



দম আটকানো

অবিলম্বে এবং শান্তভাবে সামলান

বাম্বারা, বিশেষত এক এবং পাঁচ বছর বয়সের মধ্যে, সচরাচর তাদের মুখে জিনিস পুরে দেয়। তাদের বিশ্ব আবিষ্কার করার এটা একটি স্বাভাবিক ব্যাপার। কিছু ছোট জিনিস যেমন মার্বেল ও পুঁতি, বাম্বার স্বাসনালীতে আটকে যাওয়ার জন্য সঠিক মাপ যার দরুন দম আটকায়। এটা এড়াবার সেরা উপায় হল এই ধরনের ছোট জিনিস আপনার বাম্বার নাগালের বাইরে রেখে দেওয়া।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে, আপনি বা অন্য কেউ আপনার বাম্বাকে কোনও কিছু গিলতে দেখবেন যা থেকে দম আটকায়। যদিও, কাশি হওয়ার অন্য কারণ থাকতে পারে। আপনার বাম্বা যদি আচমকা কাশতে শুরু করে, সে অসুস্থ নয় এবং সচরাচর তার মুখের ভিতর ছোট জিনিস রাখার চেষ্টা করে, এমন হলে দম আটকানোর সম্ভাবনা বেশি থাকে।

আপনার বাম্বার তখনও জ্ঞান আছে কিন্তু তাদের কাশি হচ্ছে না বা তাদের কাশিতে কাজ হচ্ছে না, এমন হলে পিঠ খাবড়ে দিন। পিঠ খাবড়ালে দম আটকানো ঠিক না হলে, এবং আপনার শিশুর তখনও জ্ঞান থাকলে, এক বছরের কম বয়সের শিশুর বুক ধাক্কা দিন অথবা এক বছরের বেশি বয়সের বাম্বাদের তলপেটে ধাক্কা দিন। জিনিসটি বেরিয়ে আসলেও ডাক্তারি সাহায্য নিন।

দম আটকে অজ্ঞান শিশু:

দম আটকানো একটি শিশু অজ্ঞান থাকলে বা হয়ে গেলে তাকে একটি শক্ত সমতল জায়গার উপর রাখুন।

- লোক ডাকুন বা সাহায্য চান। **999-এ কল করুন।**
- এই সময়ে বাম্বাকে ছেড়ে যাবেন না।
- বাম্বাটির মুখ খুলুন। জিনিসটি স্পষ্ট দেখা গেলে, এবং আপনি সেটা অনায়াসে ধরতে পারলে বের করে ফেলুন।
- কার্ডিওপ্যালমোনারি রিসাইসিটেশন (CPR) শুরু করুন।

www.redcrossfirstaidtraining.co.uk ওয়েবসাইট দেখুন

আপনার শিশুর দম আটকালে:

- আপনি জিনিসটি দেখতে পেলে বের করার চেষ্টা করুন। কিন্তু **না দেখে আগুল ঢুকিয়ে খাঁজার চেষ্টা করবেন না।** আপনি জিনিসটি নীচে ঠেলে অবস্থা আরও খারাপ করতে পারেন।
- আপনার বাচ্চা শব্দ করে কাশলে কিছু করার দরকার নেই। তাদের কাশতে বলুন এবং তাদের কাছে থাকুন।
- আপনার শিশুর কাশি কার্যকরী না হলে (শব্দ হচ্ছে না বা তারা নিঃশ্বাস ঠিকমত নিতে পারছে না) অবিলম্বে সাহায্যের জন্য চিৎকার করুন এবং তাদের জ্ঞান আছে কী না দেখুন। **999-এ কল করুন।**
- আপনার বাচ্চার তখনও জ্ঞান আছে কিন্তু তাদের কাশি হচ্ছে না বা তাদের কাশিতে কাজ হচ্ছে না, এমন হলে পিঠ খাবড়ে দিন।

স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ

শিশু এবং হামা দেওয়া বাচ্চারা অনায়াসে গিলতে, নিঃশ্বাস নিতে বা ছোট জিনিসে দম আটকাতে পারে যেমন ললিপপের কার্টি, বেলুন, চিনেবাদাম, বোতাম, ন্যাপি স্যাক, প্লাস্টিক খেলনার টুকরো বা দড়ি।

আপনার শিশুর পরিবেশ কী নিরাপদ?

আপৎকালীন অবস্থায় কী করবেন জেনে নিন, তৈরি থাকুন www.redcrossfirstaidtraining.co.uk ওয়েবসাইট দেখুন।