

ঘরোয়া দুর্ঘটনা



কেটে যাওয়া

কাঁচ, ছুরি এবং ধারালো জিনিসে গুরুতর কেটে যেতে পারে।

নিবারণ:

জল খাওয়ার গ্লাস মেঝেতে রাখবেন না। কাঁচের বোতলগুলি অবশ্যই উপরে রাখবেন। রান্নাঘরের ছুরিগুলি আড়ালে রাখবেন।

কী করবেন:

• গুরুতরভাবে না কাটলে জায়গাটি ধুয়ে ফেলুন, কাঁচের টুকরো লেগে না থাকা নিশ্চিত করুন এবং পরিষ্কার মসৃণ কাপড় দিয়ে জায়গাটি ঢেকে রাখুন।

• গুরুতরভাবে কেটে গেলে, খুব রক্ত পড়লে বা স্বকের নীচে কাঁচের টুকরো ঢুকে থাকলে A&E-এ যান।

জুলে ডুবে যাওয়া

বহু বাচ্চা ডুবে যায়, সচরাচর অগভীর জলে। এই ঘটনাগুলি ঘটে বাথটবে, বাগানোর ডোবায়, প্যাডলিং পুলে এবং ওয়াটার বাটে।

নিবারণ:

• জলের কাছে থাকা বাচ্চাদের উপর সর্বদা নজর রাখবেন। ডোবার উপরে একটি গ্রিল বসান বা সেটা বালি দিয়ে ভরে ফেলুন।

• আপনার শিশুর সাঁতার শেখা নিশ্চিত করুন।

কী করবেন:

আপনার শিশুকে জল থেকে বের করে আনুন। তাদের মুখ দিয়ে জল বের করাবার চেষ্টা করুন। তারা সাড়া না দিলে 999-এ কল করুন।

বিশক্রিয়া

ওষুধ, সাংসারিক জিনিস এবং প্রসাধনের জিনিস থেকে বিসক্রিয়া হওয়া সাধারণ ব্যাপার।

নিবারণ:

সকল রাসায়নিক পদার্থ, ওষুধপত্র, অ্যালকহল, ব্যাটারি এবং পরিষ্কার করার পণ্যগুলি তালাবন্ধ রাখুন।

কী করবেন:

আপনার শিশু কী গিলে ফেলেছে অনুসন্ধান করুন এবং সেই জিনিসটি নিয়ে A&E-এ যান।

স্ট্র্যাংগুলেশন (রক্তচলাচল বন্ধ হওয়া)

জানলার ব্লাইন্ডের দড়ি এবং শিকল থেকে জখম হওয়া বা স্ট্র্যাংগুলেশনের ঝুঁকি থাকে।

নিবারণ:

- দড়ি না থাকা ব্লাইন্ড লাগান।
- টানার দড়িগুলি ছোট এবং নাগালের বাইরে থাকা উচিত।
- দড়িগুলি ছোট করে বেঁধে রাখুন অথবা কোনও এক ধরনের ক্লিট, কর্ড টাইডি, ক্লিপ বা টাই ব্যবহার করুন যেগুলি পাওয়া যায়।
- জানলার কাছে বাস্কার খাট, বিছানা বা উঁচু চেয়ার রাখবেন না।
- খাট বা বিছানায় খেলনা বা অন্য জিনিস ঝুলিয়ে রাখবেন না।
- বটুয়া ঝুলিয়ে রাখবেন না যার টানার দরির ফাঁসের ভিতর দিয়ে একটি ছোট বাস্কা মাথা ঢুকিয়ে দিতে পারে।
- CPR-এর বিষয়ে আরো জানুন।

কী করবেন:

বাস্কার ফাঁস খুলে দিন, 999-ফোন করুন এবং CPR শুরু করুন।

ভেঙে যাওয়া

ভেঙে যাওয়া হল ভাঙা বা ফাটা হাড়।

নিবারণ:

খেলার তদারক করুন, স্কুটার, স্কেটবোর্ড এবং বাইকের জন্য নিরাপত্তার উপযুক্ত সরঞ্জাম ব্যবহার করুন (হেলমেট, হাঁটু ও কনুইয়ের প্যাড)।

আমি কীভাবে জানবো ভেঙ্গে গেছে?

- অনেক সময় সেটা খুব স্পষ্ট হয় এবং আপনি স্বকের ভিতর দিয়ে হাড়টি দেখতে পান।
- তাদের যন্ত্রণা হয় এবং অনেক সময় তারা ঘাবড়ে যায়।
- অঙ্গপ্রত্যঙ্গ খুলে বেরিয়ে গেছে মনে হয়।
- ফুলে যায় এবং কালশিটে পড়ে।

কী করবেন:

- তাদের কিছু খেতে বা পান করতে দেবেন না তাদের যদি একটি অ্যানেসথেটিক দরকার হয়।
- জায়গাটির উপর আলতোভাবে একটি আইস প্যাক ধরে রাখুন, টি টাওয়েলে মোড়া (ঠান্ডায় জমে থাকা মটরশুটি)।
- তোয়ালের স্লিং ব্যবহার করে ভাঙা বাহু স্থির করে রাখুন।
- অঙ্গপ্রত্যঙ্গ হেলান দিয়ে রাখুন, বিশেষত গাড়ির ভিতরে থাকলে, এবং সম্ভব হলে অন্য একজনকে গাড়ী চালাতে বলুন।
- A&E-এ যান।

পড়ে যাওয়া

শিশুদের জন্য বৃহত্তম বিপদ হল খাট থেকে গড়িয়ে পড়ে যাওয়া বা উঁচুনীচু জায়গায় পড়ে যাওয়া। হামা দেওয়া শিশুরা আসবাব বা সিঁড়ি থেকে বেশি পড়ে যায়।

নিবারণ:

- শিশু কোনও জায়গা থেকে যাতে গড়িয়ে না পড়ে তা নিশ্চিত করুন (বালিশ ব্যবহার করুন)।
- লাফানোর দোলনা বা গাড়ির সিট এমন জায়গায় রাখবেন না যেখানে থেকে তারা ঠেকেবেঁকে বেরিয়ে আসতে পারে।
- শিশু চলাফেলা শুরু করলে সিঁড়িতে গেট বসান। ব্যালকনিতে তালা লাগিয়ে রাখবেন এবং জানলায় স্কেফটি লক লাগাবেন।

কী করবেন:

আপনার বাচ্চা গুরুতরভাবে পড়ে গেলে 999-এ কল করুন।

দম আটকানো

শিশু এবং হামা দেওয়া শিশুরা অনায়াসে ছোট জিনিস গিলতে, নিঃশ্বাসের সাথে নিতে বা গলায় আটকাতে পারে যেমন বেলুন, ব্যাটারি, চিনেবাদাম, বোতাম, প্লাস্টিক খেলনার টুকরো, পিতে বা দড়ি।

নিবারণ:

- মেঝেতে এবং আসবাবের নীচে ছোট জিনিস নেই দেখে নিন।
- খেলনাগুলি বয়স অনুযায়ী এবং ভাল অবস্থায় আছে যাচাই করুন।
- CPR-এর বিষয়ে আরও জানুন (এটা একটি প্রাথমিক চিকিৎসার কৌশল যার মধ্যে নিঃশ্বাস উদ্ধার করা এবং বুক দাবানো একসাথে করা হয়। অনেক সময় একে বলা হয় কিস অফ লাইফ)।

কী করবেন:

আপনার শিশুর দম আটকে গেলে তৎক্ষণাত্ এবং শান্তভাবে ব্যবস্থা নিন। গলার ভিতরের জিনিসটি অবশ্যই নীচের দিকে ঠেলবেন না। আপনার শিশুকে কাশতে বলুন। পিঠের উপর খাবড়ান, শিশু অজ্ঞান হয়ে গেলে সাহায্য চান (শিশুকে একলা রেখে যাবেন না) এবং CPR শুরু করুন।

মাথায় জখম

মাথায় চরম জখমের একটি লক্ষণ হল অস্বাভিকভাবে ঘুম পাওয়া, তার মানে এই নয় যে আপনি শিশুকে ঘুমোতে দেবেন না।

আপনাকে ডাক্তারি চিকিৎসা পেতে হবে যদি:

- শিশু বারবারে বমি করে (তিন বারের বেশি)
- শিশু ব্যথা লাগার কথা বলে
- শিশু আপনাকে কম সাড়া দেয়
- প্যারাসিটামল বা ইবুপ্রফেনে ব্যথা না সারে।

যা ঘটেছে তাতে বা কেঁদে কেঁদে তারা ক্লান্ত হলে, চিন্তা নেই এবং তাদের ঘুমোতে দিন। তাদের নিদ্রাণুভাবের জন্য আপনার দুশ্চিন্তা হলে শিশু ঘুমিয়ে পড়ার এক ঘন্টা পরে তাকে জাগিয়ে দিন।

কী করবেন:

শিশু ঠিক আছে দেখে নিন এবং তারা সারারাত স্বাভাবিকভাবে সাড়া দিচ্ছে দেখে নিন।

CPR এবং অন্য জখমগুলি সামলানোর বিষয়ে পরামর্শের জন্য
www.redcrossfirstaidtraining.co.uk দেখুন।

উৎস: RoSPA