

সহজে শ্বাস নেওয়া

“নিজেকে মুক্ত করতে যে খুব অল্প বয়সী এবং খুব দুর্বল।”

করোনারের প্রতিবেদন, ব্লাইন্ড কর্ড দিয়ে শ্বাসরোধ

এরূপ ভয়ঙ্কর ধারণা যেকোনো কিছু আপনার সন্তানের শ্বাস-প্রশ্বাস বন্ধ করে দিতে পারে। তবে, এরূপ হওয়া বন্ধ করার পদক্ষেপগুলি সহজ এবং বোধগম্য।

উইন্ডো ব্লাইন্ড – অনিরাপদ উইন্ডো ব্লাইন্ড কর্ডের মাধ্যমে মাত্র 20 সেকেন্ডে কোনো ছোট শিশু শ্বাসরোধে মারা যেতে পারে।

- শিশুদের কক্ষে তার বিহীন ব্লাইন্ড রাখার কথা মনে রাখুন
- ব্লাইন্ড কর্ড এবং চেইন নিরাপদে দূরে রাখতে ক্লিট হুক বা টেনশনার লাগিয়ে নিন এবং সবসময় সেগুলি ব্যবহার করুন। নতুন ব্লাইন্ডের সাথে এগুলো থাকতে পারে
- মনে রাখবেন শিশুরা বেয়ে আপনার ধারণা থেকে উঁচু জায়গায় উঠতে পারে। কর্ড ও চেইন থেকে বেডরুমের আসবাবপত্র সরিয়ে নিন
- নিশ্চিত করুন যে রোমান ব্লাইন্ডের পিছনে থাকা কর্ড এমন একটি ডিভাইস দ্বারা সংযুক্ত আছে যা চাপের মধ্যে ভেঙে পড়ে।

ন্যাপির ব্যাগ – অল্প বয়স্ক শিশুরা স্বাভাবিকভাবে জিনিস ধরে এবং তাদের মুখে নিয়ে নেয়, তবে এগুলি সরাতে সক্ষম হয় না। হালকা ন্যাপির ব্যাগের কারণে তাদের শ্বাসরোধ হতে পারে।

- শিশুদের নাগালের বাইরে ন্যাপির ব্যাগগুলি ভালোভাবে সংরক্ষণ করুন
- বিছানার ম্যাট্রেসের নিচে কখনোই ন্যাপির ব্যাগ রাখবেন না।



শ্বাসরোধ – শিশু ও ছোট বাচ্চারা এখনও সঠিকভাবে খাবার চিবানো, গিলে ফেলা এবং শ্বাস নিতে শিখছে। আপনাকে সতর্ক করার মতো কোনো শব্দ তাদের কাছে নেই। তবে এটি বন্ধ হওয়ার সহজ উপায় রয়েছে।

- শিশুকে খাওয়ানোর জন্য তাদের বোতল উপরে রাখবেন না
- আঙুল, টমেটো এবং বড় ব্লুবেরি জাতীয় গোলাকৃতির খাবারগুলি কেবলমাত্র আড়াআড়ি নয়, অর্ধেক করে বা সিকি আকারে কাটুন
- গাজর, আপেল, সসেজ এবং পনিরের মতো শক্ত খাবার কেটে পাতলা ফালি করে কাটুন এবং বাদাম ছোট ছোট করে নিন
- পপকর্ন, মার্শমেলো এবং ছোট ডিম বা সিদ্ধ মিষ্টির মতো শক্ত বৃত্তাকার মিষ্টি এড়িয়ে চলুন
- বড় শিশুদের খেলনার ছোট অংশগুলো নাগালের বাইরে রাখুন
- প্রাথমিক চিকিৎসার পরামর্শের জন্য চকেবলস (Chokeables) চলচ্চিত্রটি দেখুন

www.sja.org.uk/thechokeables.

ঘুমানো এবং স্লিং – শিশুদের এমন জিনিসে শ্বাস বন্ধ করতে পারে যেগুলো তারা দূরে সরাতে পারে না।

- একটি পরিষ্কার খাট হল একটি নিরাপদ খাট - ডুভেট, বালিশ ও খাটের বাষ্পার ব্যবহার করবেন না
- আপনার শিশুর সাথে সোফায় ঘুমানো না কারণ এতে তাদের শ্বাস বন্ধ হওয়ার সম্ভাবনা ব্যাপকভাবে বেড়ে যায়
- আপনি যদি নলাধিত হয়ে পড়ে থাকেন অথবা ধূমপান বা মদ্যপান করছেন করলে বা যদি শিশুরা অকালজাত বা জট্টেমর সময় কম ওনজধারী, তাহলে আনপার বিছানায় আনপার শিশুর সাথে ঘুমানো না
- নর্সি বা কযধারিয়ারের নজর T.I.C.K.S পরামর্শ নতুনসরণ করুন www.babyslinsafety.co.uk.