



অসুস্থ হওয়া এবং উদরাময়

আপনার বা আপনার শিশুর জন্য ভাল নয়

অসুস্থতা ও উদরাময়ের মত রোগজীবাণু অনায়াসে আক্রান্ত করে এবং সচরাচর ছড়িয়ে পড়ে, যেখানে প্রচুর বাচ্চা একসাথে আছে।

অসুস্থতা বোধ করা এবং হঠাত্ অসুস্থতাবোধ করা হল সাধারণত প্রথম লক্ষণ। উদরাময় তারপরে হতে পারে। আপনার শিশু ঘনঘন বমি না করলে, মধ্যবর্তী সময়ে মোটামুটি স্বচ্ছন্দ থাকলে এবং আপনি ঘনঘন সামান্য পরিমাণ জল খাওয়াতে পারলে তাদের ডিহাইড্রেটেড (নিরুদিত) হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং তাই তাদের ডাক্তারকে দেখানোর দরকার নাও হতে পারে। **আপনার জিপির সাথে কথা বলুন যদি তারা 24 ঘন্টার বেশি অসুস্থ থাকে বা সদ্যোজাত হলে বা আপনি ডিহাইড্রেশন লক্ষ্য করলে দেখাতে দেরি করবেন না।**

আপনি স্তনপান করালে, আরও ঘনঘন পান করাতে থাকুন। বয়স্ক বাচ্চাদের প্রচুর জল খাওয়ান অথবা আইস-ললি চুষতে দিন। তারা খেতে চাইলে, তাদের খুব সহজ পাচ্য খাবার দিন যেমন পাস্তা বা সেদ্ধ ভাত (খুব মশলাদার বা নোস্তা নয়)।

তাদের অন্যদের থেকে দূরে রাখুন, বিশেষত বাচ্চাদের থেকে, যারা সংক্রমিত হতে পারে। খুব যত্নসহকারে প্রত্যেকের হাত ধোওয়ান।

1.

আমার শিশুর উদরাময় আছে এবং সে অসুস্থ হচ্ছে।

2.

আপনি কী তাকে প্রচুর জল খাইয়েছেন? পেটের অসুস্থের রোগজীবাণু হলে তাদের ডিহাইড্রেটেড না হতে সাহায্য করবে। আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন এবং একটি রিহাইড্রেটিং দ্রবণের বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন।

3.

সদ্যোজাত হলে 24 ঘন্টা পরে অথবা সাথেসাথে উল্লতির কোন লক্ষণ না দেখা দিলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন।

ডিহাইড্রেশনের উপসর্গগুলি

- অনেকক্ষণ পরপর ভেজা ন্যাপি (তার মানে তারা কম হিসি করছে)।
- স্বাভাবিকের থেকে বেশি নিদ্রালু।
- মুখ শুকিয়ে যাওয়া।
- দেবে থাকে ফন্টানেল (মাথার উপরে নরম জায়গা যেটা স্বাভাবিকের থেকে বেশি দেবে গেছে)।

আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে একটি রিহাইড্রেটিং দ্রবণ এনে খাওয়ান।

ফার্মাসিস্টের পরামর্শ

বাড়িতে আপনার শিশুর যত্ন নেওয়ার বহু উপায় আছে। যেগুলি করা যায়:

- * তাদের নিয়মিত তরল পান করান – সামান্য পরিমাণে ঠান্ডা জল খাওয়ান। স্তনপান করলে তারা চাইলেই স্তনপান করান।
- * হাতের স্বাস্থ্যবিধির জন্য বেশি সাবধান হন (সাবান ও জল বা অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল হ্যান্ড জেল ব্যবহার করুন এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে হাত মুছিয়ে দিন)।
- * রিহাইড্রেটিং দ্রবণগুলি মাপা শ্যাশেতে পাওয়া যায় জলের সাথে মেশানোর জন্য। এটা ডিহাইড্রেশন সারাতে সাহায্য করে।

আপনার শিশু 24 ঘন্টার বেশি অসুস্থ থাকলে আপনার জিপির সাথে কথা বলুন। আপনার শিশু সদ্যোজাত হলে বা খুব অসুস্থ হলে অবিলম্বে আপনার জিপির সাথে যোগাযোগ করুন।

স্বাস্থ্যকর্মীর পরামর্শ

আপনি স্তনপান করলে স্তনপান করানো বন্ধ করবেন না এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করাতে থাকুন।

উৎস: www.nhs.uk/conditions 2015