

প্রাথমিক বিষয়গুলি জানুন



প্রস্তুত থাকা এবং লক্ষণগুলি জানা

কিছু গোলমাল থাকলে সেগুলি সাধারণত পিতামাতার চোখে পড়ে। তথাপি, দুশ্চিন্তা হওয়া স্বাভাবিক আপনি আপনার শিশু অসুস্থ হলে লক্ষণগুলি চিনতে পারবেন না। আপনার সহজাত ধারণার উপর আস্থা রাখুন, আপনার শিশুকে আপনিই সবথেকে ভাল জানেন।

গুরুতর অসুখ হলে লক্ষণগুলি কীভাবে ধরতে হয় শিখুন এবং একটি দুর্ঘটনা ঘটলে কীভাবে সামলাতে হয় শিখুন। প্রাথমিক বিষয়গুলি আপনার জানা থাকলে এবং আপনি প্রস্তুত থাকলে, সামলানো আপনার পক্ষে সহজ হবে।

কিছু উপযোগী ওষুধ একটি তালাবন্ধ ক্যাবিনেটে বা বাচ্চাদের নাগালের বাইরে **উঁচুতে কোথাও রাখুন**। যে জিনিসগুলি বাড়িতে রাখা দরকার, সেগুলি ডান দিকের খোপে উল্লেখ করা হয়েছে। আপনি অবশ্যই আপনার বাচ্চার বয়স অনুযায়ী সঠিক পাওয়ারের ওষুধ রাখবেন, সর্বদা যত্নসহকারে নির্দেশগুলি অনুসরণ করবেন এবং অবসান তারিখ দেখে নেবেন। যত্নসহকারে লেবেলটি পড়ুন। **16 বছরের কম বয়সের বাচ্চাদের অ্যাস্পিরিন দেবেন না।**

সম্ভাব্য জরুরি অবস্থার আগে CPR (নবজীবন সঞ্চার)-এর বিষয়ে জানুন, www.redcrossfirstaidtraining.co.uk ওয়েবসাইট দেখুন।

যদি মনে হয় আপনার শিশুর গুরুতর অসুখ হয়েছে অবিলম্বে ডাক্তারি সাহায্য নিন।

ফার্মাসিষ্টের পরামর্শ

কিছু উপযোগী ওষুধ রাখুন। তার সাথে রাখুন:

- থার্মোমিটার
- প্লাস্টার
- তরল বেদনানাশক (যেমন **চিনিমুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন)
- ব্যারিয়ার ক্রিম

প্যারাসিটমল এবং ইবুপ্রোফেন

জ্বর থাকা বাচ্চাদের **চিনিমুক্ত** প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন দিন যাদের দেখে বিপন্ন মনে হচ্ছে (সাধারণভাবে তাপমাত্রা **37.5°C (99.5°F)**-এর উপরে থাকলে), কারণ, এই ওষুধগুলি জ্বর ও সন্তাপ কমাতে পারে। প্রথমে তাদের প্যারাসিটামল **বা** ইবুপ্রোফেন দিয়ে চিকিৎসা করুন। এই ওষুধগুলির কাজ শুরু করতে এক ঘন্টা পর্যন্ত লাগতে পারে। প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রোফেন একসাথে দেওয়া উচিত **নয়**। তথাপি, পরবর্তী ওষুধ দেওয়ার সময়ের আগে যদি আপনার শিশু বিপন্ন থাকে, তাহলে আপনি হয়ত অন্য ওষুধ দিতে চাইবেন। 16 বছর কম বয়সের বাচ্চাদের অ্যাস্পিরিন দেওয়া উচিত নয়।