯେଥାନେ ଦରକାର ଥିଲେ ବା ବାଡ଼ିତେ ପାନି ବିଶୁଦ୍ଧକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଯେମନ-ଫୁଟାନୋ, ଛାଁକା, ପାନି ବିଶୁଦ୍ଧକରଣ ଟ୍ୟାବଲେଟ ବ୍ୟବହାର, କ୍ଲୋରିନ ମେଶାନୋ ବା ସୁର୍ଯ୍ୟର ଆଲୋର ମାଧ୍ୟମେ ପାନି ବିଶୁଦ୍ଧ ରାଖିବା ହେବ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ନିରାପଦ ପାନିର ପର୍ଯ୍ୟାଣ ସରବରାହ ଥାକଲେ ଏବଂ ପାନି ଜୀବାଣୁମୁକ୍ତ ରାଖାର ଉପାୟ ଜାନା ଥାକଲେ ପରିବାରେ ସଦସ୍ୟଦେର ଅସୁଖ-ବିସୁଖ ହେଲୁଥାର ଆଶକ୍ତା କମ ଥାକେ । ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନି ପାଓଯା ନା ଗେଲେ, କମ ଖରଚେଇ ବାଡ଼ିତେ ପାନି ବିଶୁଦ୍ଧ କରାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଯେତେ ପାରେ । (୧) ଫୁଟିଯେ, (୨) ଛାଁକନିର ମାଧ୍ୟମେ ପରିଷକାର କରେ, (୩) କ୍ଲୋରିନ ବ୍ୟବହାର କରେ, (୪) ପାନି ବିଶୁଦ୍ଧକରଣ ଟ୍ୟାବଲେଟ ବ୍ୟବହାର କରେ,



(৫) সূর্যালোকের মাধ্যমে বা অন্য সহজ পদ্ধতিতে^২ পানি বিশুদ্ধ করা যায়। প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের এসব ব্যবস্থা সম্পর্কে এবং স্থানীয়ভাবে পানি বিশুদ্ধ করার কোন পদ্ধতিটি সহজলভ্য তা জানা থাকা দরকার।

সঠিক নিয়মে পানি সরবরাহের জন্য নির্মিত এবং সংরক্ষিত পাইপ ব্যবস্থাপনা, সরকারি পানি সরবরাহের নল, কৃপ, বালু ছাঁকন পদ্ধতিযুক্ত পুরুর (পড় স্যান্ড ফিল্টার), সুরক্ষিত কুয়া, ঝরনা ও বৃষ্টি থেকে নিরাপদ পানি পাওয়া যায়।

অনিরাপদ উৎসের পানি, যেমন—পুরুর, নদী, বাঁধ, হ্রদ, খাল, জলপ্রপাত অরক্ষিত কৃপের পানির ব্যবহার এড়িয়ে চলা ভালো। প্রয়োজনে এইসব উৎসের পানি উপরের পদ্ধতিগুলোর মাধ্যমে বিশুদ্ধ করে নিয়ে ব্যবহার করা যেতে পারে। পানি নিরাপদভাবে ঢাকনাযুক্ত পাত্রে রাখতে হবে। পানি নেয়ার আগে কলস বা পানির পাত্রের ভেতর ও বাইরের দিক মেজে পরিষ্কার পানি দিয়ে ধুয়ে নিতে হবে।

পরিবার ও পাড়া-মহল্লার লোকজন নিচের ব্যবস্থা মেনে পানি সরবরাহ নিরাপদ রাখতে পারেন:

- খোলা কৃপের ভেতর দিকে আস্তর দিয়ে ও কৃপ ঢেকে রেখে, কৃপে একটি হ্যান্ডপাম্প বসিয়ে এবং কৃপের চারধার পশ্চ-পাথি ও আবর্জনাযুক্ত রেখে
- ঝরনা বাঞ্চের মাধ্যমে ঝরনার পানি নিরাপদ রেখে
- পান করা হয় অথবা রান্না ও ধোয়ামোছার কাজে ব্যবহার হয় এমন পানির উৎস থেকে ময়লা পানি (বিশেষ করে ল্যাট্রিন ও রান্না এবং ধোয়া-মোছার পানি) দূরে ফেলে
- পানির উৎস থেকে কমপক্ষে ১০ মিটার দূরে এবং ঢালু এলাকায় ল্যাট্রিন বসিয়ে
- পানি তোলা ও রাখার কাজে ব্যবহৃত বালতি, দড়ি ও কলস মাটিতে না রেখে সবসময় পরিষ্কার জায়গায় রেখে, মাটি থেকে উপরে এবং পশ্চ-পাথি থেকে দূরে রেখে
- খাওয়ার পানির উৎস ও পরিবারের থাকার জায়গা থেকে পশ্চ-পাথি নিরাপদ দূরত্বে রেখে এবং

^২ বাড়িতে পানি বিশুদ্ধ করার অন্য পদ্ধতিগুলোর মধ্যে রয়েছে পরিষ্কার প্লাস্টিকের বোতলে পানি চুকিয়ে তা রোদে ৬ ঘণ্টা রেখে দেয়া অথবা পশ্চমের (ফ্লকিউশন) জীবাণুনাশক থলে ব্যবহার করে পানি বিশুদ্ধ করা যায়।



- পানির উৎসের কাছাকাছি কীটনাশক বা রাসায়নিক পদার্থের ব্যবহার এড়িয়ে।

পরিবারের সদস্যরা বাড়িতে নিচে বর্ণিত উপায়ে পানি নিরাপদ রাখতে পারেন:

- খাবার পানি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও ঢাকনাযুক্ত পাত্রে সংরক্ষণ করে
- অপরিষ্কার হাত দিয়ে নিরাপদ পানি স্পর্শ না করে
- পরিষ্কার হাতে কাপ বা মগ দিয়ে পানির পাত্র থেকে পানি তুলে
- পানির পাত্রে ট্যাপ লাগিয়ে
- কাউকে পানির পাত্রে হাত ঢোকাতে বা তা থেকে সরাসরি চুমুক দিয়ে পানি খেতে না দিয়ে
- সংরক্ষণ করা পানি থেকে পশু-পাখিকে নিরাপদ দূরত্বে রেখে।

খাবার পানি নিরাপদ কিনা সে ব্যাপারে সন্দেহ থাকলে স্থানীয় কর্তৃপক্ষের (জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর) সঙ্গে তা নিয়ে আলোচনা করা উচিত।

মূল বার্তা



কাঁচা বা বাসি খাবার বিপজ্জনক হতে পারে। কাঁচা খাবার ধূয়ে বা রান্না করে খেতে হবে। রান্না করা খাবার দেরি না করে খেয়ে ফেলতে হবে অথবা খাওয়ার আগে তা আবার গরম করে নিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

খাবার ভালোভাবে রান্না করলে জীবাণু মরে যায়। খাবার, বিশেষ করে মাংস ও ইঁস-মুরগির মাংস খুব ভালো করে রান্না করা উচিত।

গরমে খাবারে দ্রুত জীবাণু জন্মে। তাই রান্না করার পর যত দ্রুত সম্ভব খাবার খেয়ে নিতে হবে, যাতে খাবারে জীবাণু জন্মাতে না পারে।

- দুঃঘটার বেশি খাবার রেখে দিতে হলে তা হয় খুব গরম বা খুব ঠাণ্ডা অবস্থায় রাখতে হবে।



- আরেক বেলা খাওয়ার জন্য খাবার রেখে দিলে, মাছি ও কীটপতঙ্গ থেকে রক্ষা করতে তা ঢেকে রাখতে হবে এবং খাওয়ার আগে তা আবার ভালোমতো গরম করে নিতে হবে।
- খাবারে টক দই দেয়া ভালো কারণ টক দইয়ের অ্যাসিড খাবারে জীবাণু জন্মাতে দেয় না।

কাঁচা খাবারে, বিশেষ করে হাঁস-মুরগির মাংস ও সামুদ্রিক খাদ্যে সাধারণত জীবাণু থাকে। রান্না করা খাবার কাঁচা খাবারের সংস্পর্শে এলে তাতে জীবাণু জন্মাতে পারে এবং ঐ জীবাণু রান্না করা খাবারে কয়েক ঘণ্টার মধ্যেই বংশবৃদ্ধি শুরু করতে পারে। তাই কাঁচা খাবার ও রান্না করা খাবার সর্বদা নিরাপদ দূরত্বে আলাদাভাবে রাখতে হবে। দাঁ-ছুরি, মাংস বানানোর কাঠ এবং খাবার তৈরির জায়গা ব্যবহারের পর সেগুলো সাবান ও পানি দিয়ে দ্রুত পরিষ্কার করে ফেলতে হবে।

- নবজাতক ও ছোট শিশুদের খাবার তৈরিতে বিশেষ যত্ন নেয়া উচিত। সম্ভব হলে তাদের খাবার তৈরি করে ফেলে না রেখে টাটকা খাইয়ে দিতে হবে।
- ছয়মাস পর্যন্ত বয়সী শিশুর জন্য বুকের দুধ সবচেয়ে নিরাপদ ও পুষ্টিকর। মাঝের দুধ পরিষ্কার ও ঢাকনাযুক্ত পাত্রে স্বাভাবিক বা ‘কক্ষ তাপমাত্রায়’ আট ঘণ্টা পর্যন্ত সংরক্ষণ করা যায়। বড় ছেলে-মেয়েদের পশুর দুধ খেতে দিলে তা ভালোভাবে ফুটিয়ে নেয়া উচিত।
- এভিয়ান ইনফুয়োঞ্জার (বার্ড ফ্লু) সংক্রমণ রোধে সব হাঁস-মুরগির মাংস ও হাঁস-মুরগির মাংস দিয়ে তৈরি খাদ্য খুব ভালোভাবে রান্না করে খাওয়া উচিত।
- ছোট শিশুদের খাওয়ানোর জন্য ফল ও সবজির খোসা ছাড়িয়ে নিতে হবে বা নিরাপদ পানি দিয়ে ভালোমতো ধূয়ে নিতে হবে। ফল ও শাকসবজির গায়ে প্রায়ই রাসায়নিক পদার্থ, যেমন- কীটনাশক বা আগাছানাশক থাকতে পারে, যা বিপজ্জনক হতে পারে।
- কাঁচা ফল নাড়াচাড়া করার পর হাত ভালো করে সাবান ও পানি দিয়ে ধূয়ে নিতে হবে।



ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୬.

ଖାବାର, ଥାଲୀ-ବାସନ ଓ ଖାବାର ତୈରିର ଜାୟଗା ପରିଷକାର-ପରିଚନ୍ନ ଏବଂ ଜୀବଜ୍ଞତର ନାଗାଳ ଥେକେ ଦୂରେ ରାଖିତେ ହବେ । ଖାବାର ଅବଶ୍ୟକ ସବ ସମୟ ଢକେ ରାଖିତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଖାବାରେର ମାଧ୍ୟମେ ଜୀବାଗୁ ପେଟେ ଯେତେ ପାରେ ଏବଂ ଅସୁଖ-ବିସୁଖ ସୃଷ୍ଟି କରାତେ ପାରେ । ଜୀବାଗୁ ଥେକେ ଖାବାର ରକ୍ଷା କରାତେ:

- ଖାବାର ତୈରିର ଜାୟଗା ପରିଷକାର-ପରିଚନ୍ନ ରାଖିତେ ହବେ
- ଦା-ଛୁରି, ରାନ୍ନାର ହାଁଡ଼ି-ପାତିଲ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାତ୍ର ଓ ଥାଲୀ-ବାସନ ପରିଷକାର-ପରିଚନ୍ନ ଓ ଢକେ ରାଖିତେ ହବେ ।
- ଥାଲୀ-ବାସନ ଓ ହାଁଡ଼ି-ପାତିଲ ମୋଢାର କାପଡ଼ ପ୍ରତିଦିନ ଭାଲୋମତୋ ଧୁଯେ ରୋଦେ ଶୁକାତେ ହବେ । ଥାଲୀ-ବାସନ ଓ ହାଁଡ଼ି-ପାତିଲ ଖାଓୟା-ଦାଓୟାର ପରପରଇ ଦେଇ ନା କରେ ଧୁଯେ ଫେଲିତେ ହବେ ଏବଂ ଶୁକାନୋର ଜନ୍ୟ ଶିକେ ବା ତାକେ ତୁଲେ ରାଖିତେ ହବେ ।
- କୀଟପତଙ୍ଗ ଓ ପଶୁ-ପାଖି ଥେକେ ଖାବାର ସୁରକ୍ଷିତ ରାଖାର ଜନ୍ୟ ତା ଢାକନାୟକ ପାତ୍ରେ ରାଖିତେ ହବେ ।
- ଦୁଧେର ବୋତଳ ବା ନିପ୍ଳମ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ ନୟ, କାରଣ ତାତେ ଡାୟରିଆର ଜୀବାଗୁ ଥାକାତେ ପାରେ । ଶିଶୁକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓୟାତେ ହବେ ଏବଂ ତାକେ ପରିଷକାର କାପ ବା ବାଟିତେ କରେ ଖାବାର ଖାଓୟାତେ ହବେ । ଦୁଧେର ବୋତଳ ଏବଂ ନିପ୍ଳମ ବ୍ୟବହାର କରାତେ ହଲେ ସେଗୁଲୋ ପ୍ରତିବାର ବ୍ୟବହାରେର ପର ଅବଶ୍ୟକ ଫୁଟନ୍ତ ପାନିତେ ପରିଷକାର କରେ ଧୁଯେ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୭.

ଗୃହସ୍ଥାଳି ବର୍ଜ୍ୟ ନିର୍ଦିଷ୍ଟ ଗର୍ତ୍ତେ ଫେଲେ ଗର୍ତ୍ତି ଢକେ ରାଖିତେ ହବେ । ଏର ମାଧ୍ୟମେ ପରିବେଶ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟମୂଳତ ଓ ପରିଷକାର ରାଖା ଯାଯ । ଏତେ ଅସୁଖ-ବିସୁଖ ଥେକେବେଳେ ବାଁଚା ଯାଯ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ମାଛି, ତେଲାପୋକା, ଇଁଦୁରେର ମାଧ୍ୟମେ ଜୀବାଗୁ ଛଡ଼ାତେ ପାରେ । ଏସବ ପୋକାମାକଡ଼ ଓ ପ୍ରାଣୀ ନାନା ଧରନେର ବର୍ଜ୍ୟ, ଯେମନ- ଫେଲେ ଦେଇ ଖାବାର, ଫଳ ଓ ସବଜିର ଖୋସାତେ ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରେ ।



এলাকায় যদি বাড়ি থেকে বর্জ্য সংগ্রহের ব্যবস্থা না থাকে তাহলে প্রত্যেক পরিবারের আবর্জনা ফেলার জন্য নিজস্ব গর্ত থাকতে হবে। সেখানে প্রতিদিন পরিবারের ময়লা-আবর্জনা চাপা দিতে হবে কিংবা পুড়িয়ে ফেলতে হবে।

ঘর ও চারপাশের জায়গা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখলে এবং মলমূত্র, আবর্জনা, ময়লা পানি থেকে মুক্ত রাখলে তা রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। গৃহস্থালি কাজে ব্যবহৃত পানি নিরাপদ নিষ্কাশনের জন্য ‘সোক পিট’ তৈরি অথবা সে পানি সবজি বাগান বা পাশের জমিতে যাওয়ার ব্যবস্থা করে দিতে হবে।

এমনকি স্বল্প পরিমাণেও যদি রাসায়নিক পদার্থ, যেমন-কীটনাশক এবং আগাছানাশক পানি বা খাবারে যায় অথবা হাত-পায়ে লাগে তাহলে তা খুবই বিপজ্জনক হতে পারে। তাই রাসায়নিক পদার্থ প্রয়োগের সময় ব্যবহৃত কাপড়চোপড় বা পাত্র বাড়ির কাজে ব্যবহার করা পানির উৎসের কাছাকাছি ধোয়া উচিত নয়।

কীটনাশক এবং অন্য রাসায়নিক পদার্থ বাড়ির আশপাশে বা পানির উৎসের কাছাকাছি ব্যবহার করা যাবে না। খাবার পানির পাত্রে বা পাত্রের কাছাকাছি বা খাবারের কাছাকাছি কীটনাশক রাখা উচিত নয়। কীটনাশক বা সারের পাত্রে কখনই খাবার বা পানি রাখা যাবে না।

মূল বার্তা

B.

ঝর্নাবের বা মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার জন্য মেয়ে ও নারীদের শুষ্ক, পরিষ্কার ও পুরনো কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করা প্রয়োজন। ঝর্নাব বা মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য শিক্ষা প্রতিষ্ঠান ও অফিসে মেয়ে ও নারীদের জন্য পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন আলাদা জায়গার ব্যবস্থা করে দেয়া উচিত। অন্য বর্জ্যের সঙ্গে স্যানিটারি ন্যাপকিনও সর্তকতার সঙ্গে ফেলে দেয়া বা পুড়িয়ে ফেলা উচিত।

সহায়ক তথ্য

কিশোরী ও বয়ঃসন্ধিতে থাকা মেয়েদের ঝর্নাবের তাৎপর্য ও এর সঙ্গে সন্তান জন্ম দেওয়ার সংশ্লিষ্টতা সম্পর্কে জানাতে হবে। ঝর্নাবের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার গুরুত্ব সম্পর্কেও তাদের বোঝাতে হবে। ছেলেদেরকেও মেয়েদের এই প্রাকৃতিক বিষয়টি সম্পর্কে জানতে হবে এবং এ ব্যাপারে মেয়েদের পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা সংক্রান্ত চাহিদা সম্পর্কে সচেতন থাকতে হবে।



কিশোরী ও নারীদের মধ্যে ঝুতুস্বাব বা মাসিকের সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন থাকার অভ্যাস তৈরি করে দেয়ার জন্য সচেতনতামূলক ও সহায়তা কার্যক্রম চালানো উচিত।

- নারী-স্বাস্থ্য বিষয়ক পরিষ্কার ও শুকনো ‘পণ্য’, যেমন-কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন সহজলভ্য হওয়া উচিত। যারা কাপড় ব্যবহার করেন তাদের উচিত ব্যবহারের পর কাপড়টি পরবর্তী ব্যবহারের আগে সাবান ও পানি দিয়ে খুব ভালো করে ধূয়ে এবং রোদে শুকিয়ে নেয়া। তেজা কাপড়ে জীবাণু থাকতে পারে এবং তা থেকে সংক্রমণ হতে পারে। ব্যবহার করা স্যানিটারি ন্যাপকিন বর্জ্য ফেলার জায়গায় ফেলতে হবে অথবা তা সংরক্ষণ করে পরে মাটিতে পুঁতে রাখতে হবে।
- ঝুতুস্বাব বা মাসিক ব্যবস্থাপনার জন্য গোসলখানা ও ল্যাট্রিনে মেয়ে বা নারীদের জন্য পর্যাপ্ত স্থান, পানি ও সাবানের ব্যবস্থা রাখা দরকার। ঠিকভাবে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা অবলম্বন করা না হলে এ থেকে ছাঁচাকের সংক্রমণ হতে পারে। বারবার জীবাণুর সংক্রমণ ঘটলে তা থেকে শরীরে প্রজনন সংশ্লিষ্ট গুরুতর ক্ষতি হতে পারে। এর ফলে বন্ধ্যাত্ম ও হতে পারে।
- স্কুলে ছেলে ও মেয়েদের আলাদা ল্যাট্রিন থাকা উচিত। মেয়েদের ল্যাট্রিনে পানি ও সাবানসহ ঝুতুস্বাবে ব্যবহৃত কাপড় বা স্যানিটারি ন্যাপকিন পরিষ্কার করার ব্যবস্থা থাকা দরকার। স্কুলে আলাদা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও নিরাপদ ল্যাট্রিনের ব্যবস্থা থাকলে মেয়েরা বেশি সময় স্কুলে থাকতে উৎসাহী হয়। এতে তাদের বাল্যবিবাহ ও অপ্রাপ্ত বয়সে গর্ভধারণের ঝুঁকি কমে।

কিশোরী ও নারীদের ঝুতুস্বাবের সময় তাদের গোপনীয়তাকে সম্মান জানাতে হবে।

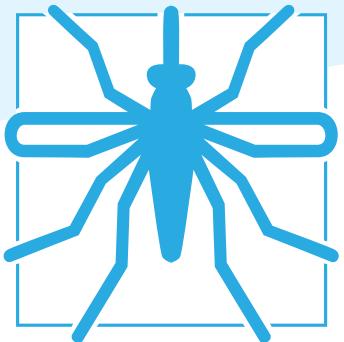


ম্যালেরিয়া

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



১/১ | ম্যালেরিয়া | বাংলাদেশ
কেন্দ্রীয়



ম্যালেরিয়া একটি গুরুতর রোগ। মশার কামড়ে

এই রোগের বিস্তার ঘটে। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার
মতে, ২০০৬ সালে প্রায় ২৫ কোটি
মানুষ ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হন এবং প্রায় ১০ লাখ
মানুষ এ রোগে মৃত্যুবরণ করেন। ম্যালেরিয়ায় মৃত্যুর
শতকরা ৯০ ভাগ ঘটে আফ্রিকায় এবং আক্রান্তদের
বেশিরভাগের বয়স ৫ বছরের নিচে।

বিশ্বের বিভিন্ন অঞ্চলে ম্যালেরিয়ার প্রকোপ দেখা যায়।
আফ্রিকায় ছেট শিশুদের মৃত্যু, অসুস্থিতা ও সঠিক বৃদ্ধি

না হওয়ার অন্যতম কারণ ম্যালেরিয়া। হিসাব করে দেখা গেছে, ঐ এলাকায় ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত
হয়ে গড়ে প্রতি ৩০ সেকেন্ডে একটি শিশুর মৃত্যু হয়।

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ম্যালেরিয়া খুবই বিপজ্জনক একটি রোগ। বিশ্বে প্রতি বছর প্রায় ৫ কোটি
গর্ভবতী মহিলা ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হন। যেসব মহিলা গর্ভবস্থায় ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হন^১
তাদের প্রায় ২০ শতাংশের কম ওজনের সত্তান জন্ম নেয়। তাছাড়া গর্ভবস্থায় ম্যালেরিয়ার কারণে
সত্তানের নিউমোনিয়া হয়, মৃত সত্তান ভূমিষ্ঠ হয়, এমনকি ম্যালেরিয়ায় সত্তানের মৃত্যুও হয়।

অ্যানোফিলিস নামে এক ধরনের মশার আক্রমণে ম্যালেরিয়া ছড়ায়। মশা ম্যালেরিয়ার জীবাণু
'প্লাসমোডিয়াম' একজনের দেহ থেকে আরেকজনের দেহে ছড়ায়। ঐ জীবাণুর সংক্রমণ হলে শরীরে
প্রবল জ্বর আসে ও ডায়ারিয়া দেখা দেয়। আক্রান্ত ব্যক্তির বমি ও মাথাব্যাথা হয়। শরীর নিষ্ঠেজ হয়ে
আসে এবং ইনফ্লুয়েঞ্জা দেখা দেয়। বিশেষ করে শিশুদের ম্যালেরিয়া হলে খুব দ্রুত তাদের অবস্থার
অবনতি ঘটে এবং তারা মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যায়। যেসব শিশুর বয়স ৫ বছরের কম তারা
ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয় বেশি। কারণ তাদের শরীরে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধক ক্ষমতা কম থাকে।

ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ এবং আগেভাগে এর চিকিৎসা করার মাধ্যমে অনেক জীবন রক্ষা করা যেতে
পারে। তাছাড়া ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ এবং এ রোগের মানসম্পন্ন ও কার্যকর চিকিৎসা পাবার অধিকার
সব শিশু এবং তাদের পরিবারের সদস্যদের রয়েছে।

বিভিন্ন দেশের সরকার পাড়া-মহল্লার লোকজন, বেসরকারি সংস্থা ও স্থানীয় সংগঠনগুলোর সঙ্গে
একত্রে কাজ করে ম্যালেরিয়ায় আক্রান্তের সংখ্যা কমিয়ে আনতে পারে। আসলে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ
ব্যবস্থা নিতে তাদের সহায়তা দরকার। স্বুমানোর জন্য প্রত্যেক পরিবারকে কীটনাশকে শোধিত মশারি
সরবরাহ করা দরকার।



ମୂଳ ବାତା ମ୍ୟାଲେରିଆ

ସମ୍ପର୍କେ ପ୍ରତିଟି ପରିବାର ଓ ସମାଜେର ସବାର
ଯା ଜାନାର ଅଧିକାର ରହେଛେ

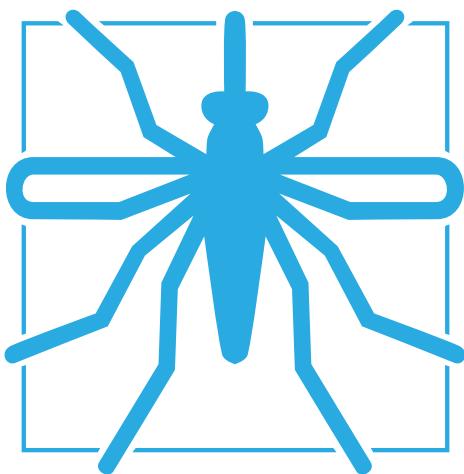
୧.

କିଛୁ ମଶାର କାମଡେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ହ୍ୟ। ମଶାର କାମଡ୍ ଥିକେ ରକ୍ଷା ପାଓୟାର ସର୍ବୋତ୍ତମ
ଉପାୟ ହଲୋ କୌଟନାଶକେ ଶୋଧିତ ମଶାରିର ଭେତର ସୁମାନୋ ।

୨.

ଯେଥାନେ ମ୍ୟାଲେରିଆ ଦେଖା ଦେଇ ସେଥାନେ ଶିଶୁରା ବିପଦେର ମଧ୍ୟେ ଥାକେ । ଶିଶୁର ଜ୍ଞର ହଲେ
ଅବିଲମ୍ବେ ତାକେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣପ୍ରାଙ୍ଗ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଦିଯେ ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ଉଚିତ ଏବଂ ମ୍ୟାଲେରିଆ
ଧରା ପଡ଼ିଲେ ଯତ ଦ୍ରୁତ ସନ୍ତ୍ବନ୍ତ ତାକେ ପରୀକ୍ଷା-ନିରୀକ୍ଷା କରେ ମ୍ୟାଲେରିଆର ସାଠିକ ଚିକିତ୍ସା
ଦିତେ ହବେ ।

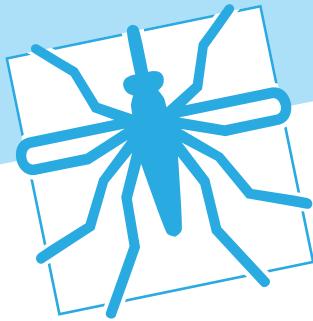




- ৩.** গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ম্যালেরিয়া খুবই বিপজ্জনক। ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় এরোগ প্রতিরোধের জন্য গর্ভবতী মহিলাদের কীটনাশকে শোধিত মশারির ভেতর ঘুমাতে হবে।

- ৪.** যে শিশু ম্যালেরিয়ায় ভুগছে বা ম্যালেরিয়া থেকে সেরে উঠছে তাকে প্রচুর পানীয় এবং তরল খাবার দিতে হবে।





সহায়ক তথ্য ম্যালেরিয়া

মূল বার্তা

১.

কিছু মশার কামড়ে ম্যালেরিয়া হয়। মশার কামড় থেকে রক্ষা পাওয়ার সর্বোত্তম উপায় হলো কীটনাশকে শোধিত মশারির ভেতর ঘুমানো।

সহায়ক তথ্য

এলাকার সব মানুষকে বিশেষ করে ছেট্ট শিশু ও গর্ভবতী মহিলাদের মশার কামড় থেকে রক্ষা করতে হবে। বিশেষ করে সূর্যাস্ত থেকে সূর্যোদয় পর্যন্ত মশার কামড় প্রতিরোধ করা প্রয়োজন। কারণ যেসব মশা ম্যালেরিয়া ছড়ায় সেগুলো এ সময় কামড় দেয়।

কীটনাশকে শোধিত মশারি কমপক্ষে তিন বছর স্থায়ী হয় এবং এ সময়ের মধ্যে তা আর কীটনাশকে শোধন করার প্রয়োজন হয় না। ম্যালেরিয়া কন্ট্রোল প্রোগ্রামের অধীনে ঐসব মশারি বিতরণ করা হয় এবং স্বাস্থ্য কর্মসূচি, শিশুস্বাস্থ্য দিবস বা সমন্বিত প্রচারাভিযানের সময় তা পাওয়া যায়। বেশিরভাগ মশারি ম্যালেরিয়া প্রবণ এলাকায় গর্ভবতী মহিলা এবং শিশুদের মাঝে বিনামূলে বিতরণ করা হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে অশোধিত মশারি ব্যবহার হতে পারে। সেক্ষেত্রে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীরা নিরাপদ কীটনাশক ও মশারি পুনরায় শোধন করার বিষয়ে পরামর্শ দিতে পারেন।

কীটনাশকে শোধিত মশারি সারা বছর ব্যবহার করা উচিত। এমনকি যেসব মৌসুমে মশা কম থাকে তখনও।



কীটনাশকে শোধিত মশারি ব্যবহার ছাড়াও অথবা যদি কীটনাশকে শোধিত মশারি পাওয়া না যায় বা ব্যবহার করা না হয় সেক্ষেত্রে আরো নানা উপায়ে মশার কামড় থেকে রক্ষা পাওয়া যেতে পারে। তবে সেগুলো কীটনাশকে শোধিত মশারির মতো কার্যকর হয় না। ব্যবস্থাগুলো হলো-

- জানালা-দরজায় পর্দা লাগানো। পর্দা সাধারণত শহর এলাকায় ব্যবহার করা হয় এবং গ্রামাঞ্চলের ঘর-বাড়িতে এ ব্যবস্থা খুব একটি কার্যকর হয় না
- মশার কয়েল ব্যবহার। মশা প্রতিরোধে কয়েল ব্যবহার করা হয়; কিন্তু এতে মশা মরে না। এটি দীর্ঘস্থায়ী কোনো সমাধান নয়
- হাত-পা ঢাকে এমন পোশাক পরা (যেমন-লস্বা হাতার জামা, পায়জামা বা শাড়ি)। এ ব্যবস্থা নিলে মশার কামড় থেকে কিছুটা রক্ষা পাওয়া যায়। বিশেষ করে গোধূলি থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত যখন জীবাণু বহনকারী মশার উপন্দুব বেশি থাকে তখন হাত-পা ঢাকা পোশাক পরলে মশার কামড় থেকে কিছুটা রক্ষা পাওয়া যায়।

মূল বার্তা

২.

যেখানে ম্যালেরিয়া দেখা দেয় সেখানে শিশুরা বিপদের মধ্যে থাকে। শিশুর জ্বর হলে অবিলম্বে তাকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মী দিয়ে পরীক্ষা করানো উচিত এবং ম্যালেরিয়া ধরা পড়লে যত দ্রুত সম্ভব তাকে পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ম্যালেরিয়ার সঠিক চিকিৎসা দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

পরিবারের কারো জ্বর হলে কিংবা ছোট শিশু খাবার খেতে না চাইলে বা বমি করলে, ডায়ারিয়া হলে, ঘুমঘুম ভাব বা অঙ্গান হয়ে গেলে তার ম্যালেরিয়া হয়েছে বলে ধারণা করতে হবে।

ম্যালেরিয়ার কারণে শিশুর জ্বর হয়েছে এমন ধারণা হলে অবিলম্বে তাকে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা দিতে হবে। যদি সম্ভব হয় শিশুকে বা আক্রান্ত ব্যক্তির রক্ত পরীক্ষা করিয়ে ম্যালেরিয়া জীবাণু সম্পর্কে নিশ্চিত হতে হবে।

ম্যালেরিয়া আক্রান্ত শিশুর যদি একদিনের মধ্যে চিকিৎসা না হয় তাহলে সে মারা যেতে পারে। তাই আক্রান্ত শিশুর দ্রুত চিকিৎসার ব্যবস্থা নিতে হবে।

ম্যালেরিয়া আক্রান্ত শিশুর সাধারণত প্রচণ্ড জ্বর ও কাঁপুনি হয়। খুব বেশি জ্বরে আক্রান্ত শিশুর যতক্ষণ জ্বর না কমে ততক্ষণ তাকে ঠাণ্ডা রাখতে হবে:



- অল্প ঠাণ্ডা পানিতে (স্টৈৎ ঠাণ্ডা, শীতল নয়) তার শরীর মুছে দিয়ে বা গোসল করিয়ে
- জ্বর বেশি হলে বয়স অনুযায়ী প্যারাসিটামল দিতে হবে।

জ্বর ঘাতে বেশি না হয় সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে।

ম্যালেরিয়া আক্রান্ত শিশুর পূর্ণ কোর্স চিকিৎসা নিতে হবে। এমনকি দ্রুত জ্বর সেরে গেলেও। যদি চিকিৎসা সম্পূর্ণ করা না হয় তাহলে ম্যালেরিয়া আরও মারাত্মক আকার নিতে পারে এবং তা সারানো কঠিন হতে পারে। চিকিৎসা কোর্স শেষ না হলে মানুষের দেহে ওষুধ প্রতিরোধক জীবাণু তৈরি হতে পারে।

চিকিৎসার পরও যদি ম্যালেরিয়ার লক্ষণ থাকে তাহলে শিশুকে হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিতে হবে। এক্ষেত্রে যেসব সমস্যা হতে পারে তা হলো:

- শিশুটি যথাযথ পরিমাণ ঔষধ খাচ্ছে না
- শিশুটির ম্যালেরিয়া নয়, অন্য কোনো রোগ হয়েছে
- যে ঔষধ দেয়া হচ্ছে তাতে ম্যালেরিয়া সারবে না। তাই অন্য ঔষধ দিতে হবে।

শিশুর বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীরা ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ এবং ম্যালেরিয়া আক্রান্ত শিশুর দেখা শোনার ব্যাপারে ভালো করে জানেন-সেটি নিশ্চিত করার দায়িত্ব স্বাস্থ্যকর্মীদের।

মূল বার্তা

৩.

গর্ভবতী মহিলাদের জন্য ম্যালেরিয়া খুবই বিপজ্জনক। ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় এ রোগ প্রতিরোধের জন্য গর্ভবতী মহিলাদের কীটনাশকে শোধিত মশারির ভেতর ঘূমাতে হবে।

সহায়ক তথ্য

অন্য মহিলাদের তুলনায় গর্ভবতী মহিলাদের ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হবার আশঙ্কা বেশি। গর্ভাবস্থায় এ রোগ খুবই বিপজ্জনক, বিশেষ করে প্রথম গর্ভকালে। এ রোগ মহিলার শরীরে পরিবর্তন আনে এবং তার শরীরে ম্যালেরিয়া প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। ম্যালেরিয়ার কারণে বিভিন্ন মারাত্মক রোগ, যেমন-রক্তস্মন্তা, গর্ভপাত, নির্দিষ্ট সময়ের আগে জীবিত বা মৃত সন্তান জন্ম ইত্যাদি হতে পারে।



যেসব মহিলা গর্ভাবস্থায় ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হন তাদের সন্তান প্রায়ই কম ওজন নিয়ে জন্মগ্রহণ করে। জন্মের এক বছরের মধ্যে তাদের শরীরে রোগজীবাণু সংক্রমণ বা তাদের মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি থাকে।

যেসব এলাকায় প্রায়ই ম্যালেরিয়া দেখা যায় সেখানে মহিলাদের প্রথম গর্ভধারণের সময় তাদের মধ্যে ম্যালেরিয়ার সাধারণ লক্ষণগুলো দেখা যায় না।

ম্যালেরিয়াপ্রবণ এলাকায় প্রতিষেধক চিকিৎসা হিসেবে গর্ভবতী মহিলাদের, বিশেষ করে প্রথম গর্ভধারণের সময় বা গর্ভাবস্থার দ্বিতীয় ও তৃতীয় তিন মাসে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ অনুযায়ী ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক বড়ি খাওয়া উচিত। স্বাস্থ্যকর্মীরা জানেন ম্যালেরিয়া প্রতিষেধক কোন্ বড়িটি ভালো।

গর্ভবতী মহিলাদের কীটনাশকে শোধিত মশারির মধ্যে ঘুমানোর বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ।

কোনো গর্ভবতীর মধ্যে প্লাসমোডিয়াম ফলসিপেরাম ম্যালেরিয়ার লক্ষণ দেখা গেলে দ্রুত তাকে প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীর চিকিৎসা নিতে হবে। গর্ভধারণের প্রথম তিন মাস সময় তিনি কুইনাইন এবং দ্বিতীয় ও তৃতীয় তিন মাস সময়ে এসিটি চিকিৎসা নেবেন।

মূল বার্তা

৪. যে শিশু ম্যালেরিয়ায় ভুগছে বা ম্যালেরিয়া থেকে সেরে উঠছে তাকে প্রচুর পানীয় এবং তরল খাবার দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

যে সব শিশু, বালক বা বালিকা ম্যালেরিয়ায় ভুগছে তার পানিস্বল্পনা ও অপুষ্টি দূর করতে বারবার তাকে তরল ও অন্য খাবার খেতে দিতে হবে।

বারবার মায়ের দুধ খাওয়ালে শিশু পানিস্বল্পনা থেকে রক্ষা পায় এবং তা শিশুকে ম্যালেরিয়াসহ বিভিন্ন জীবাণুর আক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করে। মায়ের দুধ খাওয়া শিশুরা যদি ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হয় তবে তাদের যতটা সম্ভব বারবার মায়ের দুধ খেতে দিতে হবে।

বারবার ম্যালেরিয়া হলে শরীরে রক্তস্বল্পনা দেখা দিতে পারে। কোনো শিশু একাধিকবার ম্যালেরিয়ায় আক্রান্ত হলে তার রক্তস্বল্পনা হয়েছে কিনা তা পরীক্ষা করা উচিত।



এইচআইভি

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



বিবরণ | ইউনিসেফ / বাংলাদেশ



୬

ଇଚାଇଭି (ହିଉମ୍ୟାନ ଇମିଉନୋଡେଫିଶିଆନ୍ସି ଭାଇରାସ) ଥେକେଇ ଏଇଡସ (ଏକୋଯାର୍ଡ ଇମିଉନୋଡେଫିଶିଆନ୍ସି ସିନଙ୍ଗ୍ରୋମ) ହୁଏ । ବିଶେ ପ୍ରତିଟି ଦେଶେ ଶିଶୁ ଓ ପ୍ରାଣ୍ତବ୍ୟକ୍ତରା ଏଇଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଚେ । ବିଶେ ୧୫ ବର୍ଷରେ କମ ବୟସୀ ୨୦ ଲାଖେର ବେଶି ଶିଶୁ ଏଇଚାଇଭି ବହନ କରଛେ (ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ) । ଏହାଠ୍ଠା ଲାଖ ଲାଖ ଶିଶୁ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ବୁଁକିର ମଧ୍ୟେ ରାଯେଛେ (ତାରା ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ନୟ, ତବେ ତାରା ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରେ ସଙ୍ଗେ ବାସ କରେ) । ଏକ ଜରିପେ ଦେଖା ଯାଇ, ବିଶେ ୧ କୋଟି ୭୫ ଲାଖ ଶିଶୁ ଏଇଡସର କାରଣେ ବାବାକେ ବା ମାକେ ଅଥବା ବାବା-ମା ଉଭୟକେ ହାରିଯୋଛେ । ଏର ମଧ୍ୟେ ୧ କୋଟି ୪୦ ଲାଖେର ବେଶି ଶିଶୁର ବାସ ଆଫ୍ରିକାୟ (୨୦୦୭ ସାଲେ ପାଓୟା ସର୍ବଶେଷ ତଥ୍ୟ) ।

ଏଇଚାଇଭି ଛଡ଼ାୟ (୧) ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଙ୍ଗେ ସୁରକ୍ଷାବିହୀନ ଯୌନମିଳନେ; (୨) ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାଯେର ଗର୍ଭବସ୍ଥାୟ ତାର ସନ୍ତାନେର ମଧ୍ୟେ, ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବ ଅଥବା ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓୟାନୋର ସମୟ ଏବଂ (୩) ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର ସିରିଝ, ସୁଚ ଓ ଅନ୍ୟ ଧାରାଲୋ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାରେ ମାଧ୍ୟମେ ଏବଂ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ ଶରୀରେ ପ୍ରବେଶେର ମାଧ୍ୟମେ । ତବେ ଏଇଚାଇଭି ସାଧାରଣ ସଂସ୍ପର୍ଶେ ବା ଅନ୍ୟ କୋନୋଭାବେ ଛଡ଼ାୟ ନା ।

ଶିଶୁଦେର ଏଇଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହବାର ବୁଁକି ବେଶି । ଅର୍ଥଚ ତାରାଇ ଏ ବ୍ୟାପାରେ ସବଚେଯେ କମ ସେବା ପାଇ । ଛୋଟ ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ ଏ ରୋଗଟି ଦ୍ରୁତ ଛଡ଼ାୟ । ଏଇଚାଇଭି ଚିକିତ୍ସାୟ ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଓ ସୁଧ ବ୍ୟବହାର କରା ହୁଏ । କାରଣ ଏଟି ଇମିଉନ ପଦ୍ଧତି ସଂରକ୍ଷଣ କରେ ଏବଂ ଏଇଡସ ପ୍ରସାରେ ବିଲମ୍ବ ଘଟାୟ । ତବେ ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବେଶିରଭାଗ ଶିଶୁ ୫ ଥେକେ ୯ ବର୍ଷ ବୟସ ନା ହୁଏୟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଇ ଓ ସୁଧ ବ୍ୟବହାର ଶୁରୁ କରତେ ପାରେ ନା । କିନ୍ତୁ ଏଟା ଅନେକ ଦେଇର । ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଚିକିତ୍ସା ଛାଡ଼ା ଏଇଚାଇଭି ନିଯେ ଜନ୍ୟ ନେଇବା ଶିଶୁଦେର ଅର୍ଧେକ ତାଦେର ଦ୍ୱିତୀୟ ଜନ୍ୟଦିନେର ଆଗେ ମାରା ଯାଇ ।

ଏଇଚାଇଭି ଏଥିନୋ ଏକଟି ଅନିରାମ୍ୟଯୋଗ୍ୟ ରୋଗ ହଲେଓ ଏକେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣେ ରାଖା ଯାଇ । ଯଦି ଆକ୍ରାନ୍ତ ନବଜାତକ ଓ ଶିଶୁଦେର ଶୁରୁତେଇ ଚିହ୍ନିତ କରା ଯାଇ, କାର୍ଯ୍ୟକର ଚିକିତ୍ସାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରା ଯାଇ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଓ ସୁଧ ଦେଇବା ହୁଏ-ତାହାଲେ ତାଦେର ଭାଲୋଭାବେ ବେଡ଼େ ଓଠା, ଶିକ୍ଷାଧାରଣ ଓ ଭବିଷ୍ୟତେର ସ୍ଵପ୍ନ ଦେଖାର ସଞ୍ଚାରନା ବେଶି ଥାକେ ।

ଯେବେ ଶିଶୁ ଏଇଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବା ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତେର ସଙ୍ଗେ ବସବାସ କରଛେ ତାଦେର ରକ୍ଷା କରା ଓ ସେବା ଦେବାର ଜନ୍ୟ ପ୍ରଥମ ଦାଯିତ୍ବ ଥାକେ ପରିବାର ଓ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ସବାର, ବିଶେଷ କରେ ନାରୀ ଓ ବାଲିକାଦେର । ଆକ୍ରାନ୍ତଦେର ଚିକିତ୍ସା ବା ରକ୍ଷା କରାର ମତୋ ପରିବେଶ ତୈରିର ଜନ୍ୟ ପରିବାରଗୁଲୋକେ ଯଥାର୍ଥ ସହ୍ୟୋଗିତା କରା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ । ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବାବା-ମାଯେର ବେଁଚେ ଥାକା ଓ ସୁଷ୍ଠାନ୍ତ୍ରେଯର



অধিকারী হওয়া তাদের শিশুর বেড়ে ওঠা, বিকাশ ও জীবনে স্থিরতার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের নিরাপত্তা ছাড়া শিশুর বিপথে যাওয়া ও পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ার আশঙ্কা থাকে।

২০০৭ সালে যেসব মানুষ এইচআইভিতে আক্রান্ত হয় তাদের মধ্যে শতকরা ৪৫ ভাগ কিশোর-কিশোরী ও উঠতি বয়সী, যাদের বয়স ১৫ থেকে ২৪ বছর। কিশোর ও যুবকদের চেয়ে কিশোরী ও যুবতীদের মধ্যে এইচআইভি বেশি দেখা যায়। তাই শিশু, কিশোর-কিশোরী ও যুবাদের জন্য জীবন সম্পর্কে শিক্ষা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে তারা স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের জন্য জ্ঞান অর্জন করতে পারেন।

সব দেশের সরকারের দায়িত্ব হলো পরিবার, পাড়া-মহল্লার লোকজন, বেসরকারি সংস্থা ও ধর্মভিত্তিক সংগঠনগুলোর সহায়তা নিয়ে এইচআইভি প্রতিরোধ, চিকিৎসা এবং এর সেবা সম্পর্কে মানুষের তথ্য জানার অধিকার নিশ্চিত করা। তাছাড়া সুরক্ষিতভাবে ও যত্নসহকারে এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে শিশুদের বসবাসের অধিকার নিশ্চিত করাও সরকারের দায়িত্ব। গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো— শিশু, পরিবারের সব সদস্য ও পাড়া-মহল্লার লোকজন এইচআইভি ছড়িয়ে পড়া বন্ধে সাহায্য করতে পারে।



ଏଇଚ୍‌ଆର୍‌ଡି



মূল বাতা এইচআইভি

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের সবার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

এইচআইভি (হিউম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েসি ভাইরাস) থেকেই এইডস (অ্যাকোয়ার্ড ইমিউনোডেফিশিয়েসি সিন্ড্রোম) হয়। এ রোগ প্রতিরোধ করা যায়, এর চিকিৎসা হয়; কিন্তু এটি নিরাময়যোগ্য নয়। মানুষ এইচআইভি আক্রান্ত হতে পারেন (১) এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত সুচ, সিরিঞ্জ ও ধারালো যন্ত্রপাতি ব্যবহারের মাধ্যমে এবং শরীরে এইচআইভি সংক্রমিত রক্ত প্রবেশ করলে (২) এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে অনিরাপদ যৌনমিলনের মাধ্যমে (কন্ডম ছাঢ়া যৌনমিলন) এবং (৩) এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের গর্ভাবস্থায় তার সন্তানের মধ্যে, প্রসবের সময় বা বুকের দুখ খাওয়ানোর সময়। তবে সাধারণ সংস্পর্শে বা অন্য কোনোভাবে এইচআইভি ছড়ায় না।

২.

যদি কেউ জানতে চান কীভাবে এইচআইভি প্রতিরোধ করা যায় অথবা যদি মনে করেন তিনি এইচআইভি আক্রান্ত হয়েছেন, তাহলে এইচআইভি প্রতিরোধ, এর পরীক্ষা, পরামর্শ, সেবাযত্ত ও সহায়তার জন্য তার স্বাস্থ্যকর্মী বা এইডস কেন্দ্রে যোগাযোগ করা উচিত।

৩.

সব গর্ভবতী মহিলারই এইচআইভি সম্পর্কে তাদের স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলা উচিত। যেসব গর্ভবতী মহিলা মনে করেন তারা নিজে, তাদের সঙ্গী বা পরিবারের সদস্যরা এইচআইভিতে আক্রান্ত হতে পারে অথবা যারা ইতিমধ্যে এইচআইভি আক্রান্ত বলে শনাক্ত হয়েছেন, তাদের অবশ্যই এইচআইভি পরীক্ষা করানো উচিত। কীভাবে তারা নিজেকে, ছেলে-মেয়েকে, সঙ্গীকে এবং পরিবারের ও অন্য সদস্যদের রক্ষা করবেন সে বিষয়ে জানার জন্য তাদের পরামর্শ নেয়া উচিত।

৪.

যেসব শিশু এইচআইভির লক্ষণ বা এইচআইভির সংক্রমণ বহনকারী পিতা-মাতার ঘরে জন্মগ্রহণ করে তাদের সবার এবং তাদের মা-বাবার এইচআইভি পরীক্ষা করানো উচিত। যদি কারো মধ্যে এইচআইভির জীবাণু পাওয়া যায় তাহলে তাদের ভালো চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে এবং ভালোবাসাপূর্ণ যত্ন ও সহায়তা দিতে হবে।





୫. ବାବା-ମା ଓ ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ୟାକାରୀଦେର ଉଚିତ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ବୁଁକି, ଯୌନମିଳନ ଓ ସମ୍ପର୍କ ତୈରିର ବିଷୟେ ତାଦେର ଛେଲେ-ମେୟେର ସଙ୍ଗେ ଆଲୋଚନା କରା । କିଶୋରୀ ଓ ଉଠିତି ବୟାସୀ ମହିଳାଦେର ଏଇଚାଇଭିତି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହବାର ବୁଁକି ବେଶି । ତାଇ କୀଭାବେ ଯୌନ ହୟାରାନି, ନିର୍ଯ୍ୟାନ ଓ ସଙ୍ଗୀଦେର ଚାପ ଥେକେ ନିଜେକେ ରକ୍ଷା କରା ଯାଯା ଏବଂ ଏଇଚାଇଭି ପ୍ରତିରୋଧ କରା ଯାଯା ସେ ବିଷୟେ କିଶୋର-କିଶୋରୀଦେର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରୋଜନ । ସମ୍ପର୍କେ କ୍ଷେତ୍ରେ ସମତା ଓ ସମ୍ମାନବୋଧେର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କେଓ ତାଦେର ବୁଝାତେ ହବେ ।
୬. ବାବା-ମା, ଶିକ୍ଷକ, ସଙ୍ଗୀ ଏବଂ ସମାଜେର ଆଦର୍ଶ ବ୍ୟକ୍ତିଦେର ଉଚିତ କିଶୋର-କିଶୋରୀଦେର ଏକଟି ନିରାପଦ ପରିବେଶ ଦେଯା ଏବଂ ଜୀବିନ ସମ୍ପର୍କେ ଦକ୍ଷତା ଅର୍ଜନେ ସହାୟତା କରା, ଯା ତାଦେରକେ ଭାଲୋ ବିଷୟଟି ପଚନ୍ଦ କରତେ ଶେଖାବେ । ଭାଲୋ ଆଚରଣ କରତେ ସହାୟତା କରବେ ।
୭. ଏଇଚାଇଭି ପ୍ରତିରୋଧ, ସେବା ଓ ସହାୟତାର ବ୍ୟାପାରେ ସିନ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ଓ ବାସ୍ତବାୟାନେ ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର-କିଶୋରୀଦେର ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ପ୍ରୋଜନ । କାରଣ ଏଇଚାଇଭିତି ତାରା ନିଜେ, ତାଦେର ପରିବାର ଓ ତାଦେର ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ଲୋକଜନ କ୍ଷତିହର୍ଷ ହୁଏ ।
୮. ଯେସବ ପରିବାର ଏଇଚାଇଭିତି ଆକ୍ରାନ୍ତ ସେବର ପରିବାରେର ଅସୁନ୍ଦର ସଦସ୍ୟ ଓ ଶିଶୁଦେର ସେବା-ସତ୍ତ୍ଵର ଜନ୍ୟ ଆର୍ଥିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସହାୟତାର ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ । ଆର ଐ ସେବା ବା ସହାୟତା ସମ୍ପର୍କେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରଗୁଲୋକେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଓ ପରାମର୍ଶ ଦେଯା ଉଚିତ ।
୯. ଏଇଚାଇଭିତି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବା ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତେର ସଙ୍ଗେ ବସବାସକାରୀ ଶିଶୁ ଅଥବା ପୂର୍ଣ୍ଣବୟକ୍ତ କାଉକେଇ କଲକ୍ଷଟିହିଁତ କରା ବା ତାଦେର ପ୍ରତି ବୈଷମ୍ୟ କରା ଉଚିତ ନାହିଁ । ବାବା-ମା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ସମାଜେର ନେତାରା ଏଇଚାଇଭି ବିଷୟେ ଶିକ୍ଷା, ଏଇଚାଇଭି ପ୍ରତିରୋଧ, ଏ ବିଷୟେ ଭଯ, ଲଜ୍ଜା ଏବଂ ବୈଷମ୍ୟ ଦୂର କରାର କ୍ଷେତ୍ରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରାଖିତେ ପାରେନ ।
୧୦. ଏଇଚାଇଭିତି ଆକ୍ରାନ୍ତ ସବାର ନିଜେର ଅଧିକାର ସମ୍ପର୍କେ ଜାନା ଉଚିତ ।





সহায়ক তথ্য এইচআইভি

মূল বার্তা

১.

এইচআইভি (হিটম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েলি ভাইরাস) থেকেই এইডস (অ্যাকোয়ার্ড ইমিউনোডেফিশিয়েলি সিনড্রোম) হয়। এ রোগ প্রতিরোধ করা যায়, এর চিকিৎসা হয়; কিন্তু এটি নিরাময়যোগ্য নয়। মানুষ এইচআইভি আক্রান্ত হতে পারেন (১) এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির ব্যবহৃত সুচ, সিরিঞ্জ ও ধারালো যন্ত্রপাতি ব্যবহারের মাধ্যমে এবং শরীরে এইচআইভি সংক্রমিত রক্ত প্রবেশ করলে (২) এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে অনিরাপদ যৌনমিলনের মাধ্যমে (কনডম ছাড়া যৌনমিলন) এবং (৩) এইচআইভি আক্রান্ত মায়ের গর্ভাবস্থায় তার সত্তানের মধ্যে, প্রসবের সময় বা বুকের দুধ খাওয়ানোর সময়। তবে সাধারণ সংস্পর্শে বা অন্য কোনোভাবে এইচআইভি ছড়ায় না।

সহায়ক তথ্য

এইচআইভি সংক্রমিত ব্যক্তি কোনো রোগের লক্ষণ ছাড়াই বছরের পর বছর বাঁচতে পারেন। তাদের দেখে সুস্থ মনে হতে পারে; কিন্তু তারা ঐ জীবাণু অন্যের মধ্যে ছড়াতে পারেন। এইচআইভি আক্রান্ত ব্যক্তি সময়মতো এইচআইভির চিকিৎসা অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি (এআরটি) নিলে জটিল এ রোগ মোকাবেলা করতে পারেন এবং অপেক্ষাকৃত সুস্থ জীবন যাপন করতে পারেন।

এইচআইভি সংক্রমণের শেষ ধাপ হলো এইডস। যাদের এইডস হয়েছে তারা আন্তে আন্তে দুর্বল হয়ে পড়েন। কারণ তাদের শরীর রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা



ହାରାୟ । ପୂର୍ଣ୍ଣବସ୍ତ୍ରକ ବ୍ୟକ୍ତିଗାୟ ଯଦି ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଚିକିତ୍ସା ନା ନେନ ତାହଲେ ସାଧାରଣତ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହବାର ୭ ଥେକେ ୧୦ ବର୍ଷରେର ମଧ୍ୟେ ତାରା ଏଇଡ୍ସେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହନ । ଛୋଟ ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ ତା ଆରୋ ଦ୍ରୁତ ବିନ୍ଦାର ଘଟେ । ଏଇଡ୍ସେର କୋନୋ ଓସୁଧ ନେଇ । ତବେ ନତୁନ ଓସୁଧଙ୍ଗଳୋ ଏଇଡ୍ସ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକେ ଅନେକ ଦିନ ବାଁଚିଯେ ରାଖିତେ ସହାୟତା କରେ ।

ବେଶିରଭାଗ କ୍ଷେତ୍ରେ ଅନିରାପଦ ବା ସୁରକ୍ଷାବିହୀନ ଯୌନମିଳନେର ମାଧ୍ୟମେ ଏକଜନେର ଶରୀର ଥେକେ ଆରେକ ଜନେର ଶରୀରେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହୟ । କାରଣ ସୁରକ୍ଷାବିହୀନ ଯୌନମିଳନେର ସମୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଯୋନିରିସ ବା ରଙ୍ଗ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରେ ଯାଇ ।

ଏହାଡ଼ା ଜୀବାଗୁମୁକ୍ତ ନା କରା ବନ୍ତ, ଯେମନ- ଏଇଚାଇଭି ଜୀବାଗୁମୁକ୍ତ ସୁଚ, ସିରିଞ୍ଜ (ବେଶିରଭାଗ ସମୟ ଯା ମାଦକ ଗ୍ରହଣେର କାଜେ ବ୍ୟବହାର ହୟ), ଦାଡ଼ି କଟାର ଲେଡ, ଛୁରି ବା ଅନ୍ୟ ଅନ୍ତର ଶରୀରେ ଚୁକେ ଗେଲେ, କେଟେ ଗେଲେ ବା ବିନ୍ଦ ହଲେ ଏକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଥେକେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହତେ ପାରେ ।

ସଂକ୍ରମିତ ରଙ୍ଗ ସମ୍ପାଦନେର ମାଧ୍ୟମେ ଓ ମାନୁଷ ଏଇଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହତେ ପାରେ । ତାଇ ସମ୍ପାଦନେର ଆଗେ ସବ ରଙ୍ଗ ପରିକ୍ଷା କରେ ଦେଖା ଉଚିତ ।

ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାୟେର ଗର୍ଭା�ସ୍ଥାୟ, ପ୍ରସବେର ସମୟ ବା ଦୁଧ ଖାଓୟାନୋର ସମୟ ତାଦେର ନବଜାତକ ଓ ଛୋଟ ଶିଶୁରା ଏଇଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହତେ ପାରେ ।

ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଙ୍ଗେ କାଜ କରଲେ, ମେଲାମେଶା କରଲେ ବା ପାଶାପାଶି ବସଲେ କାରୋ ଏଇଚାଇଭି ହୟ ନା । ତାହାଡ଼ା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିକେ ସ୍ପର୍ଶ କରଲେ, ତାର ସଙ୍ଗେ ଆଲିଙ୍ଗନ ଓ କରମର୍ଦନ କରଲେ ଏବଂ ତାର କାଶି ଓ ହାଁଚିର ମାଧ୍ୟମେ ଏଇଚାଇଭି ଛଡ଼ାଯ ନା । ଟ୍ୟଲେଟ୍ଟେର ଆସନ, ଟେଲିଫୋନ, ଥାଲାବାସନ, ଫ୍ଲାସ, କାପ-ବାଟି, ତୋଯାଲେ, ବିଛାନାର ଚାଦର, ସୁଇମିଂ ପୁଲ ବା ଗଣଶୀଳାଗାରେର ମାଧ୍ୟମେ ଏଇଚାଇଭି ଛଡ଼ାଯ ନା । ମଶା ବା ଅନ୍ୟ କୋନୋ ପୋକାମାକଡ଼େର ମାଧ୍ୟମେ ଏଇଚାଇଭି ଛଡ଼ାଯ ନା ।



১২.

যদি কেউ জানতে চান কীভাবে এইচআইভি প্রতিরোধ করা যায় অথবা যদি মনে করেন তিনি এইচআইভি আক্রান্ত হয়েছেন তাহলে এইচআইভি প্রতিরোধ, এর পরীক্ষা, পরামর্শ, সেবাযন্ত্র ও সহায়তার জন্য তার স্বাস্থ্যকর্মী বা এইডস কেন্দ্রে যোগাযোগ করা উচিত।

সহায়ক তথ্য

এইচআইভি সম্পর্কে তথ্য, এ সম্পর্কিত সেবা এবং এইচআইভি প্রতিরোধ ও সংক্রমণের ঝুঁকি কমানোর বিষয়ে শিক্ষা বিশ্বের প্রায় সব দেশেই সহজলভ্য হচ্ছে। তাছাড়া স্বাস্থ্যকেন্দ্রে, স্থায়ী ও ভার্ম্যমাণ এইচআইভি সেবাকেন্দ্রে, পরীক্ষা ও পরামর্শ কেন্দ্রে, যুবকেন্দ্রে এবং অনেক স্কুলে এইচআইভি সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যেতে পারে। ইন্টারনেট এবং অন্য সংবাদ মাধ্যমেও এইচআইভি সম্পর্কিত তথ্য পাওয়া যেতে পারে।

পরীক্ষা ও পরামর্শ আগেভাগেই এইচআইভি সংক্রমণ শনাক্তে সহায়তা করতে পারে। এর মাধ্যমে এইচআইভি আক্রান্তরাঃ

- প্রয়োজনীয় সহায়তা পান
- নিজের অন্য সংক্রমণ সম্পর্কে ব্যবহৃত নিতে পারেন
- এইচআইভি নিয়ে বেঁচে থাকা সম্পর্কে জানতে পারেন
- অন্যদের কীভাবে সংক্রমণ থেকে রক্ষা করা যায় সে বিষয়ে জানতে পারেন।

যদি কেউ মনে করেন তিনি এইচআইভি আক্রান্ত তবে তার উচিত স্বাস্থ্যকেন্দ্র অথবা এইডস কেন্দ্রে যোগাযোগ করে পরীক্ষা ও পরামর্শ নেয়া। কেউ যদি এইডসপ্রবণ এলাকায় বসবাস করেন এবং সুরক্ষাবিহীন ঘোনাচরণে অভ্যন্ত হন তবে তাকেও পরীক্ষা করাতে ও পরামর্শ নিতে উৎসাহ দেয়া উচিত।

স্বেচ্ছায় এইচআইভি পরীক্ষা ও পরামর্শ মানুষকে স্বাস্থ্য এবং তাদের ঘোনাচরণ সম্পর্কে জেনেগুনে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করতে পারে। সন্তান নেয়া বা না নেয়ার সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে এটি দম্পতিদের সহায়তা করতে পারে। যদি দু'জনের মধ্যে একজনের এইচআইভি থাকে তাহলে গর্ভধারণ করার সময়



ଅନ୍ୟଜନେର ଦେହେ ଏହିଚାଇଭି ଜୀବାଗୁ ସଂକ୍ରମିତ ହତେ ପାରେ । ଯଦି କୋଣୋ ଦମ୍ପତ୍ତି ସନ୍ତାନ ନିତେ ଚାନ ତା ହଲେ ଏହିଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷା ଓ ପରାମର୍ଶ ତାଦେର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିତେ ସହାୟତା କରେ । ଭବିଷ୍ୟৎ ସନ୍ତାନେର ସୁସ୍ଥାନ୍ସ୍ୟେର ଜନ୍ୟ ତାଦେର ଏଠି କରା ପ୍ରୋଜନ ।

ଯାରା ଏହିଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ନନ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ଓ ପରାମର୍ଶ ତାଦେର ନିରାପଦ ଯୌନସଙ୍ଗୀ ନିର୍ବାଚନସହ ଏହିଚାଇଭିର ଝୁକ୍କି ଏଡ଼ାନୋର ବିଷୟେ ଶିକ୍ଷାଦାନେର ମାଧ୍ୟମେ ନିରାପଦ ଥାକତେ ସହାୟତା କରତେ ପାରେ ।

ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ଏହିଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷା ରଯେଛେ । ତବେ କୋଣୋ ବ୍ୟକ୍ତିର କୀ ଧରନେର ପରୀକ୍ଷା କରତେ ହବେ ସେ ଜନ୍ୟ ତାକେ ବିଶେଷଜ୍ଞେର ପରାମର୍ଶ ନିତେ ହବେ ।

ଏହିଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷାର ଫଳ ଯଦି ନେଗେଟିଭ ହୟ ତା ହଲେ ବୁଝାତେ ହବେ ଓହ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହିଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହନନି ଅଥବା ଏହି ଭାଇରାସ ଚିହ୍ନିତ ହେଉଥାର ପର୍ଯ୍ୟାଯେ ଏଖନୋ ଆସେନି । ବଡ଼ଦେର କ୍ଷେତ୍ରେ ରଙ୍ଗ ପରୀକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମେ ଛୟା ସଞ୍ଚାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଚାଇଭିର ସଂକ୍ରମଣ ଶନାକ୍ତ କରା ନା-ଓ ଯେତେ ପାରେ । ବାଚାଦେର ବେଳାଯ ଶନାକ୍ତ କରାର ଜନ୍ୟ ଜନ୍ୟେର ପର ୧୮ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ । ତବେ ଶିଶୁଦେର ଛୟା ସଞ୍ଚାର ବୟସେର ମଧ୍ୟେ ଯତ ତାଡ଼ାତାଡ଼ି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରା ଯେତେ ପାରେ ।

ଏହିଚାଇଭି ଟେସ୍ଟ, ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ତଥ୍ୟେର ଜନ୍ୟ ପରିବାର ଏବଂ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ଲୋକଜନେର ଉଚିତ ସବାଇକେ ଜୋରେର ସଙ୍ଗେ ବଲା ଏବଂ ଗୋପନେ ସହାୟତା କରା । ଗୋପନ ସହାୟତା ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ ଓ ପ୍ରାନ୍ତବସ୍ତରଦେର କଲକ୍ଷ, ବୈଷମ୍ୟ, ବର୍ଜନ ଓ ବିଚିନ୍ନ ହେଉଥା ଥେକେ ରଙ୍ଗା କରେ ।

ପରାମର୍ଶ ମହିଳା ଓ କିଶୋରୀଦେର କ୍ଷମତାଯାନ କରେ, ନିରାପଦ ଯୌନମିଳନ ଏବଂ କନ୍ଦମ ବ୍ୟବହାର, ଯୌନବାହିତ ରୋଗ ଏବଂ ତାର ପ୍ରତିକାର ସମ୍ପର୍କେ ଜାନତେ ସହାୟତା କରେ । ଏତେ କରେ ଏହିଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ହବାର ଆଶକ୍ଷା ଅନେକଟା କମେ ଯାଯ । ଯଦି କୋଣୋ ମହିଳା ବା କିଶୋରୀର ଦେହେ ଏହିଚାଇଭି ଧରା ପଡ଼େ ଏବଂ ତାର ଯଦି ସନ୍ତାନ ଥାକେ ଅଥବା ତିନି ଗର୍ଭବତୀ ହନ ତବେ ତାର ନିଜେଦେର ରଙ୍ଗାର ଜନ୍ୟ ସହାୟତା ପ୍ରୋଜନ । ତାର ସେବା-ସତ୍ତ୍ଵ ଓ ସନ୍ତାନଦେର ସହ୍ୟୋଗିତା କରାର ଜନ୍ୟ ସହାୟତା ପ୍ରୋଜନ ହତେ ପାରେ । ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ବେସରକାରି ସଂସ୍ଥାଗୁଲୋ ଏ ଧରନେର ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଏହିଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷାର ସୁଯୋଗ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା-ପରବର୍ତ୍ତୀ ଚିକିଂସା, ସେବା ଓ ସହାୟତା ‘ଏହିଚାଇଭି ମୃତ୍ୟୁଦଣ୍ଡ ନୟ’-ଏହି କଥା ପ୍ରଚାରେର ମାଧ୍ୟମେ ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ କଲକ୍ଷ କମାଯ । ଏର ଫଳେ ବହୁ ମାନୁଷ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର, ସୁଖୀ ଓ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁ ଜୀବନ-ଯାପନ କରତେ ପାରେ ।



৩.

সব গর্ভবতী মহিলারই এইচআইভি সম্পর্কে তাদের স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে কথা বলা উচিত। যেসব গর্ভবতী মহিলা ঘনে করেন তারা নিজে, তাদের সঙ্গী বা পরিবারের সদস্যরা এইচআইভিতে আক্রান্ত হতে পারে অথবা যারা ইতিমধ্যে এইচআইভি আক্রান্ত বলে শনাক্ত হয়েছেন, তাদের অবশ্যই এইচআইভি পরীক্ষা করানো উচিত। কীভাবে তারা নিজেকে, ছেলে-মেয়েকে, সঙ্গীকে এবং পরিবারের ও অন্য সদস্যদের রক্ষা করবেন সে বিষয়ে জানার জন্য তাদের পরামর্শ নেয়া উচিত।

সহায়ক তথ্য

মা থেকে শিশুতে এইচআইভি সংক্রমণ রোধের সবচেয়ে ভালো উপায় হচ্ছে মাকে এইচআইভি সংক্রমণ থেকে রক্ষা করা। তাকে পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত স্বাস্থ্যসেবা দেয়া। এইচআইভি সংক্রমণ রোধে নারী-পুরুষ উভয়ের জন্য কনডম ব্যবহার গুরুত্বপূর্ণ।

বিশ্বের অনেক দেশে শুধু গর্ভবস্থায় মহিলারা চিকিৎসা সেবা নিতে চান। তারা এইচআইভির উচ্চ ঝুঁকিপূর্ণ এলাকায় বসবাস করুন আর না করুন এটি এইচআইভি পরীক্ষা ও পরামর্শের জন্য একটি ভালো সুযোগ। যদি কোনো মহিলা এইচআইভি পজিটিভ বলে শনাক্ত হন তাহলে তাকে পরামর্শ, এইচআইভি সংক্রান্ত সেবা, চিকিৎসা ও অন্যান্য স্বাস্থ্যসেবা দিতে হবে। এইচআইভি আক্রান্ত মাকে স্বাস্থ্যসেবা ও সহায়তা দিলে সন্তানের মধ্যে এ রোগ সংক্রমণের ঝুঁকি কমে।

এইচআইভি পজিটিভ মহিলাকে তার সঙ্গী ও অন্য শিশুদের পরীক্ষা ও পরামর্শ গ্রহণের জন্য উৎসাহিত করতে হবে। যদি তাদের কারো মধ্যে পজিটিভ ফল পাওয়া যায় তাহলে তার চিকিৎসা, প্রতিরোধ ব্যবস্থা এবং প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা দিতে হবে।

একজন এইচআইভি আক্রান্ত গর্ভবতী অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল চিকিৎসা নিতে পারেন। এটি একদিকে তার নিজের স্বাস্থ্যের উন্নতি করে অন্যদিকে তার সন্তানের এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমায়।

গর্ভবস্থা থেকে সন্তান জন্মের প্রথম ছয় মাস পর্যন্ত যদি কোনো এইচআইভি আক্রান্ত মহিলা নিবিড় পরামর্শ, স্বাস্থ্যসেবা এবং অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল চিকিৎসা



ନେନ ତାହଲେ ତାର ସନ୍ତାନେର ମଧ୍ୟେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁକ୍କି କମେ ଯାଯ ୨ ଶତାଂଶେର କମ । ସେବାଦାନେର ଏଇ କର୍ମସୂଚିକେ ବଲା ହୟ ପ୍ରିଭେନ୍ଶନ ଅବ ମାଦାର ଟୁ ଚାଇଲ୍ ଟ୍ରାଙ୍ଗମିଶନ (ପିଏମଟିସିଟି) । ମା ଥେକେ ସନ୍ତାନେ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଧ ।

ଏକଜନ ଏଇଚାଇଭି ପଜିଟିଭ ମାକେ ତାର ନବଜାତକେର ସବଚେଯେ ଭାଲୋ ଖାବାର ସମ୍ପର୍କେ ଜାନାତେ ହବେ । ତାକେ ଏବଂ ତାର ନବଜାତକକେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାବାର ଏବଂ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସମ୍ପର୍କେ ପରାମର୍ଶ ଦିତେ ହବେ । ପାଶାପାଶ ତାର ସନ୍ତାନକେ ଏଇଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷାର ଜନ୍ୟ ନିତେ ସହାୟତା କରତେ ହବେ । ଓହି ମାକେ ଜାନାତେ ହବେ, ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ସେବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାଯ ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଓସୁଧ ଖାନ ନା ତାଦେର ଗର୍ଭ ଥେକେ ଜନ୍ୟ ନେଯା ପ୍ରତି ୩ ସନ୍ତାନେର ୧ ଜନ ଏଇଚାଇଭି ନିଯେ ଜନ୍ୟ ନିତେ ପାରେ । କର୍ଯ୍ୟକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନେଯା ନା ହଲେ ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁରା ଦୁଇ ବଚର ବୟସେ ପୌଛାର ଆଗେଇ ମାରା ଯାଯ ।

ଏକଜନ ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଗର୍ଭବତୀର ଜାନା ପ୍ରୋଜନ:

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାଯ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଓସୁଧ (ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ) ଗ୍ରହଣ ତାର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟେର ଉନ୍ନତି ଘଟାଯ ଏବଂ ନବଜାତକେର ଶରୀରେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁକ୍କି କମାଯ
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାଯ ଓ ପ୍ରସବ-ପରବତୀ ସେବା, ଯେମନ- ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମେର ଆଗେ ଓ ପରେ ଏକଜନ ଦକ୍ଷ ଧାତ୍ରୀର ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା-ନିରୀକ୍ଷା ଏବଂ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାଯ ଓ ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବେର ସମୟ ତାର ସେବା ନବଜାତକେର ଶରୀରେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁକ୍କି କମାଯ
- ନବଜାତକେର ଏଇଚାଇଭି ଧରା ପଡ଼ିଲେ ୪ ଥେକେ ୬ ସଞ୍ଚାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକେ କଟିମୋକ୍ଷାଜଳ ବା ବେକଟିମ ଦିତେ ହବେ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ନିଶ୍ଚିତଭାବେ ସେରେ ନା ଯାଓଯା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା ଚାଲିଯେ ଯେତେ ହବେ । ଏଟି ‘ଅପରଚୁନିସିଟିକ’ ସଂକ୍ରମଣ (ଦୁର୍ବଳ ଇମିଟନ ବ୍ୟବସ୍ଥାଯ ଯେ ସଂକ୍ରମଣ ହୟ) ପ୍ରତିରୋଧେ ସାହାୟ୍ୟ କରତେ ପାରେ
- ଶିଶୁର ଖାଓଯାର ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଯେଛେ । ଏଣ୍ଠିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକଟିର ଯେମନ ସୁବିଧା ରଯେଛେ ତେମନି ଅସୁବିଧା ଓ ରଯେଛେ ।

ମାୟେଦେରକେଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିତେ ହବେ କୋଣ୍ଠ ଧରନେର ଖାଓଯାର ପଦ୍ଧତି ଶିଶୁର ଜନ୍ୟ ନିରାପଦ ଏବଂ ତାର ପାରିପାର୍ଶ୍ଵିକତା ଅନୁଯାୟୀ ଉପ୍ୟୁକ୍ତ:

- ଜନ୍ମେର ପ୍ରଥମ ଛୟ ମାସ ବାଚ୍ଚାକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାତେ ହବେ । ଏତେ ଡାଯରିଆ, ନିଉମୋନିୟା ଓ ପୁଷ୍ଟିହୀନତାଯ ମୃତ୍ୟୁର ଝୁକ୍କି ଥେକେ ଶିଶୁ ନିରାପଦ ଥାକେ । ତବେ ବୁକେର ଦୁଧେର ମାଧ୍ୟମେ ସନ୍ତାନେର ମଧ୍ୟେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁକ୍କି ଥାକେ । କିନ୍ତୁ ଶୁଦ୍ଧ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋର ବଦଳେ ମିଶ୍ର ଖାବାର (ବୁକେର ଦୁଧ, ଅନ୍ୟ ଦୁଧ



এবং পানীয়) খাওয়ালে সন্তানের এইচআইভি আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অনেক কম থাকে। তবে শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানোর মেয়াদ কমিয়ে এবং বুকের দুধ ছাড়া অন্য পুষ্টিযুক্ত খাবার দিয়ে এই ঝুঁকি অনেক কমানো যায়।

- বুকের দুধ না খাইয়ে শিশুকে অন্যান্য দুধ খাওয়ালে তার শরীরে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যায়। কিন্তু এতে বিশেষ করে জন্মের ৬ মাসের মধ্যে শিশুর ডায়ারিয়া বা নিউমোনিয়ায় মারা যাওয়ার ঝুঁকি বাঢ়ে। এক্ষেত্রে ভালো বিকল্প হলো, মায়ের নাগালের মধ্যে যদি বিশুদ্ধ পানি থাকে ও কমপক্ষে ১২ মাস শিশুখাদ্য কেনার সামর্থ্য থাকে এবং যদি ওই শিশুখাদ্য ব্যবহার তার নিজের কাছে এবং সমাজে গ্রহণযোগ্য হয়।
- শিশুখাদ্য এবং অন্য দুধ ও খাদ্যসহ নিরাপদ খাবার শিশু পর্যাপ্ত পরিমাণে না পাওয়া পর্যন্ত ছয় মাস হওয়ার পরও শিশুকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে। আস্তে আস্তে এক সময় পর্যাপ্ত পুষ্টিযুক্ত নিরাপদ খাবার দিয়ে বুকের দুধ খাওয়ানো বন্ধ করে দিতে হবে।
- শিশুকে বুকের দুধ বা বিকল্প দুধ- যা-ই খেতে দেয়া হোক না কেন ৬ মাস বয়স থেকে তাকে অবশ্যই অন্য পুষ্টিকর খাবার ও পানীয় খেতে দিতে হবে। শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য এগুলো গুরুত্বপূর্ণ।

(মায়ের দুধ খাওয়ানো অধ্যায়ে ৬ নম্বর বার্তায় এ বিষয়ে আরো অনেক তথ্য রয়েছে)

মূল বার্তা

8.

যেসব শিশু এইচআইভির লক্ষণ বা এইচআইভির সংক্রমণ বহনকারী পিতা-মাতার ঘরে জন্মগ্রহণ করে তাদের সবার এবং তাদের মা-বাবার এইচআইভি পরীক্ষা করানো উচিত। যদি কারো মধ্যে এইচআইভির জীবাণু পাওয়া যায় তাহলে তাদের ভালো চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে এবং ভালোবাসাপূর্ণ যত্ন ও সহায়তা দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

যদি আগেভাগে শিশুর এইচআইভি পরীক্ষা ও শনাক্ত করা হয় এবং এর চিকিৎসা শুরু করা যায় তাহলে ওই শিশুর বেঁচে থাকা ও দীর্ঘদিন সুস্থ জীবন যাপন করার সম্ভাবনা থাকে।



ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଦେର ଉଚିତ ଯାଦେର ଏହିଚାଇଭି ହୁୟେଛେ ଅଥବା ଯେବେ ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ ଓ ପୂର୍ଣ୍ଣବୟକ୍ଷେର ମଧ୍ୟେ ଏହିଚାଇଭିର ଲକ୍ଷଣ ରୁୟେଛେ, ମାନସମ୍ପନ୍ନ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଅଂଶ ହିସେବେ ତାଦେର ପରୀକ୍ଷା କରାନୋ ଓ ପରାମର୍ଶ ନିତେ ବଲା । ଯେବେ ଏଲାକାଯ ଏହିଚାଇଭିର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ରୁୟେଛେ ସେଥାନେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ନିତେ ଆସା ସବ ଶିଶୁକେଇ ଏହିଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷା କରାନୋର ପରାମର୍ଶ ଦିତେ ହବେ ।

ଯେ ଶିଶୁର ମା ଏହିଚାଇଭି ପଜିଟିଭ ଜନ୍ମେର ପର ଛୟ ସଞ୍ଚାହେର ମଧ୍ୟେ ବା ଯତ ତାଡ଼ାତାଡ଼ି ସମ୍ଭବ ଏହିଶିଶୁ ଏହିଚାଇଭି ପରୀକ୍ଷା କରାତେ ହବେ । ଶିଶୁର ଜନ୍ମେର ସମୟ ତାର ମାଯେର ଶରୀର ଥେକେ କରେକ ସଞ୍ଚାହେର ଜନ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ପାଯ । ଫଳେ ଏ ସମୟ ତାଦେର ଶରୀରେର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା ପରୀକ୍ଷା କରା ଜରୁରି ନୟ । ତବେ ଛୟ ସଞ୍ଚାହେର ମଧ୍ୟେ ଯଦି ଶିଶୁର ଶରୀରେ ଭାଇରାସ ଧରା ପଡ଼େ ତାହଲେ ତାର ବିଶେଷ ପଲିମାରେଜ ଚେଟିନ ରିଆକଶନ (ପିସିଆର) ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରୋଜନ । ପରୀକ୍ଷାର ଫଳ ଯଦି ପଜିଟିଭ ହୁଁ ତାହଲେ ତାର ଦ୍ରୁତ ଚିକିତ୍ସା ଶୁରୁ କରାତେ ହବେ । ଶିଶୁଟିର ଚିକିତ୍ସାର ଜନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀରା ତାର ପରିବାରକେ ଭାଲୋ ଓ ସଠିକ ଚିକିତ୍ସାର ପରିବେଶ ତୈରି କରେ ଦିତେ ସାହାଯ୍ୟ କରାତେ ପାରେନ । ଏ ପରିସ୍ଥିତିତେ ବାବା-ମାର ଉଚିତ ପରାମର୍ଶ ଓ ସାମାଜିକ ସେବାଙ୍ଗଲୋ ଗ୍ରହଣ କରା ।

ଶିଶୁର ଏହିଚାଇଭି-ସେବା ଓ ଅୟାନ୍ତିରେଟ୍ରୋଭାଇରାଲ ଟ୍ରିଟମେନ୍ଟେର (ଏଆରଟି) ଏକଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ହଲୋ ଅୟାନ୍ତିବାୟୋଟିକ କଟ୍ରିମୋକ୍ରାଜଲ । ଏଟି ଏହିଚାଇଭିଜନିତ ‘ଅପରଚୁନିସ୍ଟିକ’ ସଂକ୍ରମଣ, ବିଶେଷ କରେ ପିସିପି (ନିଉମୋସାଇଟିସ ନିଉମୋନିଯା) ପ୍ରତିରୋଧେ ସହାୟତା କରେ ।

ଏହିଚାଇଭି ଆକ୍ରମିତ ଶିଶୁଦେର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଏଆରଟି ଦିତେ ହବେ । କୋନୋ ପ୍ରଶକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଏ ବିଷୟେ ପରାମର୍ଶ ଦିତେ ପାରେନ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାଓ ତିନି ପ୍ରଦାନ କରବେନ । ଶିଶୁ ଯଦି କ୍ଷୁଲେ ଯାଯ ତାହଲେ କ୍ଷୁଲେ ଥାକା ଅବସ୍ଥା ସେ ଯେନ ଠିକମତୋ ଓସୁଧ ନିତେ ପାରେ ସେ ବ୍ୟାପାରେ କ୍ଷୁଲ କର୍ତ୍ତ୍ପକ୍ଷ ସହାୟତା କରାତେ ପାରେ ।

ଯେକୋନୋ ପରିସ୍ଥିତିତେ ଶିଶୁର ଭାଲୋ ଓ ସୁଷମ ଖାବାର ପ୍ରୋଜନ; କିନ୍ତୁ ସିଖନ ତାର ଏହିଚାଇଭିର ଚିକିତ୍ସା ନେବେ ତଥନ ତାଦେର ପର୍ଯ୍ୟାନ୍ତ ପୁଣି ନିଶ୍ଚିତ କରାର ବିଷୟାଟି ବିଶେଷଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଏହିଚାଇଭି ବା ‘ଅପରଚୁନିସ୍ଟିକ’ ସଂକ୍ରମଣ ହଲେ କ୍ଷୁଧାମାନ୍ୟ ଓ ହଜମ ସମସ୍ୟାର କାରଣେ ଖାଓୟା କମେ ଯେତେ ପାରେ । ତାଇ ଏହିଚାଇଭି ପଜିଟିଭ ଶିଶୁଦେର ସୁଷମ ଖାବାର ଖାଓୟାନୋର ଦିକେ ବିଶେଷ ନଜର ଦିତେ ହବେ । ତାଦେର ଭାଲୋ ମାନେର ଓ



হজমযোগ্য খাবার দিতে হবে। সঠিক পুষ্টি না পেলে তাদের বৃদ্ধি ও বিকাশ বাধাগ্রস্ত হতে পারে। এর ফলে তারা আরো সংক্রমণের শিকার হতে পারে এবং এতে শিশুর শক্তি ক্ষয় হবে ও পুষ্টির চাহিদা আরো বৃদ্ধি পাবে।

এক সময় এইচআইভি পজিটিভ শিশুরা বুঝতে পারবে চিকিৎসা সেবা ও সহযোগিতা বিষয়ক সিদ্ধান্ত গ্রহণে তাদের জড়িত থাকা প্রয়োজন। পাশাপাশি তারা এইচআইভি সংক্রমণের চিকিৎসার ব্যাপারেও সচেতন হবে। এটি তাদের সক্ষমতা বৃদ্ধি ও ভবিষ্যতের সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

মূল বার্তা



বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের উচিত এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি, ঘোনমিলন ও সম্পর্ক তৈরি সম্পর্কে তাদের ছেলে-মেয়ের সঙ্গে আলোচনা করা। কিশোরী ও উঠতি বয়সী মহিলাদের এইচআইভিতে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেশি। তাই কীভাবে ঘোন হয়েরানি, নির্যাতন ও সঙ্গীদের চাপ থেকে নিজেকে রক্ষা করা যায় এবং এইচআইভি প্রতিরোধ করা যায় সে বিষয়ে কিশোর-কিশোরীদের শিক্ষা প্রয়োজন। সম্পর্কের ক্ষেত্রে সমতা ও সম্মানবোধের গুরুত্ব সম্পর্কেও তাদের বুঝতে হবে।

সহায়ক তথ্য

ঘোনতার জৈবিক ব্যাপারগুলো যখন শিশুদের জানা প্রয়োজন তখন ঘোন সম্পর্কে লিঙ্গ হওয়া এবং এক্ষেত্রে দায়িত্বশীলতার বিষয়টিও তাদের বুঝতে হবে। শিশুরা যখন বড় হয় এবং তাদের বিকাশ ঘটে তখন ঘোন সম্পর্কের আবেগগত বিষয়গুলো নিয়ে তাদের সঙ্গে আলোচনা করলে সেটি সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সঙ্গীদের চাপ মোকাবেলায় তাদের জন্য সহায়ক হয়। তবে বয়স ও বিকাশের পর্যায় বিবেচনা করে শিশুদের সঙ্গে কীভাবে ঘোনতা বিষয়ে আলোচনা করা হবে এবং তাদের মধ্যে মূল্যবোধ পৌছে দেয়া হবে— সে বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ।

সবার জানা দরকার যে, কিশোর-কিশোরী ও উঠতি বয়সী মহিলাদের এইচআইভিতে আক্রান্ত হবার ঝুঁকি বেশি। তাই অনাকাঙ্ক্ষিত ও অনিরাপদ ঘোনমিলন থেকে রক্ষায় তাদের সহায়তা করা প্রয়োজন।

বিশ্বের অনেক দেশে এইচআইভিতে আক্রান্তের হার কিশোরদের তুলনায় কিশোরীদের মধ্যে বেশি।



କିଶୋରୀରା ଏଇଚ୍‌ଆଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୟ ବେଶି, କାରଣ:

- କଥନ ଯୌନମିଲନ କରତେ ହବେ ସେ ବ୍ୟାପାରେ ସେମନ ତାଦେର ପଛନ୍ଦ ଥାକେ ନା; ତେମନି କଳନ୍ତମ ବ୍ୟବହାରେର ବ୍ୟାପାରେଓ ତାଦେର ପଛନ୍ଦ ଗୁରୁତ୍ବ ପାଇଁ ନା
- ପରିଣାମ ମହିଳାଦେର ତୁଳନାଯାଇ ତାଦେର ଯୌନ ପର୍ଦା ପାତଳା । ଫଳେ ଯୌନମିଲନେର ସମୟ ତାତେ କ୍ଷତରେ ସୃଷ୍ଟି ହୟ ଏବଂ ଏହି କ୍ଷତରେ ମାଧ୍ୟମେ ତାଦେର ଶରୀରେ ଏଇଚ୍‌ଆଇଭି ଓ ଯୌନବାହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ (ଏସଟିଆଇ) ସଂକ୍ରମିତ ହୟ
- ତାରାଇ ବେଶି ଯୌନ ହୟରାନି ଓ ପାଚାରେର ଶିକାର ହୟ; ଯା ତାଦେର ଆରୋ ବେଶି ଝୁକ୍କିର ମଧ୍ୟେ ଫେଲେ ଦେଇ ।

ବାଲିକା ଓ ମହିଳାଦେର ଅନାକାଙ୍କ୍ଷିତ ଓ ଅନିରାପଦ ଯୌନମିଲନ ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରାର ଅଧିକାର ଆଛେ । ତାହାଡ଼ା ଅନାକାଙ୍କ୍ଷିତ ଯୌନମିଲନ କୀଭାବେ ଏଡ଼ାନୋ ଯାଇ, ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାନ କରା ଯାଇ କିଂବା ତା ଥେକେ ନିଜେକେ ରକ୍ଷା କରା ଯାଇ ସେ ବିଷୟେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣେ ଅଧିକାର ତାଦେର ରାଯେଛେ ।

ବାଲିକା ଓ ମହିଳାଦେର ଜାନା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ ଯଦି କଥନଓ ତାରା ଯୌନ ହୟରାନିର ଶିକାର ହୟ ତାହଲେ କୀ କରତେ ହବେ ଏବଂ କୋଥାଯ ଯେତେ ହବେ । ଏମନ ପରିସ୍ଥିତିତେ ତାଦେର ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ସହ୍ୟୋଗିତା ଚାଇତେ ହବେ ଅଥବା ଚିକିତ୍ସା ଓ ପରାମର୍ଶରେ ଜନ୍ୟ କୋନୋ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରେ ଯେତେ ହବେ । ଏ ପରିସ୍ଥିତିତେ ଯୌନ ହୟରାନିର ଶିକାର ବାଲିକା ଓ ମହିଳାଦେର ବୁଝାତେ ପାରାର ଜନ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଓ ସମାଜକର୍ମୀଦେରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ହତେ ହବେ । ଏ ଧରନେର ଘଟଳା ଘଟଳେ କୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିତେ ହବେ ସେ ବ୍ୟାପାରେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଓ ସମାଜକର୍ମୀଦେର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଥାକା ଉଚିତ । ଏସବ କଥା ଛେଲେଦେର କ୍ଷେତ୍ରେ ଓ ପ୍ରୋଜ୍ୟ ।

ସହିସତାର କ୍ଷେତ୍ରେ ସମାଧାନ ବେର କରାର ଜନ୍ୟ ବାଲକ ଓ ପୁରୁଷଦେର କାର୍ଯ୍ୟକରି ଭୂମିକା ନିତେ ହବେ । ସହିସତା, ଯୌନ ହୟରାନି ଓ ସଙ୍ଗୀଦେର ଚାପ ମୋକାବେଳା ଏବଂ ଲିଙ୍ଗଭିତ୍ତିକ ସମତା ଅର୍ଜନେର ଜନ୍ୟ ବାଲକ ଓ ପୁରୁଷଦେର ବାଲିକା ଏବଂ ମହିଳାଦେର ସଙ୍ଗେ ଏକ ହୟେ କାଜ କରତେ ହବେ । ଜେନ୍ଡାର ବା ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କେ ଗଢ଼ାଧା ଧାରଣା ଓ ଅସମତା ସମ୍ପର୍କେ ତାଦେର ବୁଝାତେ ହବେ ।

ବାଡ଼ିତେ, କ୍ଷୁଲେ ଓ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାଯ ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ ତାଦେର ବାବା-ମା, ଶିକ୍ଷକ, ମହଲ୍ଲାର ନେତା ଓ ଅନ୍ୟ ରୋଲ ମଡେଲଦେର ସଙ୍ଗେ ଆଲୋଚନା ଭାଲୋ ମନୋଭିନ୍ଦି ଓ ଆଚାରଣ ତୈରିତେ ସହାୟତା କରେ । ତାରା ଶେଖାତେ ପାରେନ:

- ବାଲିକା ଓ ମହିଳାଦେର ପ୍ରତି ଏବଂ ତାଦେର ଅଧିକାରକେ ସମ୍ମାନ ଦେଖାନୋର ବିଷୟେ



- সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও সম্পর্কের ক্ষেত্রে সমতা সম্পর্কে
- সঙ্গীদের চাপ, ঘৌন হয়রানি ও সহিংসতা কীভাবে মোকাবেলা করা যায় সে বিষয়ে দক্ষতা অর্জন বিষয়ে।

মূল বার্তা

৬.

বাবা-মা, শিক্ষক, সঙ্গী এবং সমাজের আদর্শ ব্যক্তিদের উচিত কিশোর-কিশোরীদের একটি নিরাপদ পরিবেশ দেয়া এবং জীবন সম্পর্কে দক্ষতা অর্জনে সহায়তা করা, যা তাদের ভালো বিষয়টি পছন্দ করতে শেখাবে। ভালো আচরণ করতে সহায়তা করবে।

সহায়ক তথ্য

ছেটবেলা থেকেই ইচ্ছাইভি সম্পর্কে জানা শিশুর জন্য গুরুত্বপূর্ণ। যখন তারা কিশোরে পৌছবে তখন স্বাস্থ্যকর জীবন বেছে নেবার জন্য ইচ্ছাইভি সম্পর্কে তাদের সঠিক ও পুরো তথ্য জানতে হবে। এটি তাদের ইচ্ছাইভি ও ঘৌনবাহিত অন্যান্য রোগ সংক্রমণ এড়াতে সহায়তা করবে।

কিশোর-কিশোরীদের জীবন সম্পর্কে জানতে সহায়তা করা প্রয়োজন, যাতে তারা ইচ্ছাইভি সংক্রমণের নাজুক পরিস্থিতিতে নিজেদের রক্ষা করতে পারে। এই দক্ষতার মধ্যে রয়েছে সমস্যা সমাধান, সিদ্ধান্ত গ্রহণ, লক্ষ্য নির্ধারণ, চিন্তাভাবনা, যোগাযোগ, প্রত্যয় ও আত্ম-সচেতনতা। তাছাড়া কিশোর-কিশোরীদের কষ্টকর ও সংবর্ষমূলক পরিস্থিতির সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে জানতে হবে।

কিশোর-কিশোরী ও উঠতি বয়সী ছেলে-মেয়েরা নির্দেশনার জন্য বাবা-মা, শিক্ষক, নেতা ও রোল মডেলদের দিকে চেয়ে থাকে। ঐসব ব্যক্তির উচিত ইচ্ছাইভি সম্পর্কে তাদের ধারণা দেয়া, যাতে তারা জানতে পারে ইচ্ছাইভি সম্পর্কে কীভাবে যোগাযোগ করতে হবে এবং কীভাবে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ অভিজ্ঞতা বিনিময় করতে হবে।

কিশোর-কিশোরীদের ইচ্ছাইভির ঝুঁকি সম্পর্কে জানা প্রয়োজন। তাদের জানা দরকার কীভাবে এটি আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে সুরক্ষাবিহীন ঘৌনমিলনের মাধ্যমে সংক্রমিত হয় এবং মাদক গ্রহণে ব্যবহৃত ও সংক্রমিত সুচ বা সিরিঙ্গের মাধ্যমে ছড়ায়। তাই তাদের নিরাপদ অভ্যাস ও জীবন যাপন সম্পর্কে জানতে হবে।



ତାହାଡ଼ା ତାରା ଯାତେ କୁସଂକାର ଏବଂ ଅହେତୁକ ଭୟ ଥେକେ ମୁକ୍ତ ହତେ ପାରେନ, ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତଦେର ପ୍ରତି ଯେ ବୈଷମ୍ୟ କରା ହୟ ତା ପ୍ରତିରୋଧ କରତେ ପାରେନ ସେଜନ୍ୟ କୀଭାବେ ଏଇଚାଇଭି ଛଡ଼ାଯ ନା- ତାଓ ତାଦେର ଜାନା ଦରକାର ।

ସୁରକ୍ଷାବିହୀନ ଯୌନମିଲନେର ମାଧ୍ୟମେ କୀଭାବେ ଏଇଚାଇଭି ଛଡ଼ାଯ ଏବଂ କୀଭାବେ ଏର ଝୁଁକି କମାନୋ ଯାଯ ତା ଜାନା ଖୁବଇ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ:

ମାନୁଷ ଯଦି ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ନା କରେ ତା ହଲେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁଁକି ଅନେକଟାଇ କମିଯେ ଆନା ସ୍ଵତଃବ । ଆର ଯଦି କେଉ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ କରେ ତା ହଲେ ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ ଉଭୟୋର ଜନ୍ୟ ସାଠିକଭାବେ କନ୍ଦମ ବ୍ୟବହାର କରାର ବିଷୟଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଇଚାଇଭିର ଝୁଁକି କମାନୋର ଜନ୍ୟ ସବାଇ ଯା କରତେ ପାରେ:

- ଯୌନସଙ୍ଗୀର ସଂଖ୍ୟା କମାତେ ହବେ
- ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ନୟ ଏମନ ସଙ୍ଗୀଦେର ସଙ୍ଗେ ବିଶ୍ୱାସେର ସଙ୍ଗେ ସମ୍ପର୍କ ରାଖିତେ ହବେ
- ନିରାପଦ ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ- ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ ନା କରାନୋ (ଯାତେ ପୁରୁଷଙ୍ଗ ଯୋନି, ପାୟୁପଥ ଅଥବା ମୁଖେ ପ୍ରବେଶ ନା କରେ) ଅଥବା ସାଠିକଭାବେ (ନିର୍ଦେଶନା ଅନୁୟାୟୀ) କନ୍ଦମ ବ୍ୟବହାର କରେ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ କରାନୋ ଏବଂ ଏର ଅନ୍ୟଥା ନା କରା ।

ନିରାପଦ ଯୌନମିଲନେର ଅଭ୍ୟାସେର ମାଧ୍ୟମେ ନାରୀ ଥେକେ ପୁରୁଷେର ମଧ୍ୟେ ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁଁକି କମାନୋ ଯାଯ ।

ଯୌନ ସଙ୍ଗୀ ଯଦି ବେଶି ଥାକେ ଏବଂ ଯଦି ତାଦେର ଏକଜନେର ଦେହେ ଏଇଚାଇଭି ଥାକେ ତାହଲେ ତା ଅନ୍ୟେର ଦେହେ ସଂକ୍ରମିତ ହତେ ପାରେ (ଯଦି ତାରା ପୁରୁଷ ବା ନାରୀର କନ୍ଦମ ଧାରାବାହିକ ଓ ସାଠିକଭାବେ ବ୍ୟବହାର ନା କରେ) ।

ତବେ ଯେ କାରୋ ଏଇଚାଇଭି ଥାକତେ ପାରେ । ଏଟି ଏମନ ନୟ ଯେ, ଯାଦେର ଯୌନସଙ୍ଗୀ ବେଶି କେବଳ ତାଦେରଇ ଏଇଚାଇଭି ହୟ । ଅନେକ ସମୟ କେଉ କେଉ ଏଇଚାଇଭି ବହନ କରତେ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ତାର କୋଣୋ ଲକ୍ଷଣ ଥାକେ ନା । କେବଳ ପରୀକ୍ଷାର ମାଧ୍ୟମେ ଏ ବ୍ୟାପାରେ ନିଶ୍ଚିତ ହେଯା ଯାଯ ।

ଯୋନି ବା ପାୟୁପଥେ ଯୌନମିଲନେର ଜନ୍ୟ ତୈଳାନ୍ତ ପିଚିଲ କନ୍ଦମ ବ୍ୟବହାର କରା ଆବଶ୍ୟକ ।



- পুরুষদের কনডম তৈলাক্ত হয় (তরল পিচ্ছিল বা জেল) এবং তা নাড়াচাড়া বা ব্যবহারের সময় চোখে ধরে না। কনডম যদি যথেষ্ট তৈলাক্ত না হয় তা হলে তাতে পানি জাতীয় তৈলাক্ত পদার্থ, যেমন- সিলিকন বা গ্লিসারিন ব্যবহার করা উচিত। যদি এ ধরনের তরল পদার্থ পাওয়া না যায় তাহলে মুখের লালা ব্যবহার করা যায় (তবে এর মাধ্যমে অন্য সংক্রমণ হতে পারে, যেমন- এতে ভাইরাসজনিত চর্মরোগ হতে পারে)। তেল বা পেট্রোলিয়াম দিয়ে তৈরি কোনো পিচ্ছিল পদার্থ পুরুষদের কনডমে ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ এতে করে কনডম ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। তেল বা পেট্রোলিয়াম জাতীয় পদার্থ, যেমন- রান্নার তেল, খনিজ তেল, শিশুদের তেল, পেট্রোলিয়াম জেলি এবং লোশন কনডম পিচ্ছিল করার জন্য ব্যবহার করা উচিত নয়। কারণ কনডম ফেটে যেতে পারে।
- পুরুষদের কনডমের একটি নিরাপদ বিকল্প হলো মহিলাদের কনডম। মহিলাদের ব্যবহৃত কনডমের বেশিরভাগ নরম। এটি নরম ঢিলাভাবে লেগে থাকা খাপ যা যৌনিপথের গায়ে সেঁটে থাকে। এর উভয় প্রান্তে নরম চাকা আছে। বন্ধ প্রান্তের চাকাটি এই কনডমকে যৌনিপথের ভেতরের দিকে স্থাপন করতে এবং যৌনমিলনের সময় তা জায়গামতো বসে থাকার জন্য কাজে লাগে। অন্য রিংটি যৌনিপথের বাইরে থাকে এবং আংশিকভাবে যৌনিযুক্ত ঢেকে রাখে। যৌনমিলন শুরুর আগে সঙ্গনী তার আঙুল দিয়ে কনডমটি যৌনিপথে ঢোকাবেন। এটি পিচ্ছিল করার জন্য কেবল পানি জাতীয় পিচ্ছিল পদার্থ ব্যবহার করা যেতে পারে। পলিইউরেথেন বা কৃত্রিম রাবার দিয়ে তৈরি বলে ব্যবহারের সময় মহিলা কনডমে পানি জাতীয় বা তেল জাতীয় পিচ্ছিল পদার্থ ব্যবহার করা যায়।

মুখ মেহনের মাধ্যমেও এইচআইভি সংক্রমিত হতে পারে। যদিও প্রাণ্ত তথ্যে দেখা যায় যৌনিপথে বা পায়ুপথে যৌনমিলনের চেয়ে এই পদ্ধতিতে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি কম। তবে মুখ মেহনের মাধ্যমে যৌনবাহিত অন্য রোগ বা এসটিআই সংক্রমণ হতে পারে এবং পরে তা এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়ায়। তাই মুখ-লিঙ্গ সেক্সের ক্ষেত্রে পুরুষদের কনডম ব্যবহারের পরামর্শ দেয়া হয়।

কারণ অধিকাংশ যৌন রোগ যৌনমিলনের মাধ্যমে সংক্রমিত হয়। তাই যৌনমিলনের আগে কনডম ব্যবহার করা উচিত।



ମଦ୍ୟପାନ କରଲେ ବା ମାଦକ ନିଲେ ମାନୁଷେର ବିଚାରବୁଦ୍ଧି ଲୋପ ପାଯ । ଏମନକି ଯାରା ଏହିଡ଼େର ଝୁଁକି ଏବଂ ନିରାପଦ ଯୌନମିଲନେର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କେ ଓୟାକିବହାଲ ତାରାଓ ମଦ୍ୟପାନ କରାର ବା ମାଦକ ନେବାର ପର ଅସତର୍କ ହତେ ପାରେନ ।

ଯାଦେର ଯୌନବାହିତ ସଂକ୍ରମଣ ରଯେଛେ ତାଦେର ମାଧ୍ୟମେ ଅନ୍ୟେର ମଧ୍ୟେ ଏହିଚାଇଭି ଛଡ଼ାନୋର ଝୁଁକି ଅନେକ ବେଶି:

ଏହିଚାଇଭିସହ ସବ ଧରନେର ଏସଟିଆଇ ଯୌନମିଲନେର ମାଧ୍ୟମେ ଛଡ଼ାଯ । ଯୌନମିଲନେର ସମୟ ଶରୀରେର ରସ (ୟେମନ-ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଯୋନିରିସ ବା ରଙ୍ଗ) ଆଦାନ-ପ୍ରଦାନେର ମାଧ୍ୟମେ ଅଥବା ଯୌନାଙ୍ଗେର ତୃକେର ସଂସ୍ପର୍ଶେର ଫଳେ ଏସଟିଆଇ ଛାଡ଼ାଯ । ତବେ ଯୋନିତ୍ତକେ ଯଦି କ୍ଷତ ଥାକେ, ଯେମନ-ତାତେ ଯଦି ଫୋସ୍‌କା ଥାକେ, ଗର୍ଭପାତ ହୁଯ ଅଥବା କାଟା ଥାକେ ତାହଲେ ସହଜେଇ ଏସଟିଆଇ ଛଡ଼ାଯ । ସାଧାରଣତ କ୍ଷତ ଥେକେଇ ଏସଟିଆଇ ଛଡ଼ାଯ ଏବଂ ତା ଏହିଚାଇଭି ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିତେ ସହାୟତା କରେ ।

ଯୌନବାହିତ ସଂକ୍ରମଣେର ଫଳେ ପ୍ରାୟଇ ଶାରୀରିକଭାବେ ଖୁବ ଭୁଗତେ ହୁଯ ଏବଂ ଶରୀରେର ଅନେକ କ୍ଷତି ହୁଯ ।

ଯେକୋନୋ ଯୌନବାହିତ ସଂକ୍ରମଣ, ଯେମନ- ଗନୋରିଯା ବା ସିଫିଲିସ ଏହିଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ବା ଏହିଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହବାର ଝୁଁକି ବାଢ଼ାଯ । ଯୌନବାହିତ ସଂକ୍ରମଣେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହିଚାଇଭି ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଙ୍ଗେ ଅନିରାପଦ ଯୌନମଞ୍ଚକ କରଲେ ତାର ମଧ୍ୟେ ଏହିଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣେର ଝୁଁକି ଅନେକ ବେଡ଼େ ଯାଯ ।

- କେଉଁ ଯଦି ନିଜେକେ ଏସଟିଆଇତେ ସଂକ୍ରମିତ ବଲେ ମନେ କରେନ ତାହଲେ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ସହାୟତାଯ ତାର ପରିକ୍ଷା ଓ ଚିକିତ୍ସା କରାନୋ ଉଚିତ । ଏ ଧରନେର ବ୍ୟକ୍ତିର ଯୌନମଞ୍ଚକ ଏଡ଼ିଯେ ଚଳା ବା ନିରାପଦ ଯୌନମଞ୍ଚକ (ଯୌନାଙ୍ଗ ପ୍ରବେଶ ନା କରାନୋ ଅଥବା କନଡମ ବ୍ୟବହାର) କରା ଉଚିତ ।
- ଯୌନମିଲନେର ସମୟ (ଯୋନିପଥ, ପାଯୁପଥ ବା ମୁଖ) ସଠିକ ଏବଂ ଧାରାବାହିକଭାବେ ପୁରୁଷ ବା ମହିଳାଦେର କନଡମ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ । ଏତେ ଏହିଚାଇଭିସହ ଅଧିକାଂଶ ଏସଟିଆଇ ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼ାର ଝୁଁକି କମେ ।
- ଯାରା ଏସଟିଆଇତେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ତାଦେର ଅବଶ୍ୟଇ ବିଷୟାଟି ସଙ୍ଗୀକେ ଜାନାନୋ ଉଚିତ । ଯୌନବାହିତ ସଂକ୍ରମଣେର ଚିକିତ୍ସା ନା ନିଲେ ତାରା ଏକେ ଅନ୍ୟେର ଦାରା ସଂକ୍ରମିତ ହତେ ଥାକବେନ । ତବେ ବେଶିରଭାଗ ଯୌନବାହିତ ସଂକ୍ରମଣ ନିରାମୟଯୋଗ୍ୟ ।



যৌনবাহিত সংক্রমণের কিছু লক্ষণ:

- পুরুষের যৌনবাহিত সংক্রমণ হলে প্রস্তাৱ কৱাৰ সময় তাৰ ব্যথা বা অস্থি
হতে পাৱে, পুৱৰ্বাঙ্গ থেকে পুঁজ বেৱে হতে পাৱে অথবা যৌনাঙ্গে বা মুখেৱ
ভেতৰ ঘা, ফোস্কা, ফোলা বা ফুসকুড়ি হতে পাৱে।
- নারীৰ যৌনবাহিত সংক্রমণ হলে তাৰ যৌনিপথে অদ্ভুত রঙেৰ বা দুর্গন্ধযুক্ত
স্বাব বেৱে হতে পাৱে, যৌনাঙ্গে ব্যথা বা চুলকানি হতে পাৱে এবং
যৌনমিলনেৰ সময় বা পৰে ব্যথাবোধ হতে পাৱে অথবা যৌনিপথ দিয়ে
ৱৰক্ষণ হতে পাৱে। সংক্রমণ তীব্ৰ হলে জ্বৰ, পেট ব্যথা ও বন্ধ্যাত্ম হতে
পাৱে।
- তবে নারীৰ অনেক যৌনবাহিত সংক্রমণেৰ কোনো লক্ষণ প্ৰকাশ পায় না।
আবাৰ পুৱৰ্বেৰ অনেক যৌনবাহিত সংক্রমণেৰ চোখে পড়াৰ মতো লক্ষণ
প্ৰকাশ পায় না।

যৌনাঙ্গেৰ সব সমস্যাই যৌনবাহিত সংক্রমণ নয়। এমন কিছু সংক্রমণ আছে,
যেমন ক্যান্ডিডিয়ামিস (ছুଆৰক সংক্রমণ) ও মূত্রনালিৰ সংক্রমণ, যা যৌনমিলন
দ্বাৰা সৃষ্টি হয় না। কিন্তু এসবেৰ কাৱণে যৌনাঙ্গেৰ আশপাশে নানা ধৰনেৰ
অসুবিধা দেখা দিতে পাৱে।

বেশিৰভাগ সময়ই যা ইনজেকশনেৰ মাধ্যমে মাদক গ্ৰহণেৰ কাজে
ব্যবহাৰ হয় তেমন জীবাণুমুক্ত না কৱা সূচ ও সিৱিঞ্জ এবং অন্যান্য
অস্ত্ৰেৰ মাধ্যমে এইচআইভি ছড়াতে পাৱে:

জীবাণুমুক্ত না কৱা সূচ অথবা সিৱিঞ্জেৰ মাধ্যমে একজনেৰ শৰীৰ থেকে
আৱেকজনেৰ শৰীৱে এইচআইভি সংক্রমণ ঘটতে পাৱে। সেসব সংক্রমিত
ৱক্তৰে মাধ্যমে হেপাটাইটিস একজনেৰ দেহ থেকে আৱেক জনেৰ দেহে
সংক্রমিত হয়। তাই জীবাণুমুক্ত না কৱে একজনেৰ ব্যবহৃত জিনিস অন্যজন
ব্যবহাৰ কৱা উচিত নয়।

যারা ইনজেকশনেৰ মাধ্যমে মাদক গ্ৰহণ কৱে কিংবা ইনজেকশনেৰ মাধ্যমে
মাদক গ্ৰহণকাৰীৰ সঙ্গে সুৱার্ক্ষাবিহীন যৌনমিলন কৱে তাৰে এইচআইভি
সংক্রমণেৰ ঝুঁকি খুব বেশি। যারা ইনজেকশনেৰ মাধ্যমে মাদক গ্ৰহণ কৱে
তাৰে সব সময় নিৱাপদ সূচ ও সিৱিঞ্জ ব্যবহাৰ কৱা উচিত। কখনো অন্যেৰ
সূচ বা সিৱিঞ্জ ব্যবহাৰ কৱা তাৰে উচিত নয়।



କେବଳ ପ୍ରକିଳନପ୍ରାପ୍ତ ସାହ୍ୟକର୍ମୀ ଦିଯେ ଏବଂ ଏକବାର ବ୍ୟବହାର କରା ଯାଯା ଏମନ ସିରିଜ୍‌
ଦିଯେ ଇନଜେକ୍ଶନ ନେଯା ଉଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ବା ପ୍ରାପ୍ତବୟକ୍ ବ୍ୟକ୍ତିକେ ଟିକାଦାନ
କରତେ ଏକଟି ନତୁନ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ଜୀବାଗୁମୁକ୍ତ ସୁଚ ବା ସିରିଜ୍ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ ।

ଯେକୋନୋ ଧରନେର ଧାରାଲୋ ଅନ୍ତ୍ର, ଯେମନ- ରେଜର ବା ଛୁରିର ମାଧ୍ୟମେ ଏହିଚାଇଭି
ସଂକ୍ରମଣ ହତେ ପାରେ । କାଟବାର ଅନ୍ତ୍ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜନ୍ୟ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ
ଜୀବାଗୁମୁକ୍ତ କରତେ ହବେ, ଏମନକି ତା ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ମାଝେ ବ୍ୟବହାରେ
କ୍ଷେତ୍ରେ ଏବଂ ତା ରିଚିଂ ପାଉଡାର ଦିଯେ ଧୂତେ ହବେ ଅଥବା ସିନ୍ଦ୍ର କରତେ ହବେ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜନ୍ୟ ଅନ୍ତ୍ର ଜୀବାଗୁମୁକ୍ତ କରେ ନା ନିଲେ ଦାଁତେର ଚିକିତ୍ସା, ଶରୀରେ
ଉଦ୍ଧିକ୍ଷି ଆଁକା, ନାକ-କାନ ଫୌଡାନୋ ଏବଂ ଆକୁପାଂଚରେର ଯଞ୍ଚପାତି ବା ଅନ୍ତ୍ର ନିରାପଦ
ନୟ । ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବ କାଜ କରବେଳେ ତାର ଉଚିତ ତା କରାର ସମୟ ଯାତେ ଏକଜନେର
ଶରୀରେର ରଙ୍ଗ ଅନ୍ୟ ଏକଜନେର ଶରୀରେ ନା ଯାଯା ତା ନିଶ୍ଚିତ କରା ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୭.

ଏହିଚାଇଭି ପ୍ରତିରୋଧ, ସେବା ଓ ସହାୟତାର ବ୍ୟାପାରେ ସିନ୍ଦ୍ରାତ୍ମ ଗ୍ରହଣ ଓ ବାସ୍ତବାଯାନେ
ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର-କିଶୋରୀଦେର ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ପ୍ରୋଜେନ । କାରଣ
ଏହିଚାଇଭିତେ ତାରା ନିଜେ, ତାଦେର ପରିବାର ଓ ତାଦେର ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ଲୋକଜନ
କ୍ଷତିହର୍ଷ ହୁଏ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ, ଯୁବକ-ଯୁବତୀ ଏବଂ ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟରା ଏହିଚାଇଭି
ପ୍ରତିରୋଧ, ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର, କଲକ୍ଷ ଲାଘବ ଓ ବୈଷମ୍ୟ ଦୂର କରାର କ୍ଷେତ୍ରେ
ଜୋରାଲୋ ଭୂମିକା ରାଖିତେ ପାରେ ।

ଶିଶୁ ଓ ଯୁବାରା ଏହିଚାଇଭି ସମ୍ପର୍କେ ସଚେତନତା ବାଢ଼ାତେ ପାରେ ଏବଂ ଏହିଚାଇଭି
ଆକ୍ରାନ୍ତଦେର ଭାଲୋବାସା ଦେଖାତେ ପାରେ । ତାରା ସଙ୍ଗୀ ଓ ତାଦେର ମହଲ୍ଲାଯ କାଜ
କରାର ମାଧ୍ୟମେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ଆତ୍ମସମ୍ମାନ ଅର୍ଜନ କରେ ।

- ଶିଶୁ ଫୋରାମ ଓ ବିଭିନ୍ନ କର୍ମସୂଚି ଏହିଚାଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁ ଓ ପରିବାରେର
ଜନ୍ୟ ଏକଟି ସହାୟକ ପରିବେଶ ତୈରି ଏବଂ ଏହିଚାଇଭି ସମ୍ପର୍କେ ସମାଜକେ
ସଚେତନ କରେ ତୋଳାର ସୁଯୋଗ ତୈରି କରେ ଦେଇ ।
- କୁଳ ଓ ଅଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ପିଯାର-ଟୁ-ପିଯାର) ସାପୋର୍ଟ ଗ୍ରହଣ ଓ
ଶିଶୁ କ୍ଲାବେର ମାଧ୍ୟମେ ଏହିଚାଇଭି ପ୍ରତିରୋଧେ ସହାୟତା କରତେ ପାରେ । ଏସବ



কার্যক্রমের মাধ্যমে শিক্ষক ও সমাজকর্মীদের সহায়তায় শিশুদের একত্র করা যায় এবং তারা এইচআইভি প্রতিরোধে এবং জীবন সম্পর্কে শিক্ষা দানের দায়িত্ব নিতে পারে।

সেলফ হেলপ গ্রুপ, পিয়ার গ্রুপ এবং কমিউনিটি সাপোর্ট গ্রুপ তৈরি করে বা তাতে যোগ দিয়ে এইচআইভি আক্রান্ত শিশু, যুবা, বাবা-মা, অন্য পরিচর্যাকারী এবং পরিবার সহায়তা পেতে পারে। ঐসব গ্রুপ:

- সামাজিক যোগাযোগ তৈরি করে দেয়, যা সদস্যদের মানসিক সহায়তা দেয়
- বাস্তব তথ্য আদান-প্রদান এবং পরিবারের সদস্যদের সমাজকল্যাণমূলক কাজে অংশ নেয়ার সুযোগ করে দেয়
- এইচআইভি প্রতিরোধ, সেবা এবং সহায়তার ব্যাপারে সৃজনশীল পথ খুঁজে বের করতে সদস্যদের সুযোগ তৈরি করে দেয়

স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, সরকার, বেসরকারি সংস্থা এবং ধর্মীয় সংগঠন ঐসব গ্রুপকে সাহায্য করতে পারে।

গ্রুপগুলো যখন একটি নেটওয়ার্ক তৈরি করে তখন তারা এইচআইভি সম্পর্কে জ্ঞান ও সচেতনতা বৃদ্ধি, এইচআইভি প্রতিরোধ, সেবা প্রদান এবং এইচআইভি আক্রান্ত এতিম ও অসহায় শিশুদের সহায়তা প্রদানে একটি আন্দোলন তৈরি করতে পারে। আর এ ধরনের উদ্যোগ এইচআইভি আক্রান্তদের একঘরে করে রাখা, কলক্ষ দেয়া ও বৈষম্য থেকে মুক্ত করতে সহায়তা করে।

মূল বার্তা

B.

এইচআইভি আক্রান্ত পরিবারের অসুস্থ সদস্য ও শিশুদের সেবা-যত্নের জন্য আর্থিক এবং সামাজিক সহায়তার প্রয়োজন হতে পারে। আর ঐ সেবা বা সহায়তা সম্পর্কে আক্রান্ত পরিবারগুলোকে নির্দেশনা ও পরামর্শ দেয়া উচিত।

সহায়ক তথ্য

এইচআইভি আক্রান্তদের যত্ন এবং অন্যান্য সহযোগিতা পরিবারের পক্ষ থেকেই প্রথম আসতে হবে। আক্রান্ত শিশুদের চিকিৎসা ও সেবায়ত্নে যে খরচ হয় তার প্রায় পুরোটা পরিবার ও আত্মীয়-স্বজনরা দেন।



ଏସବ ଶିଶୁର ଭାଲୋ ସେବାୟତ୍ତ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ସହାୟତାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସାଧାରଣତ ପରିବାରେର ପକ୍ଷ ଥେକେଇ କରା ହ୍ୟ । ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରମନ୍ତ ବାବା-ମା ଓ ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଦେର ଓ ଦୀର୍ଘଦିନ ବେଂଚେ ଥାକାର ଜନ୍ୟ ସହାୟତା ପ୍ରୟୋଜନ । ତାଦେର ଦୀର୍ଘଦିନ ସୁନ୍ଦରତାବେ ବେଂଚେ ଥାକାର ଜନ୍ୟ ସହାୟତା ଏକଟି ପରିବାରକେ ଏକସଙ୍ଗେ ଥାକତେ ସାହାୟ କରେ ।

ବାବା-ମା ଉଭୟକେ ବା ତାଦେର ଏକଜନକେ ହାରାନୋ ଏବଂ ପରିବାରେ ବସବାସକାରୀ ଶିଶୁରାଇ ବେଶିରଭାଗ ସମୟ ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟାଯ ପଡ଼େ । ତାଦେରଇ ସହଯୋଗିତା ବେଶି ପ୍ରୟୋଜନ ହ୍ୟ । ଏସବ ଶିଶୁର ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହେଉୟା ଉଚିତ ନାରୀ । ତାରା ଶିଶୁଦେର ନିଜେର କେଉ ହତେ ପାରେନ, ସେମନ-ବସ୍ତ୍ର ଦାଦି ବା ନାନି ।

ଯେସବ ପରିବାର ଏଇଚାଇଭିତେ ଆକ୍ରମନ୍ତ ତାଦେର ସରକାର, ବେସରକାରି ସଂସ୍ଥା ଓ ଧର୍ମୀୟ ସଂଗ୍ରହନଗୁଲୋ ଯୌଥଭାବେ ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା କରତେ ପାରେ । ଏସବ ସହଯୋଗିତା ହତେ ପାରେ କୁନ୍ଦରିଖଣ, କମ ସୁଦେ ବ୍ୟାଂକ ଝଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଅନୁଦାନ ।

ତାଦେର ପ୍ରତି ଆର୍ଥିକ ସହଯୋଗିତା କେମନ ହବେ, ସାମାଜିକ ଅନୁଦାନ ନାକି ସମାଜକଲ୍ୟାଣମୂଳକ ସେବା- ତା ଜାତୀୟ ନୀତିତେ ବିସ୍ତାରିତ ଥାକତେ ହବେ । ଶୁଦ୍ଧ ତାଇ ନୟ, ଏ ବ୍ୟାପାରେ ଜାତୀୟ ନୀତିତେ ଯା ବଲା ଥାକବେ ତା ଯେନ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ ସହଜେ ବୁଝାତେ ପାରେ । ସାମାଜିକ ଅନୁଦାନରେ ଜନ୍ୟ ଆବେଦନପତ୍ରେ କୋନୋ ପରିବାର ଯେସବ ତଥ୍ୟ ଉତ୍ତ୍ରେଖ କରବେ ତା ଅବଶ୍ୟକ ଗୋପନ ରାଖତେ ହବେ ।

ସମାଜକଲ୍ୟାଣମୂଳକ ସେବାର ଅଂଶ ହିସେବେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଦେର ନିଶ୍ଚିତ ହତେ ହବେ ଯେ ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରମନ୍ତ ଏକଇ ପରିବାରେର ଶିଶୁ ଓ ପ୍ରାଣ୍ୟବସ୍ତ୍ର ଏକଇ ଧରନେର ଚିକିତ୍ସା ଓ ସହାୟତା ପାଚେଛନ । ଏହି ସହାୟତା ପରିବାରେର ସମୟ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ସମ୍ପଦ ରକ୍ଷା କରେ ।

ସମାଜକଲ୍ୟାଣ ସେବାପ୍ରାଦାନକାରୀଦେର ଉଚିତ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ଲୋକଜନ, ବେସରକାରି ସଂସ୍ଥା ଓ ଧର୍ମୀୟ ସଂଗ୍ରହନେର ସହାୟତାଯ ଏଇଚାଇଭି ଆକ୍ରମନ୍ତ ଶିଶୁର ବାବା-ମା ଓ ତାଦେର ଅନ୍ୟ ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଦେର ସେବାୟତ୍ତର ବିଷୟେ ଦକ୍ଷତା ବାଢ଼ାତେ ସାହାୟ କରେ ।

ଶିଶୁ ଯଦି ଏଇଚାଇଭି-ପଜିଟିଭ ହ୍ୟ ତାହଲେ ତାର ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀଦେର ସହାୟ ପ୍ରୟୋଜନ, କାରଣ:

- ତାଦେର ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ସମ୍ପର୍କେ ଜାନା ପ୍ରୟୋଜନ
- ଏଇଚାଇଭି ପଜିଟିଭ ଶିଶୁଦେର କୀଭାବେ ସେବା କରତେ ହବେ ତା ତାଦେର ଜାନତେ ହବେ



- এইচআইভি পজিটিভ শিশুদের ধরাছোয়ার ব্যাপারে তাদের ভীতি দূর করতে হবে
- শিশুর পরিচর্যার সময় নিজের সুরক্ষার বিষয়ে জানতে হবে
- শিশুর আবেগ চাহিদা বুঝতে হবে এবং তার প্রতি সাড়া দিতে হবে।

যে শিশু এইডসের কারণে বাবা-মা, অন্য পরিচর্যাকারী ও নিকট আত্মীয়কে হারিয়েছে পরিবার থেকে তার মানসিক সহযোগিতা প্রয়োজন। মানসিক আঘাত ও কষ্ট পাওয়ার ব্যাপারে তার সম্ভাব্য পরামর্শ প্রয়োজন। কোনো শিশুর দুঃখ-কষ্ট বোঝার জন্য বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের সহায়তা প্রয়োজন হতে পারে। পাশাপাশি তাদের প্রতি সঠিক মানসিক সমর্থন যোগাতে হবে।

এইচআইভি আক্রান্ত বাবা-মায়ের নিশ্চিত হতে হবে যে তাদের সব সন্তানের জন্ম নিবন্ধন সনদ রয়েছে। ঐ বাবা-মা একটি লিখিত নির্দেশনামা তৈরি করতে পারেন, যেমন- ১) কারা তার সন্তানদের অভিভাবক হবেন এবং ২) তাদের যদি টাকা-পয়সা, জমিজমা ও গরু-মহিষ থাকে তবে সেগুলো কীভাবে ভাগ হবে। যদি শিশুর এসব বিষয় বোঝার মতো বয়স হয়ে থাকে তাহলে অবশ্যই তাকে এসব ভাগাভাগিতে অন্তর্ভুক্ত করা উচিত।

মূল বার্তা

১.

এইচআইভিতে আক্রান্ত বা এইচআইভি আক্রান্তের সঙ্গে বসবাসকারী শিশু অথবা পূর্ববয়স্ক কাউকেই কলঙ্কচিহ্নিত করা বা তাদের প্রতি বৈষম্য করা উচিত নয়। বাবা-মা, শিক্ষক ও সমাজের নেতারা এইচআইভি বিষয়ে শিক্ষা, এইচআইভি প্রতিরোধ, এ বিষয়ে ভয়, লজ্জা এবং বৈষম্য দূর করার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারেন।

সহায়ক তথ্য

এইচআইভি আক্রান্ত পরিবারের সদস্যদের বা শিশুর নিজের এইচআইভি সম্পর্কে ভীতি, লজ্জা ও বৈষম্য দূর করার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো তাদের এ ব্যাপারে শিক্ষা দেয়া।

এইচআইভি বিষয়ক শিক্ষা এবং এইচআইভি প্রতিরোধ, ভীতি, কলঙ্ক ও বৈষম্য দূর করার ক্ষেত্রে শিশু, বাবা-মা, পরিবারের অন্য সদস্য, শিক্ষক, পাড়া-মহল্লার লোক, ধর্মীয় সংগঠন, স্থানীয় নেতা, কর্তৃপক্ষ এবং সরকারের গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।



ଏଇଚଆଇଭି ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହେଉଥା ଉଚିତ:

- ଏଇଚଆଇଭିର ସଙ୍ଗେ ବସବାସକାରୀ ବା ଏଇଚଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟ ଓ ଶିଶୁଦେର ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ତାଦେର ଅଧିକାରେର ପ୍ରତି ସମର୍ଥନ
 - ଏଇଚଆଇଭିର ସଙ୍ଗେ ବସବାସକାରୀ ବା ଏଇଚଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ ଏବଂ ପ୍ରାପ୍ତବୟକ୍ଷଦେର ଅନ୍ୟଦେର ମତୋ ଶିକ୍ଷା, ସାହ୍ୟସେବା, ବାସସ୍ଥାନେର କ୍ଷେତ୍ରେ ସମାନ ଅଧିକାର ନିଶ୍ଚିତ କରା । ଗଣମାଧ୍ୟମେ ତାଦେର ସଠିକଭାବେ ଉପସ୍ଥାପନ କରା ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ହବେ ଯେସବ ଶିଶୁ ଓ ଯୁବକ-ଯୁବତୀ ଏଇଚଆଇଭିର ଝୁଁକି ବୋରୋନ ଏବଂ ତାରା ଯେଣ ଜାନେନ ଯେ ଏଇଚଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ କାରୋ ସଙ୍ଗେ ସାଧାରଣ ମେଲାମେଶା କରଲେ ତାଦେର ଏଇଚଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ହବାର କୋନୋ ଝୁଁକି ନେଇ ।
 - ଶିଶୁ ଓ ତର୍କ-ତର୍କଣୀଦେର ଜାନାତେ ହବେ ଏଇଚଆଇଭିର କୋନୋ ପ୍ରତିଵେଦକ ଟିକା ବା ନିରାମୟ ନେଇ । କିନ୍ତୁ ଆକ୍ରାନ୍ତରା ସଠିକ ଚିକିତ୍ସାର ମାଧ୍ୟମେ ଅନେକଟା ସୁନ୍ଧର ଜୀବନ୍ୟାପନ କରତେ ପାରେନ । ପାଶାପାଶ ଏଟା ଜାନା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ, କୀତାବେ ଏଇଚଆଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ଥେକେ ମୁକ୍ତ ଥାକା ଯାଯ ଏବଂ ପ୍ରିୟଜନଦେର ଏ ଥେକେ ମୁକ୍ତ ରାଖା ଯାଯ ।
- କଥନ ଯୌନମିଳନ କରତେ ହବେ ବା ହବେ ନା ଏବଂ କୀତାବେ କନ୍ଡମ ବ୍ୟବହାରେର ବିଷୟେ ଆଲୋଚନା କରତେ ହବେ ସେ ବ୍ୟାପାରେ କିଶୋର-କିଶୋରୀ ଓ ଯୁବକ-ଯୁବତୀଦେର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବାର କ୍ଷମତା ଦିତେ ହବେ ।
 - ତର୍କ-ତର୍କଣୀଦେର ପରିସ୍ଥିତି ବୋରା ଏବଂ ସୂରକ୍ଷା, ସେବା ଓ ସହାୟତା ଦେବାର ଜନ୍ୟ ତାଦେର ସଙ୍ଗେ କଥା ବଲା ଏବଂ ତାଦେର କଥା ଶୋନା ଖୁବି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର-କିଶୋରୀଦେର ସଙ୍ଗେ ବୟକ୍ଷଦେର ଯୌନ ବିଷୟେ ଆଲୋଚନା କରା ଅନେକ ସମୟ ବିବ୍ରତକର ହତେ ପାରେ । କୁଳଗାମୀ ଶିଶୁଦେର ସଙ୍ଗେ ଆଲୋଚନା ଶୁରୁ କରାର ଏକଟା ଉପାୟ ହତେ ପାରେ ତାରା ଏଇଚଆଇଭି ଏବଂ ଏଇଡସ ସମ୍ପର୍କେ କୀ ଶୁନେଛେ ତା ଜିଜ୍ଞେସ କରା । ଯଦି ତାଦେର କୋନୋ ତଥ୍ୟ ଭୁଲ ଥାକେ, ତାହଲେ ସଠିକ ତଥ୍ୟ ଜାନାନୋର ଜନ୍ୟ ସେ ସୁଯୋଗଟି କାଜେ ଲାଗାନୋ ଯେତେ ପାରେ ।
- ଶିଶୁ, କିଶୋର-କିଶୋରୀ ଓ ତର୍କ-ତର୍କଣୀଦେର ଧାରଣା ଏବଂ ନିର୍ଦେଶନା ଦିଲେ, ଯେସବ ଶିଶୁ ଓ ପରିବାର ଏଇଚଆଇଭି ନିଯେ ବସବାସ କରଛେ ବା ଏଇଚଆଇଭି ଆକ୍ରାନ୍ତ ବଲେ ତାରା ଜାନେ ତାଦେର ସଙ୍ଗେ ବନ୍ଦୁତ୍ୱ ତୈରି ହବେ । ତାଦେର ପ୍ରତି ତାରା ସମବେଦନା ଦେଖାତେ ଶେଷେ ।



১০.

এইচআইভিতে আক্রান্ত সবার নিজের অধিকার সম্পর্কে জানা উচিত।

সহায়ক তথ্য

এইচআইভি আক্রান্ত বা এইচআইভিতে ক্ষতিগ্রস্ত পরিবারের সদস্যদের অধিকার রক্ষা করা সরকারের দায়িত্ব এবং এ ব্যাপারে সরকারকেই পরিবার, পাড়া-মহল্লার লোকজন, বেসরকারি সংস্থা ও ধর্মীয় সংগঠনকে সহযোগিতা করতে হবে।

এইডস আক্রান্তরা যদি চরম দারিদ্র্য, সংঘাতপূর্ণ পরিবেশে ও বড় পরিবারে থাকে তবে তাদের মধ্যে এতিম ও বেশি ঝুঁকিতে থাকা শিশুদের একসঙ্গে সাহায্য করা বুদ্ধিমানের কাজ। এটি ব্যয়-সাশ্রয়ীও বটে। এইচআইভি সংক্রমিত বা আক্রান্ত সব শিশুকে এ ধরনের কৌশলের আওতায় আনতে হবে। তাদের গোপনীয়তা, একান্ত ব্যক্তিগত বিষয় ও বৈষম্যের শিকার না হওয়াসহ বিভিন্ন অধিকার অবশ্যই রক্ষা করতে হবে।

অনেক শিশু জটিল পরিস্থিতির মধ্যে থাকে। তাদের অধিকার পুরোপুরি সুরক্ষিত থাকে না। তারা এইচআইভি আক্রান্ত হতে পারে বা সংক্রমণের ঝুঁকির মধ্যে থাকে। তারা হয়তো রাস্তায়, এতিমখানায় বা চরম দারিদ্র্যের মধ্যে থাকছে। নির্যাতনের শিকার হচ্ছে। অথচ এসব শিশুর পরিবারের সঙ্গে থাকার অধিকার রয়েছে। একসঙ্গে থাকার জন্য এসব পরিবারের হয়তো সহযোগিতা প্রয়োজন। স্কুলে যেতে বা কোনো কারিগরি প্রশিক্ষণের জন্য এসব শিশুর সহযোগিতা প্রয়োজন। পাশাপাশি স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টি এবং আইনগত ও সামাজিক সেবা পাবার অধিকার তাদের রয়েছে। এসব সুযোগ পাওয়া তাদের অধিকার।

এইচআইভি নিয়ে বসবাসকারী বা আক্রান্ত বাবা-মা, অন্য পরিচার্যাকারী, শিশু ও কিশোর-কিশোরীরা যেন তাদের অধিকার সম্পর্কে জানেন, তাদের ব্যাপারে দেশের বিচারিক ও প্রশাসনিক ব্যবস্থা যেন বোঝেন- সে ব্যাপারে স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, বেসরকারি প্রতিষ্ঠান, ধর্মীয় সংগঠন, পাড়া-মহল্লার সংগঠনগুলো সহায়তা করতে পারে। পাশাপাশি তাদের ব্যাপারে সরকারের নীতিগত দায়িত্ব, কর্মসূচি ও সেবাসমূহ সম্পর্কে জানতেও সংগঠনগুলো এইচআইভি নিয়ে বসবাসকারী বা আক্রান্তদের সহায়তা করতে পারে।





শিশু সুরক্ষা

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



শেখজাদ নবীন/ইউনিটেড/বাংলাদেশ



সব শিশুরই সুরক্ষা পাওয়ার অধিকার আছে। তাছাড়া তাদের বেঁচে থাকা, নিরাপদে থাকা, অভিভাবকদের সঙ্গে থাকা, তাদের মতামতের গুরুত্ব পাওয়া, প্রয়োজনীয় যত্ন পাওয়া এবং সুরক্ষিত পরিবেশে বেড়ে উঠার অধিকার রয়েছে।

শিশু সবচেয়ে ভাল সুরক্ষা পায় পরিবারে। সুরক্ষিত এবং সুন্দর পারিবারিক পরিবেশ গড়ে তোলার দায়িত্ব শিশুর বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের। বাড়ির বাইরে নিরাপদ ও শিশু-বান্ধব পরিবেশ গড়ে তোলার দায়িত্ব

স্কুল ও পাড়া-মহল্লার লোকদের। শিশুর বেঁচে থাকা, বেড়ে ওঠা, শিক্ষা গ্রহণ এবং তাদের সম্ভাবনাগুলোকে পুরোপুরি জোগিয়ে তোলার জন্য পরিবার, স্কুল ও সমাজে শিশুদের পূর্ণ সুরক্ষা দিতে হবে।

বিশেষ লাখ লাখ শিশু যথাযথ সুরক্ষা পাচ্ছে না। তাদের অনেকেই প্রতিদিন সহিংসতা, যৌন হয়রানি, নির্যাতন, পরিবার থেকে বিতাড়িত হওয়া এবং বৈষম্যের শিকার হচ্ছে। এ ধরনের আচরণের কারণে শিশুদের বেঁচে থাকা, বেড়ে ওঠা, উন্নয়ন এবং তাদের স্বপ্ন বাস্তবায়নের সুযোগ কমে যায়।

বিভিন্ন স্থানে এমনকি বাড়িতেও যেকোনো শিশুর অধিকার লংঘনের আশঙ্কা থাকে। অধিকার লংঘনের শিকার হচ্ছে এমন শিশুর সঠিক সংখ্যা নির্ণয় করা কঠিন। এ ধরনের তথ্য-উপাত্ত সংগ্রহ করা কঠিন এবং তা সময় মতো হালনাগাদ করাও হয় না। তবে অনুমান করা হয় সারা বিশে:

- ২০০২ সালে ১৮ বছরের কম বয়সী প্রায় ১৫ কোটি মেয়ে এবং ৭ কোটি ৩০ লাখ ছেলেকে যৌন মিলনে বাধ্য করা হয়। তাছাড়া তারা অন্য ধরনের যৌন নির্যাতন ও হয়রানির শিকারও হয়
- ৫ থেকে ১৪ বছর বয়সী ১৫ কোটি শিশু শ্রমে নিয়োজিত রয়েছে
- বাসা-বাড়িতে গৃহস্থালির কাজ করছে লাখ লাখ শিশু এবং তাদের বেশিরভাগই মেয়ে
- প্রতি বছর প্রায় ১২ লাখ শিশু পাচার হয় (২০০০ সালের বার্ষিক হিসাব অনুযায়ী)
- ২০০৭ সালে জন্ম নেয়া প্রায় ৫ কোটি ১০ লাখ শিশুর জন্ম নিবন্ধন করা হয়েনি
- ২০০৫ থেকে ২০০৭ সালের মধ্যে বিশ্বের ৩৭টি দেশে জরিপ চালিয়ে দেখা গেছে ২ থেকে ১৪ বছর বয়সী ২২ থেকে ৮৪ শতাংশ শিশু বাড়িতে শারীরিক নির্যাতনের শিকার হয়।



পারিবারিক পরিবেশে শিশুদের বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করতে সরকার, পাড়া-মহল্লার লোকজন, স্থানীয় কর্তৃপক্ষ, ধর্মীয় সংগঠন ও বেসরকারি সংগঠনগুলো সহায়তা করতে পারে। স্কুল ও মহল্লা যাতে সব শিশুকে নিরাপত্তা দেয় এবং শিশুদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার না করে তারা তা নিশ্চিত করতে পারে। তারা মেয়ে ও ছেলে শিশুদের অধিকার লজ্জন যেমন তাদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার, কটুত্ব, হয়রানি, পাচার থেকে রক্ষা এবং প্রতিকূল পরিবেশে কাজ করা, বাল্য বিয়ে ও ক্ষতিকর কার্যকলাপের হাত থেকে রক্ষা করতে পারে।

মেয়ে ও ছেলেরা যাতে শিশু অধিকার নিয়ে কথা বলে এবং শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন, কটুত্ব, সহিংসতা, নির্যাতন, হয়রানি ও বৈষম্যমূলক আচরণ থেকে নিজেদের রক্ষা করতে জোরালো ভূমিকা রাখে সে ব্যাপারে তাদেরকে উৎসাহ যোগাতে হবে। তাদের প্রতি সমর্থন জানাতে হবে।



ଶ୍ରୀ
ଶୁନ୍ମକୁ



ମୂଳ ବାତା ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା

সম্পর্কে ପ୍ରତିଟି ପରିବାର ଓ ସମାଜେର ସବାର
ଯା ଜାନାର ଅଧିକାର ରହେଛେ

୧.

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ପରିବାରେର ସଙ୍ଗେ ବସବାସ ଓ ବେଡ଼େ ଓଠାର ସୁଯୋଗ ଥାକା ପ୍ରୋଜନ ।
କୋଣୋ ପରିବାର ଯଦି ଶିଶୁର ପରିଚିର୍ୟାୟ ସମର୍ଥ ନା ହ୍ୟ ତାହଲେ କର୍ତ୍ତ୍ତପକ୍ଷେର ଉଚିତ ଏର
କାରଣଗୁଲୋ ଚିହ୍ନିତ କରା ଏବଂ ପରିବାରେର ସବାଇକେ ଏକସଙ୍ଗେ ରାଖିତେ ସଂଭବ ସବ ଧରନେର
ଉଦ୍ୟୋଗ ନେଯା ।

୨.

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁର ଏକଟି ନାମ, ଜନ୍ମ ନିବନ୍ଧନ ଓ ଜାତୀୟତା ଥାକବେ । ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ,
ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ଆଇନଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସେବା ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ଜନ୍ମ ନିବନ୍ଧନ ସହାୟକ
ଭୂମିକା ରାଖେ ।

୩.

ସବ ଧରନେର ସହିଂସତା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ ଥେକେ ମେଯେ ଓ ଛେଳେଦେର ଅବଶ୍ୟାଇ ରକ୍ଷା କରତେ ହବେ ।
ତ୍ରୈସବ ସହିଂସତା ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନର ମଧ୍ୟେ ରହେଛେ ଶାରୀରିକ, ଯୌନ ଓ ମାନସିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ,
ଅବଜ୍ଞା ଏବଂ କ୍ଷତିକର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେମନ ବାଲ୍ୟବିବାହ । ଏସବ ଥେକେ ଶିଶୁଦେର ରକ୍ଷା କରାର
ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବାର, ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ଲୋକ ଓ ବିଭିନ୍ନ କର୍ତ୍ତ୍ତପକ୍ଷେର ଓ ଜନପ୍ରତିନିଧିଦେର ।

୪.

ମେଯେ ଓ ଛେଳେଦେର ତାଦେର ବାଡ଼ି, କୁଳ, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଓ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାୟ ଯୌନ ନିପୀଡ଼ନ ଓ
ହୟରାନିର ଶିକାର ହେତୁ ଆଶଂକା ଥାକତେ ପାରେ । ଯୌନ ନିପୀଡ଼ନ ଓ ହୟରାନି ଥେକେ
ଶିଶୁଦେର ରକ୍ଷାଯ ପ୍ରୋଜନୀୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିତେ ହବେ । ଯୌନ ନିପୀଡ଼ନ ଓ ହୟରାନିର ଶିକାର
ଶିଶୁରା ଆର ଯାତେ ଏ ଧରନେର ପରିସ୍ଥିତିତେ ନା ପଡ଼େ ଦୃଢ଼ ସେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିତେ ହବେ ।

୫.

ବୁଁକିପୂର୍ଣ୍ଣ ସବ ଧରନେର କାଜ ଥେକେ ଶିଶୁଦେର ଦୂରେ ରାଖିତେ ହବେ । କାଜ କରାର କାରଗେ
ତାଦେର କୁଳେ ଯାଓୟା ବ୍ୟାହତ ହଲେ ଚଲବେ ନା । ଶିଶୁଦେର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖାରାପ ଶ୍ରମ ଯେମନ
ଦାସତ୍ୱ, ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ, ଯୌନ ବ୍ୟବସା, ମାଦକ ତୈରି ଓ ପାଚାର କାଜେ କଥନୋ ଯୁକ୍ତ
କରା ଯାବେ ନା ।





৬.

শিশুদের রক্ষার ব্যবস্থাগুলো যদি দুর্বল থাকে কিংবা তাদের রক্ষায় কোনো ব্যবস্থাই নেয়া না হয় তাহলে তাদের পাচার হবার ঝুঁকি থাকে। শিশুদের পাচারের হাত থেকে রক্ষা করার দায়িত্ব, পরিবার, পড়শি, দেশের সরকার, সুশীল সমাজ ও পরিবারের। তাছাড়া পাচার হওয়া শিশুদেরকে তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী পরিবার ও সমাজে যুক্ত হবার ক্ষেত্রে সাহায্য করা দেশের সরকার, সুশীল সমাজ, পড়শি ও পরিবারের দায়িত্ব।

৭.

জাতিসংঘ শিশু অধিকার সনদের উপর ভিত্তি করে শিশুর ন্যায়বিচার নিশ্চিত করতে হবে। মুক্ত পরিবেশ থেকে শিশুদের বাধিত করার (কারাবন্দী করা) বিষয়টি সবসময় সর্বশেষ ব্যবস্থা হওয়া উচিত। যে শিশুরা প্রতিহিংসার শিকার অথবা অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডের প্রত্যক্ষদর্শী তাদেরকে আইনি কার্যক্রমের আওতায় আনতে হবে।

৮.

আয় বৃদ্ধি ও সমাজ কল্যাণমূলক কার্যক্রম পরিবারগুলোকে একত্রিত রাখতে সহায়ক হতে পারে। এতে শিশুদের স্কুলে পাঠানো ও স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার বিষয়গুলো নিশ্চিত হয়।

৯.

প্রত্যেক শিশুরই বয়স অনুযায়ী সব তথ্য জানার অধিকার রয়েছে। পাশাপাশি তাদের বিষয়ে কোনো সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে তাদের কথা শোনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় তাদের যুক্ত করতে হবে। এসব অধিকার চর্চার সুযোগ দেয়া হলে নির্যাতন, সহিংসতা ও হয়রানি থেকে নিজেকে রক্ষা করতে শিশুরা কার্যকর ভূমিকা নিতে পারে এবং সচেতন নাগরিক হিসাবে গড়ে ওঠে।





সহায়ক তথ্য শিশু সুরক্ষা

মূল বার্তা

১.

প্রত্যেক শিশুর পরিবারের সঙ্গে বসবাস ও বেড়ে উঠার সুযোগ থাকা প্রয়োজন। কোনো পরিবার যদি শিশুর পরিচর্যায় সমর্থ না হয় তাহলে কর্তৃপক্ষের উচিত এর কারণগুলো চিহ্নিত করা এবং পরিবারের সবাইকে একসঙ্গে রাখতে সম্ভব সব ধরনের উদ্যোগ নেয়া।

সহায়ক তথ্য

শিশুদের সর্বোচ্চ কল্যাণের বিষয়গুলো গুরুত্ব পায় এমন একটি ভালোবাসাপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশে শিশুরা সুন্দরভাবে বেড়ে ওঠে।

যদি কোনো শিশু মা-বাবা কিংবা অন্য পরিচর্যাকারীর কাছে না থাকে তবে কর্তৃপক্ষের উচিত তার নিজ পরিবার বা বর্ধিত পরিবারের সঙ্গে (extended family) তাকে দ্রুত মিলিত করার ব্যবস্থা করা। তবে পুনরায় মিলিত হওয়ার বিষয়টি যদি শিশুটির জন্য ভালো মনে না হয় তাহলে তার জন্য অন্য একটি স্থায়ী পারিবারিক পরিবেশ খুঁজতে হবে। পরিবারের সবাইকে একত্রে রাখার সব ধরনের উদ্যোগ নিতে হবে।

সরকারের দায়িত্ব হলো সুশীল সমাজের সহযোগিতা নিয়ে পরিবারের বাইরে থাকা শিশুদের জন্য সঠিক ও ভালো সেবা-যত্ন হয় এমন বিকল্প ব্যবস্থা নেয়া। শিশুদের রাখা যায় এমন ব্যবস্থাগুলো হতে পারে:

- বর্ধিত পরিবার



- শিশু লালন পালন করে এমন পরিবার বা সংগঠন
- পাড়া-মহল্লার সাথে ঘনিষ্ঠভাবে জড়িত সরকারি-বেসরকারি শিশু সদন বা এতিমখানা, যা পরিবারের সঙ্গে যুক্ত হবার বিষয়টি যদি শিশুর জন্য ভালো হয় তবে পুনরায় একত্রে বসবাসের জন্য শিশুটি ও তার পরিবারের সদস্যদের মধ্যে নিয়মিত যোগাযোগে সহায়তা করে।

বিকল্প পরিবেশে শিশুর বসবাসের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণ প্রক্রিয়ায় অবশ্যই শিশুদের জড়িত করতে হবে।

শিশুদেরকে সাধারণত যে প্রতিষ্ঠানগুলোতে পাঠানো হয় সেগুলোকে সামাজিক সহযোগিতার মাধ্যমে পারিবারিক পরিবেশ সৃষ্টি করা প্রয়োজন। কোনো কোনো শিশু সদনের ব্যবস্থাপনা ভালো হলেও শিশুর বিকাশে এমন প্রাতিষ্ঠানিক পরিবেশ ক্ষতিকর হতে পারে। এতে পরিবার ও সমাজ থেকে তারা একেবারে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় এবং নির্যাতন ও হয়রানি থেকে যথাযথ সুরক্ষা পায় না।

যেকোনো ধরনের প্রাতিষ্ঠানিক পরিচর্যা হলো শিশুর জন্য সর্বশেষ ব্যবস্থা এবং তা স্বল্পতম সময়ের জন্য বিবেচিত হওয়া উচিত।

মূল বার্তা

১.

প্রত্যেক শিশুর একটি নাম, জন্ম নিবন্ধন ও জাতীয়তা থাকবে। শিশুর শিক্ষা গ্রহণ, স্বাস্থ্যসেবা এবং আইনগত ও সামাজিক সেবা নিশ্চিত করতে জন্ম নিবন্ধন সহায়ক ভূমিকা রাখে।

সহায়ক তথ্য

জন্ম নিবন্ধন হলো কোনো শিশুর অস্তিত্ব ও জাতীয়তার সরকারি দলিল। এটি মৌলিক মানবাধিকার বলে বিবেচিত হয়। জন্ম নিবন্ধন সনদ না থাকলে কোনো শিশু স্বাস্থ্যসেবা, আইনগত সেবা, স্কুলে ভর্তি এবং প্রাপ্তিবয়স্ক হলে ভোটের অধিকার থেকে বঞ্চিত হতে পারে।

ছেলে বা মেয়ে শিশুর সুরক্ষার জন্য জন্ম নিবন্ধন একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। জন্ম নিবন্ধন সনদ থাকলে ৫ বছরের কম বয়সী শিশুদের টিকা নেয়া এবং কৈশোরে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়া সহজ হয়। আর এর মাধ্যমে শিশুদের স্বাস্থ্যকর জীবন শুরু নিশ্চিত হয়।



ন্যূনতম বয়সের ক্ষেত্রে আইনগত প্রশ্ন উঠলে শিশুর বয়স যাচাইয়ে সরকারি দলিল দেখা হয়। যেমন সশন্ত্র বাহিনীতে কিংবা সশন্ত্র সংগঠনগুলোতে অবৈধভাবে নিয়োগ, বাল্যবিয়ে কিংবা ঝুঁকিপূর্ণ কোনো কাজে নিয়োগ থেকে শিশুকে রক্ষায় জন্ম নিবন্ধন সনদ কাজে লাগে।

জন্ম নিবন্ধন বিনামূল্যে হয়ে থাকে এবং প্রত্যেক শিশুর নিবন্ধনের সুযোগ সৃষ্টি করতে হবে। যেখানে ভালো ব্যবস্থা নেই সেখানে সুশীল সমাজের সংগঠনগুলো শিশুর জন্ম নিবন্ধনের জন্য পরিবারগুলোকে সহায়তা করতে পারে।

সমাজসেবা প্রতিষ্ঠান, যেমন স্বাস্থ্যসেবা ও শিক্ষা খাতের প্রতিষ্ঠানগুলো জন্ম নিবন্ধন কাজে সহায়তা করতে পারে। স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র ও হাসপাতালগুলোতে অনেক সময় রেজিস্ট্রার থাকেন এবং তার দফতর থেকে শিশুর জন্মের সময় কিংবা পরে স্বাস্থ্যসেবা নিতে এলে জন্ম নিবন্ধন সনদ দেয়া যেতে পারে।

অনেক সময় শিশুর প্রারম্ভিক শিক্ষা কর্মসূচির সময়ও জন্ম নিবন্ধন করা হয়।

মূল বার্তা

৩.

সব ধরনের সহিংসতা ও নির্যাতন থেকে মেয়ে ও ছেলেদের অবশ্যই রক্ষা করতে হবে। ঐসব সহিংসতা ও নির্যাতনের মধ্যে রয়েছে শারীরিক, যৌন ও মানসিক নির্যাতন, অবজ্ঞা এবং ক্ষতিকর কার্যকলাপ যেমন বাল্যবিবাহ। এসব থেকে শিশুদের রক্ষা করার দায়িত্ব পরিবার, পাড়া-মহল্লার লোক, বিভিন্ন কর্তৃপক্ষের ও জনপ্রতিনিধিদের।

সহায়ক তথ্য

মেয়ে ও ছেলে শিশুরা বিভিন্ন ধরনের সহিংসতা, নির্যাতন অথবা ক্ষতিকর পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়। যেমন:

পরিবারে ও বাড়িতে:

- শারীরিক নির্যাতন
- মানসিক নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন ও হয়রানি
- দৈহিক শাস্তি



- অবহেলা ও পরিত্যাগ
- বাল্যবিবাহ

স্কুল ও শিক্ষাবিষয়ক অন্য কার্যক্রমে:

- দৈহিক শান্তি
- মানসিক নির্যাতন
- যৌন ও লিঙ্গভিত্তিক সহিংসতা
- গালাগাল ও শারীরিক আক্রমণ
- ইভ টিজিং

সেবাদানকারী ও বিচার সংশ্লিষ্ট প্রতিষ্ঠানে (যেমন এতিমখানা, শিশু সদন ও অপরাধীদের আটক রাখার স্থান):

- শৃঙ্খলার নামে শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন
- অবজ্ঞা বা অবহেলা
- এক শিশুর ওপর অন্য শিশুর সহিংসতা
- যৌন হয়রানি ও নির্যাতন

কর্মক্ষেত্রে:

- দৈহিক ও মানসিক নির্যাতন
- অবমাননা
- যৌন হয়রানি ও নির্যাতন

পাড়া-মহল্লায় (সহপাঠীদের মধ্যে, দলের ভেতর, পুলিশ ও পাচারকারীদের দ্বারা):

- শারীরিক নির্যাতন
- সশন্ত্র নির্যাতন
- যৌন নির্যাতন



নির্যাতনের শিকার কিংবা নির্যাতনের ঘটনা প্রত্যক্ষকারী শিশুরা ভয়, লজ্জা বা কলক্ষের আশংকায় অনেক সময় নিশুপ্ত থাকে। কেউ কেউ এটাকে জীবনের অংশ হিসেবেই মেনে নেয়। কিছু নির্যাতন অপরিচিতরা করলেও বেশিরভাগ নির্যাতনই করে শিশুর পরিচিতরা, যাদেরকে তারা বিশ্বাস করে এবং সুরক্ষার জন্য শিশুরা যাদের মুখাপেক্ষী হয়। এরমধ্যে থাকতে পারেন মা-বাবা, সৎ বাবা বা মা (step parents), মা-বাবার সহযোগী, আত্মীয়-স্বজন, পরিচর্যাকারী, ছেলেবন্ধু, মেয়েবন্ধু, স্কুলের সহপাঠী, শিক্ষক, ধর্মীয় নেতা ও নিয়োগকর্তা।

প্রত্যেক মেয়ে ও ছেলে শিশুই নির্যাতনের শিকার হতে পারে। সাধারণত ছেলেদের শারীরিক ও সশন্ত্র নির্যাতনের শিকার হবার ঝুঁকি বেশি থাকে। আর মেয়েদের অবহেলা, যৌন হয়রানি ও নির্যাতনের শিকার হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে।

নির্দিষ্ট কিছু শিশুর নির্যাতিত হবার আশংকা অন্যদের তুলনায় বেশি থাকে। এরমধ্যে রয়েছে প্রতিবন্ধী, সংখ্যালঘু, ফুটপাতে বসবাসকারী, অধিকার বিপ্লিত এবং শরণার্থী, বাস্তুচুত বা অভিবাসী শিশু।

কান্না না থামালে ছেট ও কম বয়সী শিশুরা অনেক সময় মা-বাবা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের ক্ষেত্রে ও হতাশার শিকার হয়। পরিচর্যাকারী ছেট বা অল্প বয়সী শিশুদের জোরে ও হিংস্বভাবে ঝাঁকুনি দিতে পারে এবং এতে ওই শিশুর মস্তিষ্কে ক্ষতের সৃষ্টি হতে পারে। শিশুর এই ক্ষত স্থায়ী হতে পারে এবং তা থেকে শিশুর মৃত্যুও হতে পারে। তাই শিশুকে কখনো জোরে ঝাঁকুনি দেয়া উচিত নয়। প্রচণ্ড ঝাঁকুনিতে ক্ষতি হয়ে থাকলে শিশু অস্বস্তি প্রকাশ করবে। তার জেগে থাকতে ও শ্বাস নিতে কষ্ট হবে, শিশু অস্ত্রিতা প্রকাশ করবে, বমি হতে পারে, হৃদরোগে আক্রান্ত হতে পারে অথবা শিশু জ্ঞান হারিয়ে ফেলতে পারে। এসব লক্ষণ দেখা গেলে শিশুকে সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যেতে হবে।

সাধারণত কোনো শিশু নির্যাতনের শিকার হলে বিষয়টি সবার নজর কাঢ়ে। সমস্যাটি বড় হলে সাধারণত পাড়া-মহল্লার লোকজন শিশুর ওপর সহিংসতা, অসদাচরণ, অবহেলা ও ঝুঁকিপূর্ণ কাজে শিশুদের যুক্ত করার বিরুদ্ধে সোচার হয়।

শিশুর প্রতি সহিংসতা ঠেকাতে প্রত্যেক মহল্লায় পরিকল্পনা গ্রহণ এবং তা বাস্তবায়ন করা উচিত।

এরমধ্যে কিছু গুরুত্বপূর্ণ কার্যক্রম অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- শিশুরা যেখানে বাস করে, স্কুলে যায়, খেলা ও কাজ করে- সেসব স্থানে সহিংসতা রোধে আচরণবিধি প্রণয়ন ও তা ব্যাপকভাবে প্রচার;



- ଶିଶୁଦେର ସମସ୍ୟାଗୁଲୋ ଧୈର୍ୟ ଧରେ ଅନୁଧାବନ କରା, ଇତିବାଚକ ଏବଂ ନମନୀୟଭାବେ ଶିଶୁଦେର ନିୟମନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଶିଶୁରା କ୍ଷୁଦ୍ର ହଲେ ତାଦେର କଠୋରଭାବେ ନିୟମନ୍ତ୍ରଣ ନା କରାର ବ୍ୟାପାରେ ମା-ବାବା ଓ ପରିଚ୍ୟାକାରୀଦେର ଶିକ୍ଷାଦାନ;
- କୁଳଗୁଲୋତେ ଯାତେ ସହିଂସ ଆଚରଣବିରୋଧୀ ମନୋଭାବ ଗଡ଼େ ତୋଳା ହ୍ୟ ଏବଂ କୋନୋ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନେ ଅହିଂସ ପଥ ଅବଲମ୍ବନେର ବ୍ୟାପାରେ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ହଣ କରା ହ୍ୟ ସେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହ୍ୟୋଗିତା କରତେ ହବେ । ଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀକଙ୍କେର ଆବହ (ଗତାନୁଗତିକ ଧାରା ହେଚେ ଭୟ ଦେଖାନୋ, ହୃଦ୍ଦକ ଦେଯା, ସମାଲୋଚନା ଏବଂ ଦୈହିକ ଶାନ୍ତି) ପରିବର୍ତ୍ତନ କରେ ଶିଶୁବାନ୍ଦବ ପରିବେଶ ଗଡ଼େ ତୋଳା । ଏ ପରିବେଶ ହବେ ବୈଷମ୍ୟହୀନ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ସହ୍ୟୋଗିତାର ମାଧ୍ୟମେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣେର ଅନୁକୂଳ;
- ଦୈହିକ ଶାନ୍ତି, ନିପୀଡ଼ନ ଏବଂ କ୍ଷତିକର ଚର୍ଚା ଯେମନ ବାଲ୍ୟବିଯେ ବନ୍ଦ କରତେ ପ୍ରଚାରାଭିଯାନ ଚାଲାନୋ;
- ସହିଂସତାର ଶିକାର ଶିଶୁଦେରକେ ତାଦେର ପରିବାର ଓ ସମାଜେ ସ୍ଵାଭାବିକଭାବେ ଯିଶେ ଯେତେ ସହାୟତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଓ ସମାଜସେବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଚାଲାନୋ;
- ଶିଶୁଦେର ଓପର ସହିଂସ ଆଚରଣ କରା ହଲେ ତାରା ଯାତେ ଅଭିଯୋଗ କରତେ ପାରେ- ଏମନ ନିରାପଦ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେମନ ଟେଲିଫୋନ ହଟଲାଇନ ବା ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର ଗଡ଼େ ତୁଳତେ ହବେ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

8.

ଯେମେ ଓ ଛେଲେଦେର ତାଦେର ବାଢ଼ି, କୁଳ, କର୍ମକ୍ଷେତ୍ର ଓ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାୟ ଯୌନ ନିପୀଡ଼ନ ଓ ହୟରାନିର ଶିକାର ହେତୁର ଆଶଙ୍କା ଥାକତେ ପାରେ । ଯୌନ ନିପୀଡ଼ନ ଓ ହୟରାନି ଥିକେ ଶିଶୁଦେର ରକ୍ଷା ପ୍ରୋଜନ୍ମାଯ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିତେ ହବେ । ଯୌନ ନିପୀଡ଼ନ ଓ ହୟରାନିର ଶିକାର ଶିଶୁରା ଆର ଯାତେ ଏ ଧରନେର ପରିସ୍ଥିତିତେ ନା ପଡ଼େ ଦ୍ରୁତ ମେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନିତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଶିଶୁଦେର ସବ ଧରନେର ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ ଓ ଯୌନ ହୟରାନି ଥିକେ ରକ୍ଷା କରତେ ହବେ ।

ଯୌନ ହୟରାନିର ଶିକାର ଶିଶୁଦେର ବେଶିରଭାଗଇ ନିର୍ଯ୍ୟାତନକାରୀଦେର ଚେନେ । ଆର ନିର୍ଯ୍ୟାତନକାରୀଦେର ବେଶିରଭାଗଇ ଶିଶୁର ଆତ୍ମୀୟ କିଂବା ପରିଚିତଜନ । ତାଦେର ଖୁବ କୁନ୍ଦ ଏକଟି ଅଂଶକେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନେର ଶିକାର ଶିଶୁରା ଚିନତେ ପାରେ ନା ବା ତାରା ଏଇ ଶିଶୁଦେର ଅପରିଚିତ । ବେଶିରଭାଗ କ୍ଷେତ୍ରେଇ ଶିଶୁରା ଯୌନ ହୟରାନିର ଶିକାର ହ୍ୟ



পুরুষের দ্বারা। তবে যে ধরনের ঘটনাই ঘটুক না কেন যৌন হয়রানি বা যৌন নির্যাতন কখনো শিশুর ভুলের কারণে হয় না। তাই এর দায় দায়িত্ব সব সময়ই নির্যাতনকারীর ওপর বর্তায়।

যৌন হয়রানি ও যৌন নির্যাতনের ক্ষেত্রে এর ধরন, মাত্রা বা স্থায়ীত্ব বিবেচনা না করে প্রত্যেকে ভিন্ন রকম আচরণ করে। নির্যাতিতরা বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করতে পারে। যেমন শান্ত থাকা, ক্ষেত্র প্রকাশ করা, অশ্঵স্তি প্রকাশ করা কিংবা মানসিক যন্ত্রণা ভোগ করা।

যৌন নির্যাতনের কারণে শিশুর জীবন হৃষিকের মুখে পড়তে পারে, যেমন এর ফলে শিশুরা এইচআইভিসহ যৌন মিলনের মাধ্যমে ছড়িয়ে পড়া রোগে আক্রান্ত হতে পারে। মেয়েদের অল্প বয়সে ও অনাকাঙ্খিত গর্ভধারণের ঝুঁকি থাকে। এতে তাদের জীবন ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে, জীবনে কলঙ্ক লেপন এবং তারা বৈষম্যের শিকার হয়।

কাদের কাছে ঘেঁষা নিরাপদ এবং কাদের কাছে যাওয়া ঝুঁকিপূর্ণ সে সম্পর্কে অল্প বয়সেই শিশুদের ধারণা দেয়া শুরু করা যেতে পারে। তাদের এও শেখাতে হবে- মন্দ লোকের সংস্পর্শে এলে তারা যেন তা বিশ্বস্ত কাউকে জানায়। কোনো শিশু এ ধরনের তথ্য কাউকে জানালে তার উচিত হবে শিশুটির বক্তব্য গুরুত্বের সঙ্গে বিবেচনা করা এবং তাকে হয়রানি থেকে রক্ষায় দ্রুত ব্যবস্থা নেয়া। পাশাপাশি হয়রানির বিষয়টি কর্তৃপক্ষকে জানাতে হবে এবং শিশুর সুরক্ষার জন্য তাকে সেবা দিতে হবে।

যৌন হয়রানি ও যৌন নির্যাতনের শিকার অনেক শিশু এবং অল্প বয়সী ছেলে-মেয়ে উপশম লাভ করে এবং স্বাভাবিক জীবনে ফিরে যায়। আর শৈশবে কেউ যৌন হয়রানির শিকার হলে যৌনতার দিক থেকে তার উগ্র হওয়ার কোনো কারণ থাকে না। বেশিরভাগ যৌন-অপরাধী শিশুকালে যৌন হয়রানির শিকার হয়নি এবং যৌন হয়রানির শিকার বেশিরভাগ শিশু অন্যদের যৌন হয়রানি করে না।

এক্ষেত্রে নিম্নলিখিত ব্যবস্থা ও নির্দিষ্ট পদক্ষেপ গ্রহণ করা সরকারের দায়িত্ব:

- শিশুদের হয়রানি, তাদের প্রতি সহিংসতা ও নির্যাতন প্রতিরোধ করা;
- হয়রানি ও নির্যাতনের ব্যাপারে শিশুরা যাতে অভিযোগ করতে পারে সে ব্যাপারে তাদেরকে আশ্বস্ত করা;



- যৌন হয়রানি ও যৌন নির্যাতনকারীরা যাতে আইনের আওতায় আসে তা নিশ্চিত করা;
- যৌন হয়রানি ও যৌন নির্যাতনের শিকার শিশুরা যাতে সামাজিক সেবা যেমন স্বাস্থ্যসেবা, মানসিক সমর্থন, সাময়িক সেবা, শিক্ষা ও আইনগত সহায়তা সময়মতো ও সহজেই পায় সে ব্যবস্থা করা;
- পিতা মাতা ও অভিভাবক শ্রেণী শিশুদের সংগে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলবেন যাতে শিশুরা খোলামেলা আলোচনার সুযোগ পায়।

মূল বার্তা

৫.

বুঁকিপূর্ণ সব ধরনের কাজ থেকে শিশুদের দূরে রাখতে হবে। কাজ করার কারণে তাদের ক্ষুলে যাওয়া ব্যাহত হলে চলবে না। শিশুদের অত্যন্ত খারাপ শ্রম যেমন দাসত্ব, বাধ্যতামূলক শ্রম, যৌন ব্যবসা, মাদক তৈরি ও পাচার কাজে কখনো যুক্ত করা যাবে না।

সহায়ক তথ্য

যে শিশুরা কাজ করে তারা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তা করে পরিবারের অন্ন সংস্থান ও মৌলিক চাহিদা পূরণে সহায়তার জন্য। অনেক শিশু খুব অল্প বয়সে এমনকি ৪ বছর বয়সেই কাজ করা শুরু করে। অনেক ক্ষেত্রে ক্ষুল শুরুর আগে কিংবা ছুটি হবার পর শিশুদের দীর্ঘ সময় কাজ করা, সারাদিন কাজ করা, সন্দ্যায়ও কাজ করা এবং ক্ষুলে না যাওয়া স্বাভাবিক বলেই বিবেচনা করা হয়।

সাধারণত কৃষি, ব্যবসা কেন্দ্র, কারখানা, মাছধরা, বাজার, গৃহস্থালী, শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র, হস্তশিল্প কারখানা, রেস্তোরা, ময়লা আবর্জনা সরানো এবং রাস্তায় শিশুদের কাজ করতে দেখা যায়।

শিশুকর্মীদের মধ্যে প্রায় ৭০ শতাংশই কাজ করে কৃষিক্ষেত্রে, যা খুবই বুঁকিপূর্ণ হতে পারে। কারণ এক্ষেত্রে প্রচণ্ড শারীরিক পরিশ্রম করার প্রয়োজন হয়, দীর্ঘ সময় কাজ করতে হয় এবং কীটনাশক ও বিপজ্জনক যন্ত্র ব্যবহার হয়। কাজ করার সময় শিশুরা যৌন হয়রানি ও নির্যাতনের শিকার হতে পারে বিশেষ করে ফসল বোনা ও উঠানের মৌসুমে (যখন তারা প্রায়শ খুবই দীর্ঘ সময় কাজ করে)।

অনেক শিশু অত্যন্ত খারাপ ধরনের শ্রমে, যেমন দাসত্ব, ঝণের কারণে বন্দীদশা, বাধ্যতামূলক শ্রম, মাদক উৎপাদন ও ব্যবসার সঙ্গে যুক্ত। এসব অবৈধ। এ



রাকম পরিস্থিতি থেকে শিশুদের অবশ্যই অবিলম্বে মুক্ত করতে হবে এবং
মঙ্গলজনক হলে তাদেরকে পরিবারের সঙ্গে ও সমাজে মিলিয়ে দিতে হবে।

শিশুরা যে কাজ করে তা তাদের স্বাস্থ্য ও সার্বিক কল্যাণ বিবেচনায় ঝুঁকিপূর্ণ
হলে চলবে না। কাজের জন্য শিশুর ক্ষুলে যাওয়া ব্যাহত করা যাবে না।

পরিবারগুলো ও সুশীল সমাজের সহায়তায় সরকার ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষের উচিত
শিশুদের জন্য ঝুঁকিপূর্ণ কাজের ক্ষেত্রগুলোকে চিহ্নিত করার ব্যবস্থা করা। যেমন:

- সমাজে বিভিন্ন ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ শিশুশ্রমের ক্ষেত্রে এবং শিশুরা স্থানান্তরিত
হলে যে ধরনের ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে পারে তা চিহ্নিত করা।
পাশাপাশি এ বিষয়ে সাধারণ মানুষের মাঝে প্রচার চালানো;
- ঝুঁকিপূর্ণ কাজে যুক্ত শিশুদের চিহ্নিত করা এবং তাদের এসব কাজ থেকে
সরিয়ে আনা;
- পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন এবং ঝুঁকিপূর্ণ কাজে যুক্ত শিশুদেরকে এ ধরনের
কাজ থেকে সরিয়ে আনার পর তাদের সর্বোচ্চ কল্যাণ নিশ্চিত করতে
প্রয়োজনে তাদেরকে পরিবার ও সমাজে মিশে যেতে সহায়তা করা;
- সমাজের সব শিশু যাতে শিশুবান্ধব ক্ষুলে পুরো সময় উপস্থিত থাকতে পারে
এবং ভালো মানের ও সব শিশুর জন্য একই ধরনের কল্যাণকর শিক্ষা পায়
তা নিশ্চিত করতে হবে;
- যেসব পরিবারের আয়ের ক্ষেত্রে সহযোগিতা এবং সামাজিক সেবা পাওয়া
প্রয়োজন ঐসব পরিবারকে তা দিতে হবে। এতে ঐসব পরিবারের শিশু
সন্তানদের আয়ের ওপর নির্ভরতা কমবে এবং তারা সন্তানদের ক্ষুলে
পাঠাতে পারবে;
- শিশুদেরকে কাজে পাঠানো, যেমন গৃহকাজ ও কৃষিকাজে পাঠানোর ঝুঁকি
সম্পর্কে পরিবারগুলোকে জানাতে হবে।

শিশু এবং কিশোর-কিশোরীদেরকে গৃহত্যাগ ও কাজ নেয়ার বিপদ সম্পর্কে
জানাতে হবে। এর মাধ্যমে তারা যে খুবই ঝুঁকিপূর্ণ পরিস্থিতিতে যেমন পতিতাবৃত্তি
ও মাদক পাচারের মতো বিপদে পড়তে পারে সে সম্পর্কে তাদের জানাতে হবে।



৬.

শিশুদের রক্ষার ব্যবস্থাগুলো যদি দুর্বল থাকে কিংবা তাদের রক্ষায় কোনো ব্যবস্থাই নেয়া না হয় তাহলে তাদের পাচার হবার ঝুঁকি থাকে। শিশুদের পাচারের হাত থেকে রক্ষা করার দায়িত্ব, পরিবার, পড়শি, দেশের সরকার, সুশীল সমাজ ও পরিবারের। তাছাড়া পাচার হওয়া শিশুদেরকে তাদের ইচ্ছা অনুযায়ী পরিবার ও সমাজে যুক্ত হবার ক্ষেত্রে সাহায্য করা দেশের সরকার, সুশীল সমাজ, পড়শি ও পরিবারের দায়িত্ব।

সহায়ক তথ্য

শিশু পাচার বিশেষ সবচেয়ে দ্রুত ছড়িয়ে পড়া অপরাধগুলোর একটি। দেশের ভেতরে এবং এক দেশ থেকে অন্য দেশে শিশু পাচার হচ্ছে। মানবপাচারে বছরে প্রায় সাড়ে ৯শ কোটি ডলারের অবৈধ ব্যবসা হচ্ছে বলে ধারণা করা হয়।

পাচার হওয়া শিশুরা:

- পণ্য হিসেবে বিবেচিত হয়;
- তারা সহিংসতা, হয়রানি, অবজ্ঞা, নির্যাতন এবং এইচআইভি সংক্রমণের শিকার হয়;
- যে শিশুদের পাচার করা হয় তাদের বেশিরভাগই মেয়ে এবং তারা যৌন নির্যাতনের শিকার হয়।

দরিদ্র শিশু ও তাদের পরিবার বিশেষ করে যাদের কাছে তথ্য তেমন পৌছেনা তারা ভালো সুযোগের সন্ধানে এলাকা ছেড়ে অন্যত্র চলে যেতে পারে। কখনো কখনো শিশুদের শিক্ষার সুব্যবস্থা, ভালো বেতনে চাকরি কিংবা আরো ভালো অবস্থায় থাকার প্রয়োজন দেখানো হয়। কিন্তু এর পরিবর্তে শিশুরা পাচারের শিকার হতে পারে। পাচারকারীরা তাদেরকে সীমান্ত পার করে অন্য দেশে কিংবা দেশের ভেতর অন্যত্র নিয়ে যেতে পারে। তাদেরকে বিপজ্জনক পরিবেশে থাকতে বাধ্য করতে পারে। গৃহস্থালির কাজ, পতিতাবৃত্তি, বাল্যবিয়ে কিংবা ভিক্ষাবৃত্তিসহ বিভিন্ন কাজে তাদের বাধ্য করা হতে পারে।



যেসব শিশু ও তাদের পরিবার নিজের এলাকা ছেড়ে অন্যত্র যেতে চায় তাদের ঐ স্থান সম্পর্কে ভালো ধারণা থাকার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। তাদের জানা উচিত:

- তারা কী আশা করে;
- যাবার সময় এবং লক্ষ্যস্থলে পৌছার পর কী ধরনের ঝুঁকি থাকতে পারে;
- পাচারের মুখোমুখি হলে কী করা উচিত।

স্থানীয় কর্তৃপক্ষ ও সুশীল সমাজকে সরকার নিম্নরূপভাবে সহায়তা করতে পারে:

- নিজেদের এলাকা ছেড়ে অন্যত্র যাওয়া এবং শিশুদের কাজে পাঠানোর ঝুঁকির ব্যাপারে মা-বাবা ও শিশুদের মাঝে তথ্য প্রচার করে;
- স্থানান্তরিত হওয়া শিশুদের প্রতি নেতৃত্বাচক দৃষ্টিভঙ্গি শিশু পাচারকে কীভাবে সহনীয় করে তোলে কিংবা সমাজে উদাসিন্য সৃষ্টিতে ভূমিকা রাখে- সে ব্যাপারে তথ্য প্রচার করে;
- শিশুদের বিদ্যালয়ে পাঠানো অব্যাহত রাখা এবং কাজের জন্য তাদেরকে যেন বিদ্যালয় থেকে সরিয়ে আনা না হয় সে ব্যাপারে মা-বাবার সমর্থন আদায় করে;
- শিশুদের আয়ের ওপর মা-বাবার নির্ভরশীলতা কমাতে প্রয়োজন অনুযায়ী সমাজ সেবামূলক কার্যক্রম গ্রহণ করে;
- পরিবারে সহিংসতামূলক বিহিত করা ও সেগুলো কমিয়ে আনা। সহিংসতা শিশুকে বাড়ি ছাড়তে প্রভাবিত করতে পারে;
- শিশুদেরকে অপরাধী হিসেবে নয় অপরাধের শিকার বিবেচনা করতে হবে। তাদেরকে পরিবার, মহল্লা বা বিকল্প সেবাদান কেন্দ্রে ফেরার আগে সমস্যা কাটিয়ে উঠতে সহযোগিতা কোরে এবং প্রয়োজনীয় সময় দিয়ে;
- শিশু পাচারকারীদের বিচারের মুখোমুখি করার জন্য আইন প্রণয়ন ও তা প্রয়োগের ব্যবস্থা নিয়ে।



୭.

ଜାତିସଂଘ ଶିଶୁ ଅଧିକାର ସନ୍ଦେର ଉପର ଭିତ୍ତି କରେ ଶିଶୁର ନ୍ୟାୟବିଚାର ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ହବେ । ଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ଥିକେ ଶିଶୁର ବସିଥିଲେ କରାର (କାରାବନ୍ଦୀ କରା) ବିଷୟଟି ସବସମୟ ସର୍ବଶେଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇ ଉଚିତ । ଯେ ଶିଶୁରା ପ୍ରତିହିସାର ଶିକାର ଅଥବା ଅପରାଧମୂଳକ କର୍ମକାଣ୍ଡେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଦର୍ଶୀ ତାଦେରକେ ଆଇନି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମେର ଆଓତାଯ ଆନତେ ହବେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଅପରାଧ କରେଛେ କିଂବା ଅପରାଧମୂଳକ କର୍ମକାଣ୍ଡେ ଜଡ଼ିତ ଥାକାର ଅଭିଯୋଗ ରାଯେଛେ- ଏମନ ଶିଶୁର ଆଟକ କେନ୍ଦ୍ର, କାରାଗାର ବା ସଂଶୋଧନେର ଜନ୍ୟ ସ୍କୁଲ ଅଥବା ଅନ୍ୟ କୋନୋ ସ୍ଥାନେ ଅବରଙ୍ଘ୍ନ ରାଖାର ବିଷୟଟି ସର୍ବଶେଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା ହିସେବେ ବିବେଚନା କରା ଉଚିତ । ବନ୍ଦୀ ଅବସ୍ଥା ଶିଶୁର ଜନ୍ୟ କ୍ଷତିକର ଏବଂ ପରବତୀସମୟେ ତାଦେରକେ ସମାଜେ ପୁନର୍ବାସନ କରା ଆରୋ କଠିନ ହେଁ ପଡ଼ିବା ପାରେ ।

ଏକ୍ଷେତ୍ରେ ଶିଶୁ, ତାଦେର ପରିବାର ଓ ପାଡ଼ା-ମହିଳାର ଲୋକଦେର ଜନ୍ୟ ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯେମନ ଧ୍ୟାନ, ସମାଜସେବାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, କ୍ରୀଡ଼ା, ବିନୋଦନ, ପରାମର୍ଶ ଓ ଉପଦେଶ ଭାଲୋ ଫଳ ବେଳେ ଆନତେ ପରେ । ଶିଶୁର ଅଧିକାର ରକ୍ଷାର ବିବେଚନାୟ ଏସବ ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକର । ସମାଜେ ଆରୋ ଗଠନମୂଳକ ଭୂମିକା ରାଖାର ବ୍ୟାପାରେ ଶିଶୁର ଶିକ୍ଷାଦାନେର କ୍ଷେତ୍ରେ ବିକଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥାଙ୍ଗଳେ ସହାୟକ ବଟେ । ଶିଶୁର ଯେକୋନୋ ଅପରାଧେର ବିଚାରେ କ୍ଷେତ୍ରେ ଶିକ୍ଷାଦାନେର ବିଷୟଟି ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇ ଉଚିତ ।

ଯେ ଶିଶୁର ଆଟକ କରା ହେଁ ତାଦେର ବେଶିରଭାଗଟି ସାଧାରଣତ ବଡ଼ କୋନୋ ଅପରାଧ କରେ ନା । ସାଧାରଣତ ସ୍କୁଲ ଛେଡ଼େ ଦେଯା, ବାଢ଼ି ଥିକେ ପାଲାନୋ, ମାଦକ ସେବନ, ଭିକ୍ଷାବୃତ୍ତି ଓ ଭୋଗ୍ୟରେ ଜୀବନ ଯାପନେର ଜନ୍ୟ ଶିଶୁର ଆଟକ କରା ହେଁ । ପ୍ରାଣ୍ୟବସ୍ତ୍ର ଲୋକଜନ ଶିଶୁର ପତିତାବୃତ୍ତିତେ ବାଧ୍ୟ କରାଯ କିଂବା ମାଦକ ବ୍ୟବସାୟ ଯୁକ୍ତ କରାର କାରଣେ ଅନେକ ଶିଶୁକେ ଆଟକ ଥାକିବା ହେଁ ।

ମାଯଲାର ବିଚାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୀର୍ଘ ହୋଇଥାର କାରଣେ ଶିଶୁର ମାସ ଏମନକି ବଚରେର ପର ବଚର ଆଟକ ଥାକିବା ହତେ ପାରେ । ଏସବ ଶିଶୁର କ୍ଷେତ୍ରେ ସହିସତା, ମାଦକାସଙ୍କି, ଏଇଚାଇଭି ସଂକ୍ରମଣ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଂସ୍କାରିକ ବ୍ୟବସାୟ ଯୁକ୍ତି ବେଶି ଥାକେ । ଆଟକ ଥାକାର କାରଣେ ତାଦେର ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟାହତ ହେଁ ଏବଂ ପରିବାରେର ସଙ୍ଗେ ଦୂରତ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ହେଁ । ଶିଶୁକେ ଆଟକ ରାଖାର ବିଷୟଟି ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷାର କୌଶଳ ହିସାବେ ବିବେଚିତ ହୋଇ ଉଚିତ, ବିଚାର ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଂଶ ହିସେବେ ନାହିଁ ।



যেসব শিশু সংশোধন কেন্দ্রে আটক রয়েছে তাদের:

- প্রাপ্তবয়স্ক অপরাধীদের কাছ থেকে আলাদা রাখতে হবে;
- বিচারকদের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করতে হবে;
- কম সময়ের মধ্যে তাদের মামলা নিষ্পত্তি করতে হবে;
- ছেলে ও মেয়েদের আলাদা রাখতে হবে;
- আটক অবস্থায় শিশুদের ওপর সহিংসতা হলে সে সম্পর্কে অভিযোগ করার যথাযথ ব্যবস্থা রাখতে হবে।

গর্ভবতী ও শিশু সন্তানসহ কোনো মাকে আটক রাখা হলে তার জন্য বিশেষ সুরক্ষা, যত্ন ও সহযোগিতা প্রদানের ব্যবস্থা নিতে হবে। এ পরিস্থিতিতে থাকা সব শিশুর অধিকার, যেমন স্বাস্থ্যসেবা ও শিক্ষা গ্রহণের অধিকার নিশ্চিত করতে হবে।

খারাপ পরিস্থিতির শিকার শিশু কিংবা অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডের সাক্ষী ছেলে বা মেয়ে শিশুর ক্ষেত্রে বিধি অনুযায়ী ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হবে। এ ধরনের ব্যবস্থা হওয়া উচিত:

- শিশু এবং অভিযুক্ত ব্যক্তির (যার বিরুদ্ধে অপরাধের অভিযোগ আনা হয়েছে) মধ্যে যাতে কোনো যোগাযোগ না হয় তা নিশ্চিত করা
- বিচার প্রক্রিয়ায় শিশুর পূর্ণ অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়া
- শিশুর মর্যাদা ও তার প্রতি সহানুভূতি নিশ্চিত করা।

মূল বার্তা

b.

আয় বৃদ্ধি ও সমাজ কল্যাণমূলক কার্যক্রম পরিবারগুলোকে একত্রিত রাখতে সহায়ক হতে পারে। এতে শিশুদের স্কুলে পাঠানো ও স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার বিষয়গুলো নিশ্চিত হয়।

সহায়ক তথ্য

যেসব পরিবারকে উপার্জন বাড়াতে সহযোগিতা ও সমাজ কল্যাণমূলক সেবা দিতে হয় সেসব পরিবারের প্রধান হতে পারেন বয়োবৃন্দ, বিধবা, শিশু কিংবা



অন্যরা- যারা অসুস্থ বা প্রতিবন্ধী। এইচআইভি আক্রান্ত পরিবারও এর মধ্যে থাকতে পারে।

উপর্যুক্ত সহযোগিতা ও সমাজ কল্যাণমূলক সেবা শিশু ও পরিবারগুলোকে নিচে বর্ণিত উপায়ে সক্ষম করে তোলে:

- খাদ্য কেনায়;
- স্বাস্থ্যসেবা ও শিক্ষাগ্রহণের জন্য অর্ধ ব্যয়ে;
- পরিবারের সবাইকে একত্রিত রাখতে;
- শিশুদের প্রাতিষ্ঠানিক সেবামূলক ব্যবস্থার বাইরে আনা বা কাজ থেকে ছাড়িয়ে আনা কিংবা রাস্তায় যেন তাদের বসবাস করতে না হয়- সে ব্যবস্থা গ্রহণে;
- দারিদ্র্যের দুষ্টচক্র থেকে পরিবারগুলোকে বের করে আনতে।

সুশীল সমাজের সহযোগিতা নিয়ে সরকার ও স্থানীয় কর্তৃপক্ষগুলো কোন্‌ কোন্‌ পরিবারের সাহায্য প্রয়োজন তা চিহ্নিত করতে পারে। তারা পরিবারগুলোকে আয় বাঢ়াতে সহায়তা এবং সমাজ কল্যাণমূলক সেবা যেমন পরামর্শ, উপদেশ ও আইনগত সহায়তা দিতে পারে। সেবা গ্রহণের জন্য বিবেচিত এবং সেবা পাওয়ার ক্ষেত্রে পরিবারগুলো যাতে বৈষম্যের শিকার না হয় তা নিশ্চিত করার বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ।

স্বাস্থ্যকেন্দ্র, স্কুল ও কমিউনিটি সেন্টার, পাড়া-মহল্লার বৈঠক ও বিভিন্ন আয়োজন এবং রেডিও ও লাউডস্পিকারে ঘোষণাসহ বিভিন্ন যোগাযোগ মাধ্যমে উপর্যুক্ত সহযোগিতা এবং সমাজকল্যাণমূলক সেবার বিষয়ে তথ্য প্রচার করা যেতে পারে।



୯.

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁରୁଇ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ସବ ତଥ୍ୟ ଜାନାର ଅଧିକାର ରହେଛେ । ପାଶାପାଶି ତାଦେର ବିଷୟେ କୋଣୋ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣେର କ୍ଷେତ୍ରେ ତାଦେର କଥା ଶୋନା ଓ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଯାଇ ତାଦେର ଯୁକ୍ତ କରତେ ହେବ । ଏମର ଅଧିକାର ଚର୍ଚାର ସୁଯୋଗ ଦେଇବା ହେଲେ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ, ସହିସତା ଓ ହୟରାନି ଥେକେ ନିଜେକେ ରକ୍ଷା କରତେ ଶିଶୁରା କାର୍ଯ୍ୟକରନ ଭୂମିକା ନିତେ ପାରେ ଏବଂ ସଚେତନ ନାଗରିକ ହିସାବେ ଗଡ଼େ ଓଠେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଖୁବ ଅନ୍ନ ବୟସେଇ ଛେଲେ-ମେଯେରା ତାଦେର ଆଗ୍ରହେର ବିଷୟଗୁଲୋ ନିଯେ ଭାବେ ଓ ମତ ପ୍ରକାଶ କରେ । ଏଭାବେ ବଡ଼ ହେଲେ ତାରା ନିଜେଦେର, ପରିବାରେର ଓ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାଯାଇ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅର୍ଜନ କରେ ।

ଶିଶୁ ଓ ପ୍ରାଣ୍ତ ବୟକ୍ତଦେର ଉଚିତ ସବ ସମୟ ନିଜେଦେର ମଧ୍ୟେ ଆଲୋଚନା କରା ଏବଂ ବାଢ଼ି, ସ୍କୁଲ ଓ ମହଲ୍ଲାଯା ପାରସ୍ପରିକ ତଥ୍ୟ ବିନିମୟ ଓ ଭାବେର ଆଦାନ-ପ୍ରଦାନ କରା । ପାରସ୍ପରିକ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ଭିନ୍ତିତେଇ ଏହି ବିନିମୟ ହେଉୟା ପ୍ରୋଜେକ୍ଟ । ଶିଶୁର ମତାମତ ଶୁଣତେ ହେବ ଏବଂ ଶିଶୁର ବୟସ ଓ ପରିପକ୍ଷତା ବିବେଚନା କରେ ତାଦେର ମତାମତେର ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିତେ ହେବ ।

ଯେବେ ଛେଲେ-ମେଯେ ଅବାଧେ ତାଦେର ମତାମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରତେ ପାରେ ବଡ଼ ହେଁ ତାଦେର ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ, ଜଟିଲ ବିଷୟ ନିଯେ ଭାବା, ପାରସ୍ପରିକ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ କୋଣୋ ବିଷୟେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣେ ଦକ୍ଷତା ଅର୍ଜନେର ସଂଭାବନା ବୈଶି ଥାକେ । ତାରା ନିଚେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କାଜେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ:

- କୁଳେ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମେ ଭାଲୋଭାବେ ଅଂଶ ନିତେ;
- ତାଦେର ଶିକ୍ଷା ଓ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ବ୍ୟାପାରେ ସଥାଯଥ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଗ୍ରହଣେ ଭୂମିକା ରାଖିବେ;
- ଯୋନ ମିଳନେର ମାଧ୍ୟମେ ଛଡ଼ାନୋ ସଂକ୍ରମଣ ଯେମନ ଏଇଚାଇଇଭି ଏବଂ ଅନାକଞ୍ଚିତ ଗର୍ଭଧାରଣ, ବଲ ପ୍ରୟୋଗ, ପ୍ରଭାବିତ କରା, ବୈଷମ୍ୟ, ଉଂପିଡ଼ନ, ସହିସତା, ହୟରାନି ଓ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ ଥେକେ ନିଜେଦେର ରକ୍ଷା କରିବେ;
- ଯୋଗ୍ୟ ନାଗରିକ ହିସାବେ ଗଡ଼େ ଓଠାର ଶିକ୍ଷାଗ୍ରହଣ ଓ ସେ ଅନୁଯାୟୀ ଆଚରଣ କରିବେ ଏବଂ ଅଧିକାର ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ ଗ୍ରହଣେ ସକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି ହିସେବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୈଶି ବେଦେ ଉଠିବେ ।



শিশুরা গণমাধ্যমের খুবই আগ্রহী পাঠক, শ্রেতা ও দর্শক। তারা এর গুরুত্বপূর্ণ অংশগ্রহণকারী ও নানা অনুষ্ঠানের বিষয়বস্তু। গণমাধ্যম হচ্ছে শিশুদের মতামত ও নানা বিষয়ে ধারণার জন্মানন্দের এক শক্তিশালী উপায়। শিশুদের জ্ঞানের প্রসার ঘটানো, তারা কীভাবে নিজেদের রক্ষা করতে পারে তা জানানো এবং নাগরিক হিসাবে তাদের দক্ষতা বাড়াতে বিভিন্ন ধরনের গণমাধ্যম ব্যবহার করা যেতে পারে।

শিশুদের নেতৃত্বাধীন সংস্থা বা ক্লাবগুলো ছেলে-মেয়েদেরকে তাদের ধারণা, সমস্যা ও উদ্দেগের বিষয়গুলো তুলে ধরার সুযোগ করে দিতে পারে। তাছাড়া শিশুদের সামাজিক করে তোলা, তাদের আগ্রহের বিষয়গুলো তুলে ধরা এবং নেতৃত্বের দক্ষতা অর্জনে ক্লাবগুলো সুযোগ সৃষ্টি করে।



ইনজুরি প্রতিরোধ

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



নামের বিদ্যুৎ ইনজুরি/বাংলাদেশ



প্র তি বছৰ পৃথিবীতে সাড়ে ১০ লাখ শিশু
জখমের বা ইনজুরির কারণে মারা যায়। কোটি
কোটি শিশুকে ইনজুরির কারণে হাসপাতালে
নিয়ে যেতে হয়। আঘাত পাওয়ার কারণে
শিশুদের অনেকেই স্থায়ীভাবে প্রতিবন্ধী হয় এবং তাদের
মস্তিষ্ক ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

সব বয়সেই ইনজুরির ভয় থাকে। পাঁচ বছরের নিচের
ছেলে-মেয়েদের ইনজুরির বুঁকি বেশি। মেয়েদের চেয়ে
ছেলেরাই ইনজুরির কারণে বেশি মারা যায়।

সড়ক দুর্ঘটনা, পানিতে ডুবে যাওয়া, পুড়ে যাওয়া, পড়ে যাওয়া ও বিষক্রিয়ার কারণে ইনজুরির
ঘটনা বেশি ঘটে।

এর মধ্যে সড়ক দুর্ঘটনা ও পানিতে ডুবে যাওয়ার কারণে মৃত্যুর ঘটনা বেশি ঘটে।

ছেট্টি শিশুরা তাদের বাড়িঘর এবং বাড়ির আশপাশেই বেশি ইনজুরির শিকার হয়।

প্রায় সব ইনজুরির ঘটনাই প্রতিরোধ করা সম্ভব।

শিশুদের নিরাপদ পরিবেশে বসবাস ও ইনজুরি থেকে সুরক্ষার অধিকার নিশ্চিত করার ব্যাপারে
পরিবার, পাড়া-মহল্লার লোকজন ও সরকারের ভূমিকা রয়েছে।



মূল বাতা ইনজুরি প্রতিরোধ

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের সবার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীরা ছোট শিশুদের ওপর সতর্ক নজর রাখলে এবং তাদের চারপাশ নিরাপদ রাখলে অনেক গুরুতর ইনজুরি প্রতিরোধ করা সহ্ব।

২.

ছোট শিশুরা রাস্তাঘাটে বিশেষ ঝুঁকির মুখে থাকে। তাই রাস্তাঘাটে তাদের খেলতে দেয়া উচিত নয় এবং রাস্তাঘাটে চলাফেরা বা পারাপারের ক্ষেত্রে সব সময় তাদের চেয়ে বড় কেউ সঙ্গে থাকা উচিত। বাইসাইকেল বা মোটরসাইকেলে চড়ার সময় তাদের হেলমেট পরানো এবং যানবাহনে চলাচলের সময় তাদের নিরাপত্তা বেল্ট পরিয়ে রাখা উচিত।

৩.

শিশুরা দুই মিনিটেরও কম সময়ে ডুবে মারা যেতে পারে। খুব কম পানিতে, এমনকি বড় পানির পাত্র, বড় বালতি, গামলা বা বাথটাবেও তাদের মারা যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তবে আমাদের দেশে পানিতে ডোবার বেশিরভাগ ঘটনা ঘটে বাড়ির কাছাকাছি পুরুর, ডোবা এবং জলাশয়ে। তাই কখনো তাদের পানিতে বা পানির কাছাকাছি একা রাখা উচিত নয়।

৪.

শিশুদের আগুন, রান্নার জ্বলন্ত চুলা, গরম তরল দ্রব্য ও গরম খাবার এবং বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম থেকে দূরে রাখার মাধ্যমে আগুনে পোড়ার আশঙ্কা থেকে নিরাপদ রাখা যায়।

৫.

ছোট শিশুদের ইনজুরি হওয়ার একটি প্রধান কারণ পড়ে যাওয়া। সেজন্য সিঁড়ি, বারান্দা, ছাদ, জানালা, খেলাধুলা ও ঘুমানোর জায়গা সুরক্ষিত হওয়া উচিত। শিশুরা যাতে পড়ে না যায় সেজন্য এসব স্থানে লম্বালম্বি পাত দিয়ে বা বেড়া দিয়ে রাখা দরকার।





৬. ওমুধ, বিষ, কীটনাশক, ল্রিচিং পাউডার, অ্যাসিড, তরল সার ও জ্বালানি (যেমন কেরোসিন) শিশুদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখা উচিত। এ ধরনের সব তরল ও বিষাক্ত পদার্থ সুনির্দিষ্টভাবে চিহ্নিত পাত্রে রাখতে হবে এবং কখনোই খাবার পানি বা অন্য কোনো ভোজ্য জিনিসের বোতলে রাখা যাবে না। বিষাক্ত কিছু কোনো বোতলে বা পাত্রে রাখা হলে সেটির মুখ এমনভাবে আটকাতে হবে যাতে শিশুরা খুলতে না পারে।
৭. ছুরি, কঁচি, ধারালো বা চোখা জিনিস ও ভাঙা কাচ দিয়ে গুরুতর ইনজুরির আশঙ্কা থাকে। এসব জিনিস শিশুর নাগালের বাইরে রাখতে হবে। পলিথিন বা প্লাস্টিকের ব্যাগ দিয়ে দম আটকে যাওয়ার মতো দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এ ধরনের জিনিসও শিশুদের নাগালের মধ্যে রাখা যাবে না।
৮. ছেট শিশুরা মুখের ভেতর জিনিস ঢেকাতে পছন্দ করে। গলায় কোনো কিছু আটকে যাতে শিশুদের দম বন্ধ না হয় সেজন্য ধাতব মুদ্রা, নাট-বল্টু ও বোতামের মতো ছেটখাটো জিনিস তাদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে। শিশুদের খাবার ছেট ছেট করে কাটতে হবে, যাতে তারা তা সহজে চুষতে বা গিলতে পারে।
৯. ছেট শিশুদের প্রাণীর আঘাতে ইনজুরি হতে পারে। যেমন- কুকুর বা বিড়ালের কামড়, গরু বা মহিষের গুঁতোয় আঘাত পাওয়া। সেজন্য প্রাণীদের উত্ত্যক্ত করা থেকে শিশুদের বিরত রাখতে হবে।





সহায়ক তথ্য ইনজুরি প্রতিরোধ

মূল বার্তা

১.

মা-বাবা ও পরিচর্যাকারীরা ছেট শিশুদের ওপর সতর্ক নজর রাখলে এবং
তাদের চারপাশ নিরাপদ রাখলে অনেক গুরুতর ইনজুরি প্রতিরোধ করা সম্ভব।

সহায়ক তথ্য

ছেট শিশু, বিশেষ করে ১২ মাস থেকে চার বছর বয়সী শিশুদের বাড়িতে বা
বাড়ির কাছাকাছি ইনজুরির ঝুঁকি বেশি। কারণ এই সময় তারা চারপাশে
চলাফেরা করতে শুরু করে। এসব ইনজুরির প্রায় সবগুলোই প্রতিরোধ করা
সম্ভব। ইনজুরি প্রতিরোধের জন্য শিশুদের খুব যত্নের সঙ্গে দেখাশোনা করতে
হবে। তাদের চুলার আগুন, পানি, পড়ে যাওয়ার মতো স্থান, রাস্তাঘাট এবং
বিষক্রিয়া, শ্বাসরোধ বা আঘাত পাওয়ার মতো বিপজ্জনক জিনিস থেকে দূরে
রাখতে হবে।



୨.

ଛୋଟ ଶିଶୁରା ରାନ୍ତାଘାଟେ ବିଶେଷ ସୁକିର ମୁଖେ ଥାକେ । ତାଇ ରାନ୍ତାଘାଟେ ତାଦେର ଖେଲତେ ଦେଯା ଉଚିତ ନୟ ଏବଂ ରାନ୍ତାଘାଟେ ଚଲାଫେରା ବା ପାରାପାରେର କ୍ଷେତ୍ରେ ସବ ସମୟ ତାଦେର ଚେଯେ ବଡ଼ କେଟୁ ସଙ୍ଗେ ଥାକା ଉଚିତ । ବାଇସାଇକ୍ଲେ ବା ମୋଟରସାଇକ୍ଲେ ଚଢ଼ାର ସମୟ ତାଦେର ହେଲମେଟ ପରାନୋ ଏବଂ ଯାନବାହନେ ଚଲାଚଲେର ସମୟ ତାଦେର ନିରାପତ୍ତା ବେଳ୍ଟ ପରିଯେ ରାଖା ଉଚିତ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ରାନ୍ତା ପାର ହେଉଥାର ସମୟ, ରାନ୍ତା ଦିଯେ ହାଁଟିତେ ଗିଯେ କିଂବା ରାନ୍ତାର ପାଶେ ଖେଲତେ ଗିଯେ ଶିଶୁରା ଆସାତ ପେତେ ପାରେ । ଛୋଟ ଶିଶୁରା ରାନ୍ତାଯ ଦୌଡ଼ାନୋର ସମୟ କୋଣୋ କିଛୁ ଚିନ୍ତା କରେ ନା ।

ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ଉଚିତ:

- ଶିଶୁଦେର ସତର୍କତାର ସଙ୍ଗେ ଦେଖାଶୋନା କରା
- ଶିଶୁରା ଯାତେ ଦୌଡ଼େ ରାନ୍ତାଯ ଚଲେ ଯେତେ ନା ପାରେ ସେଜନ୍ୟ ବାଡ଼ିର ପ୍ରଧାନ ଫଟକ ବନ୍ଦ ରାଖା ବା ବାଡ଼ିର ଚାରପାଶେ ବେଡ଼ା ଦିଯେ ରାଖା
- ବଡ଼ଦେର ଛାଡ଼ା ଛୋଟ ଶିଶୁରା ଯାତେ ଏକା ରାନ୍ତାଯ ହାଁଟାଚଲା ନା କରେ ବା ରାନ୍ତା ପାରାପାର ନା କରେ ସେ ବ୍ୟାପାରେ ତାଦେର ଶିକ୍ଷା ଦେଯା
- ଶିଶୁଦେର ରାନ୍ତାର ପାଶେ ଖେଲତେ ନା ଦେଯା
- ରାନ୍ତାର ପାଶେ ବଲ, ସୁଡ଼ି ବା ଖେଲନା ଚଲେ ଗେଲେ ତାର ପିଛେ ପିଛେ ଶିଶୁରା ଯାତେ ରାନ୍ତାଯ ନା ଯାଯ ସେ ବ୍ୟାପାରେ ତାଦେର ଶିକ୍ଷା ଦେଯା
- ଯାନବାହନ ଏଡ଼ିଯେ କୀଭାବେ ରାନ୍ତାର ପାଶ ଦିଯେ ହାଁଟିତେ ହୟ ତା ଶିଶୁଦେର ଶେଖାନୋ
- ଯଦି ଫୁଟପାତ ଥାକେ ତା ହଲେ ମୂଳ ରାନ୍ତାଯ ନା ଗିଯେ ଫୁଟପାତ ବା ରାନ୍ତାର ପାଶ ଦିଯେ କୀଭାବେ ହାଁଟିତେ ହୟ ତା ଶେଖାନୋ
- ଶିଶୁଦେର ନିରାପଦେ ରାନ୍ତା ପାରାପାରେର ନିୟମ ଶେଖାତେ ହବେ ।



রাস্তা পারাপারের ব্যাপারে শিশুদের যা শেখানো উচিত:

- রাস্তার পাশে দাঁড়ানো
- রাস্তার দু'দিকে তাকিয়ে দেখা
- রাস্তা পার হওয়ার আগে গাড়ি বা অন্য যানবাহনের শব্দ শোনা
- প্রথমে ডানে, তারপর বামে, আবার ডানে তাকিয়ে ভালোভাবে দেখে রাস্তা পার হওয়া
- সম্ভব হলে বড়দের হাত ধরে থাকা
- দৌড়ে রাস্তা পার না হয়ে হেঁটে পার হওয়া
- নগর এলাকার পথচারী পারাপারের জন্য নির্দিষ্ট স্থান দিয়ে রাস্তা পার হওয়া
- আঁকাবাঁকা স্থান বা দাঁড়িয়ে থাকা গাড়ির ফাঁক গলে রাস্তা পার না হওয়া
- দ্রুত যান চলাচল করে এমন জায়গা দিয়ে রাস্তা পার না হওয়া।

গাড়ির সামনের আসনে বসা শিশুদের মারাত্কভাবে ইনজুরি হওয়ার ঝুঁকি বেশি থাকে। ঠিকভাবে লক্ষ্য না রাখলে ট্রাক বা কৃষিকাজে ব্যবহৃত যন্ত্র এবং মোটরসাইকেলে বসার কারণেও ইনজুরির ঝুঁকি থাকে।

বাবা-মা বা অন্য কারো সঙ্গে মোটরসাইকেলে ভ্রমণের সময় শিশুসহ সবার এমন হেলমেট পরা উচিত যেটি থুতনির নিচে ফিতা দিয়ে ভালোভাবে আটকানো থাকবে এবং দুর্ঘটনার সময় খুলবে না।

সাইকেল আরোহণে দুর্ঘটনার কারণে শিশুরা প্রায়ই জখম হয়, এমনকি মারাও যায়। তাই সব শিশুকে রাস্তায় চলাচলের নিরাপদ উপায় শেখানো উচিত।
সাইকেলে চড়ার সময়ও তাদের হেলমেট পরাতে হবে।

ইনজুরির প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে এই অধ্যায়ের শেষে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।



৩.

শিশুরা দুই মিনিটেরও কম সময়ে ডুবে মারা যেতে পারে। খুব কম পানিতে, এমনকি বড় পানির পাত্র, বড় বালতি, গামলা বা বাথটাবেও তাদের মারা যাওয়ার ঝুঁকি রয়েছে। তাই কখনো তাদের পানিতে বা পানির কাছাকাছি একা রাখা উচিত নয়।

সহায়ক তথ্য

ডুবে যাওয়ার কারণে শিশুদের মস্তিষ্ক ইনজুরি বা মৃত্যু হতে পারে। পানির বিপদ থেকে শিশুদের বাঁচানোর জন্য বাবা-মা এবং অন্যদের উচিত শিশুরা পানিতে বা পানির কাছে থাকলে তাদের চেখে চোখে রাখা।

পানি থেকে শিশুদের রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ:

- পানির কূপ ও ট্যাংকি এমনভাবে ঢেকে রাখতে হবে যাতে শিশুরা তা খুলতে না পারে
- কাজ শেষ হলে বালতি ও পানির পাত্র উল্টে রাখতে হবে এবং শিশুদের গোসলের সময় সতর্ক নজর রাখতে হবে
- শিশুরা যাতে পুকুর, ডোবা ও নালার কাছে না যায় সে ব্যাপারে তাদের শেখাতে হবে
- পানির কাছে যাদের বাড়ি তাদের বাড়ির চারপাশে বেড়া দিতে হবে এবং বাড়ির প্রধান ফটক ভালোভাবে বন্ধ রাখতে হবে, যাতে ছেট শিশুরা পানির কাছে যেতে না পারে
- পুকুর-ডোবার চারপাশে উঁচু করে বেড়া দিতে হবে, যাতে শিশুরা পানিতে নামতে না পারে
- পানির ওপর যারা বাস করে তাদের বাসস্থানের চতুর, দরজা ও জানালা ঘিরে খাড়াভাবে পাতের কিংবা বাঁশের বেড়া দিতে হবে, যাতে শিশুরা পানিতে পড়ে না যায়
- চার বছর বয়স হলেই শিশুদের সাঁতার শেখাতে হবে
- ছেট শিশু ও সাঁতার না জানা শিশুদের পানিতে নেমে খেলার সময় লাইফ জ্যাকেট বা ভেসে থাকতে পারে এমন কিছু শরীরে পরিয়ে রাখতে হবে



- সাঁতার কাটার সময় শিশুদের দিকে নজর রাখতে হবে
- প্রবল স্নোতে শিশুরা যাতে সাঁতার না কাটে এবং একা যাতে সাঁতার না কাটে সে ব্যাপারে তাদের শেখাতে হবে
- বন্যাপ্রবণ এলাকায় যখন পানি বাড়তে থাকে তখন শিশুদের চলাফেরার দিকে নজর রাখতে হবে। এসব এলাকায় শিশুসহ পরিবারের সবাইকে শেখাতে হবে কীভাবে তারা পানি বাড়ার ফলে প্রয়োজনে খুব দ্রুত নিরাপদ আশ্রয়ে সরে যেতে পারে।

পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে এ অধ্যায়ের শেষে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

মূল বার্তা

8.

শিশুদের আগুন, রান্নার জ্বলন্ত চুলা, গরম তরল দ্রব্য ও গরম খাবার এবং বৈদ্যুতিক সরঞ্জাম থেকে দূরে রাখার মাধ্যমে আগুনে পোড়ার আশঙ্কা থেকে নিরাপদ রাখা যায়।

সহায়ক তথ্য

ছোট শিশুদের গুরুতর ইনজুরির অন্যতম কারণ আগুনে ও ফুটন্ট পানিতে পুড়ে যাওয়া। পুড়ে যাওয়া থেকে প্রায়ই গুরুতর ইনজুরি ও স্থায়ী ক্ষতের ঘটনা ঘটে। এ ধরনের সিংহভাগ ঘটনাই প্রতিরোধ করা যায়।

বেশিরভাগ পুড়ে যাওয়ার ঘটনা ঘটে সরাসরি আগুন বা আগুনের সংস্পর্শে আসা বা তঙ্গ কোনো কিছু ছেঁয়ার কারণে। এ ধরনের পুড়ে যাওয়ার ঘটনা রোধে করণীয়:

- চুলার আগুন, দেয়াশলাই ও কেরোসিনের বাতি, মোম, আগুন ধরে যায় এমন তরল পদার্থ থেকে ছোট শিশুদের দূরে রাখা
- শিশুদের নাগালের বাইরে উঁচু সমতল জায়গায় চুলা বসানো
- রান্নার জন্য খোলা চুলা ব্যবহার করা হলে তা সরাসরি মাটির ওপর না বসিয়ে মাটির উঁচু ঢিবি তৈরি করে তার ওপর বসানো। চুলা থেকে শিশুদের দূরে রাখতে কাদামাটি, বাঁশ বা অন্য কিছু দিয়ে চুলার চারপাশে বেড়া দেয়া



- শিশুদের আগুনের কাছে একা থাকতে না দেওয়া এবং তাদের যাতে রান্না করা বা আগুনের কাছে থাকার প্রবণতা গড়ে না ওঠে সেদিকে খেয়াল রাখা
- শিশুদের হিটার, গরম ইস্ত্রি এবং অন্যান্য গরম জিনিস থেকে দূরে রাখা
- ঘরে আগুন বা মোমবাতি জ্বালিয়ে সে ঘরে শিশুদের একা থাকতে না দেয়া।

পুড়ে যাওয়ার আরেকটি প্রধান কারণ ফুটন্ট তরল দ্রব্য বা গরম খাবার। এ ধরনের ঘটনা রোধে করণীয়:

- রান্নার পাত্র শিশুদের নাগালের বাইরে রাখা
- গরম খাবার ও গরম তরল দ্রব্য শিশুদের নাগালের বাইরে রাখা
- বাথরুম বা শাওয়ারের গরম পানির ট্যাপ শিশুদের খুলতে না দেয়া
- পানি গরম করার যন্ত্রের পাওয়ার কমিয়ে রাখা, যাতে শিশুরা ওই পানি বা পাত্রে হঠাতে করে হাত দিলে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়
- খাবার তৈরির সময় বা গরম কোনো খাবার ও গরম তরল দ্রব্য নিয়ে শিশুরা যাতে খেলা না করে সে ব্যাপারে তাদের বোঝানো

বিদ্যুতের সংস্পর্শে আসার কারণে শিশুরা তড়িতাহত হতে পারে বা পুড়ে যেতে পারে। এ ধরনের ঘটনা এড়াতে যা করণীয়:

- বৈদ্যুতিক সকেটের মধ্যে আঙুল বা কোনো বস্তু যাতে না ঢুকায় সে ব্যাপারে শিশুদের শেখানো
- শিশু যাতে বৈদ্যুতিক সকেট ছুঁতে না পারে সেজন্য তা চেকে রাখার ব্যবস্থা করা
- বিদ্যুতের তার শিশুদের নাগালের বাইরে রাখা
- খোলা বা ছেঁড়া বৈদ্যুতিক তার বিশেষভাবে বিপজ্জনক। এসব তার বিদ্যুৎ অপরিবাহী টেপ দিয়ে জড়িয়ে দেয়া।

এই অধ্যায়ের শেষে পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা বিষয়ে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।





ছেটি শিশুদের ইনজুরি হওয়ার একটি প্রধান কারণ পড়ে যাওয়া। সেজন্য সিঁড়ি, বারান্দা, ছাদ, জানালা, খেলাধুলা ও ঘুমানোর জায়গা সুরক্ষিত হওয়া উচিত। শিশুরা যাতে পড়ে না যায় সেজন্য এসব স্থানে লম্বালম্বি পাত দিয়ে বা বেড়া দিয়ে রাখা দরকার।

সহায়ক তথ্য

হাঁটাচলা, দৌড়ানো ও লাফানো শেখার সময় শিশুরা প্রায়ই পড়ে যায়। পড়ে যাওয়ার কারণে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে একটু থেঁৎলে যায় বা আঘাতের স্থানে কালশিটে পড়ে। তবে কখনো কখনো পড়ে যাওয়ার কারণে হাড় ভেঙে যাওয়া ও মাথায় আঘাত পাওয়ার মতো বড় ধরনের ইনজুরি হতে পারে। এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

মনোযোগ না দিলে খুব ছেটি শিশুরা বিছানা, খাট ও দোলনা থেকে পড়ে যেতে পারে। এছাড়া সিঁড়ি, জানালা ও বারান্দা থেকে ছেটি শিশুদের পড়ে যাওয়ার ভয় থাকে।

শিশুরা কোনো কিছুতে উঠতে খুব পছন্দ করে। এভাবে উঠতে গিয়ে কোনো উঁচু জায়গা থেকে বা ভারী কোনো আসবাবপত্রের ওপর থেকে পড়ে গিয়ে বড় ধরনের আঘাত পেতে পারে।

দেখাশোনার পাশাপাশি মারাত্মকভাবে পড়ে যাওয়া থেকে শিশুদের রক্ষায় নিচের পদক্ষেপগুলো নেয়া জরুরি:

- অনিরাপদ জায়গায় উঠতে শিশুদের নিরসাহ করতে হবে
- সিঁড়ি বা বারান্দায় শিশুদের খেলতে দেয়া যাবে না। এসব জায়গায় খেললে তাদের চোখে চোখে রাখতে হবে
- সিঁড়ি, জানালা ও বারান্দায় যথাযথ উচ্চতার এবং প্রশস্ত রেলিং লাগাতে হবে
- ঘরবাড়ি পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন ও আলোকিত করে রাখতে হবে। ধারালো বা চোখা বস্তি এবং এবড়োথেবড়ো কোনো কিছু ঘরের যেখানে সেখানে রাখা যাবে না
- উঁচু চেয়ারে উঠলে শিশুদের দেখে রাখতে হবে



- বিছানা, খাট, দোলনা বা অন্য উঁচু জিনিসের সংস্পর্শে থাকার সময় শিশুদের ছেড়ে দূরে যাওয়া যাবে না
- বিছানা, চেয়ার, শিশুদের বিছানা এবং অন্য আসবাবপত্র জানালা থেকে দূরে রাখা
- খেলনা বা এ ধরনের কোনো কিছু উঁচু তাকে বা উঁচু স্থানে না রাখা। এগুলো শিশুদের আকর্ষণ করে এবং তারা এগুলো ধরার চেষ্টা করে।

পড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে এ অধ্যায়ের শেষে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।

মূল বার্তা

৬.

ওয়ুধ, বিষ, কীটনাশক, লিচিং পাউডার, অ্যাসিড, তরল সার ও জ্বালানি (যেমন কেরোসিন) শিশুদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখা উচিত। এ ধরনের সব তরল ও বিষাক্ত পদার্থ সুনির্দিষ্টভাবে চিহ্নিত পাত্রে রাখতে হবে এবং কখনোই খাবার পানি বা অন্য কোনো ভোজ্য জিনিসের বোতলে রাখা যাবে না। বিষাক্ত কিছু কোনো বোতলে বা পাত্রে রাখা হলে সেটির মুখ এমনভাবে আটকাতে হবে যাতে শিশুরা খুলতে না পারে।

সহায়ক তথ্য

ছেট শিশুদের জন্য বিষক্রিয়া একটি মারাত্মক বিপদ। লিচিং পাউডার, কীটনাশক বা ইঁদুর মারার বিষ, কেরোসিন এবং কাপড় কাচার সাবান বা গুঁড়া সাবানের বিষক্রিয়ায় শিশু মারা যেতে বা স্থায়ী ক্ষতির শিকার হতে পারে।

অনেক বিষাক্ত পদার্থ আছে যেগুলোর ক্রিয়ায় শিশুর মৃত্যু হতে পারে বা শিশু মস্তিষ্কের ক্ষতি, অঙ্গস্তুতি বা স্থায়ী ক্ষতির শিকার হতে পারে। এসব পদার্থে যেভাবে ক্ষতি হয় তা হলো:

- গিলে ফেলার কারণে
- নিঃশ্বাসের সঙ্গে টেনে নিলে
- ঢুকে লাগলে
- চোখে লাগার মাধ্যমে



বিষক্রিয়া রোধের প্রধান উপায় হচ্ছে ক্ষতিকর পদার্থ শিশুদের নাগালের বাইরে রাখা।

- কোমল পানীয়ের বোতলে, জগে বা কাপে বিষ বা বিষাক্ত পদার্থ রাখলে শিশুরা তা ভুল করে খেয়ে ফেলতে পারে। সব ধরনের ওষুধ, রাসায়নিক পদার্থ ও বিষাক্ত দ্রব্য আসল পাত্রে ভালোমতো মুখ বন্ধ করে শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- গুঁড়া সাবান, প্লিচিং পাউডার, রাসায়নিক পদার্থ ও ওষুধ কখনোই এমন জায়গায় রাখা যাবে না যেখানে শিশু এগুলো ছুঁতে পারে। এগুলো পাত্রে ভালোমতো মুখ বন্ধ করে এবং লেবেল সেঁটে রাখতে হবে। এগুলো আলমারি বা ট্রাঙ্কে তালাবন্ধ করে কিংবা উঁচু তাকে রাখতে হবে, যেখানে শিশুরা এগুলো দেখতে বা ধরতে পারবে না।
- বড়দের ওষুধ খেয়ে বা ব্যবহার করে ছেট্ট শিশুরা মারা যেতে পারে। শিশুকে শুধু সেই ওষুধই দেয়া যাবে যা তার জন্য ব্যবস্থাপত্রে লেখা হয়েছে। কখনোই কোনো শিশুকে বড়দের বা অন্য কোনো শিশুর জন্য প্রেসক্রিপশন করা ওষুধ দেয়া যাবে না। শিশুরা যাতে নিজে ওষুধ না খায় সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। তাদের প্রয়োজনীয় সময়ে পরিমাণমতো ওষুধ খাইয়ে দিতে হবে। সব ধরনের ওষুধ শিশুদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখতে হবে।
- বিষাক্ত পদার্থের পাত্রের মুখ এমনভাবে আটকে রাখতে হবে যাতে শিশুরা খুলতে না পারে।

বিষক্রিয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে এ অধ্যায়ের শেষে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।



মূল বার্তা

৭.

ছুরি, কাঁচি, ধারালো বা চোখা জিনিস ও ভাঙা কাচ দিয়ে গুরুতর ইনজুরির আশঙ্কা থাকে। এসব জিনিস শিশুর নাগালের বাইরে রাখতে হবে। পলিথিন বা প্লাস্টিকের ব্যাগ দিয়ে দম আটকে যাওয়ার মতো দুর্ঘটনা ঘটতে পারে। এ ধরনের জিনিসও শিশুদের নাগালের মধ্যে রাখা যাবে না।

সহায়ক তথ্য

ভাঙা কাচে গুরুতরভাবে কেটে যেতে পারে, রক্তক্ষরণ হতে পারে এবং ঘা হয়ে তাতে সংক্রমণ হতে পারে। কাচের বোতল ছোট শিশুর নাগালের বাইরে এবং ঘরবাড়ি ও খেলার জায়গা সবসময় ভাঙা কাচমুক্ত রাখতে হবে। ছোট শিশুদের ভাঙা কাচ স্পর্শ না করা শেখাতে হবে। আর বড় শিশুদের ভাঙা কাচ কুড়িয়ে নিরাপদে ফেলে দিতে শেখাতে হবে।

পরিবারগুলো কাচ এবং ধারালো জিনিস দিয়ে শিশুর জখম হওয়ার ঝুঁকি অনেক কমাতে পারে। তাই:

- কাচের বোতল ছোট শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে এবং ঘরবাড়ি ও খেলার জায়গা ভাঙা কাচ বা আবর্জনামুক্ত রাখতে হবে
- ছুরি, দাঢ়ি কাটার ব্লেড এবং কাঁচি ছোট শিশুরা যাতে না পায় সেজন্য ড্রয়ার বা কেবিনেটে তালা দিয়ে রাখতে হবে
- ভাঙা বোতল ও পুরনো টিনের পাত্রসহ বাড়ির আবর্জনা নিরাপদ স্থানে ফেলতে হবে।

তাছাড়া পাথর ছোড়া, অন্যান্য ধারালো বস্তু এবং ছুরি বা কাঁচি দিয়ে খেলার বিপদ সম্পর্কে শিশুদের শেখানোর মাধ্যমে ঘরবাড়িতে শিশুর জখম অনেক কমিয়ে আনা সম্ভব।

শিশুদের শ্বাসরোধ থেকে রক্ষার জন্য পলিথিন ও প্লাস্টিক ব্যাগ তাদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে।

এ অধ্যায়ের শেষে কেটে যাওয়া এবং আঘাত পাওয়ার ব্যাপারে প্রাথমিক চিকিৎসার পরামর্শ দেয়া হয়েছে।



b.

ছেট শিশুরা মুখের ভেতর জিনিস ঢোকাতে পছন্দ করে। গলায় কোনো কিছু আটকে যাতে শিশুদের দম বন্ধ না হয় সেজন্য ধাতব মুদ্রা, নাট-বল্টু ও বোতামের মতো ছেটখাটো জিনিস তাদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে। শিশুদের খাবার ছেট ছেট করে কাটতে হবে, যাতে তারা তা সহজে চুষতে বা গিলতে পারে।

সহায়ক তথ্য

শিশুরা তাদের আশপাশের পরিবেশ ও পরিস্থিতি সম্পর্কে জ্ঞান লাভের একটা উপায় হিসেবে সবকিছু মুখে নিয়ে দেখে। তা করতে গিয়ে অনেক সময় শিশুদের গলায় কোনো কিছু আটকে শ্বাসরোধ হতে পারে। এছাড়া অনেক সময় মিষ্টি বা অন্য কোনো খাবার ছেট শিশুর গলায় আটকে যেতে পারে।

এক্ষেত্রে বাবা-মা ও অন্য পরিচর্যাকারীদের উচিত:

- শিশুদের খেলা ও ঘুমানোর জায়গায় যাতে বোতাম, গুটিকা, ধাতব মুদ্রা, বীজ, বাদাম বা সুপারি জাতীয় কিছু না থাকে সেদিকে খেয়াল রাখা
- নতুন কোনো খেলনা শিশুদের হাতে দেয়ার আগে দেখে নিতে হবে তার কোনো অংশ ঢিলে হয়ে আছে কিনা। কারণ ঢিলে হওয়া খেলনার কোনো অংশ শিশুরা মুখে নিলে শ্বাস বন্ধ হয়ে যেতে পারে
- খুব ছেট শিশুকে চিনাবাদাম, লজেন্স, চকলেট, টফি কিংবা ছেট হাড় বা দানাদার খাবার না দেয়া
- খাবার খাওয়ানোর সময় ছেট শিশুদের ওপর সবসময় নজর রাখা এবং খাবার কেটে বা ছিঁড়ে ছেট টুকরা করে দেয়া।

কাশি, কথা বন্ধ হয়ে যাওয়া, উচ্চস্বরে শব্দ করে শ্বাস-প্রশ্বাস নেয়া কিংবা গলা দিয়ে একেবারেই কোনো শব্দ করতে না পারা শ্বাসকষ্ট বা সভাব্য শ্বাসরূপ হবার লক্ষণ। হঠাৎ করে শিশুর শ্বাস নিতে বা ফেলতে কষ্ট হলে, এমনকি শিশুকে কেউ মুখের ভেতর কোনো কিছু ঢোকাতে না দেখলেও, বাবা-মা ও পরিচর্যাকারীর ধারণা করতে হবে যে শিশুটির দম আটকে গেছে।

শ্বাসরূপ হলে যেসব প্রাথমিক চিকিৎসা নিতে হবে সে ব্যাপারে এ অধ্যায়ের শেষে পরামর্শ দেয়া হয়েছে।



৯.

ছেট শিশুদের প্রাণীর আঘাতে ইনজুরি হতে পারে। যেমন- কুকুর বা বিড়ালের কামড়, গরু বা মহিষের গুঁতোয় আঘাত পাওয়া। সেজন্য প্রাণীদের উভ্যক্ত করা থেকে শিশুদের বিরত রাখতে হবে এবং গৃহপালিত পশু বেড়া দেয়া জায়গায় বেঁধে রাখতে হবে।

সহায়ক তথ্য

প্রাণীর আঘাতে ইনজুরি প্রতিরোধে যা যা করণীয় এবং কেন করণীয় তা নিচে আলোচনা করা হলো:

- শিশুদের কুকুর, বেড়াল, গরু এবং অন্যান্য পোষা প্রাণীদের উভ্যক্ত করতে দেয়া যাবে না। কারণ যেকোনো সময় এই প্রাণীগুলো শিশুদের কামড়ে, আঁচড়ে অথবা গুঁতো দিয়ে আঘাত করতে পারে।
- গৃহপালিত পশু, বিশেষ করে গরু, মহিষ, ঘোড়া একটি নির্দিষ্ট জায়গায় বেড়া দেয়া ঘরে বেঁধে রাখতে হবে। ফলে তারা শিং দিয়ে গুঁতো বা পা দিয়ে লাথি দিয়ে শিশুদের আহত করতে পারবে না।
- কাউকে কুকুরে কামড়ালে তাকে তাঢ়াতাঢ়ি হাসপাতালে ডাক্তারের কাছে চিকিৎসার জন্য নিয়ে যেতে হবে। কুকুর কামড়ালে শিশু জলাতক্ষ রোগে আক্রান্ত হয়ে মারা যেতে পারে। শিশুকে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নেবার ফলে তিনি ক্ষতস্থান পরীক্ষা করে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা দিতে পারবেন।
- গ্রামে বা এলাকায় পাগলা কুকুর থাকলে মেরে ফেলার ব্যবস্থা করতে হবে। কারণ জলাতক্ষ (র্যাবিজ) রোগে আক্রান্ত হবার ফলে সাধারণত কুকুর পাগল হয়ে যায় এবং এই কুকুরের কামড়ের ফলে শিশু র্যাবিজ রোগে আক্রান্ত হতে পারে।



প্রাথমিক চিকিৎসা পরামর্শ

দুর্ঘটনা ঘটার সঙ্গে সঙ্গে চিকিৎসা সাহায্য পাওয়া না গেলে, রোগীর অবস্থা যাতে আরো খারাপের দিকে যেতে না পারে সেজন্য প্রাথমিক চিকিৎসার এ ব্যবস্থাগুলো নিতে হবে। বাবা-মা ও অন্য যারা শিশুকে দেখাশোনা করেন তারা এবং অপেক্ষাকৃত বয়স্ক শিশুরা প্রাথমিক চিকিৎসার এসব পরামর্শের মাধ্যমে উপকৃত হতে পারেন।

পুড়ে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা:

- শিশুর কাপড়ে আগুন লাগলে আগুন নেভাতে দ্রুত তাকে কম্বল/লেপ/কাঁথা বা কাপড় দিয়ে জড়ান কিংবা তাকে মাটিতে শুইয়ে গড়ান দিন।

বেশি পুড়ে গেলে যা করবেন:

- পুড়ে যাওয়া জায়গা সঙ্গে সঙ্গে শীতল করতে হবে। প্রচুর পরিমাণে পরিষ্কার ঠাণ্ডা পানি ব্যবহার করুন। এতে ব্যথা ও ফোলা কমবে। পোড়া স্থানে বরফ লাগাবেন না। এতে ত্বকের আরো ক্ষতি হতে পারে।
- পোড়া জায়গা পরিষ্কার ও শুকনো রাখুন এবং তাতে টিলা ব্যান্ডেজ দিয়ে সুরক্ষিত রাখুন। এতে ফোস্কু পড়ার আশঙ্কা কমে।
- ফোক্সা গলানো যাবে না, কেননা ফোক্সা সংক্রমণের হাত থেকে পোড়া জায়গাকে রক্ষা করে। পোড়া স্থানে মাখন বা কোনো মলম লাগাবেন না। এতে ক্ষত শুকাতে আরও বেশি সময় লাগতে পারে।
- অল্প পুড়ে গেলে তা কোনো চিকিৎসা ছাড়াই ভালো হয়ে যায়।

বেশি পুড়ে গেলে দ্রুত হাসপাতালে নিতে হবে। যতক্ষণ তা সম্ভব হচ্ছে না ততক্ষণের জন্য নিচের পদক্ষেপগুলো নেয়া যেতে পারে:

- পোড়া জায়গায় কাপড় বা অন্য কোনো কিছু লেগে থাকলে তা উঠাবেন না। তবে জ্বলন্ত বা উত্তপ্ত কোনো কিছু শিশুর গায়ে লেগে আছে কিনা সেটা খেয়াল করুন।
- খুব বেশি পুড়ে গেলে ঠাণ্ডা পানিতে পোড়া স্থান ডোবাবেন না।
- সম্ভব হলে পোড়া স্থান বা অঙ্গটি বুকের কাছাকাছি নিয়ে আসুন।



- পোড়া স্থান ঠাণ্ডা ও ভেজা পরিষ্কার তোয়ালে বা কোনো কাপড় দিয়ে হালকাভাবে ঢেকে দিন। জীবাণুমুক্ত ব্যান্ডেজ দিয়েও বেঁধে দিতে পারেন।
- পুড়ে যাওয়ার কারণে শিশু অভ্যান হয়ে পড়লে তাকে উষ্ণ রাখুন। তাকে কাত করে শোয়ান, যাতে তার জিহ্বা শ্বাস নিতে সমস্যা না করে।
- শিশুর শ্বাস নিতে কষ্ট হলে বা নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে নিঃশ্বাস বন্ধের প্রাথমিক চিকিৎসা অধ্যায়ে যে পরামর্শ দেয়া হয়েছে তা অনুসরণ করুন।
- শিশুদের প্রচুর পরিমাণে তরল খাবার দিন।
- হাসপাতালে নিয়ে যান।

হাড় ভাঙ্গা, কালো দাগ পড়া ও মচকে যাওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা:

- শিশু যদি নড়াচড়া করতে না পারে এবং ক্ষত স্থানে প্রচঙ্গ ব্যথা অনুভব করে তাহলে মনে করতে হবে তার হাড় ভেঙে গেছে। এক্ষেত্রে ক্ষত স্থান বেশি নাড়াচড়া করতে দেবেন না এবং দ্রুত চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাবেন।
- আঘাতের কারণে ক্ষতস্থানে বেশি দাগ পড়লে বা মচকে গেলে ক্ষতস্থান ঠাণ্ডা পানিতে ডুবিয়ে রাখুন। ক্ষতস্থানে ১৫ মিনিট বরফ দিতে পারেন। তবে বরফ সরাসরি ত্঳কের ওপর রাখবেন না। ত্঳কের ওপর কাপড় রেখে তার ওপর বরফ রাখুন। এভাবে টানা ১৫ মিনিটের বেশি রাখবেন না। প্রয়োজনে একটু পর বরফ বা পানি আবার দিন। ঠাণ্ডায় ব্যথা, ফেলা ও দাগ পড়া করে।

কাটা-ছড়ার প্রাথমিক চিকিৎসা:

অল্প কাটা ও ছড়ার জন্য:

- কাটা-ছড়ার জায়গাটি পরিষ্কার পানি (বা ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করা পানি) ও সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।
- কাটা-ছড়ার চারপাশের ত্঳ক শুকিয়ে নিন।
- পরিষ্কার কাপড় দিয়ে কাটা-ছড়ার জায়গাটি ঢাকুন বা সেখানে ব্যান্ডেজ করুন।



গুরুতর কাটা ও ছড়ার জন্য:

- কাটা-ছড়ার জায়গায় কাচের টুকরা বা অন্য কোনো বস্তু বিঁধে থাকলে তা ওঠাবেন না। তা হয়তো বাড়িতি রক্তক্ষরণ বন্ধ করে রেখেছে এবং তা ওঠালে জখম আরো খারাপ হতে পারে।
- শিশুর যদি খুব রক্তক্ষরণ হতে থাকে, তাহলে জখমের জায়গাটি বুকের সমতল থেকে আরেকটু উঁচুতে তুলে ধরুন এবং কাপড় ভাঁজ করে জখমের জায়গাটিতে (বা তাতে কিছু বিঁধে থাকলে তার কাছাকাছি জায়গাতে) ঠেসে চেপে ধরুন। রক্ত না থামা পর্যন্ত ঠেসে ধরে রাখুন।
- কাটা-ছড়ার জায়গায় কোনো লতাপাতা বা প্রাণীজ দ্রব্য দেবেন না, কেননা তাতে সংক্রমণ হতে পারে।
- কাটা-ছড়ার জায়গায় ব্যান্ডেজ বাঁধুন। খুব শক্ত করে ব্যান্ডেজ না বেঁধে আহত স্থানকে ফুলতে দিন।
- অবিলম্বে শিশুকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান বা চিকিৎসা সাহায্য দিন। স্বাস্থ্যকর্মীকে জিজেস করুন শিশুকে ধনুষ্টংকারের ইনজেকশন দিতে হবে কিনা।

শ্বাসরোদ্ধ হওয়ার প্রাথমিক চিকিৎসা:

- ছোট শিশু বা শিশু কাশতে থাকলে বাধা দেবেন না। কাশির মাধ্যমে গলা থেকে জিনিসটি বের করে ফেলার চেষ্টা করতে দিন। জিনিসটি দ্রুত বেরিয়ে না এলে শিশুর মুখ থেকে তা বের করে আনার চেষ্টা করুন।
- তারপরও যদি শিশুর গলায় জিনিসটি আটকে থাকে, তাহলে:

নবজাতক অথবা ছোট শিশুর জন্য:

- তার মাথা ও ঘাড় কোনো কিছুতে ভর দিন।
- শিশুর মাথা ঝুকিয়ে মাটির দিকে করুন যাতে মাথা দু'পায়ের চেয়ে নিচে নেমে আসে। পাখনার হাড়ের মাঝে পিঠের ওপর সতর্কতার সঙ্গে পাঁচবার হালকা আঘাত করুন। শিশুর মুখ আকাশের দিকে ঘুরিয়ে দিন এবং



দু'দিকের স্তনের বোটার মাঝে বুকের হাড়ের উপর
পাঁচবার শক্ত করে চাপ দিন। বস্তি গলা থেকে সরে না
আসা পর্যন্ত এই প্ৰক্ৰিয়া চালাতে থাকুন।

- যদি আপনি বস্তি সরিয়ে আনতে না পারেন তবে
শিশুকে সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যান।

বড় শিশুর জন্য:

- শিশুর কোমরের পাশ দিয়ে আপনার বাহু জড়িয়ে শিশুটির
পেছনে দাঁড়ান।
- বদ্ধমুষ্টি পাকিয়ে এক হাতের বুড়ো আঙুল শিশুর নাভির
ওপর এবং পাঁজরের হাড়ের নিচে ঠেসে ধরুন।
- অন্য হাত পাকানো মুষ্টির ওপর রাখুন এবং শিশুর গেটে
ভেতরের ও উপরের দিকে সজোরে ধাক্কা দিন। বস্তি সরে
বের হয়ে না আসা পর্যন্ত এই প্ৰক্ৰিয়াটি চালিয়ে যান।
- বস্তি সরিয়ে আনতে না পারলে শিশুটিকে দ্রুত
স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে নিয়ে যান।

শ্বাস-প্ৰশ্বাসের সমস্যা বা পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা:

- মাথা বা ঘাড়ে আঘাত লাগার আশঙ্কা থাকলে শিশুর মাথা
নাড়াবেন না। মাথা না নাড়িয়ে নিচের নির্দেশনা অনুসরণ
কৰুন।
- শিশুর শ্বাস নিতে কষ্ট হলে কিংবা শ্বাস না চললে,
শিশুকে চিৎ করে শোয়ান এবং তার মাথা পেছন দিকে
একটু হেলিয়ে দিন। শিশুর নাকের ফুটো আঙুল দিয়ে
চেপে বন্ধ কৰুন এবং তার মুখে মুখ লাগিয়ে ফুঁ দিন।
জোরে ফুঁ দেবেন যাতে শিশুর বুক ফুলে ওঠে। তিন
পর্যন্ত গুনুন এবং আবার ফুঁ দিন। শিশুর শ্বাস-প্ৰশ্বাস শুরু
না হওয়া পর্যন্ত এভাবে ফুঁ দেয়া চালিয়ে যান।
- শিশুর শ্বাস-প্ৰশ্বাস চলছে কিন্তু সে অচেতন- এ রকম
হলে শিশুটিকে গড়িয়ে কাত করে শোয়ান, যাতে তার
জিহ্বা শ্বাস-প্ৰশ্বাসে কোনো বাধা সৃষ্টি না করে।
- সাঁতার জানেন না এমন কেউ যদি কোনো শিশুকে গভীৰ
পানিতে ডুবে যেতে দেখেন, তাহলে তিনি লম্বা দড়ি,



ভাসমান কোনো বস্ত বা গাছের ডাল শিশুটির দিকে ছুড়ে দিতে পারেন। যাতে শিশুটি সেটি ধরে রক্ষা পায়। এছাড়া জোরে চিংকার করে কাউকে ডেকে আনতে পারেন। ওই ব্যক্তি হয়তো শিশুটিকে উদ্ধার করতে পারবে।

শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা বা পানিতে ডোবার প্রাথমিক চিকিৎসা:

- কোনো শিশু বিষ খেয়ে ফেললে শিশুকে বমি করানোর চেষ্টা করবেন না, কেননা এতে শিশু বেশি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে
- শিশুর ত্তকে বা কাপড়ে বিষ লাগলে, কাপড় খুলে বা সরিয়ে ফেলুন এবং ত্তকের ওপর প্রচুর পানি ঢালুন। ত্তকে ভালোভাবে সাবান লাগিয়ে কয়েকবার ধূয়ে দিন।
- শিশুর চোখে বিষ গেলে কমপক্ষে ১০ মিনিট চোখে পানির ঝাপটা দিন।
- অবিলম্বে শিশুকে স্বাস্থ্যকেন্দ্রে বা হাসপাতালে নিন। সম্ভব হলে বিষ বা ওষুধের বা তার পাত্রের নমুনা সঙ্গে নিয়ে যাবেন। যতটা সম্ভব শিশুকে স্থির ও চুপচাপ রাখবেন।
- শিশুদের বিষধর কিছু বা শেয়াল-কুকুর জাতীয় কোনো প্রাণী কামড়ালে চিকিৎসার জন্য যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসকের কাছে নিয়ে যাবেন।



পান্ত্ৰিম পত্ৰিকা



দুর্ঘটনা ও জরুরি পরিস্থিতি

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



চিহ্নিত কৃত ছবি। ইউনিটেড নেশন্স/বাংলাদেশ



যুদ্ধ, বিপর্যয় বা মহামারীর মতো জরুরি অপুষ্টি ও সহিংসতার ঝুঁকির মুখে অসহায় করে ফেলে। পরিবার ও পাড়া-মহল্লার লোকজন সঠিক তথ্য ও সহায়তা পাওয়ার মাধ্যমে একটি জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলায় করণীয় বিষয়গুলো নির্ধারণ করতে পারে।

জরুরি পরিস্থিতিতে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় সাধারণত ছেলে, মেয়ে ও নারীরা। এক হিসাবে দেখা গেছে, সশস্ত্র সহিংসতার কারণে ২০০৭ সালে পৃথিবীর

নানা দেশে দুই কোটি ৬০ লাখ মানুষ গৃহচ্যুত হয়েছে। বিপর্যয় বা দুর্যোগের কারণে প্রতি বছর পাঁচ কোটি মানুষ বাস্তুচ্যুত হয়। জলবায়ু পরিবর্তন এই সংখ্যা আরও বাড়িয়ে দিতে পারে।

বাস্তুচ্যুতি পরিবারের সদস্যদের জীবিকা ও সামাজিক সহায়তা ব্যবস্থা নষ্ট করে ফেলে। এতে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বিচ্ছেদ দেখা দিতে পারে এবং শিশুদের প্রতি বৈষম্য, নির্যাতন, সহিংসতা, দারিদ্র্য ও অন্যের দ্বারা তাদের ব্যবহৃত হওয়ার ঝুঁকি ও অসহায়ত্ব বাড়িয়ে দেয়।

যুদ্ধ ও দুর্যোগ শিশুদের অসুখ-বিসুখ ও অপুষ্টির ঝুঁকিতে ফেলে। এক্ষেত্রে স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার সুযোগ কমে আসা এবং খাদ্য ঘাটতির মুখে পড়া একটি সাধারণ বিষয়। এমন পরিস্থিতিতে পানি পাওয়া কঠিন হতে পারে, বিশেষ করে অনেকে মানুষের ভিড় থাকলে ও পর্যাপ্ত পয়ঃনিঙ্কাশন ব্যবস্থা না থাকলে। এমন অবস্থায় শিশুদের শিক্ষার সুযোগ প্রায়ই অবহেলিত হয়। কারণ বিদ্যালয়গুলো হামলা ও অপহরণের নিয়মিত লক্ষ্যবস্তুতে পরিণত হয় এবং শিক্ষক ও শিক্ষা উপকরণের সরবরাহে ঘাটতি দেখা দেয়। এ ধরনের পরিস্থিতিতে এইচআইভি সংক্রমণের ঝুঁকিও বেড়ে যায়।

যুদ্ধাবস্থায় ছেলে-মেয়েরা চাপের মুখে সশস্ত্র বাহিনী বা গোষ্ঠীতে যোগ দেয়ার ঝুঁকির মধ্যে পড়ে। পাশাপাশি নারীরাও এ ঝুঁকির মুখে পড়ে। তাছাড়া তারা অপহরণ, পাচার এবং ধর্ষণসহ বিভিন্ন যৌন নির্যাতনের ঝুঁকির মুখে পড়ে।

জরুরি পরিস্থিতিতে বিভিন্ন রোগের মহামারী দেখা দিতে পারে অথবা বিভিন্ন রোগের মহামারীর কারণেই জরুরি অবস্থার সৃষ্টি হতে পারে। গুরুতর রোগ ও রোগ নিয়ন্ত্রণে অদক্ষতার কারণেও জরুরি অবস্থা তৈরি হতে পারে।

বিশ্বজুড়ে ছড়িয়ে পড়ে এমন মহামারী হচ্ছে প্যানডেমিক বা বিশ্বমহামারী। একটি নতুন ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইরাস থেকে ২০০৯ সালে বিশ্বমহামারী দেখা দিয়েছিল। কারণ বেশিরভাগ জনগোষ্ঠীর মানুষের দেহে ওই ভাইরাস প্রতিরোধ ক্ষমতা ছিল না। এটি গোটা বিশ্বে দ্রুত ছড়িয়ে পড়তে পারে। এটি অদম্য ও এর সম্পর্কে ধারণা করা কষ্টকর। সবচেয়ে কম বয়সের শিশু, বিশেষ করে দুই বছরের কম বয়সীরা ইনফ্লুয়েঞ্জা ও অন্যান্য সংক্রামক ব্যাধির মুখে বিশেষভাবে অসহায়।

এ ধরনের জটিল পরিস্থিতির হাত থেকে রক্ষা পাওয়া এবং এ ধরনের পরিস্থিতি মোকাবিলায় প্রস্তুতির জন্য তথ্য ও অন্যান্য সহায়তা পাওয়ার অধিকার শিশুর ও তাদের পরিবারের সদস্যদের রয়েছে।

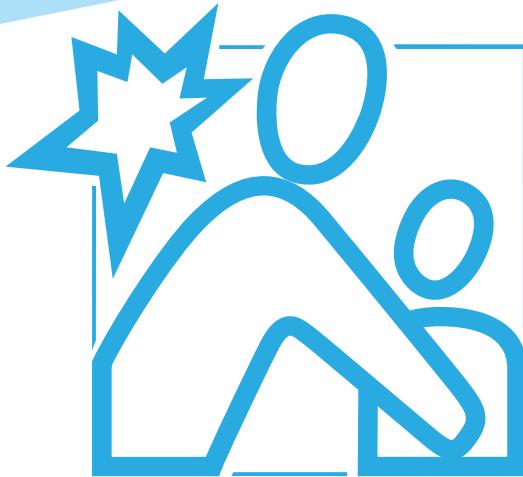


মূল বার্তা দুর্যোগ ও জরুরি পরিস্থিতি

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের স্বার
যা জ্ঞানার অধিকার রয়েছে

১. স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে শিশুদের যে ধরনের অধিকার রয়েছে, দুর্যোগ বা জরুরি পরিস্থিতিতেও তাদের একই ধরনের অধিকার রয়েছে। যদ্ব, মহামারী বা প্রাকৃতিক বিপর্যয়ে সৃষ্টি জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রেও এ কথা সত্য।
২. বাড়িতে, বিদ্যালয়ে এবং পাড়া-মহল্লায় জরুরি পরিস্থিতি মোকাবিলায় মেয়ে-ছেলে ও তাদের পরিবারের সদস্যদের আগে থেকেই পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি গ্রহণের পদক্ষেপ নেয়া উচিত।
৩. হাম, ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, ম্যালেরিয়া, অপুষ্টি ও গর্ভকালীন জটিলতা শিশুমৃত্যুর প্রধান কারণ, বিশেষ করে জরুরি পরিস্থিতিতে।
৪. একটি রোগের সংক্রমণ মহামারি আকারে ছড়িয়ে পড়লে জরুরি অবস্থা দেখা দিতে পারে। রোগটির ভয়াবহতার কারণে অথবা সেটি নিয়ন্ত্রণের জন্য এই পদক্ষেপ প্রয়োজন। মহামারীর ক্ষেত্রে ইনফ্লুয়েঞ্জা এবং অন্যন্য রোগ ব্যক্তিগত সংস্পর্শ থেকে ছড়ায়। তাই অসুস্থদের আলাদা করে রাখা উচিত।
৫. মায়েরা, এমনকি অপুষ্টির শিকার মায়েরাও, জরুরি পরিস্থিতিতে সন্তানদের বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন।
৬. শিশুদের জরুরি পরিস্থিতির ভয়াবহতা থেকে রক্ষা পাওয়ার অধিকার রয়েছে। তাদের অধিকার রক্ষা করার দায়িত্ব সরকার, সুশীল সমাজ, আন্তর্জাতিক সংস্থা, পাড়া-মহল্লার লোক ও পরিবারের সদস্যদের।





৭.

সাধারণত মা-বাবা কিংবা অন্যান্য পরিচিত প্রাপ্তবয়স্কদের উচিত শিশুদের যত্ন নেয়া। কেননা এতে শিশুরা বেশি নিরাপদ বোধ করে। পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে শিশুর বিচ্ছেদ হলে, যদি শিশুর জন্য মঙ্গলজনক হয় তবে, তার সঙ্গে পরিবারের পুনর্মিলনের সব ধরনের উদ্যোগ নেয়া উচিত।

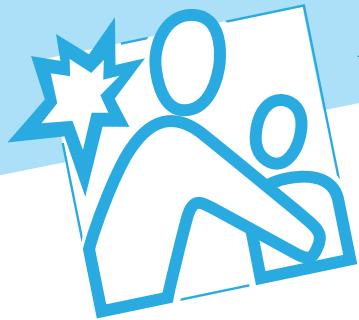
৮.

সহিংসতা ও সশস্ত্র লড়াইয়ের কারণে সৃষ্টি মানসিক চাপ ও অনিয়ম শিশুদের ভীতিগ্রস্ত ও ক্ষুক্র করতে পারে। যখন এ ধরনের ঘটনা ঘটে তখন শিশুদের প্রতি বিশেষ মনোযোগ ও তাদের বাড়তি স্নেহ-ময়তা দরকার। তাদের যতটা সম্ভব নিরাপদে রাখতে হবে এবং স্বাভাবিক কর্মকাণ্ড করার সুযোগ করে দিতে হবে। শিশুরা যাতে জরুরি পরিস্থিতির ব্যাপারে ব্যবস্থা নেয়া ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে অংশ নিতে পারে বয়স অনুযায়ী সে সুযোগ তাদের করে দিতে হবে।

৯.

জরুরি পরিস্থিতিতেও শিশুদের শিক্ষা গ্রহণের অধিকার রয়েছে। একটি নিরাপদ, শিশু-বান্ধব বিদ্যালয় তাদের স্বাভাবিক অনুভূতি বিকাশের সুযোগ করে দেয় এবং এর মধ্য দিয়ে যন্ত্রণা কাটিয়ে ওঠার প্রক্রিয়া শুরু হয়।





সহায়ক তথ্য দুর্যোগ ও জরুরি পরিস্থিতি

মূল বার্তা

১.

স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে শিশুদের যে ধরনের অধিকার রয়েছে, দুর্যোগ বা জরুরি পরিস্থিতিতেও তাদের একই ধরনের অধিকার রয়েছে। যুদ্ধ, মহামারী বা আকৃতিক বিপর্যয়ে সৃষ্ট জরুরি পরিস্থিতির ক্ষেত্রেও এ কথা সত্য।

সহায়ক তথ্য

সব শিশু, তাদের পরিবার ও পাড়া-মহল্লার লোকজনের জরুরি পরিস্থিতিতে মানবিক সাহায্য পাওয়ার অধিকার রয়েছে।

স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে যারা নিজেদের বাড়িতে ও পাড়া-মহল্লায় বসবাস করছেন তাদের যে ধরনের অধিকার রয়েছে, যুদ্ধ বা দুর্যোগের কারণে যেসব শিশু ও পরিবার শরণার্থী হয়েছে তাদেরও একই ধরনের অধিকার রয়েছে।

বেসামরিক নাগরিক ও অসুস্থদের আশ্রয় দেয়ার জন্য পাড়া-মহল্লার লোকজন বিশেষ সংরক্ষিত এলাকা গড়ে তুলতে পারেন। এই এলাকাগুলো অবশ্যই কোনো ধরনের সামরিক উদ্দেশ্যে ব্যবহার করা যাবে না।

মানবাধিকার কর্মী ও মানবিক সহায়তা সামগ্রীর প্রতি অবশ্যই সবসময় সম্মান রাখতে হবে এবং তা রক্ষা করতে হবে। যোদ্ধাদেরকে মানবিক সহায়তা গ্রহণের জন্য বেসামরিক নাগরিকদের সুযোগ করে দিতে হবে।

জরুরি পরিস্থিতিতে নারী ও কিশোরীদের বিশেষ চাহিদার প্রতি অবশ্যই সম্মান



দেখাতে হবে। গোপনীয়তা, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও সুরক্ষার বিষয়ে তাদের বিশেষ চাহিদাগুলোর প্রতি মনোযোগ দিতে হবে। একা হয়ে পড়া কোনো শিশু, গর্ভবতী নারী, ছেউ শিশুসহ মা, গৃহকর্ত্তা, প্রতিবন্ধী ও বৃন্দদের নির্দিষ্ট চাহিদার প্রতি মনোযোগ দিতে হবে।

একটি দেশে শিশু ও পরিবারের সদস্যরা যখন বাস্তুচ্যুত হয় তখন ঐ শিশুদের অধিকার রক্ষা করা এবং শিশু ও পরিবারের সদস্যদের সহযোগিতা করার প্রাথমিক দায়ভার পড়ে জাতীয় কর্তৃপক্ষের ওপর। শিশু ও পরিবারের সদস্যদের সুরক্ষা ও সহায়তা দেয়ার ক্ষেত্রে জাতিসংঘ, বেসরকারি সংস্থা ও ইন্টারন্যাশনাল কমিটি অব দ্য রেডক্রসের (আইসিআরসি) গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রয়েছে।

ଗୃହିନୀ ହେଉଥାର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେଯେ ଗେଲେ ଯତ ଦ୍ରୁତ ସନ୍ତ୍ଵର ଏଇ ଗୃହିନୀଙ୍କରେ
ବାସସ୍ଥାନେ ଫିରେ ଆସାର ଅଧିକାର ରହେଛେ । ଗୃହିନୀଙ୍କରେ ସମ୍ପଦରେ ଅଧିକାରେର ପ୍ରତି
ଅବଶ୍ୟକ ସମ୍ମାନ ଦେଖାତେ ହବେ, ଯାତେ ଫିରେ ଆସାର ପର ଶିଶୁ ଓ ପରିବାରେର
ସଦ୍ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆବାର ତାଦେର ଜୀବନ ଗଡ଼େ ତୁଳନେ ପାରେ ।

জরুরি অবস্থার পর কোনো জনগোষ্ঠী আবার সবকিছু পুনর্গঠন শুরু করলে সেখানকার শিশু, নারী ও পরিবারের সদস্যদের জন্য শিক্ষা ও স্বাস্থ্যসেবাসহ বিভিন্ন সামাজিক সেবা নিশ্চিত করার ব্যাপারে মনোযোগ দিতে হবে।

যেসব মানবাধিকার কর্মী বেসামরিক নাগরিকদের জন্য মানবিক সহায়তা নিয়ে যান তাদের ক্ষেত্রে সহিংসতা ও নির্যাতনের ঝুঁকি সবচেয়ে কম পর্যায়ে রাখার চেষ্টা করা উচিত। তবে মানবাধিকার কর্মীরা কোনো জনগোষ্ঠীর ওপর সুযোগ নেয়ার চেষ্টা করলে তাৎক্ষণিকভাবে সংশ্লিষ্ট সংস্থা ও কর্তৃপক্ষকে বিষয়টি জানাতে হবে।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

2

বাড়িতে, বিদ্যালয়ে এবং পাড়া-মহল্লায় জরুরি পরিস্থিতি মোকাবেলায় মেয়ে-ছেলে ও তাদের পরিবারের সদস্যদের আগে থেকেই পরিকল্পনা এবং প্রস্তুতি গ্রহণের পদক্ষেপ নেয়া উচিত।

সহায়ক তথ্য

যুদ্ধ বা দুর্যোগের কারণে সৃষ্টি জর়ির অবস্থা মোকাবেলার জন্য বাঢ়িতে পুরোপরিবার প্রস্তুতি নিয়ে রাখতে পারে। যুদ্ধের সময়ের ঝুঁকি এবং আগুন,



ভূমিকম্প, বন্যা, ঝাড়, জলচ্ছাস ও অন্যান্য দুর্ঘটনার বিপদ-আপদ সম্পর্কে প্রত্যেকের সচেতন থাকা উচিত। কীভাবে ঝুঁকি কমানো যাবে এবং একে প্রত্যেকের দায়িত্ব কী- সে সম্পর্কে পরিবার ও পাড়া-মহল্লার সবার জানা থাকলে প্রতিরোধ ব্যবস্থা অনেক বেশি কার্যকর হয়।

মহল্লা ও এর আশেপাশে সম্ভাব্য বিপজ্জনক ও নিরাপদ এলাকা চিহ্নিত করা উচিত। সম্ভব হলে স্থানীয় মানচিত্রে এলাকাগুলো চিহ্নিত করে রাখা উচিত। এ উদ্যোগের সঙ্গে মহল্লার প্রত্যেককে যুক্ত করা ও এ ব্যাপারে জানানো উচিত। কীভাবে শিশু, বৃদ্ধ এবং অসুস্থদের সাহায্য করা হবে তা অবশ্যই পরিকল্পনায় রাখতে হবে।

মহল্লার মধ্যে সতর্কবার্তা দেয়া এবং বিপদের সময় পালানোর পথ সুনির্দিষ্টভাবে চিহ্নিত করে তা সবাইকে ভালোভাবে জানিয়ে রাখা উচিত। মহল্লার লোকজন বিদ্যালয়ে ছেলে-মেয়েদের নিয়ে এবং মহল্লার ভেতর প্রতিবেশীদের নিয়ে নিরাপত্তা বিষয়ক অনুশীলনের আয়োজন করতে পারেন।

মহল্লার লোকজনের উচিত জরুরি অবস্থায় কাজ করবে বা টিকে থাকতে পারবে, এমন সুবিধা সংবলিত স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থা নিশ্চিত করা। স্বাস্থ্যসেবা কর্মীদের এমন প্রশিক্ষণ থাকতে হবে যাতে তারা জরুরি অবস্থায় দায়িত্ব পালনে প্রস্তুত থাকতে পারেন।

ভূমিধস, বন্যা বা এ ধরনের দুর্ঘটনার প্রতিক্রিয়া এলাকা থেকে দূরে নিরাপদ স্থানে বিদ্যালয় স্থাপন করা গুরুত্বপূর্ণ। তবে এলাকাটি হতে হবে শিশুদের বাসস্থানের কাছাকাছি। শিক্ষক ও শিশুদের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে বিদ্যালয় খুব শক্তভাবে নির্মাণ করা উচিত। হামলা, অপহরণ বা অন্য কোনো সহিংসতা থেকে শিশুদের রক্ষা করতে পারে এমন পরিকল্পনা মাথায় রেখে বিদ্যালয় ভবন নির্মাণ করতে হবে।

শিক্ষকরা ও বিদ্যালয় ব্যবস্থাপনা কমিটি শিশু, তাদের পরিবার ও মহল্লার লোকদের সাহায্য করতে পারেন:

- প্রাকৃতিক দুর্ঘটনার প্রতিক্রিয়া করার পরিস্থিতির ঝুঁকি বুঝাতে
- কীভাবে বিপর্যয় প্রতিরোধ করা যায় সে সম্পর্কে জানতে এবং
- জরুরি পরিস্থিতিতে কী করতে হয় সে সম্পর্কে জানতে।



শিশু ও পরিবারের সদস্যদের বিপদ সংকেত বা চিহ্ন সম্পর্কে জানার ব্যাপারে উৎসাহী করতে হবে এবং বিপদ সংকেত দেখলে বা শুনলে কী করতে হবে সে ব্যাপারে জানতে উৎসাহ দিতে হবে। রঙিন পতাকা, বাঁশির শব্দ বা ভেঁপুর আওয়াজের মতো প্রচলিত সংকেতগুলো বিপদ সংকেত হিসেবে ব্যবহার হতে পারে। পরিবারগুলো কোন্ নিরাপদ স্থানে একত্রিত হতে পারবে তা চিহ্নিত করতে হবে। গৃহপালিত পশুর জন্য নিরাপদ আশ্রয়ও চিহ্নিত করতে হবে। এই সর্তর্কতামূলক ব্যবস্থা পরিবারের সদস্যদের বিচ্ছিন্ন হওয়ার হাত থেকে রক্ষায় সাহায্য করবে।

শিশুদের নিজের নাম, স্বজনদের নাম ও তাদের গ্রাম বা শহরের নাম মুখস্থ করাতে হবে। পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে গেলে তারা যাতে নিজের মহল্লার লোকজনকে খুঁজে বের করতে পারে সেজন্য ভৌগোলিক চিহ্ন বা বিশেষ স্থানগুলো চেনার ব্যাপারে তাদের প্রশিক্ষণ দেয়া যেতে পারে।

কোনো পরিবার আগে থেকে একটি জরুরি অবস্থার ব্যাগ প্রস্তুত রাখলে তা জীবন রক্ষায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। ব্যাগের মধ্যে টর্চ লাইট (ফ্ল্যাশ লাইট), ব্যাটারি, মোমবাতি, দিয়াশলাই, বেতার যন্ত্র, পানি রাখার পাত্র ও প্রাথমিক চিকিৎসার সরঞ্জাম রাখা উচিত। ব্যাগটি নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং সবসময় ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত রাখতে হবে।

জন্ম নিবন্ধন সনদ ও পরিবারের অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ কাগজপত্র নিরাপদে ও হাতের নাগালে রাখা উচিত। সেগুলো প্লাস্টিক দিয়ে মুড়িয়ে রাখলে তা পানিতে ভেজা ও অন্যভাবে ক্ষতির হাত থেকে রক্ষা পাবে।

মূল বার্তা

৩.

হাম, ডায়রিয়া, নিউমোনিয়া, ম্যালেরিয়া, অপুষ্টি ও গর্ভকালীন জটিলতা শিশুমৃত্যুর প্রধান কারণ, বিশেষ করে জরুরি পরিস্থিতিতে।

সহায়ক তথ্য

জরুরি পরিস্থিতিতে গাদাগাদি করে বসবাসকারীদের মধ্যে সংক্রামক ব্যাধি সহজেই ছড়িয়ে পড়ে। এই ঝুঁকি নিয়ন্ত্রণে:

- আশ্রয়কেন্দ্রে যাওয়ার শুরুতেই ছয় মাস থেকে ১৫ বছর বয়সী সব শিশুর টিকা দেয়া আছে কিনা তা নিশ্চিত করতে হবে। বিশেষ করে হামের টিকা নিশ্চিত করতে হবে।



- রোগ-বালাই প্রতিরোধ ও চিকিৎসার জন্য স্বাস্থ্যসেবা পাওয়ার চেষ্টা
অব্যাহত রাখতে হবে।

(নিরাপদ মাত্তু ও নবজাতকের স্বাস্থ্য, টিকাদান, সদি-কাশি ও আরও গুরুতর
অসুখ এবং ম্যালেরিয়া অধ্যায় দেখুন)

খাদ্যাভাব, রোগ-বালাই বেড়ে যাওয়া ও দেখাশোনায় অনিয়মের কারণে জরুরি
পরিস্থিতিতে অপুষ্টি একটি সাধারণ সমস্যা হিসেবে দেখা দেয়। তাই এটি
নিশ্চিত করা গুরুত্বপূর্ণ, যাতে শিশুরা:

- মায়ের দুধ এবং বয়স অনুযায়ী পুষ্টিকর খাদ্য ও পানীয় পায়
- পুষ্টিকর খাবারের পাশাপাশি তারা সম্পূরক অনুপুষ্টি (মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট
সাপ্লিমেন্টস) পায়।

যে শিশুরা খুবই চিকন বা যাদের পা সরু হয়ে গেছে তাদের দ্রুত প্রশিক্ষিত
স্বাস্থ্যকর্মী বা স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্রে নিয়ে যেতে হবে। অবস্থা অনুযায়ী তাদের
চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হবে।

(মায়ের দুধ খাওয়ানো এবং পুষ্টি ও বিকাশ অধ্যায় দেখুন)

জরুরি পরিস্থিতিতে নিরাপদ পানি, পয়ঃনিষ্কাশনব্যবস্থা ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার
অভাব রোগ-বালাই ডেকে আনে। এ থেকে মহামারী দেখা দিতে পারে।
অপর্যাপ্ত পয়ঃনিষ্কাশনব্যবস্থা ও ঘনবসতিপূর্ণ এলাকায় কলেরা দেখা দিতে
পারে। এটি প্রতিরোধে যেসব পদক্ষেপ নেয়া যেতে পারে:

- সাবান অথবা ছাই ও পরিষ্কার পানি দিয়ে ভালোভাবে দু'হাত কঙ্গি পর্যন্ত
ধোয়ার অভ্যাস রাখতে হবে
- মল ও আবর্জনা নিরাপদ স্থানে ফেলতে হবে
- নিরাপদভাবে খাবার তৈরি করতে হবে
- নিরাপদ পানির উৎস ব্যবহার করতে হবে অথবা বাড়িভিত্তিক পানি
বিশুদ্ধকরণ ব্যবস্থা চালু রাখতে হবে যেমন-ফুটানো, ছাঁকা, ক্লোরিন
মেশানো বা সূর্যালোকের মাধ্যমে পানি বিশুদ্ধ করতে হবে
- পরিষ্কার ও ঢাকনাযুক্ত পাত্রে পানি সংরক্ষণ করতে হবে।

(পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও ডায়রিয়া অধ্যায় দেখুন)



8.

একটি ରୋଗେର ସଂକ୍ରମଣ ମହାମାରି ଆକାରେ ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିଲେ ଜରଣି ଅବସ୍ଥା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ରୋଗଟିର ଭୟାବହତାର କାରଣେ ଅଥବା ସେଟି ନିୟନ୍ତ୍ରଣେ ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ପ୍ରୋଜେନ । ମହାମାରୀର କ୍ଷେତ୍ରେ ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସଂସର୍ଶ ଥେକେ ଛଡ଼ାଯ । ତାଇ ଅସୁଷ୍ଟଦେର ଆଲାଦା କରେ ରାଖା ଉଚିତ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ରୋଗ-ବାଲାଇ ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼ାର ଦ୍ରୁତତା ନିର୍ଭର କରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣେର କ୍ଷମତା ଏବଂ ସରକାର, ମହିଳାର ଲୋକଜନ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଉଦ୍ୟୋଗେର ଓପର ।

ନତୁନ ଭାଇରାସେର ବ୍ୟାପାରେ ସାମାନ୍ୟ କୋନୋ ପ୍ରତିରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜନଗୋଟୀର ସଦସ୍ୟଦେର ନା ଥାକଲେ ନତୁନ ଭାଇରାସ ସଂକ୍ରମଣେ ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ମହାମାରୀ ଖୁବ ଦ୍ରୁତ ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିତେ ପାରେ । ଭାଇରାସେର କାରଣେ ସୃଷ୍ଟି ଅସୁଖେର ଭୟାବହତା ଓ ମୃତ୍ୟୁର ସଂଖ୍ୟା ବିବେଚନାୟ ନିର୍ଧାରଣ କରା ଯାଇ ମହାମାରୀଟି ମାଝାରି ଧରନେର ନାକି ଗୁରୁତର ହବେ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପରପର ମହାମାରୀର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ସଂକ୍ରମଣେର ମାତ୍ରାଓ ସମୟେର ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଲଟାତେ ପାରେ । ଏତେ ମହାମାରୀ ସମ୍ପର୍କେ ଅନିଶ୍ୟତା ତୈରି ହୁଯ । ସାଧାରଣତ ନିୟମିତ ମୌସୁମି ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ସଂକ୍ରମଣେର ତୁଳନାୟ ଏହି ମହାମାରୀର ପ୍ରଭାବ ଅନେକ ବେଶି ।

ମୌସୁମି ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜାର କାରଣେ ୬୫ ବର୍ଷରେର ବେଶି ବୟାସେର ମାନୁଷେର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଯ ବେଶି । କିନ୍ତୁ ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ମହାମାରୀତେ କମ ବୟସୀ ଜନଗୋଟୀର ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଯା ଓ ତାଦେର ମୃତ୍ୟୁର ହାର ବେଶି । ମୌସୁମି ବା ମହାମାରୀ ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ଦୁ'କ୍ଷେତ୍ରେଇ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ଦୁଇ ବର୍ଷରେର କମ ବୟସୀ ଶିଶୁଦେର ଜଟିଲତା ଦେଖା ଦେଇବା ଏବଂ ତାଦେର ମୃତ୍ୟୁର ଝୁକ୍କି ଅନେକ ବେଶି । ଏ ଧରନେର ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣେର ହାର ବଡ଼ ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ ବେଶି ହଲେଓ ତାଦେର ମୃତ୍ୟୁର ଝୁକ୍କି ତୁଳନାମୂଳକ କମ ।

କାରୋ ଦେହେ ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ସଂକ୍ରମିତ ହଲେ ସାଧାରଣତ ଅନେକ ଜୁର, କାଶ, ଗଲା ଖୁଶଖୁଶ, ଶରୀରେ ଚଲକାନି, ମାଥାବ୍ୟଥା, ସର୍ଦି, ଅବସନ୍ନ ଭାବ, ବୟମ ଓ ଡାୟାରିଯା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରେ ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜାର କାରଣେ ନିୟମିତ ଶାସକଟ୍ଟିଙ୍ଗ ହତେ ପାରେ ।

ଇନଫ୍ଲୁୟେଞ୍ଜା ବା ଅନ୍ୟ କୋନୋ ସଂକ୍ରମଣ ଛଡ଼ିଯେ ପଡ଼ିଲେ ଶିଶୁ ଓ ପରିବାରେ ସଦସ୍ୟଦେର ସୁରକ୍ଷାର ଜନ୍ୟ ସହାୟକ କିଛି ପଦକ୍ଷେପ ନେଇବା ଯେତେ ପାରେ:

- ଅସୁଷ୍ଟ ହଲେ ବାଢ଼ିତେ ଥାକୁନ ଏବଂ ଅନ୍ୟଦେର ଥେକେ ଦୂରତ୍ତ ରାଖୁନ



- রোগ ও বিপদের লক্ষণগুলো সম্পর্কে জানুন এবং অসুস্থতা অনেক বেড়ে গেলে কী করতে হবে, কোথায় গেলে সাহায্য পাওয়া যাবে সে সম্পর্কে তথ্য নিন
- নিয়মিত সাবান ও পানি দিয়ে হাত ধূতে হবে এবং শরীর পরিষ্কার রাখতে হবে
- হাঁচি, কাশি দেয়ার সময় ঝুমাল বা টিস্যু ব্যবহার করুন এবং নিরাপদ স্থানে টিস্যু ফেলুন
- শিশুদের কাছাকাছি বা যেখানে সেখানে থুথু ফেলবেন না। থুথু না ফেলে থাকতে পারলে সবচেয়ে ভালো।

মারাত্মক কোনো সংক্রমণ ছাড়িয়ে পড়লে অন্যদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠভাবে মেলামেশা করিয়ে ফেলতে হবে:

- অন্যদের থেকে কমপক্ষে দুই হাত দূরত্ব রাখতে হবে, বিশেষ করে তারা যদি হাঁচি, কাশি দেন বা অসুস্থ থাকেন
- যত বেশি সম্ভব বাড়িতেই থাকুন এবং জনসমাগম ও ভ্রমণ এড়িয়ে চলুন

খুব মারাত্মক কোনো সংক্রমণ ছাড়িয়ে পড়লে হয়তো কিছু রোগীকে একদম আলাদা করে হাসপাতালে রাখতে হবে। তাদের সুচিকিৎসার জন্য অথবা সংক্রমণ ঠেকানোর জন্য এটি করতে হবে। তবে বেশিরভাগ জনগোষ্ঠীর জন্যই এ ধরনের সেবা পাওয়ার সুযোগ কম।

বাড়িতে অসুস্থ মানুষের সেবা করা এবং ঐ রোগের সংক্রমণ ছাড়িয়ে পড়া প্রতিরোধে করণীয়:

- বাড়িতে অসুস্থ ব্যক্তিকে আলাদা থাকার জায়গা করে দিতে হবে
- একজন পরিচর্যাকারীকে তার যত্ন নেয়ার দায়িত্ব দিতে হবে
- অসুস্থ ব্যক্তিকে প্রচুর পানি ও খাবার দিতে হবে।





ମାୟେରା, ଏମନକି ଅପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ମାୟେରାଓ, ଜରଳି ପରିସ୍ଥିତିତେ ସନ୍ତାନଦେର ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାତେ ପାରେନ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଅନେକେ ମନେ କରେନ ଦୁର୍ଯ୍ୟଗପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିତେ ଅନେକ ମା ଅପର୍ଯ୍ୟାଣ ପୁଷ୍ଟି ବା ମାନସିକ ଚାପେର କାରଣେ ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାତେ ପାରେନ ନା । ଏହି ଏକଟି ଭୁଲ ଧାରଣା- ଏହି ସାଠିକ ନଯ । ସେ ମାୟେରା ଦୁର୍ଯ୍ୟଗେ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ଥାକେନ ବା ପର୍ଯ୍ୟାଣ ପୁଷ୍ଟି ପାନ ନା ତାରା ଏରପରାଓ ସନ୍ତାନକେ ପର୍ଯ୍ୟାଣ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାତେ ପାରେନ । ଏ ଧରନେର ମାୟେଦେର ଅତିରିକ୍ତ ତରଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାବାର ଦେଇବା ଉଚିତ, ଯାତେ ତାରା ନିଜେଦେର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଭାଲୋ ରାଖିତେ ପାରେନ ଏବଂ ପାଶାପାଶି ତାଦେର ସନ୍ତାନଦେରଓ ଭାଲୋ ରାଖିତେ ପାରେନ । ଖାବାର ତୈରି ଓ ସନ୍ତାନଦେର ଦେଖଭାଲ କରାର ମାଧ୍ୟମେ ବାବା ଓ ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟରା ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋ ମାକେ ସହାୟତା କରତେ ପାରେନ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସାମରିକଭାବେ ମାୟେର ବୁକେର ଦୁଧ ଆସାଯ ବିଷ୍ଣୁ ତୈରି କରତେ ପାରେ । କିନ୍ତୁ ମା ଓ ସନ୍ତାନ ଏକସଙ୍ଗେ ଥାକଲେ ଏବଂ ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋ ଚାଲିଯେ ଯାଓଯାଇ ଉତ୍ସାହ ଦିଲେ ବୁକେର ଦୁଧ ତୈରି ହେଯା ବନ୍ଦ ଥାକବେ ନା । ଶରଗାରୀ ଶିବିର ବା ଆଶ୍ରଯ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡ଼ୋତେ ଏମନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗଡ଼େ ତୁଳିତେ ହବେ, ସେଥାନେ ଗିଯେ ନାରୀରା ସହାୟତା ପେତେ ପାରେନ ।

କିଛି କ୍ଷେତ୍ରେ ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋ ସମ୍ଭବ ହୟ ନା । ଏର ମଧ୍ୟେ ରଯେଛେ- ସନ୍ତାନ ସାମରିକ ବା ସ୍ଥାଯୀଭାବେ ମାୟେର କାହିଁ ଥେକେ ଦୂରେ ସରେ ଗେଲେ, ମା ଖୁବ ଅସୁନ୍ଦର ହୟେ ପଡ଼ିଲେ, ମା ଅନେକ ଦିନ ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋ ବନ୍ଦ କରେ ଦିଲେ, ମା ଆବାର ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋ ଶୁରୁ କରତେ ନା ପାରିଲେ ଏବଂ ଏହିଆଇଭି ସଂକ୍ରମିତ କୋନୋ ମା ତାର ସନ୍ତାନକେ ବୁକେର ଦୁଧ ନା ଖାଓଯାନୋର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନିଲେ ।

ଏମନ ପରିସ୍ଥିତିତେ ୧୨ ମାସେର କମ ବୟାସୀ ଶିଶୁ ଜନ୍ୟ ସବଚେଯେ ଉପ୍ୟକ୍ତ ଖାବାର ଉଚ୍ଚ ମାନସମ୍ପନ୍ନ ବିକଳ୍ପ ବୁକେର ଦୁଧ (ଫର୍ମୁଲା ଦୁଧ) । ନିରାପଦେ ବିକଳ୍ପ ବୁକେର ଦୁଧ ତୈରିର ଜନ୍ୟ ଦରକାର ଆଣୁନ, ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନି ଓ ଉପକରଣ ଏବଂ ପ୍ରଶକ୍ଷିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀର ନିର୍ଦ୍ଦେଶନା । ପରିକାର-ପରିଚଳନା ପରିବେଶେ, ନିରାପଦ ଉତ୍ସରେ ପାନି ଦିଯେ ଏହି ଦୁଧ ତୈରି କରତେ ହବେ ଏବଂ କାପେ ବା ବାଟିତେ କରେ (ବୋତଲେ ନଯ) ତା ଶିଶୁକେ ଖାଓଯାତେ ହବେ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟଭାବେ ଫର୍ମୁଲା ଦୁଧ ସରବରାହ କରା ଉଚିତ ନଯ । ବୁକେର ଦୁଧ ଖାଓଯାନୋର ବିକଳ୍ପ ହିସେବେ ଏହି ଦୁଧ ବ୍ୟବହାର କରା ଉଚିତ ହବେ ନା । କାରଣ ଜରଳି ଅବଶ୍ୟକ ଶିଶୁକେ ରୋଗ-ବାଲାଇୟେର ହାତ ଥେକେ ସବଚେଯେ ବେଶି ସୁରକ୍ଷା ଦେଇ ମାୟେର ବୁକେର ଦୁଧ ।



୬.

ଶିଶୁଦେର ଜର୍ଣ୍ଣର ପରିସ୍ଥିତିର ଭୟାବହତା ଥିକେ ରକ୍ଷା ପାଓୟାର ଅଧିକାର ରଯେଛେ । ତାଦେର ଅଧିକାର ରକ୍ଷା କରାର ଦାଯିତ୍ବ ସରକାର, ସୁଶୀଳ ସମାଜ, ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସଂସ୍ଥା, ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାର ଲୋକ ଓ ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଯୁଦ୍ଧ ବା ଦୁର୍ଯ୍ୟୋଗେର ସମୟ ଛେଲେ-ମେଯେଦେର ରକ୍ଷା କରା ବେଶ କଠିନ ହୟେ ପଡ଼େ । କାରଣ ତାରା ବିଭିନ୍ନ ଧରନେର ସହିସତାର ଝୁକିତେ ଥାକେ ।

ବେଶକିଛୁ ସହିସତା ସରାସରି ଜର୍ଣ୍ଣର ପରିସ୍ଥିତିର ସଙ୍ଗେ ସଂପିଣ୍ଡିଟ । ଏର ମଧ୍ୟେ ରଯେଛେ ଅପହରଣ, ନିର୍ଯ୍ୟାତନ, ମାରଧର, ହୟରାନି ଏବଂ ସେନାଦେର ବା ସଶ୍ଵତ୍ତ ଗୋଟୀର ଲଡ଼ାଇୟେ ଆହତ ହେଯା ଅଥବା ସାମାନ୍ୟ କାରଣେ ମହଲ୍ଲାର ମଧ୍ୟେ ଦାଙ୍ଗା-ହାଙ୍ଗାମା । ଜର୍ଣ୍ଣର ପରିସ୍ଥିତିତେ ସାଧାରଣତ ପାଡ଼ା-ମହଲ୍ଲାୟ ସହିସତାର ମାତ୍ରା ବେଢେ ଯାଯ । ଯେମନ- ବାଡ଼ିତେ ସହିସତା, ବିଦ୍ୟାଲୟେ ସହିସତା ଅଥବା ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ ସହିସତା ଦେଖା ଦେଯ ।

ମେଯେ ଓ ନାରୀରା ଧର୍ଷଣ, ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ ଓ ପାଚାରେର ଝୁକିତେ ଥାକେନ, ଯା ଅନେକ ସମୟ ଯୁଦ୍ଧରେ କୌଶଳ ହିସେବେ ବ୍ୟବହାର ହୟ । ଏଟି ଗ୍ରହଣ୍ୟୋଗ୍ୟ ନଯ । ଏମନଟି ଯେଣ କଥନୋଇ ନା ହୟ ତା ସରକାର ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ତ୍ତପକ୍ଷକେ ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ହବେ । ଏ ଧରନେର ସହିସତାର ଶିକାର ମେଯେ ଓ ନାରୀଦେର ସାନ୍ତ୍ୟସେବା, ମାନସିକ ସହାୟତା ଓ ପରାମର୍ଶ ଦରକାର । ଅନେକେରଇ ପୁନର୍ବାସନ ଏବଂ ପରିବାରେ ଫିରେ ଯାଓୟାର ଜନ୍ୟ ସହ୍ୟୋଗିତା ଦରକାର ହୟ ।

ସଶ୍ଵତ୍ତ ଲଡ଼ାଇୟେ ଶିଶୁଦେର ଅବଶ୍ୟକ ରକ୍ଷା କରତେ ହବେ । ସଶ୍ଵତ୍ତ ବାହିନୀ ବା ଗୋଟୀତେ ତାଦେର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରା ଥିକେ ବିରତ ଥାକତେ ହବେ । ତାଦେର ଲଡ଼ାଇୟେ ଅଂଶ ନିତେ ଦେଯା ଯାବେ ନା । ଶିଶୁରା ଗ୍ରେଣାର ହଲେ ତାଦେର କ୍ଷତି କରା ଉଚିତ ନଯ । ତାଦେର ଅବଶ୍ୟକ ପ୍ରାଣ୍ବସ୍ୟକ ଅପରାଧୀଦେର କାହିଁ ଥିକେ ଆଲାଦା (ସମ୍ଭବ ହଲେ ପରିବାରେର ସଙ୍ଗେ) ରାଖତେ ହବେ ଏବଂ ଅବଶ୍ୟକ ସୁବିଚାର ପାଓୟାର ସୁଯୋଗ ଦିତେ ହବେ । ମେଯେ ବା ଛେଲେରା ସହିସତାର ଶିକାର ହଲେ ତାଦେର ବିଚାର ଚାଓୟାର ଅଧିକାର ରଯେଛେ ଏବଂ ତାଦେର ବକ୍ତବ୍ୟକେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିତେ ହବେ ।

ସ୍ଵାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତିତେ ଶିଶୁଦେର ଅଧିକାର ଲଞ୍ଜନ ହଲେ ତା ସଂପିଣ୍ଡିଟ କର୍ତ୍ତପକ୍ଷକେ ଜାନାନୋ ଶିଶୁ ଓ ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ଜନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁ ଅପହରଣ, ଶିଶୁର ବିରଳେ ଯୌନ ହୟରାନି, ସେନା ହିସେବେ ଶିଶୁଦେର ବ୍ୟବହାର ଓ ଶିଶୁ ହତ୍ୟାର ମତୋ ଗୁରୁତର ଘଟନା ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ମାନବାଧିକାର ସଂସ୍ଥାଗୁଲୋକେ ଜାନାନୋ ଉଚିତ ।



୭.

ସାଧାରଣତ ମା-ବାବା କିଂବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିଚିତ ପ୍ରାଣୀଙ୍କଦେର ଉଚିତ ଶିଶୁଦେର ଯତ୍ନ ନେଇବା । କେନନା ଏତେ ଶିଶୁରା ବେଶି ନିରାପଦ ବୋଧ କରେ । ପରିବାରେର ସଦସ୍ୟଦେର ସଙ୍ଗେ ଶିଶୁର ବିଚେଦ ହଲେ, ସଦି ଶିଶୁର ଜନ୍ୟ ମଙ୍ଗଳଜନକ ହୁଏ ତବେ ତାର ସଙ୍ଗେ ପରିବାରେର ପୁନର୍ମିଳନେର ସବ ଧରନେର ଉଦ୍ୟୋଗ ନେଇବା ଉଚିତ । ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ସନ୍କଟକାଳେ ବା ଜର୍ଖରି ପରିସ୍ଥିତିତେ ଶିଶୁରା ଯାତେ ମା-ବାବା କିଂବା ପରିଚର୍ଯ୍ୟକାରୀର କାହା ଥେକେ ବିଚିନ୍ନ ହୁଁ ନା ଯାଏ ତା ନିଶ୍ଚିତ କରାର ଦାଯିତ୍ୱ ସରକାର ବା ଦାଯିତ୍ୱପ୍ରାଣ୍ତ କର୍ତ୍ତ୍ପକ୍ଷେର ।

ଶିଶୁ ମା-ବାବାର କାହା ଥେକେ ବିଚିନ୍ନ ହୁଁ ଗେଲେ ତାକେ ବିଶେଷ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଯତ୍ନ ଦେୟାର ଦାଯିତ୍ୱ ସରକାର ଓ ଦାଯିତ୍ୱପ୍ରାଣ୍ତ କର୍ତ୍ତ୍ପକ୍ଷେର । ପ୍ରଥମେ ବିଚିନ୍ନ ହୁଁ ପଡ଼ା, ଏକା ହୁଁ ଯାଓଯା ଓ ଏତିମ ଶିଶୁର ତାଲିକା କରତେ ହବେ ଏବଂ ଏ ଶିଶୁଦେର ଅପରିହାର୍ୟ ଚାହିଦାଣିଲୋର ପୂରଣ ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ହବେ ।

ବିଚିନ୍ନ ହୁଁ ପଡ଼ା ଶିଶୁର ପରିବାରକେ ଖୁଁଜେ ବେର କରାର ଚେଷ୍ଟା କରା ଏବଂ ସଦି ମଙ୍ଗଳଜନକ ହୁଏ ତବେ ତାକେ ତାର ପରିବାରେର ସଙ୍ଗେ ଆବାର ମିଲିଯେ ଦେୟା ସରକାର ଓ କର୍ତ୍ତ୍ପକ୍ଷେର ଦାଯିତ୍ୱ ।

ଜର୍ଖରି ପରିସ୍ଥିତିତେ ପରିବାର ଥେକେ ବିଚିନ୍ନ ହୁଁ ଯାଓଯା ଶିଶୁଦେର ଅବଶ୍ୟାଇ ଅନ୍ତର୍ବର୍ତ୍ତୀକାଳୀନ ଯତ୍ନ ଦିତେ ହବେ । ଏ ଶିଶୁଦେର ବାବା-ମା ବା ଆତ୍ମୀୟ-ସ୍ଵଜନେର ସଙ୍ଗେ ପୁନର୍ଯ୍ୟ ମିଲିତ ନା ହୋଇ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋନୋ ପାଲକ ପରିବାରେ (ଯେଥାନେ ସମ୍ଭବ) ଅଥବା ମହିଳାର କୋନୋ ପରିବାରେ ଅନ୍ତର୍ବର୍ତ୍ତୀ ଯତ୍ନ ଦିତେ ହବେ । ଭାଇ-ବୋନଦେର ଏକସଙ୍ଗେ ରାଖାର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଚେଷ୍ଟା କରତେ ହବେ ।

କୋନୋ ଶିଶୁକେ ପାଲକ ପରିବାରେ ସାମାଜିକ ଆଶ୍ରୟ ନିତେ ହଲେ ଏ ଶିଶୁର ଦେଖଭାଲ ଠିକଠାକ ମତୋ ହଚ୍ଛେ କିନା ତା ଦେଖାଶୋନା କରାର ଦାଯିତ୍ୱ ଯାରା ଶିଶୁଟିକେ ପାଲକ ପରିବାରେ ଦିଯାଇଛେ ତାଦେର । ଶିଶୁର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଶ୍ଚିତ କରାର ଜନ୍ୟ ପାଲକ ପରିବାରଟି ଯେଣ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ସହାୟତା ପାଇ ତାଓ ଓହି କର୍ତ୍ତ୍ପକ୍ଷକେ ନିଶ୍ଚିତ କରତେ ହବେ ।

ଜର୍ଖରି ପରିସ୍ଥିତିତେ ପରିବାର ଥେକେ ବିଚିନ୍ନ ହୁଁ ଯାଓଯା ଶିଶୁକେ ଏତିମ ବା ଅନାଥ ହିସେବେ ଗଣ୍ୟ କରା ଯାବେ ନା । ତାକେ ଦ୍ୱାରା ନେଇବା ବା ଦେୟା ଯାବେ ନା । ସତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକଟି ବିଚିନ୍ନ ଶିଶୁର ମା-ବାବା ଅଥବା ତାର ନିକଟ ଆତ୍ମୀୟ-ସ୍ଵଜନେର ଭାଗ୍ୟ ସମ୍ପର୍କେ ଜାନା ନା ଯାବେ ତତଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧରେ ନିତେ ହବେ ତାରା ଜୀବିତ ଆଛେନ ।



জরুরি পরিস্থিতিতে দীর্ঘমেয়াদি কোনো ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত নয়। একটি নির্দিষ্ট সময় তদন্তের পর শিশুর মা-বাবা বা আত্মীয়-স্বজনকে খুঁজে পাওয়া না গেলে সমগ্রোত্তীয় পরিবারে দস্তক দেয়াই শিশুটির জন্য ভালো। সেটা সম্ভব না হলে সাময়িকভাবে বা শেষ আশ্রয় হিসেবে এতিমখানা বা শিশু পরিচর্যাকারী প্রতিষ্ঠানের কথা বিবেচনা করা যেতে পারে।

চাপে পড়ে বসবাসের জন্য মানুষ নতুন মহল্লায় বা নতুন দেশে পাড়ি জমান। বিশেষ করে শিশুর পরিবার যখন সহিংসতার শিকার হয় বা দুর্যোগে পড়ে তখন তারা নতুন মহল্লায় বা নতুন দেশে পাড়ি জমান। শরণার্থী শিশুকে কখনো কখনো নতুন ভাষা ও সংস্কৃতি শেখার বাড়তি বোঝা বহন করতে হয়। এমন পরিস্থিতিতে বিদ্যালয় ও সামাজিক সংগঠনগুলো নতুন পরিবার ও নতুন মহল্লার মানুষের সঙ্গে মানিয়ে নেয়ার জন্য শিশুকে সহায়তা করতে পারে।

মূল বার্তা

৮.

সহিংসতা ও সশন্ত্র লড়াইয়ের কারণে সৃষ্টি মানসিক চাপ ও অনিয়ম শিশুদের ভীতিগ্রস্ত ও ক্ষুঁক করতে পারে। যখন এ ধরনের ঘটনা ঘটে তখন শিশুদের প্রতি বিশেষ মনোযোগ ও তাদের বাড়তি স্নেহ-মমতা দরকার। তাদের যতটা সম্ভব নিরাপদে রাখতে হবে এবং স্বাভাবিক কর্মকাণ্ড করার সুযোগ করে দিতে হবে। শিশুরা যাতে জরুরি পরিস্থিতির ব্যাপারে ব্যবস্থা নেয়া ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে অংশ নিতে পারে বয়স অনুযায়ী সে সুযোগ তাদের করে দিতে হবে।

সহায়ক তথ্য

সহিংসতা, যুদ্ধ ও অন্যান্য দুর্যোগের ভীতিকর, কষ্টকর বা সহিংস অভিজ্ঞতা স্বাভাবিকভাবেই শিশুদের অনুভূতি ও আচরণে প্রভাব ফেলে। এ ধরনের পরিস্থিতিতে শিশুরা ভিন্নভাবে সাড়া দেয়। যেমন- কোনো কোনো শিশু গুটিয়ে যায়, কেউ কেউ মারমুখী হয়ে ওঠে বা অনেকে আতঙ্কিত হয়ে পড়ে। কোনো কোনো শিশু ভয় কাটিয়ে না উঠলেও তাদের দেখে মনে হতে পারে যে তারা ঠিকঠাক মানিয়ে নিচ্ছে।

শিশুদের নিরাপত্তা ও সহায়তার একটি গুরুত্বপূর্ণ উৎস হলো মা-বাবা বা নিয়মিত পরিচর্যাকারী, বন্ধু, শিক্ষক ও মহল্লার লোকজন। পরিবার ও মহল্লার লোকজন শিশুদের সাহায্য করতে পারেন, যদি তারা:



- ଛେଲେ-ମେଯେଦେର କଥା ଶୋନେନ ଏବଂ ତାଦେର ଉଦ୍ଦେଶ, ସିନ୍ଦ୍ରାନ୍ତ ଗ୍ରହଣ ଓ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନେ ଅଂଶ୍ରହଣେର ସୁଯୋଗ କରେ ଦେନ
- ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଶିଶୁଦେର ଆଶ୍ୱାସ, ତଥ୍ୟ ଓ ମାନସିକ ସହାୟତା ଦେନ
- ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଜୀବନେର ସ୍ଵାଭାବିକ ପରିଚିତ ରୁଟିନ ମେନେ ଚଲେନ ଏବଂ ଯତ ଦ୍ରୁତ ସମ୍ଭବ ସ୍ଵାଭାବିକ କର୍ମକାଣ୍ଡ ଶୁରୁ କରେନ
- ଶିଶୁଦେର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଉପଭୋଗ୍ୟ କାଜ କରାର ସୁଯୋଗ କରେ ଦେନ, ଯେମନ- ସାଂସ୍କୃତିକ କର୍ମକାଣ୍ଡ, ପରିବାର ଓ ବନ୍ଧୁଦେର ସଙ୍ଗେ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଖେଳାଧୁଲା
- ଶିଶୁଦେର ଖେଳାଧୁଲା ଓ ମେଲାମେଶାୟ ଉତ୍ସାହ ଦେନ
- ପ୍ରାତ୍ୟହିକ ଜୀବନେର ପାଶାପାଶି ଜରୁରି ପରିସ୍ଥିତିତେ ସବ କାଜେ ଅଂଶ୍ରହଣେର ଜନ୍ୟ ଶିଶୁର ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ତାକେ ସୁଯୋଗ କରେ ଦେନ । ଯେମନ- ଛୋଟ ଶିଶୁଦେର ପାଠଦାନ ଓ ତାଦେର ଦେଖାଶୋନା କରା
- ଗ୍ରହଣ୍ୟୋଗ୍ୟ ଆଚରଣେର ଜନ୍ୟ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦିକନିର୍ଦ୍ଦେଶନା ଦେନ ଏବଂ ଶିଶୁଦେର ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନ ନା କରେନ
- ନିରାପଦ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରକ୍ଷତ କରେ ଦେନ, ଯେଥାନେ ଶିଶୁ ଓ ମା-ବାବାରା ସାମାଜିକୀକରଣେର ସୁଯୋଗ ପାବେ, ଜୀବନ ଧାରଣେର ଦକ୍ଷତା ଅର୍ଜନ କରତେ ପାରବେ ଏବଂ ପ୍ରାଥମିକ ଚାହିଦାଙ୍ଗଲୋ ପୂରଣ କରତେ ପାରବେ
- କୀତାବେ ମାନସିକ ଚାପ ସାମଲାତେ ହ୍ୟ ଶିଶୁଦେର ତା ଶିଖତେ ସାହାୟ କରେନ ।

ଶିଶୁଦେର ମାନସିକ ଚାପଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ତୀତ୍ର ହଲେ ଏବଂ ତା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରେ ଚଲାତେ ଥାକଲେ ଯୋଗ୍ୟତାସମ୍ପନ୍ନ ପେଶାଜୀବୀ, ଯେମନ- ପେଶାଦାର ପରାମର୍ଶକ, ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଅଥବା ବିଶେଷଜ୍ଞ ସେବିକା ବା ଚିକିତ୍ସକଦେର ସାହାୟ ନିତେ ହବେ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୧.

ଜରୁରି ପରିସ୍ଥିତିତେ ଶିଶୁଦେର ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣେ ଅଧିକାର ରାଯେଛେ । ଏକଟି ନିରାପଦ, ଶିଶୁ-ବାନ୍ଦବ ବିଦ୍ୟାଲୟ ତାଦେର ସ୍ଵାଭାବିକ ଅନୁଭୂତି ବିକାଶେର ସୁଯୋଗ କରେ ଦେଇ ଏବଂ ଏର ମଧ୍ୟ ଦିଯେ ଯତ୍ରଣା କାଟିଯେ ଓଠାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶୁରୁ ହ୍ୟ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

କୁଳେ ଯାଓଯା, ଠିକମତୋ ଖାଓଯା ଓ ସୁମାନୋ-ଏସବ ନିୟମିତ ହଲେ ଶିଶୁଦେର ମଧ୍ୟେ ନିରାପତ୍ତା ବୋଧ ଜନ୍ୟେ ଏବଂ ତାରା ମନେ କରେ ସବକିଛୁ ଠିକଠାକ ମତୋ ଚଲଛେ ।



শিশু-বান্ধব বিদ্যালয় ও স্থান জরুরি পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নেয়ার জন্য শিশুকে একটি নিরাপদ ও শিক্ষা গ্রহণের উপযুক্ত পরিবেশ দিতে পারে।

পরিবার ও পাড়া-মহল্লার লোকজনের সহায়তায় শিক্ষক ও বিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ সহায়তা করতে পারে:

- শিশুদের জন্য খেলাধুলা ও শিক্ষার নিরাপদ এবং গঠনমূলক স্থানের ব্যবস্থা করে দিয়ে
- মানসিক চাপ, ভয় বা পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন শিশুদের মৌলিক মানসিক সহায়তা দিয়ে
- প্রাত্যহিক জীবনের নিয়ম পালন ও পরিস্থিতির পর সুন্দর ভবিষ্যতের স্পন্দন তৈরি করে
- শিশুদের মৌলিক সাক্ষরতা ও গণনা দক্ষতা অর্জন নিশ্চিত করে
- ঝুঁকি কমানোর জন্য শিশুদের জীবন রক্ষাকারী স্বাস্থ্য ও নিরাপত্তা বিষয়ক তথ্য দিয়ে
- খেলাধুলা, সঙ্গীত চর্চা, নাটক ও চিত্রাঙ্কনের মাধ্যমে অনুভূতি প্রকাশের ব্যবস্থা করে দিয়ে
- অসহায় শিশুদের বিদ্যালয় ও মহল্লায় মিশে যাওয়ার ব্যবস্থা করে দিয়ে
- পরিবারের মধ্যে নেটওয়ার্কিং ও মেলামেশার ব্যাপারে সহযোগিতা করে
- শান্তিতে বসবাস এবং মানবাধিকার রক্ষার বিষয়ে শিশুদের ধারণা দিয়ে
- দুর্ঘটনার ঝুঁকি কমাতে দক্ষতা বাঢ়ানো ও পরিবেশ রক্ষার ব্যাপারে শিশুদের মধ্যে সচেতনতা গড়ে তুলে
- নিজের জন্য গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে মত প্রকাশ, পদক্ষেপ গ্রহণ ও তথ্য যাচাইয়ে শিশুকে উৎসাহী করে তুলে।

জরুরি পরিস্থিতিতে নিজের ও শিশুদের অভিজ্ঞতা, স্বজন হারানোর বেদনা, মানসিক চাপ ও প্রতিক্রিয়া বোঝা এবং সামলানোর জন্য শিক্ষকদের সহযোগিতা ও প্রশিক্ষণ দরকার। তাদের জানা থাকতে হবে কীভাবে শিশুদের মানসিক, অনুভূতিগত ও আত্মিক সহায়তা দেয়া যায়। পরিবার এ কাজটি কীভাবে করতে পারে সে ব্যাপারেও তারা শিশুর পরিবারকে নির্দেশনা দেবেন।



বিদ্যালয়গুলো ছুটির সময় শিশুদের মনোরঞ্জনমূলক কর্মসূচির ব্যবস্থা করতে পারে। বিদ্যালয়গুলো নাটক, খেলাধুলা ও অন্য ধরনের বিনোদনমূলক অনুষ্ঠান আয়োজনের সুযোগ তৈরি করতে পারে। শিশুদের বন্ধুদের সঙ্গে যোগাযোগকে উৎসাহ দিতে হবে।

শিশুরা ছবি আঁকা বা খেলনা দিয়ে খেলার মাধ্যমে অনুভূতি প্রকাশ করতে বা কোনো চাপের সঙ্গে খাপ খাইয়ে নিতে পারে।

ফু বা অন্য কোনো সংক্রামক ব্যাধিতে আক্রান্ত শিশুকে বাবা-মা বাড়িতে রাখবেন অথবা গৃহচ্যুত হলে যেখানে তারা থাকছেন সেখানে রাখবেন।

মহামারী দেখা দিলে শিশুদের রক্ষার জন্য স্থানীয় কর্তৃপক্ষ ও শিক্ষার সঙ্গে জড়িত ব্যক্তিদের সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে হবে। জনসাধারণের স্বাস্থ্যের কথা বিবেচনা করে রোগ সংক্রমণ ঠেকাতে স্কুল বন্ধ রাখা যেতে পারে। এ ধরনের পরিস্থিতিতে বিকল্প কৌশলে শিশুদের শিক্ষাদান চালানো যেতে পারে। এ জন্য দরকার ভালো পরিকল্পনা ও নিয়মিত দেখভাল করা। শিশুদের পরিবার এক্ষেত্রে শিক্ষকদের সহযোগিতা করতে পারে।



খাবার পানিতে আর্সেনিক

সম্পর্কিত তথ্য নিয়ে অন্যদের সঙ্গে আলোচনা করা
এবং তা কাজে লাগানো কেন গুরুত্বপূর্ণ



বাংলাদেশ
বাংলাদেশ
বাংলাদেশ



আ সেনিক একটি বিষাক্ত রাসায়নিক দ্রব্য। যে সকল মহিলা অনেক দিন ধরে খাবার পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিক গ্রহণ করেন তাঁদের গর্ভপাত, মৃত সন্তান প্রসব, নির্দিষ্ট সময়ের আগে সন্তান জন্মাদান এবং জন্মের সময় শিশুর ওজন স্বল্পতায় ভোগার সঙ্গাবনা বেশি। দীর্ঘ সময় খাবার পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিক গ্রহণ করলে ত্বক, হৃদযন্ত্র, শ্বাসতন্ত্র, পরিপাকতন্ত্র ও স্নায়ুতন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়। ত্বকে ক্ষত দেখে আর্সেনিক বিষক্রিয়া চিহ্নিত করা যায়। আর্সেনিক বিভিন্ন ভাবে হৃদযন্ত্রের ক্ষতি করে এবং শ্বাসতন্ত্রের

ব্রংকাইটিসমহ বিভিন্ন ধরনের উপসর্গ সৃষ্টি করতে পারে। আর্সেনিক পেরিফেরাল নিউরোপ্যাথি (প্রাক্তিক স্নায়ুরোগ) সৃষ্টি করে। আর্সেনিকের সবচেয়ে ক্ষতিকর প্রভাব হচ্ছে এর কারণে ত্বক, মূত্রথলি, ফুসফুস এবং যকৃতের ক্যাল্পার হয়। এর প্রতিটির কারণেই মৃত্যু ঘটতে পারে। জনস্বাস্থ্য রক্ষায় বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা খাবার পানিতে আর্সেনিকের সহনীয় মাত্রা প্রতি লিটারে ১০ মাইক্রোগ্রাম (মাইক্রোগ্রাম/লিটার) নির্দিষ্ট করে দিয়েছে।

এই মাত্রা দেশ ভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে। বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়ের নির্দিষ্ট আর্সেনিক পানির সর্বোচ্চ নিরাপদ মাত্রা হচ্ছে ৫০ মাইক্রোগ্রাম/লিটার।

ত্বকে ক্ষত এবং ত্বক শক্ত ও কালো হয়ে যাওয়া দেখে কোনো ব্যক্তি খাবার পানি থেকে আর্সেনিক বিষাক্ততায় আক্রান্ত হয়েছে কিনা তা নির্ণয় করা যায়। ত্বকের এই ক্ষত সংক্রামক কোনো রোগ নয় এবং তা স্বাস্থ্যের জন্য খুব বড় কোনো হুমকিও নয়। ত্বকের ক্ষতের কারণে সাধারণত আর্সেনিক জনিত মৃত্যু হয় না। আর্সেনিক জনিত অন্যান্য অদৃশ্য কিছু উপসর্গের মাধ্যমে মৃত্যু ঘটে।

আপনার যদি সন্দেহ হয় যে আপনার খাবার পানিতে আর্সেনিক আছে তাহলে নিশ্চিত হবার একমাত্র উপায় হচ্ছে পানি পরীক্ষা করিয়ে নেয়া। আর্সেনিক-নিরাপদ কিংবা আর্সেনিক মুক্ত পানি পান করে নিজেকে এবং আপনার সন্তানদের নিরাপদ রাখুন। পানি সিদ্ধ করে আর্সেনিক মুক্ত করা যায় না। আর্সেনিক দূষিত এলাকায় নিরাপদ পানির উৎস হতে পারে গভীর নলকূপ, বৃষ্টির পানি, পক্ষ-স্যান্ড ফিল্টার, বাড়ির ফিল্টার বা সামাজিক কোনো ব্যবস্থাপনায় প্রক্রিয়াজাত পানি। আর্সেনিক মুক্ত কিনা নিশ্চিত হবার আগে পানি পরীক্ষা করিয়ে নিন। নদী বা পুরুরের অনিরাপদ পানি পান করবেন না, কারণ এসব পানিতে ডায়ারিয়াসহ বিভিন্ন রোগের জীবাণু থাকতে পারে।

মূল বার্তা

খাবার পানিতে আর্সেনিক

সম্পর্কে প্রতিটি পরিবার ও সমাজের সবার
যা জানার অধিকার রয়েছে

১.

আর্সেনিক এক ধরনের বিষ যা ভূগর্ভস্থ পানিতে প্রাকৃতিক ভাবেই সৃষ্টি হতে পারে।
কিন্তু বাংলাদেশে ভূ-পৃষ্ঠের পরিশোধিত পানি ও বৃষ্টির পানি প্রায় সব সময়ই
আর্সেনিক মুক্ত।

২.

পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিকের কোনো রং, স্বাদ বা গন্ধ থাকে না। আর্সেনিক
শনাক্ত করতে হয় মাঠ পর্যায়ে টেষ্ট কিট ব্যবহার করে কিংবা ল্যাবরেটরিতে ঐ পানি
পরীক্ষা করে। এই পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানো যেতে পারে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর
কিংবা কিছু কিছু এনজিও-এর দ্বারা। এখন অনেক ব্যক্তিমালিকানাধীন প্রতিষ্ঠানও অল্প
খরচে আর্সেনিক পরীক্ষা করে থাকে। আপনার টিউবওয়েলটির পানিতে আর্সেনিকের
পরিমাণ লিটার প্রতি ৫০ মাইক্রোগ্রামের বেশি প্রমাণিত হলে অন্যদের সতর্ক করতে
তা লাল রং দিয়ে চিহ্নিত করুন। এর পানি আপনি কখনই খাবেন না বা রান্নার কাজে
ব্যবহার করবেন না। আপনার টিউবওয়েল বা অন্য খাবার পানিতে আর্সেনিকের
পরিমাণ লিটার প্রতি ৫০মাইক্রোগ্রামের কম হলে তা সবুজ রং দিয়ে চিহ্নিত করুন
এবং এই পানি অন্যদের খাবার ও রান্নার কাজে ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন।

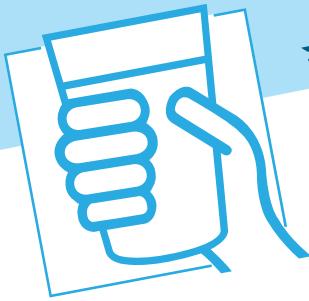
৩.

ধোয়া-মোছা, গোসল ও অন্যান্য গৃহস্থালি কাজে আর্সেনিক দূষিত পানি ব্যবহার করা
যেতে পারে। কিন্তু তা খাওয়া এবং রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে না। পানি সিদ্ধ
করে আর্সেনিক দূর করা সম্ভব নয়।





- ৪.** আর্সেনিক দূষিত এলাকায় নিরাপদ খাবার পানির বিভিন্ন ধরনের উৎস প্রতিদিনই বাড়ছে। বেশিরভাগ এলাকার গভীর নলকৃপ থেকে প্রাপ্ত ভু-গর্ভস্থ পানি আর্সেনিকমুক্ত। যথাযথ প্রক্রিয়ায় সংগৃহীত বৃষ্টির পানি, পড়-স্যান্ড ফিল্টারযুক্ত পুরুরের পানি, সঠিক ঢাকনাযুক্ত কুয়া, এগুলোই আর্সেনিক দূষিত এলাকায় নিরাপদ পানির উৎস। খাবার পানির আর্সেনিক পরীক্ষা করিয়ে নেয়াটাই আর্সেনিক থেকে নিরাপদ থাকার শ্রেষ্ঠ উপায়।
- ৫.** পুরুর ও নদীর অপরিশোধিত পানিতে ভু-গর্ভস্থ পানির চেয়ে ডায়ারিয়ার রোগ-জীবাণু, থাকার সুযোগ বেশি। পুরুর ও নদীর অপরিশোধিত পানি পান করবেন না। বরং এমন একটি উৎস খুঁজে বের করুন যা জীবাণু এবং আর্সেনিক উভয় থেকেই নিরাপদ।
- ৬.** দীর্ঘকাল ধরে আর্সেনিকমুক্ত পানি পান করলে আপনি অসুস্থ হয়ে পড়তে পারেন, এমনকি মারাও যেতে পারেন। যদি আপনার বা আপনার সত্তানের ত্বকে ঘা দেখা দেয় তবে উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্সে রোগ নির্ণয় ও চিকিৎসার জন্য যাওয়া উচিত। ত্বকের ঘা প্রাথমিক অবস্থায় চিকিৎসা করাতে পারলে সম্পূর্ণভাবে নিরাময় করা সম্ভব, কিন্তু শরীরের ভেতরের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ক্ষতিগ্রস্ত হলে ক্যাঙ্গার দেখা দিতে পারে।
- ৭.** আর্সেনিক রোগীর ত্বকের ক্ষত কোনো সংক্রামক ব্যাধি নয়। এর রোগীদের স্পর্শ করা কিংবা তাদের কাছে যাওয়াতে কোনো ক্ষতি নেই।



সহায়ক তথ্য খবার পানিতে আর্সেনিক

মূল বার্তা

১.

আর্সেনিক এক ধরনের বিষ যা ভূগর্ভস্থ পানিতে প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি হতে পারে। কিন্তু বাংলাদেশে ভূ-পৃষ্ঠের পরিশোধিত পানি ও বৃষ্টির পানি থায় সব সময়ই আর্সেনিক মুক্ত।

সহায়ক তথ্য

পৃথিবীর অনেক দেশেই ভূ-গর্ভস্থ পানিতে আর্সেনিক প্রাকৃতিকভাবে সৃষ্টি হয়ে থাকে। বাংলাদেশের সিলেটে ও দক্ষিণাঞ্চলে বিপুল সংখ্যক অগভীর নলকূপে অনিরাপদ মাত্রায় আর্সেনিক বিদ্যমান। এই আর্সেনিক প্রাকৃতিক। মানুষের দূষণের কারণে সৃষ্টি নয়। আর্সেনিক মূলত হিমালয় পর্বতমালা থেকে এসেছিল এবং হাজার হাজার বছর আগে বাংলাদেশ এলাকা গঠনের সময় পলির সাথে মিশে গিয়েছিল।

ভূ-গর্ভস্থ পানিতে আর্সেনিকের মাত্রায় ব্যাপক তারতম্য ঘটে। যেমন, একই গ্রামে কয়েক মিটার দূরত্বের দু'টি কূপে আর্সেনিকের মাত্রা ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে।

কোনো নির্দিষ্ট নলকূপে সময়ের ব্যবধানে আর্সেনিকের মাত্রায় তারতম্য ঘটতে পারে, কিন্তু সাধারণত ধারণা করা হয় যে ভূ-গর্ভস্থ পানিতে আর্সেনিক সময়ের ব্যবধানে বাড়ে না।

নদী ও বৃষ্টির পানিতে আর্সেনিকের মাত্রা খুবই কম। বাংলাদেশের পুকুরগুলোতেও আর্সেনিক কম, যদি না সেগুলো টিউবওয়েলের পানি দ্বারা পূর্ণ



হয়। পুরুর ও নদীর অপরিশোধিত পানিতে রোগ-জীবাণু থাকতে পারে, তাই এগুলো পান করা নিরাপদ নয়।

মূল বার্তা

২.

পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিকের কোনো রং, স্বাদ বা গন্ধ থাকে না। আর্সেনিক শনাক্ত করতে হয় মাঠ পর্যায়ে টেষ্ট কিট ব্যবহার করে কিংবা ল্যাবরেটরিতে ঐ পানি পরীক্ষা করে। এই পরীক্ষা-নিরীক্ষা করানো যেতে পারে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল অধিদপ্তর কিংবা কিছু কিছু এনজিও-এর দ্বারা। এখন অনেক ব্যক্তিমালিকানাধীন প্রতিষ্ঠানও অল্প খরচে আর্সেনিক পরীক্ষা করে থাকে। আপনার টিউবওয়েলটির পানিতে আর্সেনিকের পরিমাণ লিটার প্রতি ৫০ মাইক্রোগ্রামের বেশি প্রমাণিত হলে অন্যদের সতর্ক করতে তা লাল রং দিয়ে চিহ্নিত করুন। এর পানি আপনি কখনই খাবেন না বা রান্নার কাজে ব্যবহার করবেন না। আপনার টিউবওয়েল বা অন্য খাবার পানিতে আর্সেনিকের পরিমাণ লিটার প্রতি ৫০মাইক্রোগ্রামের কম হলে তা সবুজ রং দিয়ে চিহ্নিত করুন এবং এই পানি অন্যদের খাবার ও রান্নার কাজে ব্যবহার করতে উৎসাহিত করুন।

সহায়ক তথ্য

বাংলাদেশে খাবার পানিতে আর্সেনিকের সহনীয় মাত্রা হলো প্রতি লিটারে ৫০ মাইক্রোগ্রাম। এটি কখনো প্রতি লিটারে ০.০৫ মিলিগ্রাম কিংবা প্রতি বিলিয়নে ৫০ ভাগ হিসেবে (ppb) বর্ণনা করা হয়। এটি খুবই কম পরিমাণ। এক চা চামচ আর্সেনিক ৫০,০০০ লিটার পানি দূষণের জন্য যথেষ্ট হবে।

২০০২ থেকে ২০০৩ সালের মধ্যে ৪৯ লক্ষ ৪০ হাজার টিউবওয়েল ফিল্ড কিট দ্বারা পরীক্ষা করা হয়েছে। আর্সেনিক দূষণে আক্রান্ত বলে সন্দেহকৃত ৫৪ জেলার ২৭০টি উপজেলার প্রতিটি টিউবওয়েল পরীক্ষা করা হয়েছে। এগুলোর ২৭.৭ শতাংশ লাল চিহ্নিত করা হয়েছে, যা খাবার এবং রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে না। ৭২.৩ শতাংশ টিউবওয়েলে আর্সেনিক সহনীয় মাত্রায় রয়েছে এবং এগুলোর পানি সকল কাজে ব্যবহার করা যাবে।

এই ২৭০টি উপজেলার বাইরে যেসব জায়গার সব টিউবওয়েল পরীক্ষা করা হয়েছে সেখানে সাধারণভাবে আর্সেনিকের মাত্রা কম।

আপনার টিউবওয়েলটি পরীক্ষা করা না হয়ে থাকলে কিংবা আপনি নতুন টিউবওয়েল বসালে এবং তা পরীক্ষা করাতে চাইলে জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল

বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন। এ কাজে উপজেলা উপ-সহকারী প্রকৌশলী কিংবা জেলা প্রকৌশলী আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন।

মূল বার্তা

৩.

ধোয়া-মোছা, গোসল ও অন্যান্য গৃহস্থালি কাজে আর্সেনিক দূষিত পানি ব্যবহার করা যেতে পারে। কিন্তু তা খাওয়া এবং রান্নার কাজে ব্যবহার করা যাবে না। পানি সিদ্ধ করে আর্সেনিক দূর করা সম্ভব নয়।

সহায়ক তথ্য

লাল রং চিহ্নিত টিউবওয়েলের পানি গোসল, ধোয়া-মোছা, বাথরুম ধোয়া এবং অন্যান্য গৃহস্থালি কাজে ব্যবহার করা নিরাপদ।

পানি সিদ্ধ করে আর্সেনিক অপসারণ করা অসম্ভব। বরং আর্সেনিকের ঘনত্ব পানি সিদ্ধ করার ফলে বেড়ে যেতে পারে, কেননা সিদ্ধ করলে কিছু পানি বাঞ্চ হয়ে চলে যায়।

মূল বার্তা

৪.

আর্সেনিক দূষিত এলাকায় নিরাপদ খাবার পানির বিভিন্ন ধরনের উৎস প্রতিদিনই বাড়ছে। বেশিরভাগ এলাকার গভীর নলকূপ থেকে প্রাণ ভু-গর্ভস্থ পানি আর্সেনিকমুক্ত। যথাযথ প্রক্রিয়ায় সংগৃহীত বৃষ্টির পানি, পন্ড-স্যান্ড ফিল্টারযুক্ত পুকুরের পানি, সঠিক ঢাকনাযুক্ত কুয়া, এগুলোই আর্সেনিক দূষিত এলাকায় নিরাপদ পানির উৎস। খাবার পানির আর্সেনিক পরীক্ষা করিয়ে নেয়াটাই আর্সেনিক থেকে নিরাপাদ থাকার শ্রেষ্ঠ উপায়।

সহায়ক তথ্য

সবচেয়ে নিরাপদ পানির উৎস হলো সেই গভীর বা অগভীর নলকূপ যার পানি পরীক্ষা করা হয়েছে এবং সবুজ চিহ্নিত করা হয়েছে। যদি আপনার কূপ আর্সেনিকমুক্ত হয় তবে আপনার প্রতিবেশীদের সাথে তা মিলে মিশে ব্যবহার করে তাদের সাহায্য করা সম্ভব। একাধিক সংযোগ বা সামাজিক ব্যবস্থাপনায় দেয়া নলবাহিত পানি আরো মানুষকে নিরাপদ পানি ব্যবহারের সুযোগ দিতে পারে।



বৃষ্টি নিরাপদ সুপেয় পানির উৎস হতে পারে- যদি তা দূষিত হতে না দিয়ে যথাযথভাবে কোনো পাত্রে বা ট্যাংকে নিরাপদে কয়েক মাস সংরক্ষণ করা যায়। এটা জরুরি যে বৃষ্টির পানি সংগ্রহের স্থান (সাধারণত বাড়ির ছাদ) পরিষ্কার রাখতে হবে। বৃষ্টিপাতের প্রথম কয়েক মিনিট পানি সংগ্রহ করা উচিত হবে না। এতে ধূলো-ময়লা ভালোভাবে ধূয়ে চলে যায়।

পাত্রে সঠিকভাবে ঢাকনা দিয়ে সংরক্ষণ করতে হবে যেন সংগৃহীত পানি নোংরা না হয়।

কুয়া হলো মানুষ দ্বারা খননকৃত অগভীর কূপ। নলকূপ চালু হওয়ার আগে এগুলো ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হতো। এগুলোতে আর্সেনিক থাকার সম্ভাবনা নলকূপের চেয়ে কম কিন্তু তবুও এদের আর্সেনিক পরীক্ষা করিয়ে নেয়া উচিত। এগুলোর পানি পরিষ্কার রাখার জন্য সঠিক ভাবে ঢেকে রাখাও দরকার।

ঘরে ব্যবহার করার মতো পানি থেকে আর্সেনিক অপসারণের ফিল্টার পাওয়া যায়। এগুলো কয়েক মাস থেকে কয়েক বছর ব্যবহার করা সম্ভব, তাই প্রতি ছয় মাস অন্তর ফিল্টার করা পানি পরীক্ষা করে দেখা উচিত যে ফিল্টার কাজ করছে কিনা।

কিছু কিছু এলাকায় ফিল্টার খুব একটা ভালো কাজ করে না।

সিদ্ধ করার মাধ্যমে পাওয়া কিংবা স্লো স্যান্ড ফিল্টারের মতো পানি শোধন প্রক্রিয়ার মাধ্যমে পরিশোধিত ভূ-পৃষ্ঠের পানিও নিরাপদ পানির একটি ভালো উৎস। মল-মৃত্র থেকে ক্ষতিকর জীবাণুর কারণে বাংলাদেশের ঘনবসতিগুর্ণ গ্রামাঞ্চলে অপরিশোধিত ভূ-পৃষ্ঠের পানি পান করা নিরাপদ নয়।

দু-একটি ব্যতিক্রম ছাড়া দেশের বেশিরভাগ জায়গায় গভীর নলকূপের পানি আর্সেনিক দূষণমুক্ত। কিন্তু দেশের কোনো কোনো এলাকায় গভীর নলকূপ স্থাপন সম্ভবপর নয়, কিংবা সেখানকার পানিতে আয়রনের মাত্রা অনেক বেশি।

আর্সেনিক দূষিত সকল এলাকায় পানি শোধনের সব পদ্ধতি কারিগরিভাবে সম্ভবপর নাও হতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার এলাকার জন্য কোন পদ্ধতি প্রযোজ্য সে ব্যাপারে জানার জন্য জনস্বাস্থ্য প্রকৌশল বিভাগের সাথে যোগাযোগ করুন।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୫.

ପୁରୁଷ ଓ ନନ୍ଦୀର ଅପରିଶୋଧିତ ପାନିତେ ଭୃ-ଗର୍ଭସ୍ଥ ପାନିର ଚୟେ ଡାଯାରିଆର ରୋଗ-ଜୀବାଗୁ, ଥାକାର ସୁଯୋଗ ବେଶ । ପୁରୁଷ ଓ ନନ୍ଦୀର ଅପରିଶୋଧିତ ପାନି ପାନ କରବେଳ ନା । ବରଂ ଏମନ ଏକଟି ଉଂସ ଖୁଜେ ବେର କରନ ଯା ଜୀବାଗୁ ଏବଂ ଆର୍ସେନିକ ଉଭୟ ଥେକେଇ ନିରାପଦ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଜୀବାଗ୍ୟୁକ୍ତ ଅନିରାପଦ ଖାବାର ପାନିବାହିତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗସମୂହକେ ଆରୋ ଭୟାବହ କରେ ତୋଲେ । ଆର୍ସେନିକମୁକ୍ତ ପାନି ଖୋଜାର ସମୟ ଏମନ ଉଂସ ବେର କରନ ଯା ଆର୍ସେନିକ ଓ ଜୀବାଗୁ ଉଭୟ ଥେକେଇ ନିରାପଦ ।

ମୂଳ ବାର୍ତ୍ତା

୬.

ଦୀର୍ଘକାଳ ଧରେ ଆର୍ସେନିକଯୁକ୍ତ ପାନି ପାନ କରଲେ ଆପନି ଅସୁନ୍ଧ ହୟେ ପଡ଼ତେ ପାରେନ, ଏମନକି ମାରାଓ ଯେତେ ପାରେନ । ଯାଦି ଆପନାର ବା ଆପନାର ସନ୍ତାନେର ତୁଙ୍କେ ଘା ଦେଖା ଦେଯ ତବେ ଉପଜେଳା ସାନ୍ତ୍ୟ କମପ୍ଲେକ୍ସେ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଓ ଚିକିତ୍ସାର ଜନ୍ୟ ଯାଓୟା ଉଚିତ । ତୁଙ୍କେର ଘା ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାଯ ଚିକିତ୍ସା କରାତେ ପାରଲେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣଭାବେ ନିରାମୟ କରା ସମ୍ଭବ, କିନ୍ତୁ ଶରୀରେର ଭେତରେର ଅଙ୍ଗ-ପ୍ରତ୍ୟଞ୍ଚ କ୍ଷତିତ୍ରିଷ୍ଟ ହଲେ କ୍ୟାମ୍ପାର ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ ।

ସହାୟକ ତଥ୍ୟ

ଆର୍ସେନିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥାର ପ୍ରାଥମିକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଲକ୍ଷଣ ହଲୋ ତୁଙ୍କେର ଘା, ତୁକ କାଳୋ ହୟେ ଯାଓୟା (ମେଲାନୋସିସ) ଏବଂ ତୁକ ଶକ୍ତ ହୟେ ଗୋଟା ଗୋଟା ହେଉଥା (କେରାଟୋସିସ) । ମେଲାନୋସିସ ରୋଗ ସାଧାରଣଭାବେ ବୁକ, ପିଠ, ହାତେର ତାଲୁ ଓ ପାଯେର ତଲାୟ ବେଶ ଦେଖା ଯାଇ । କେରାଟୋସିସ ଦେଖା ଯାଇ ହାତେର ତାଲୁ ଓ ପାଯେର ତଲାୟ । ପାନିତେ ଆର୍ସେନିକ-ଦୂସନେର ମାତ୍ରା ଅତ୍ୟଧିକ ହଲେ ତା ପାନ କରାର ମାତ୍ର କରେକ ବଛରେର ମଧ୍ୟେଇ ତୁଙ୍କେ ଘା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ । ପାନିତେ ଦୂସନ କମ ହଲେଓ ତୁଙ୍କେ ଘା ଦେଖା ଦିତେ ପାରେ, ତବେ ଏମନଟି ହତେ ବିଶ ବଛର ବା ତାର ବେଶ ସମୟ ନିତେ ପାରେ ।

ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟର ଜନ୍ୟ ଆର୍ସେନିକଯୁକ୍ତ ପାନି ପାନେର ସବଚୟେ କ୍ଷତିକର ପ୍ରଭାବଗୁଲୋ ହଚ୍ଛେ ଅଦୃଶ୍ୟ କିଛୁ ଉପସର୍ଗ ଯା ମୃତ୍ୟୁ ଡେକେ ଆନତେ ପାରେ ଯେମନ କ୍ୟାମ୍ପାର । ଏର କାରଣେ ତୁକ, ମୃତ୍ସମ୍ମାନ ଓ ଫୁସଫୁସେର କ୍ୟାମ୍ପାର ହୟ ଏବଂ ସମ୍ଭାବନା ହତେ ପାରେ ।



দীর্ঘ সময় খাবার পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিকের সংস্পর্শে থাকলে দাঁত, হৃদ্যন্ত, শ্বাসতন্ত্র, পরিপাকতন্ত্র ও স্নায়ুতন্ত্র ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যে সকল মহিলা অনেক দিন ধরে খাবার পানিতে মিশে থাকা আর্সেনিকের সংস্পর্শে থাকেন তাঁদের গর্ভপাত, মৃত সন্তান জন্মান, নির্দিষ্ট সময়ের আগে সন্তান জন্মান এবং শিশু জন্মের সময় ওজন স্বল্পতায় ভোগার সম্ভাবনা বেশি।

আর্সেনিক জনিত রোগসমূহের কেবল মাত্র উপসর্গেরই চিকিৎসা সম্ভব। চিকিৎসার সর্বোচ্চ উপকার পেতে হলে এবং আর্সেনিক জনিত রোগ প্রতিরোধ করতে হলে আর্সেনিকমুক্ত পানি পান করুন।

আর্সেনিক বিষাক্ততায় আক্রান্ত হবার প্রতিরোধক কোনো ঔষধ নেই। আর্সেনিক যুক্ত পানি অব্যাহত ভাবে পান করা কখনই নিরাপদ নয়।

স্বাস্থ্যবান মানুষের চেয়ে অপুষ্টিতে আক্রান্ত মানুষের একই পরিমাণ আর্সেনিকে আক্রান্ত হয়ে ত্বকে ক্ষত সৃষ্টির সম্ভাবনা দ্বিগুণ।

পুষ্টিকর খাবার বা ভিটামিন যুক্ত খাবার খেলে আর্সেনিক জনিত ত্বকের ক্ষত আক্রান্ত ব্যক্তিরা ত্বকের ঘা থেকে দ্রুত সেরে উঠতে পারেন। ভিটামিন-এ, ভিটামিন-সি এবং ভিটামিন-ই এক্ষেত্রে সহায়ক। এ ক্ষেত্রে ফলিক এসিড, বিভিন্ন মিলারেল (সেলোনিয়াম, লৌহ ও দস্তা) কে উপকারী মনে করা হয়।

মূল বার্তা

৭.

আর্সেনিক রোগীর ত্বকের ক্ষত কোনো সংক্রামক ব্যাধি নয়। এর রোগীদের স্পর্শ করা কিংবা তাদের কাছে যাওয়াতে কোনো ক্ষতি নেই।

সহায়ক তথ্য

আপনি আর্সেনিক জনিত ত্বকের ক্ষতে আক্রান্ত হবেন না যদি:

- ত্বকে ক্ষতযুক্ত রোগীর ত্বক স্পর্শ করে
- ত্বকে ক্ষতযুক্ত রোগীর প্রস্তুতকৃত খাবার খেয়ে
- ত্বকে ক্ষতযুক্ত রোগীর সংগৃহীত পানি পান করে

আর্সেনিক জনিত ত্বকের ক্ষতে আক্রান্ত ব্যক্তি সামাজিক সমস্যার সম্মুখীন হতে পারেন। কখনো কখনো এই ত্বকের ক্ষতকে অন্যান্য সংক্রামক ব্যাধির সাথে গুলিয়ে ফেলা হয়। তাদেরকে সাহায্য করুন, পরিত্যাগ নয়।

সহায়ক তথ্য

শব্দকোষ

ACTs

আর্টেমেইসিনিন-বেসড কমিনেশন থেরাপিস। সবচেয়ে খারাপ ধরনের প্লাসমোডিয়াম ফ্যালসিপ্যারাম ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায় এটি ব্যবহার করা হয়। এই ম্যালেরিয়ার কারণে সাধারণত মৃত্যু হয়।

AIDS

অ্যাকোয়ার্ড ইমিউনোডেফিশিয়েন্সি সিন্ড্রোম।

ART

অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপি- এইচআইভি'র চিকিৎসায় ব্যবহৃত বিভিন্ন ওষুধ।

anaemia

রক্ত ঘাটতি বা স্বল্পতা যার কারণে স্বাস্থ্য খারাপ হয়, সাধারণত খাবারে লৌহ জাতীয় উপাদানের অভাবে এটি হয়।

BCG

ব্যাসিলি ক্যালমেটে-গ্যুয়েরিন- একটি যক্ষা প্রতিরোধক ওষুধ।

DTP বা DPT

ডিপথেরিয়া অ্যান্ড টিটেনাস ট্রোইড উইথ পারটুসিস (হপিং কাশি) ভ্যাকসিন।

eclampsia

সাধারণত গর্ভধারণের শেষ দিকে এই অসুখটি হতে পারে। এর কারণে উচ্চ রক্তচাপ হয় যাতে খিঁচুনি হতে পারে। এতে রোগী কোমায় চলে যেতে পারে।

expressed milk

স্তন থেকে চেপে বের করা দুধ। হাতে চেপে বা পাম্প ব্যবহার করে বুকের দুধ বের করা যায়।

FGM/C

ফিমেল জেনিটাল মিডিলেশন/কাটিং বা মেয়েদের খৎনা করানো। এই প্রক্রিয়ার মাধ্যমে মেয়েদের যোনির আংশিক বা পুরো বহিরাবরণ কেটে ফেলা হয়। অথবা, কোনো চিকিৎসাজনিত কারণ ছাড়াই নারীর যোনান্দে ক্ষত তৈরি।

goitre

গলগঙ্গ। থাইরয়েড ফ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি, যার কারণে গলার আকার অস্বাভাবিক হয়ে ওঠে। শরীরে আয়োডিনের ঘাটতির কারণে এটি ঘটে।

HepB

হেপাটাইটিস বি ভ্যাকসিন।

Hib	হেমোফিলাস ইনফ্রয়েঞ্জা টাইপ বি ভ্যাকসিন।
HIV	হিউম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েন্সি ভাইরাস।
infibulation	মেয়েদের যৌনিতে সবচেয়ে খারাপ ধরনের কাটা ছেড়া করা। এতে যৌনির আংশিক বা পুরো কাটা হয় এবং সেলাই করা হয় অথবা যৌনি পথ ছোট করে ফেলা হয়।
micronutrients	বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য প্রয়োজনীয় স্বল্প পরিমাণ পুষ্টি উপাদান, যেমন- ভিটামিন বা খনিজ উপাদান।
obstructed labour	সত্তান প্রসবের সময় জরায়ুতে প্রচণ্ড খিঁচুনি স্বত্ত্বেও যৌনিপথে বাধার কারণে পূর্ণাঙ্গ ঝণ বের হতে না পারার কারণে সৃষ্টি প্রসব বেদনা।
opportunistic infections	শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থার দুর্বলতার সুযোগে সৃষ্টি সংক্রমণ। সাধারণত এইচআইভির কারণে এমনটি হয়।
ORS	ওরাল রিহাইড্রেশন সল্ট।
PCP pneumonia	নিউমোসিস্টিস নিউমোনিয়া- এইচআইভি আক্রান্ত বয়স্ক মানুষের বা শিশুদের দেহের একটি সুযোগ সন্ধানী রোগ।
pentavalent vaccine	একের ভেতর পাঁচ টিকা। এতে ডিপিটি (ডিটিপিও বলা হয়), এইচইপিবি ও এইচআইভি সংক্রমণের প্রতিমেধক থাকে।
plasmodium faliciparum malaria	সবচেয়ে খারাপ ধরনের ম্যালেরিয়া। যে ম্যালেরিয়া মৃত্যু ঘটায়।
PMTCT	মা থেকে শিশুর দেহে এইচআইভি সংক্রমণ প্রতিরোধ।
prolonged labour	২৪ ঘণ্টার বেশি সময় ধরে চলা প্রসব বেদনা।
respiratory tract	মানব দেহে অক্সিজেন গ্রহণ ও তা সরবরাহ ব্যবস্থা।
STI	যৌন বাহিত সংক্রমণ।
stillbirth	মৃত সত্তান প্রসব।

জীবনতথ্য নিচের সংস্থাগুলোর একটি যৌথ প্রকাশনা

জাতিসংঘ শিশু তহবিল (ইউনিসেফ)

ইউনিসেফ হাউস

৩ ইউনাইটেড নেশনস প্লাজা

নিউইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৭, ইউএসএ

ইউনাইটেড নেশনস ডেভেলপমেন্ট প্রোগ্রাম (ইউএনডিপি)

১ ইউনাইটেড নেশনস প্লাজা

নিউইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৭, ইউএসএ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (ডিলিউএইচও)

এভিনিউ এপিয়া ২০

সিএইচ-১২১১, জেনেভা ২৭, সুইজারল্যান্ড

জয়েন্ট ইউনাইটেড নেশনস প্রোগ্রাম অন এইচআইভি/এইডস (ইউএনএআইডিএস)

এভিনিউ এপিয়া ২০

সিএইচ-১২১১, জেনেভা ২৭, সুইজারল্যান্ড

ইউনাইটেড নেশনস এডুকেশনাল, সাইন্সিফিক

অ্যাণ্ড কালচারাল অর্গানাইজেশন (ইউনেস্কো)

ইউনেস্কো হাউজ

৭, প্লেস ডি ফনটেনো, প্যারিস, ফ্রান্স

বিশ্ব খাদ্য সংস্থা (ডিলিউএফও)

০০১৪৮ রোম, ইতালি

ইউনাইটেড নেশনস পপুলেশন ফাউন্ডেশন

২২০ ইস্ট ৪২ স্ট্রিট

নিউইয়র্ক, এনওয়াই ১০০১৭, ইউএসএ

বিশ্ব ব্যাংক

১৮১৮ এইচ স্ট্রিট, এনড্রিউ

ওয়াশিংটন, ডিসি ২০৪৩৩, ইউএসএ

জীবনতথ্য একটি ইউনিসেফ, ডাল্টেইচও, ইউনেক্ষা, ইউএনএফপি, ইউএনডিপি, ইউএনএইডস,
ডাল্টেফপি ও বিশ্বব্যাংক এর যৌথ প্রকাশনা।

ইউনিসেফ বাংলাদেশ কর্তৃক প্রকাশিত

ই-মেইল: dhaka@unicef.org

ওয়েব সাইট: www.unicef.org.bd

ISBN: 984-70292-0012-4

জাতিসংঘ শিশু তহবিল (ইউনিসেফ)

অক্টোবর ২০১০

