জন্মৰ সময় নিৰ্ধাৰণ

মহিলা আৰু শিশু, দুয়োৰে স্বাস্থ্যৰ উল্লেখনীয় উন্নতি হব পাৰে, যেতিয়া প্ৰথম শিশুৰ জন্মৰ আৰু দ্বিতীয় গৰ্ভধাৰণৰ মাজত কমেও দুবছৰৰ ব্যৱধান হয় । ১৮ বছৰ বয়সৰ আগতে আৰু ৩৫ বছৰ বয়সৰ পিচত গৰ্ভধাৰণ মাক আৰু শিশুটিৰ দুয়োৰে স্বাস্থ্য হানিৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে । পুৰুষ, মহিলা উভয়ে পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ দ্বাৰা হোৱা স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় লাভালাভসমূহৰ বিষয়ে জনা আৱশ্যক, যাতে তেওঁলোকে ভাৱিচিন্তি নিৰ্নয় লব পাৰে ।

১) ১৮ বছৰ বয়সৰ আগৰ আৰু ৩৫ বছৰ বয়সৰ পিচত গৰ্ভধাৰণে মাক আৰু শিশুটিৰ দুয়োৰে স্বাস্থ্য হানিৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰে ।

২) মাক আৰু শিশু দুয়োৰে সুস্থ স্বাস্থ্যৰ বাবে জৰুৰী এয়ে যে মহিলাই দ্বিতীয়বাৰ গৰ্ভধাৰণ তেতিয়া কৰা উচিত যেতিয়া প্ৰথম শিশুটি দুবছৰীয়া হয় ।

৩) মহিলাসকল বাৰে বাৰে গৰ্ভৱতী হোৱাৰ কাৰণে গৰ্ভধাৰণ আৰু প্ৰসৱৰ সৈতে জৰিত স্বাস্থ্য হানিৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায় ।

৪) পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ সেৱাসমূহে দমপতিসকলক এই আঁচনি তৈয়াৰ কৰাৰ জ্ঞান আৰু তাৰ লগত জৰিত উপায়সমূহ উপলব্ধ কৰায় যে কেতিয়া প্ৰথম সন্তানৰ জন্ম দিব, কিমান সন্তান জন্ম দিব আৰু তেওঁলোকৰ মাজত বয়সৰ ব্যৱধান কিমান ৰাখিব আৰু কেতিয়া সমাপ্ত কৰিব । গৰ্ভধাৰণ কৰা আৰু তাৰ পৰা আঁতৰি থকাৰ কেইবাটাও সুৰক্ষিত, ফলপ্ৰসূ আৰু স্বীকৃত উপায় উপলব্ধ আছে ।

৫) পৰিয়াল পৰিকল্পনা কিশোৰ অৱস্থাপ্ৰাপ্ত পুৰুষ আৰু মহিলা দুয়োৰে দ্বায়িত্ব, পতি-পত্নী উভয়ে পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ স্বাস্থ্যসম্ভন্ধীয় লাভালাভ আৰু ইয়াৰ সহজলভ্য উপায়সমূহৰ বিষয়ে জনা উচিত ।

সুৰক্ষিত মাতৃত্ব

সকলো গৰ্ভৱতী মহিলাই প্ৰসৱৰ আগত আৰু পাছত যত্নৰ বাবে প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ সৈতে সমপৰ্ক কৰিব লাগে, আৰু প্ৰত্যেকটো প্ৰসৱ প্ৰসৱ-বিশেষজ্ঞৰ সহায়তহে হ'ব লাগে । সকলো গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালে প্ৰসৱৰ সময়ত আৰু তাৰ পাছত হ'বলগীয়া সমস্যাসমূহৰ বিষয়ে জনা অতি আৱশ্যক । লগতে প্ৰয়োজনীয় সময়ত লাভ কৰিব পৰা উপায়সমূহৰ বিষয়েও জনা উচিত । হঠাতে হোৱা জৰুৰীকালীন যিকোনো সমস্যা সমাধানৰ বাবে তেওঁলোকৰ ওচৰত প্ৰসৱৰ আগৰ আৰু প্ৰসৱৰ পাছত লবলগীয়া বিশেষ যত্নৰ বাবে আৱশ্যকীয় সমল আৰু আঁচনি থকা বৰ জৰুৰী ।

১) যিসকল ছোৱালী শিক্ষিত আৰু স্বাস্থ্যৱতী হয়, আৰু যি বাল্যকাল আৰু কৈশোৰ কালত একেৰাহে পুষ্টিকৰ আহাৰ পায়, তেওঁলোকৰ ক্ষেত্ৰত সুস্থ সন্তান জন্ম দিয়াৰ সম্ভাৱনা বেছি আৰু তেওঁলোকৰ গৰ্ভাৱস্থা-কাল আৰু প্ৰসৱ সুৰক্ষিত হয় যদিহে গৰ্ভধাৰণ ১৮ বছৰ বয়সৰ পিছত হয় ।

২) গৰ্ভৱতী হোৱাৰ আগত যদি মহিলা স্বাস্থ্যৱতী হয় আৰু যিয়ে সন্তোষজনকভাৱে পুস্তিকৰ আহাৰ পায়, তেন্তে মাক আৰু তেওঁৰ সন্তানৰ বাবে গৰ্ভধাৰণৰ লগত জৰিত স্বাস্থ্যহানিৰ সম্ভাৱনা বহুত কম কৰিব পাৰি । গৰ্ভাৱস্থাৰ সময়ত আৰু স্তনপান কৰাৰ সময়ত সকলো মহিলাই অধিক মাত্ৰাত পৌষ্টিক আহাৰ, অধিক জিৰনি, আইৰণ-ফলিক এচিড বা বহুসংখ্যক মাইক্ৰ'ন্যুট্ৰিচিয়াছ পৰিপূৰক খাদ্য গ্ৰহন কৰাৰ প্ৰয়োজন, লাগিলে তেওঁলোকে সুৰক্ষিত (শক্তিবৰ্দ্ধক) আহাৰ পায় থাকক আৰু লগতে সন্তানৰ সন্তোষজনক মানসিক বিকাশ সুনিশ্চিত কৰিবলৈ আয়ডিন নিমখ সেৱন কৰা উচিত ।

৩) প্ৰত্যেকটো গৰ্ভাৱস্থাই গুৰুত্বপূৰ্ণ । এক সুৰক্ষিত আৰু স্বাস্থ্যকৰ গৰ্ভাৱস্থা সুনিশ্চিত কৰিবৰ বাবে সকলো গৰ্ভৱতী মহিলাই প্ৰসৱৰ আগতে কমেও চাৰিবাৰ চিকিৎসকক দেখুওৱা প্ৰয়োজন । গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু তেওঁলোকৰ পৰিয়ালৰ বাবে গৰ্ভাৱস্থা প্ৰসৱৰ সময়ত হোৱা

স্বাস্থ্যহানিৰ লক্ষনসমূহ চিনাক্ত কৰাৰ ক্ষমতা হোৱা (থকা) আৰু যদি সমস্যা উদ্ভৱ হয় তেন্তে তৎক্ষণাত বিশেষ সহায় আগববলৈ আঁচনি আৰু সমল থকা মহত্বপূৰ্ণ ।

৪) প্ৰসৱ, মাক আৰু সন্তান দুয়োৰে বাবে আটাইতকৈ জটিল সময় । প্ৰত্যেক মহিলাৰ ওচৰত প্ৰসৱৰ সময়ত ধাই, চিকিৎসক বা নাৰ্চৰ ৰূপত এজন প্ৰশিক্ষিত প্ৰসৱ সহায়ক থকাৰ আৱশ্যক । লগতে যদি জটিলতা উৎপন্ন হয় তেন্তে তাৰ বাবে সময়মতে (সঠিক সময়ত) দিব পৰা সকলো বিশেষ যত্নৰ তৎক্ষনাত সুবিধা কৰাৰ প্ৰয়োজন ।

৫) প্ৰসৱৰ পূৰ্বে উচিত যত্ন কৰিলে মাক আৰু সন্তানৰ বাবে জটিলতা হ্ৰাস পায় আৰু পিতৃ-মাতৃ বা অভিভাৱকসকলৰ নৱজাতকৰ জীৱনৰ এক স্বাস্থ্যকৰ আৰম্ভনি কৰাত সহজ হয় । প্ৰসৱৰ পাচত প্ৰথম ২৪ ঘন্টাৰ ভিতৰত মাক আৰু সন্তানৰ নিয়মিত চিকিৎসা হোৱা উচিত, বিশেষকৈ প্ৰথম আৰু ষষ্ঠ সপ্তাহত । যদি কিবা অসুবিধা হয় তেন্তে আৰু অধিক বাৰ চিকিৎসা কৰাৰ আৱশ্যক ।

৬) স্বাস্থ্যকৰ নাৰী, সুৰক্ষিত প্ৰসৱ, নৱজাত শিশুৰ বাবে লবলগীয়া যত্ন আৰু সাৱধানতা, সুখি পৰিয়াল আৰু এখন চাফ-চিকুণ ঘৰৰ পৰিবেশে নৱজাতকৰ শৰীৰ আৰু ভাৱধাৰাত যথেষ্ট গুৰুত্বপূৰ্ণ অৰিহনা যোগায় ।

৭) ধূমপান, মদ, নিচাযুক্ত দ্ৰব্য (ড্ৰাগচ), বিহ, আৰু প্ৰদুষিত পদাৰ্থ আদি গৰ্ভৱতী মহিলা, বিকাশিত ভ্ৰুণ, শিশু আৰু লৰা-ছোৱালীৰ বাবে বিশেষভাৱে হানিকাৰক ।

৮) বহু সমপ্ৰদায়ত মহিলাৰ ওপৰত চলোৱা শাৰীৰিক অত্যাচাৰ, সামাজিক/সাৰ্বজনিক স্বাস্থ্যৰ এটা গুৰুত্বপূৰ্ণ সমস্যা । গৰ্ভৱতী অৱস্থাত হোৱা নিৰ্য্যাতন মহিলা আৰু ভ্ৰুণ দুয়োৰে বাবে অতি বিপদজনক । ইয়াৰ ফলত গৰ্ভপাত, সময়ৰ পূৰ্বে প্ৰসৱ পীৰা আৰু দুৰ্বল সন্তান জন্ম দিয়া আদি বিপদসমূহ আৰু অধিক বৃদ্ধি পায় ।

৯) কৰ্মস্থলিত গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু মাতৃসকলক বৈষম্য আৰু স্বাস্থ্যৰ বাবে হানিকাৰক প্ৰভাৱৰ পৰা সুৰক্ষা প্ৰদান কৰা প্ৰয়োজন আৰু তেওঁলোকক, স্তন পান কৰোৱা বা শিশুৰ বাবে

নিজৰ দুগ্ধ উলিওৱাৰ বাবে সময় দিব লাগে । তেওঁ লোকে প্ৰসৱৰ বাবে মহিলা কৰ্মীৰ ছুটী, মাতৃত্বৰ ছুটী, চাকৰী সুৰক্ষা, চিকিৎসা-সম্বন্ধীয় সুবিধা আৰু য'ত সম্ভৱ হয় তাত আৰ্থিক সহযোগ অধিকাৰ লাভ কৰিব লাগে ।

১০) প্ৰতিগৰাকী মহিলাৰে উন্নতমানৰ স্বাস্থ্য সেৱা লাভৰ অধিকাৰ আছে । বিশেষকৈ গৰ্ভাৱস্থা আৰু প্ৰসৱৰ সময়ত । স্বাস্থ্য কৰ্মীসকল কাৰিকৰী অৰ্হতাপূৰ্ণ হোৱা উচিত আৰু পাৰমপৰিক প্ৰথাসমূহৰ প্ৰতি সচেতন হোৱা উচিত আৰু তেওঁলোকে কিশোৰিৰ লগতে সকলো মহিলাক সন্মান সহকাৰে ব্যবহাৰ কৰা উচিত ।

শিশুৰ বিকাশ আৰু পাৰম্ভিক জ্ঞান

শিশুৱে জন্ম লাভৰ লগে লগে শিকিবলৈ আৰম্ভ কৰে । পুষ্টিকৰ খাদ্য আৰু সন্তোষজনক লালন-পালনৰ লগতে যদি সিহঁতে মৰম-চেনেহ আৰু উৎসাহ পায় তেন্তে শিশুৰ সুন্দৰ শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশ হয় । লৰা আৰু ছোৱালীক সমানভাৱে নিজৰ আশে-পাশে থকা বস্তুৰ নিৰীক্ষণ কৰাত আৰু নিজকে ব্যক্ত কৰাত, খেলা-ধূলাত আৰু নিজৰ আশে-পাশে থকা বস্তু নিজে উদঘাটন কৰাত উৎসাহিত কৰিলে সিহঁতৰ সামাজিক, শাৰীৰিক, ভাৱনাত্মক আৰু বৌদ্ধিক বিকাশত সহায় হয় ।

১) পাৰম্ভিক বৰ্ষ, বিশেষকৈ জীৱনৰ প্ৰথম তিনিটা বৰ্ষ শিশুৰ মস্তিস্কৰ বিকাশৰ বাবে বৰ মহত্বপূৰ্ণ । সিহঁতে যি দেখে, চুৱে, খাই বা চেলেকে, গোন্ধে বা শুনে সেইবোবেই সিহঁতৰ মগজুৰ বাবে চিন্তাকৰা, অনুভৱ কৰা, বিকাশ আৰু শিকাৰ ক্ষমতা সৃষ্টি হোৱাত সহায় কৰে ।

২) জন্ম হোৱাৰ লগে লগেই শিশুৱে তৎক্ষনাত শিকিবলৈ লয় । যদি সিহঁতে ভাল ভৰণ-পোষণ আৰু স্বাস্থ্যৰ উচিত যত্নৰ লগতে মৰম আৰু আদৰ, গুৰুত্ব পায় তেন্তে সিহঁতৰ দ্ৰুত শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশ হয় ।

৩) খেলা-ধুলা আৰু বিচাৰ খোচাৰ বাবে পোৱা উৎসাহে শিশুৰ শিকাত আৰু সিহঁতৰ সামাজিক, ভাৱনাত্মক, শাৰীৰিক আৰু মগজুৰ বিকাশত সহায় কৰে । এইবোৰে সিহঁতক স্কুল যাব পৰাকৈ উপযুক্ত কৰাত সহায় কৰে ।

৪) সামাজিক আৰু ভাৱনাত্মক ব্যৱহাৰ কিদৰে কৰিব লাগে, শিশুৱে এইবোৰ নিজৰ আত্মীয় স্বজনৰ ব্যৱহাৰ অনুকৰণ কৰি শিকে ।

৫) এটি শিশুৰ বিকাশিত ধাৰা সুনিশ্চিত কৰিব কাৰণে শিশুটিক উচিত সময়ত প্ৰাথমিক বিদ্যালয়ত ভৰ্তী কৰোৱাতো অতি মহত্বপূৰ্ণ । অভিভাৱক, আন তত্বাৱধায়ক, শিক্ষক আৰু সমাজৰ সহযোগ অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ । সকলো শিশুৰ বিকাশ আৰু বৃদ্ধিৰ লক্ষণবোৰতো

একেধৰণৰ হয়, কিন্তু প্ৰত্যেক শিশুৰ বিকাশৰ এক গতি থাকে । প্ৰত্যেক শিশুৰ নিজৰ নিজৰ ৰুচি, স্বভাৱ, সামাজিক সমপৰ্কশৈলী আৰু শিকনি লোৱাৰ নিয়ম (লক্ষণ) থাকে ।

মাতৃৰ দ্বাৰা স্তনপান কৰোৱাৰ নিয়ম

নৱজাত শিশুৰ বাবে প্ৰথম ছমাহৰ জীৱনকালত কেৱল মাকৰ গাখীৰেই একমাত্ৰ ভোজন আৰু পনীয়া বস্তু । ছমাহ বয়সৰ পৰা শিশুক মাতৃৰ গাখীৰৰ ওপৰিও অন্য পুষ্টিকৰ আহাৰ দিয়া প্ৰয়োজন, কিন্তু দুবছৰ আৰু তাৰ পিছতো শিশুৰ মানসিক উন্নতি আৰু শাৰীৰিক বিকাশৰ বাবে মাকৰ গাখীৰ খোৱাই থকাতো অব্যাহত ৰাখিব লাগে ।

১) নৱজাত শিশুৰ বাবে প্ৰথম ছমাহ মাকৰ গাখীৰেই একমাত্ৰ উৎকৃষ্ট আহাৰ আৰু পনীয় খাদ্য । এই সময়চোৱাত আন কোনো আহাৰ বা পানীয় খাদ্যৰ প্ৰয়োজন নাই, আনকি পানীৰো প্ৰয়োজন নাই ।

২) নৱজাত শিশুক জন্মৰ লগে লগে তৎক্ষণাত মাকৰ কোলাত দিব লাগে । নৱজাত শিশুক যিমান পাৰি মাকৰ গাত লাগি থাকিবলৈ দিব লাগে আৰু জন্মৰ এঘন্টাৰ ভিতৰত মাকে নিজৰ গাখীৰ খোৱাবলৈ আৰম্ভ কৰি দিব লাগে ।

৩) মুঠৰ ওপৰত সকলো মাতৃয়েই শিশুক নিজৰ গাখীৰ খোৱাব পাৰে । শিশুক ঘনাই গাখীৰ খোৱালে মাকৰ গাখীৰ তৈয়াৰ খৰতকীয়া হয় । শিশুক প্ৰতিদিনে দিনে-ৰাতিয়ে মিলাই কমেও ৮ বাৰ আৰু যেতিয়াই শিশুৱে ইচ্ছা কৰে তেতিয়াই মাকৰ গাখীৰ খোৱাই থাকিব লাগে ।

৪) মাকৰ গাখীৰে শিশু আৰু সৰু ল'ৰা-ছোৱালীক মাৰাত্মক বেমাৰৰ পৰা বচায় ৰখাত সহায় কৰে । ইয়াৰ পৰা মাক আৰু শিশুৰ মাজত বিশেষ সম্বন্ধও স্থাপন হয় ।

৫) মাকৰ গাখীৰৰ বাহিৰে দিয়া বা ব্যৱহাৰ কৰা কোনো আন পুষ্টিকৰ আহাৰ বা গৰু-ছাগলীৰ গাখীৰ নৱজাত শিশুৰ শৰীৰ আৰু জীৱনৰ বাবে বিপদজনক হব পাৰে । যদি কোনো মহিলাই নৱজাত শিশুক নিজৰ গাখীৰ খোৱাব নোৱাৰে, তেন্তে তেওঁৰ শিশুটিক চাফ-চিকুণ কাপ বা পিয়লাত মাকৰ গাখীৰ বা মাকৰ গাখীৰৰ দৰে পুষ্টিকৰ আহাৰ দিব লাগে ।

৬) HIV সংক্ৰামক ৰোগত আক্ৰান্ত মহিলায়ে নিজৰ গাখীৰ খোৱালে শিশুটিলৈ এই ৰোগ বিয়পাৰ সম্ভাৱনা থকা । প্ৰথম ছমাহ কালচোৱাত মাকৰ গাখীৰ লগে লগে অন্য আহাৰ গ্ৰহন কৰা শিশুৱে কেৱল মাকৰ গাখীৰ খোৱাৰ শিশুতকৈ এই ৰোগৰ সম্ভাৱনা বেচি থাকে । সেইবাবে এইটোৱেই উপদেশ দিয়া হয় যে নৱজাত শিশুক প্ৰথম ছমাহ কেৱল মাকৰ গাখীৰেই দিয়া উচিত । অন্যথা বিকল্প হিচাপে মাতৃ গাখীৰ পূৰক আহাৰ দিব পাৰি যদিহে সেই আহাৰ গ্ৰহনযোগ্য, সহজলভ্য, সামৰ্থ, নিয়মিত আৰু সুৰক্ষিত হয় ।

৭) ঘৰৰ পৰা আঁতৰত থাকি কাম কৰা মহিলাই নিজৰ সন্তানক নিজৰ গাখীৰ খোৱা অব্যাহত ৰাখিব পাৰে । তেওঁ যিমানবাৰ সম্ভব হয় শিশুক নিজৰ গাখীৰ খোৱাব লাগে, আৰু নিজৰ গাখীৰ উলিয়াই থৈ যাব লাগে, তেওঁ যেতিয়া শিশুৰ পৰা আঁতৰত থাকে, তেতিয়া শিশুক চোৱাচিতা কৰা আন কোনোবাই সেই গাখীৰ পৰিস্কাৰ আৰু সুৰক্ষিত পদ্ধতিৰে খোৱাব পাৰে ।

৮) ছমাহ বয়সৰ পিছত যেতিয়া শিশুৱে অন্য আহাৰ গ্ৰহন কৰা আৰম্ভ কৰে, তেতিয়াও দুবছৰ আৰু তাৰ পিছলৈকে শিশুক মাকৰ গাখীৰ খুওৱা অব্যাহত ৰাখিব লাগে । কিয়নো মাকৰ গাখীৰ পুষ্টিকৰ, শক্তিদায়ক আৰু বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰাৰ এক মহত্বপূৰ্ণ উৎস ।

পৰিপুষ্টি আৰু বৃদ্ধি

গৰ্ভাৱস্থাৰ কালচোৱাত মহিলা বা জীৱনৰ প্ৰথম দুটা বছৰ সময়চোৱাত তেওঁৰ শিশুৱে যদি পুষ্টিহীনতাত ভোগে তেন্তে শিশুৰ শাৰীৰিক আৰু মগজুৰ বিকাশৰ গতি মন্থৰ হব পাৰে । শিশুৰ সুস্থ স্বাস্থ্য আৰু বিকাশ সুনিশ্চিত কৰিবলৈ শিশুক এনে সন্তুতিল আহাৰৰ প্ৰয়োজন যি প্ৰ’টিনযুক্ত আৰু শক্তিবৰ্ধক আৰু যি আইৰন আৰু ভিটামিন ’এ’ দৰে ভিটামিন আৰু গুণাগুণেৰে পৰিপূৰ্ণ হৈ থাকে । জন্মৰ পৰা এবছৰ পৰ্য্যন্ত প্ৰতিমাহে আৰু এবছৰৰ পৰা দুবছৰলৈ কমেও প্ৰতি তিনিমাহৰ মূৰে মূৰে শিশুৰ ওজন লোৱা উচিত । যদি শিশুৰ ওজন বৃদ্ধি নাপায় তেন্তে শিশুটিক প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত স্বাস্থ্য কৰ্মীক দেখুওৱাৰ প্ৰয়োজন।

১) সৰু লৰা-ছোৱালীৰ সুন্দৰভাৱে শাৰীৰিক আৰু ওজন দ্ৰুতগতিত বৃদ্ধি পোৱা উচিত । জন্মৰ পৰা দুবছৰ পৰ্য্যন্ত প্ৰতি মাহে শিশুৰ ওজন লোৱা উচিত । যদি শিশুৰ ওজন বৃদ্ধি নহয় তেন্তে ইয়াৰ অৰ্থ হ’ল ক’ৰবাত কিহবাৰ অভাৱ হৈছে । সেই শিশুক প্ৰশিক্ষণ প্ৰাপ্ত কোনো স্বাস্থ্য কৰ্মীক দেখুওৱা উচিত ।

২) কেৱল মাকৰ গাখীৰেই শিশুৰ বাবে একমাত্ৰ আহাৰ আৰু পানীয়, শিশুৰ ছমাহ পৰ্য্যন্ত যাৰ প্ৰয়োজন । ছমাহৰ পিছত মাকৰ গাখীৰৰ উপৰিও শিশুটিক আন বিভিন্ন আহাৰৰ প্ৰয়োজন হয় ।

৩) মাকৰ গাখীৰৰ উপৰিও শিশুক ছমাহৰ পৰা আঠমাহলৈকে দিনে তিনিবাৰ আৰু ন-মাহৰ পৰা দিনে পাচঁবাৰ পূৰক আহাৰৰ প্ৰয়োজন । শিশুৰ ভোক অনুসৰি দুবাৰ আহাৰ গ্ৰহনৰ মাজত এবাৰ দুবাৰ বাদাম জাতীয় মিশ্ৰণৰ সৈতে ফল-মূল বা পুষ্টিকৰ জলপানৰ প্ৰয়োজন হব পাৰে । শিশুক কম পৰিমানৰ ভোজন দিব লাগে, যাৰ পৰিমান আৰু প্ৰকাৰ লৰা-ছোৱালীৰ বিকাশৰ লগে লগে বৃদ্ধি কৰি যোৱা উচিত ।

৪) মাকৰ দ্বাৰা শিশুক গাখীৰ খুওৱাৰ সময়খিনি শিকাৰ, মৰম কৰাৰ আৰু পাৰস্পৰিক সম্বন্ধ স্থাপন কৰাৰ সময়, যি শিশুৰ শাৰীৰিক, সামাজিক আৰু ভাৱনাত্মক বিকাশৰ গতি দিয়ে ।

গাখীৰ খুওৱাৰ সময়ত অভিভাৱক বা শিশুৰ যত্নৰ লগত জৰিত লোকে শিশুৰ লগত কথা পাতিব লাগে আৰু ল'ৰা হওক বা ছোৱালী হওক দুয়োকে সমান মৰম আৰু ধৈৰ্য্যৰে সৈতে সমান মাত্ৰাত গাখীৰ খোৱাব লাগে ।

৫) বেমাৰৰ লগত যুঁজিবলৈ, চকুৰ হানিৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ আৰু মাৰাত্মক হানি কম কৰিবলৈ শিশুক ভিটামিন 'এ' ৰ প্ৰয়োজন । ভিটামিন 'এ' কেইবাবিধ ফল আৰু শাক-পাচলি, তেল, কণী, গাখীৰৰ পৰা তৈয়াৰী বস্তু, কলিজা, মাছ, মাংস, আইৰণযুক্ত পুষ্টিকৰ আহাৰ আৰু মাতৃৰ গাখীৰৰ পৰা পোৱা যায় ।

৬) শাৰীৰিক আৰু মানসিক ক্ষমতাৰ ৰক্ষা আৰু তেজ কমি যোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবৰ বাবে শিশুক আইৰণযুক্ত আহাৰৰ প্ৰয়োজন । আইৰণৰ প্ৰধান উৎস হৈছে কলিজা, চৰ্বীহীন মাংস, মাছ, কণী আৰু আইৰণযুক্ত আইৰণ পৰিপূৰক পুষ্টিকৰ খাদ্য । যিবোৰ অঞ্চলত সাধাৰণভাৱে ভিটামিন 'এ' কম থাকে, সেইবোৰ অঞ্চলত ছমাহৰ পৰা পাঁচ বছৰ পৰ্য্যন্ত শিশুক চাৰিৰ পৰা ছয় মাহৰ মূৰে মূৰে এবাৰকৈ ভিটামিন 'এ' ৰ পূৰক হিচাপে উচ্চ মাত্ৰাত ঔষধ দিব পৰা যায় ।

৭) শিশুৰ শিকাৰ ক্ষমতা আৰু বিকাশত পলম নহ'বলৈ মাক আৰু শিশুৰ আহাৰত আয়ডিনযুক্ত নিমখ থকা প্ৰয়োজন । শিশুৰ শিকাৰ ক্ষমতা আৰু বিকাশ পলম হোৱাৰ পৰা ৰক্ষা কৰা অতি আৱশ্যক । সাধাৰণ নিমখৰ সলনি আয়ডিনযুক্ত নিমখৰ ব্যৱহাৰে গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু তেওঁৰ সন্তানৰ আয়ডিনৰ যথোচিত প্ৰয়োজনীয় সমপূৰ্ণ কৰে ।

৮) লাহে লাহে শিশুৰ আহাৰত খাদ্য পদাৰ্থ আৰু পানীৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি হোৱাৰ লগে লগে ডায়েৰীয়া হোৱাৰ আশংকাও বৃদ্ধি পায় । বীজাণুৰ দ্বাৰা খাদ্য পদাৰ্থ দূষিত হোৱাই ডায়েৰীয়া আৰু আন বেমাৰৰ কাৰণ, যাৰ দ্বাৰা শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ বাবে আৱশ্যকীয় পৌষ্টিক তত্ব আৰু শক্তিবৰ্ধক গুণাগুণ কমি যায় । বেমাৰৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ উৎকৃষ্ট পৰিষ্কাৰ পৰিচ্ছন্নতা সুৰক্ষিত পানী আৰু খাদ্য পদাৰ্থৰ সন্তোষজনক যত্ন, তৈয়াৰী আৰু সংৰক্ষণ অত্যন্ত মহত্বপূৰ্ণ ।

৯) বেমাৰৰ সময়ত শিশুক অতিৰিক্ত তৰল পদাৰ্থ আৰু ভোজনৰ বাবে উৎসাহিত কৰা আৰু শিশুক অধিকবাৰ স্তনপান কৰোৱা প্ৰয়োজন । বেমাৰৰ পাছত শিশুক সামান্যতকৈ অধিক ভোজন দিয়া উচিত যাতে বেমাৰৰ ফলত ভোগা শক্তিহীনতা আৰু পুষ্টিহীনতা শীঘ্ৰে দূৰ হয় ।

১০) বহুত খীন-মীন আৰু ফুপুলা শিশুক বিশেষ চিকিৎসাৰে যত্ন লোৱা আৱশ্যক । সিহঁতক পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা আৰু চিকিৎসাৰ বাবে প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মী বা স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰলৈ লৈ যোৱা উচিত।

টীকাকৰণ

প্ৰত্যেক শিশুৰ বাবে টীকাকৰণৰ অনুমোদিত শৃংখলা সমপূৰ্ণ কৰা উচিত । শিশুৰ জীৱনৰ প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় বছৰত দিবলগীয়া বেজী বিশেষভাৱে সিহঁতক আগন্তুক দিনৰ সেই ৰোগৰ পৰা বচাই ৰখাত সহায় কৰে যিয়ে অনেক ভাল বিকাশৰ কাম, চিৰদিনৰ বাবে বিকলাংগ হৈ যোৱা বা মৃত্যু হোৱাৰো অধিক সম্ভাৱনা থাকে । গৰ্ভধাৰণ অৱস্থাত সময় অনুসৰি আন আন সুবিধাৰ লগে লগে সকলো মহিলাক দিয়া টি'টনাচে মহিলাগৰাকীৰ লগতে হ'বলগীয়া নৱজাত শিশুটিকো ৰক্ষা কৰে । সঠিক সময়ত টি'টনাচ দিলে গোটেই জীৱনজুৰি সুৰক্ষা পাব পাৰি । সেইসকল মহিলাক গৰ্ভধাৰণ কালত টি'টনাচ বুস্তৰ টীকা অৱশ্যে দিয়া উচিত যি সকলে কেতিয়াও টি'টনাচৰ নিদ্ধাৰিত পাঁচটা বেজী লোৱা নাই ।

১) টীকাকৰণ অতি প্ৰয়োজনীয় । জীৱনৰ প্ৰথম বৰ্ষত প্ৰতিটো শিশুকে টীকাকৰণৰ সমপূৰ্ণ শৃংখলাৰ প্ৰয়োজন আছে । আৰম্ভনিৰ সুৰক্ষা অতি মহত্বপূৰ্ণ । বিশেষকৈ প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় বৰ্ষৰ টীকাকৰণ সেইবাবেই অতি মহত্বপূৰ্ণ হয় । শিশুৰ টীকাকৰণ কেতিয়ালৈকে চলিব সেই কথা সকলো অভিভাৱক আৰু শিশুক লালন-পালন কৰাসকলে স্বাস্থ্য কাৰ্যকৰ্তাৰ পৰামৰ্শ মানি চলিব লাগে ।

২) টীকাকৰণে অনেক মাৰাত্মক ৰোগৰ পৰা বচায় ৰাখে । যি শিশুৰ টীকাকৰণ নহয়, সেই শিশু বেমাৰত পৰা, চিৰজীৱনৰ বাবে পংগু হৈ পৰা বা প্ৰতিবন্ধীৰ স্বীকাৰ হোৱা আৰু মৃত্যুৰ মুখত পৰাৰ অধিক সম্ভাৱনা থাকে ।

৩) সেই শিশুৰ টীকাকৰণ সুৰক্ষিত হয়, যি অলপিয়াকৈ ৰোগীয়া, পংগু বা প্ৰতিবন্ধী হয় ।

৪) সকলো গৰ্ভৱতী মহিলা আৰু শিশুক টি'টনাচৰ পৰা বচায় ৰখাটো অতি আৱশ্যক । যদি কোনো মহিলাৰ টীকাকৰণ আগতে হৈ গৈছে, তেন্তে কোনো প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰোৱাতো আৰু টি'টনাচ ঔষধৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ লোৱাটো প্ৰয়োজন ।

৫) প্ৰত্যেক ব্যক্তিৰ বাবে একোটাকৈ নতুন বেজী ব্যৱহাৰ কৰাতো বাধ্যতামূলক । মানুহে নতুন বেজী ব্যৱহাৰ কৰিবৰ বাবে দাবি কৰিব লাগে ।

৬) ঘন-বসতিৰ অঞ্চলত ৰোগ সহজে বিয়পে । ঘন, বিশেষকৈ শৰণাৰ্থী শিৱিৰ বা দুৰ্য্যোগ অঞ্চলত বাস কৰা সকলো শিশুক বিশেষকৈ সৰু-আইৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ তৎক্ষনাত টীকাকৰণ কৰা উচিত ।

৭) প্ৰত্যেক টীকাকৰণৰ আগতে স্বাস্থ্য কৰ্মকৰ্তাসকলক শিশু বা প্ৰাপ্তবয়ষ্কজনৰ টীকাকৰণৰ কাৰ্ড অৱশ্যে দেখুৱাব লাগে ।

পেটচলা / হগনি / ডায়েৰীয়া

ডায়েৰীয়াত আক্ৰান্ত শিশুক অধিক মাত্ৰাত মাকৰ গাখীৰ বা অ'. আৰ. এচ. (O.R.S.) জাতীয় তৰল পদাৰ্থ দিব লাগে, আৰু যদি শিশুৰ বয়স ছমাহতকৈ বেছি তেন্তে তাৰ আহাৰত পুষ্টিকৰ তৰল আৰু খাদ্য পদাৰ্থৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি কৰিব লাগে । ডায়েৰীয়া বৃদ্ধিৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ শিশুক দস্তা(জিংক)ৰ ঔষধ দিব লাগে যদি ডায়েৰীয়াত কেইবাবাৰো পাতলা পাইখানা বা পাইখানাৰ লগত তেজ যায়, তেন্তে শিশুৰ জীৱনৰ বাবে বিপদজনক হব পাৰে, আৰু তেওঁক কোনো প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ ওচৰলৈ শীঘ্ৰে চিকিৎসাৰ বাবে লৈ যাব লাগে ।

১) ডায়েৰীয়াই শৰীৰৰ পৰা পানী ওলিয়াই আৰু পানীৰ মাত্ৰা কমাই শিশুক মৃত্যুৰ মুখলৈ ঠেলি দিয়ে । ডায়েৰীয়া আৰম্ভ হোৱাৰ লগে লগে শিশুক নিয়মিত খাদ্য আৰু তৰল বস্তু অলপ বেছিকৈ দিয়া আৱশ্যক ।

২) যদি একঘন্টাৰ ভিতৰত কেইবাবাৰো পাতলা পায়খানা বা পায়খানাৰ লগত তেজ যায় তেন্তে ই শিশুৰ জীৱনৰ বাবে বিপদজনক হব পাৰে । এনেকুৱাত প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ সহায় শীঘ্ৰে আৱশ্যক হয় ।

৩) প্ৰথম ছয়মাহৰ জীৱনকালত আৰু ছয়মাহৰ পাছতো শিশুক মাকৰ গাখীৰ খোৱাই থাকিলে বিশেষৰূপে ডায়েৰীয়াৰ গম্ভীৰ বিপদসমূহ কম কৰিব পৰা যায় । য'ত মান্য আৰু উপলব্ধ তাত ৰ'টাভাইৰাছ নিৰোধক বেজীৰ দ্বাৰা ৰ'টা বীজানুৰে আক্ৰান্ত ডায়েৰীয়াৰ পৰা হ'ব পৰা মৃত্যুৰ আশংকা কমি যায় । ভিটামিন 'এ' আৰু দস্তাৰ পূৰক আহাৰেও ডায়েৰীয়াৰ বিপদ কম কৰে ।

৪) ডায়েৰীয়া আক্ৰান্ত শিশুৱে নিয়মমতে আহাৰ খোৱাৰ প্ৰয়োজন । ডায়েৰীয়াৰ পৰা আৰোগ্য হোৱা শিশুৰ পুষ্টিহীনতা আৰু শক্তিহীনতা দূৰ কৰিবলৈ সিহঁতক অতিৰিক্ত আহাৰ দিয়া উচিত ।

৫) ডায়েৰীয়া আক্ৰান্ত শিশুক ১০ দিনৰ পৰা ১৪ দিনলৈকে O.R.S. আৰু সদায় দস্তা পূৰক ঔষধ দিব লাগে । ডায়েৰীয়াৰ ঔষধে সাধাৰণতে কাম নকৰে আৰু শিশুৰ অপকাৰ কৰিব পাৰে ।

৬) ডায়েৰীয়াৰ পৰা হাত হাৰিবলৈ নৱজাত শিশুৰ লগে লগে ডাঙৰ হৈ অহা শিশুৰ সকলো পায়খানা শৌচালয়ত পেলাই বা জ্বলাই নিঃশেষ কৰি পেলাব লাগে ।

৭) চাফ-চিকুণৰ ভাল অভ্যাস আৰু পৰিস্কাৰ পানী সেৱনে ডায়েৰীয়াৰ পৰা ৰক্ষা কৰে । পায়খানাৰ পাছত বা পায়খানাত হাত লগোৱাৰ পাছত আৰু খোৱা চুৱা, তৈয়াৰ কৰা বা শিশুক ভোজন কৰোৱাৰ আগত আৰু পাছত চাবুন বা খাৰ আৰু পানীৰে ভালদৰে হাত ধুব লাগে ।

কাহ, চৰ্দি আৰু আন গম্ভীৰ ৰোগ

বেছিভাগ শিশুৰ কাহ বা চৰ্দি নিজেই ঠিক হৈ যায় । কিন্তু চৰ্দি আৰু জ্বৰৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত শিশুৱে যদি ঘন ঘন কৈ উশাহ লয় বা উশাহ লোৱাত কষ্ট হয় তেন্তে শিশুৰ বাবে বিপদজনক হব পাৰে আৰু তেওঁক কোনো প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ ওচৰলৈ শীঘ্ৰে চিকিৎসাৰ বাবে লৈ যোৱা উচিত ।

১) কাহ আৰু চৰ্দিৰ দ্বাৰা অশান্তিত ভোগা শিশুক গৰম আহাৰ দিব লাগে আৰু তেওঁক যিমান পাৰে বেছিকৈ আহাৰ আৰু পানী খাবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে ।

২) কেতিয়াবা কাহ আৰু চৰ্দি গম্ভীৰ সমস্যাৰ লক্ষণ হব পাৰে । ঘন ঘনকৈ বা কষ্টৰে উশাহ লোৱা শিশু নিমুনিয়া বা হাঁপানিত আক্ৰান্ত হব পাৰে । ই এক মাৰাত্মক ৰোগ । শিশুক শীঘ্ৰে চিকিৎসাৰ বাবে কোনো প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ ওচৰলৈ লৈ যোৱা উচিত, যি স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় সুবিধাৰো ব্যৱস্থা কৰিব লাগে ।

৩) পৰিয়ালে যদি ঠিৰাং কৰে যে শিশুক প্ৰথম ছমাহ কেৱল মাকৰ গাখীৰ দিব আৰু সকলো শিশুৰ ভালদৰে লালন-পালন আৰু টীকাকৰণ কৰাব, তেন্তে সেই সিদ্ধান্তই নিমুনিয়াৰ পৰা ৰক্ষা পোৱাত সহায় কৰিব ।

৪) যদি শিশুৰ তিনিসপ্তাহলৈকে কাহ হৈ থাকে, তেন্তে শীঘ্ৰে চিকিৎসাৰ প্ৰয়োজন । কাৰণ শিশুটিৰ টিবিও হব পাৰে, যি স্বাসতন্ত্ৰত আক্ৰমন কৰে ।

৫) ধপাত আৰু জুইৰ ধোৱাৰ পৰা শিশু আৰু গৰ্ভৱতী মহিলাৰ নিমুনিয়া বা স্বাসতন্ত্ৰৰ আন বেমাৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি ।

পৰিস্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা

বহু ৰোগ চাফ-চিকুনতাৰ অভ্যাস অৱলম্বন কৰি পৰিশোধ কৰিব পাৰি । যেনেকৈ পায়খানা কৰা বা শিশুৰ পায়খানা চাফা কৰাৰ পিছত চাবোন বা খাৰ আৰু পানীৰে হাত চাফকৈ ধোৱা, পৰিস্কাৰ শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰা, পায়খানা ঘৰ, শিশুৰ খেলাধূলা কৰা স্থান আৰু পানীৰ উত্সৰ (কুঁৱা, দমকল) পৰা দুৰত ৰখা, আহাৰ খোৱা বা গ্রহন কৰাৰ আগতে হাত ধোৱা, চাফা পানী ব্যৱহাৰ কৰা, পানী প্রদুষণ হোৱাৰ আশংকা থাকিলে সেই পানী বিশুদ্ধ কৰা আৰু আহাৰ আৰু পানীৰ শুদ্ধতা অটুট ৰখা ।

১) নৱজাত শিশুৰ লগে লগে ডাঙৰ হৈ অহা শিশুৰো সকলো পায়খানা সুৰক্ষিত পদ্ধতিৰে বিনস্ত কৰা উচিত । ঘৰৰ সকলো সদস্যকে শৌচালয় বা লেট্রিন আনকি ডাঙৰ শিশুৱেও পটি ব্যৱহাৰ কৰোৱাটো, পায়খানাক সুৰক্ষিত পদ্ধতিৰে বিনষ্ট কৰাৰ এক উত্তম উপায় । যদি শৌচালয় নাথাকে তেন্তে পায়খানাক মাটিত গাত খান্দি পুতি থব লাগে ।

২) শিশুৰ লগতে পৰিয়ালৰ সদস্যই পায়খানা চোৱাৰ পাছত আহাৰ তৈয়াৰ কৰা বা চোৱা আৰু শিশুক উমলোৱাৰ আগতে নিজৰ হাত চাবোন আৰু পানীৰে ভালকৈ ধোৱা উচিত । যদি চাবোন নাথাকে তেন্তে বিকল্প ব্যৱস্থা ৰূপে ছাঁই আৰু পানীৰ ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে ।

৩) চাবোন আৰু পানীৰে প্রতিদিনে সুখ হাত ধোলে চকুৰ অসুখৰ পৰা পৰিত্রাণ পাব পাৰি । পৃথিৱীৰ কোনো অঞ্চলত চকুৰ সংক্রমনে টেক'মাৰ দৰে ৰোগ আনিব পাৰে, যি অন্ধ হোৱাৰ কাৰণ হ'ব পাৰে ।

৪) কেৱল তেনেহে পানী ব্যৱহাৰ কৰা উচিত, যি পানী বিশুদ্ধ সুৰক্ষিত স্থানৰ পৰা আহৰণ কৰা হয় । পানী বিশুদ্ধকৈ ৰাখিবৰ বাবে থোৱা পাত্ৰৰ বাহিৰে ভিতৰে পৰিস্কাৰ আৰু ঢাকি ৰখাৰ দৰকাৰ । পানী পৰিস্কাৰকৈ ৰাখিবলৈ আৱশ্যকতা অনুসৰি পানী উতলোৱা, ফিল্টাৰ কৰা, ক্ল'ৰিনৰ দৰৱ দিয়া বা সূৰ্য্যৰ ৰশ্মিত বিশুদ্ধ কৰা, এনে জল-বিশুদ্ধিকৰণৰ ঘৰুৱা পদ্ধতি অৱলম্বন কৰিব লাগে ।

৫) কেচা আৰু বাহী ভোজন বিপদজনক হ'ব পাৰে । কেচা খাদ্যবস্তু ধুই বা সিজাই খাব লাগে । সিজোৱা খাদ্য সিজাৰ পাছত কোনো পলম নকৰাকৈ বা পুনৰবাৰ ভালকৈ গৰম কৰি খাব লাগে ।

৬) ভোজন, ভোজন তৈয়াৰ কৰা বাচন-বৰ্তন আৰু ভোজন তৈয়াৰ কৰা ঠাইখন চাফ-চিকুণকৈ আৰু জীৱ-জন্তুৰ সান্নিদ্ধৰ পৰা দূৰত ৰখা উচিত । খোৱা বস্তুবোৰ কোনো পাত্ৰৰে ঢাকি ৰখা উচিত ।

৭) ঘৰৰ জাৱৰ-জোথৰসমূহ সুৰক্ষিত ঠাইত পেলালে জনবসতি অঞ্চলৰ পৰিৱেশ পৰিস্কাৰ তথা স্বাস্থ্যকৰ হৈ থাকে । ইয়াৰপৰা ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষেত্ৰত সহায়ক হয় ।

৮) ঋতুস্ৰাৱৰ সময়ত চাফ-চিকুণতা বিশেষ গুৰুত্বপূৰ্ণ । ছোৱালী আৰু মহিলাৰ বাবে পৰিস্কাৰ আৰু শুকান মহিলাৰ সামগ্ৰীসমূহ সহজলভ্য হোৱা উচিত । তেওঁলোকক নিজৰ চাফ-চিকুণ আৰু নিজৰ কাপোৰ ধোৱা-শুকোৱাৰ বাবে এডোখৰ পৰিস্কাৰ আৰু নিজাববীয়া স্থানৰ যোগান ধৰিব লাগে । চেনিটেৰি নেপকিনসমূহ ঘৰুৱা জাৱৰ-জোথৰৰ লগত সুৰক্ষিত স্থানত পেলাব লাগে বা জ্বলাই দিব লাগে ।

মেলেৰিয়া

মেলেৰিয়া, যি ৰোগ মহৰ দ্বাৰা বিয়পে, ৰোগীক মৃত্যুৰ মুখতো পেলাব পাৰে । যি অঞ্চলত মেলেৰিয়াৰ প্ৰকোপ বেছি, সেই অঞ্চলৰ লোকে শুবৰ সময়ত ঔষধযুক্ত আঠুৱা ব্যৱহাৰ কৰা উচিত । কোনো শিশুৰ জ্বৰ হ'লে তাক প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ ওচৰলৈ পৰিক্ষণৰ বাবে লৈ যাব লাগে যাতে সি সু-চিকিৎসা পাব পাৰে । নিয়মিয়া ঠাণ্ডা পানীৰে তাৰ শৰীৰ মচিব লাগে আৰু গৰ্ভৱতী মহিলায়ে প্ৰশিক্ষিত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ পৰামৰ্শ অনুসৰি ঔষধ গ্ৰহন কৰিব লাগে ।

১) মেলেৰিয়া মহে কামোৰিলে বিয়পে । ঔষধযুক্ত আঠুৱা ব্যৱহাৰ কৰি শুৱাতো মহৰ কামোৰৰ পৰা হাতসৰাৰ এক উত্তম উপায় ।

২) য'তেই মেলেৰিয়াৰ বাস, ততেই শিশুৰ বিপদ থাকে । শিশুৰ যদি জ্বৰ হয়, তেন্তে তৎক্ষনাত প্ৰশিক্ষিণপ্ৰাপ্ত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ দ্বাৰা পৰীক্ষা কৰাব লাগে আৰু মেলেৰিয়া বুলি চিনাক্ত হ'লে যিমান সোনকালে পাৰি মেলেৰিয়াৰ চিকিৎসা কৰিব লাগে । বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ (WHO) দ্বাৰা স্বীকৃত Plasmodium of alciparum মেলেৰিয়াৰ চিকিৎসাৰ বাবে artemisinin ৰ আধাৰত সন্নিলিত উপচাৰ বিধি মানে সহঞ্জ গ্ৰহনযোগ্য । ই আটাইতকৈ বেছি গম্ভীৰ প্ৰকাৰৰ মেলেৰিয়া আৰু মেলেৰিয়াৰ পৰা হোৱা প্ৰায় সকলো মৃত্যুৰ কাৰণ ।

৩) গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে মেলেৰিয়া অতি বিপদজনক । মেলেৰিয়া প্ৰধান অঞ্চলৰ গৰ্ভৱতী মহিলাই প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ দ্বাৰা স্বীকৃত মেলেৰিয়া প্ৰতিৰোধক ঔষধ আৰু ঔষধযুক্ত আঠুৱা ব্যৱহাৰ কৰি শুব লাগে ।

৪) মেলেৰিয়া আক্ৰান্ত আৰু আৰোগ্যৰ পথৰ এটি শিশুক যথেষ্ট পৰিমানৰ পানী আৰু আহাৰৰ প্ৰয়োজন ।

এইচ. আই. ভি (HIV)

Human Immunodeficiency Virus অৰ্থাৎ এইচ আই ভি ৰ কাৰণে হোৱা এইডচ যদিও এক নিৰাময় কৰিব নোৱাৰা ৰোগ, কিন্তু ইয়াক প্ৰতিৰোধ বা চিকিৎসা কৰিব পাৰি । HIV বিজানুৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত লোকৰ সৈতে অসুৰক্ষিত যৌন সমপৰ্ক স্থাপন কৰা, গৰ্ভাৱস্থাত আক্ৰান্ত মাতৃৰ পৰা জন্মা সন্তান বা শিশুক নিজৰ গাখীৰ খুওৱা, HIV সংক্ৰামক বেজি বা চিৰিঞ্জ বা অন্য সজুলিৰে তেজ দিলে আৰু গ্ৰহন কৰিলে এই ৰোগ বিয়পে । সকলো লোককে HIV-ৰ সম্বন্ধে শিক্ষা দিয়া, ইয়াৰ সৈতে জৰিত কলংক আৰু ভেদ-ভাৱ কম কৰাটোৱেই হৈছে HIV-ৰ প্ৰতিৰোধ, পৰীক্ষা আৰু সুশ্ৰষা সমপৰ্কীয় জ্ঞান, শিক্ষা আৰু সংবাদৰ আধাৰ । শিশু আৰু প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ ৰোগৰ চিনাক্তকৰণ আৰু চিকিৎসা আৰম্ভণিতে হ'লে তেওঁলোক জীয়াই থকা আৰু দীৰ্ঘদিন ধৰি স্বাস্থ্যৱান হৈ থকাৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি পায় । HIV সক্ৰমিত শিশু আৰু পৰিয়ালৰ ওচৰলৈ শিশু কল্যান, ভৰণ-পোষণ আৰু সমাজ কল্যান সম্থাবোৰ সহজতে উপলব্ধ হব লাগে । HIV আক্ৰান্ত প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে নিজৰ অধিকাৰ সম্বন্ধে অৱগত হোৱা উচিত ।

১) হিউমেন ইম্যুন'ডিফিচিয়েঞ্চি ভাইৰাচ বা HIV-ৰ কাৰণে AIDS হয় । আচলতে HIV দুৰাৰোগ্য ৰোগ, কিন্তু ইয়াৰ প্ৰতিৰোধ আৰু চিকিৎসা কৰিব পৰা যায় । মানুহ যিবোৰ কাৰণত সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে । সেইবোৰ হ'ল- পুৰুষ বা মহিলাই ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা ক'নডমৰ অবিহনে HIV সংক্ৰমিত লোকৰ হৈতে অসুৰক্ষিত সম্ভোগ কৰা; সংক্ৰমিত মাকৰ দ্বাৰা শিশুলৈ গৰ্ভাৱস্থাত, জন্মদিয়া বা গাখীৰ খুওৱাৰ কাৰণে; যিকোনো চিকিৎসা কৰোতে সংক্ৰমিত বেজি, চিৰিঞ্জ, বা আন সংক্ৰমিত জোঙা যন্ত্ৰৰ ব্যৱহাৰ বা সংক্ৰমিত ৰক্তদানৰ দ্বাৰা HIV সংক্ৰমিত হ'ব পাৰে । ই সামান্য স্পৰ্শৰ বা আন কাৰণত নিবিয়পে ।

২) কোনো ব্যক্তি যাক HIV প্ৰতিৰোধৰ তথ্য লাগে বা যাৰ নিজে সংক্ৰমিত হোৱাৰ আশংকা থাকে, তেওঁ HIV প্ৰতিৰোধ বা ইয়াৰ বিষয়ে পৰীক্ষা, আলোচনা, যত্ন আৰু সহায় সম্বন্ধীয় উপদেশৰ বাবে স্বাস্থ্যকৰ্মী বা AIDS কেন্দ্ৰৰ লগত যোগাযোগ কৰিব লাগে ।

৩) সকলো স্বাস্থ্যৱতী মহিলাই নিজৰ স্বাস্থ্যকৰ্মীৰ লগত HIV-ৰ বিষয়ে কথা পাতিব লাগে । সকলো গৰ্ভৱতী মহিলাই, যি নিজৰ লগতে নিজৰ লগৰী আৰু পৰিয়ালৰ আন সদস্যৰ HIV আছে বা হোৱাৰ আশংকা কৰে বা HIV-ৰ দ্বাৰা বেছিকৈ প্ৰভাৱিত অঞ্চলত থাকে, তেন্তে তেওঁ HIV পৰীক্ষা কৰাব লাগে আৰু উপদেশ লব লাগে যাতে নিজৰ লগতে নিজৰ লগৰী আৰু পৰিয়ালৰ সদস্যক HIV-ৰ পৰা ৰক্ষা কৰাৰ আৰু যত্ন লোৱাৰ সমপৰ্কে তথ্য পায় ।

৪) HIV সংক্ৰমিত মাতৃ বা HIV-ৰ লক্ষণ, চিহ্ন আৰু অৱস্থাত অভিভাৱিকাৰ দ্বাৰা জন্মহবলগীয়া সকলো শিশুৰ HIV-ৰ পৰীক্ষা কৰাব লাগে । যদি তেওঁ HIV সংক্ৰমিত তেন্তে তেওঁক সেই সম্বন্ধীয় যত্ন আৰু চিকিৎসা বাবে লৈ যোৱা উচিত আৰু বহুত মৰম আৰু সহায় কৰা উচিত ।

৫) মাক-দেউতাক আৰু লৰা-ছোৱালী চোৱাচিতা কৰাসকলে তেওঁলোকৰ লৰা-ছোৱালীৰ সৈতে অবৈধ শাৰীৰিক সমপৰ্কৰ দ্বাৰা যে সিহঁত সহজে HIV ৰোগৰ চিকাৰ হব পাৰে সেই বিষয়ে কথা পাতিব লাগে । সাধাৰণতে কিশোৰ-কিশোৰীসকল সহজতে HIV-ৰ চিকাৰ হয় । কিশোৰ-কিশোৰীসকলে যৌন-উৎপীৰণ, হিংসা আৰু অন্য ডাঙৰ লোকৰ হেচাক প্ৰতিবাদ, অস্বীকাৰ আৰু আত্মৰক্ষা কৰিবলৈ শিকিব লাগে । তেওঁলোকে সম্বন্ধৰ মান আৰু সন্মানৰ গুৰুত্ব বুজা উচিত ।

৬) অভিভাৱক, শিক্ষক, বয়োযেস্থ আৰু আদৰ্শ ব্যক্তিসকলে ডাঙৰ হৈ অহা শিশুক সুৰক্ষিত পৰিবেশ আৰু জীৱন-যাপনৰ উৎকৃষ্ট উপায় শিকিবলৈ আৰু তাক উচিত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ সহায় কৰিব পাৰে ।

৭) শিশু আৰু যুৱকসকল, তেওঁলোকৰ পৰিয়াল আৰু সমাজক প্ৰভাৱিত কৰা HIV-ৰ প্ৰতিৰোধ, চোৱাচিতা আৰু সহায় সম্বন্ধীয় সিদ্ধান্ত লোৱা আৰু কাৰ্য্যকৰি কৰাত তেওঁলোকৰ সক্ৰিয় ভূমিকা ল'ব লাগে ।

৮) HIV-ৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত পৰিয়ালক নিজৰ পিৰীত পৰিয়ালৰ সদস্য বা শিশুৰ সুশ্ৰষাৰ বাবে আৰ্থিক সাহাৰ্য্য আৰু সমাজ কল্যান সেৱাত প্ৰয়োজন হয় । পৰিয়ালক এনে ধৰণৰ সেৱাৰ ওপলব্ধ কৰাত সহায় কৰা উচিত ।

৯) AIDS ৰোগত আক্ৰান্ত বা প্ৰভাৱিত যিকোনো শিশু বা বয়োযেষ্ঠ ব্যক্তিক কেতিয়াও নিন্দা বা বৈষম্যমূলক আচৰণ কৰিব নালাগে । AIDS সম্বন্ধীয় জ্ঞান, প্ৰতিৰোধ, ভয়আতৰোৱা, লক্ষণ আৰু বৈষম্য কম কৰাত অভিভাৱক, শিক্ষক আৰু আদৰ্শ ব্যক্তিসকলৰ বিশেষ ভূমিকা থাকে ।

১০) AIDS ৰোগত আক্ৰান্ত প্ৰতিজন ব্যক্তিৰে নিজৰ অধিকাৰসমূহৰ জ্ঞান থকা উচিত ।

শিশুৰ প্ৰতিৰক্ষা

ল'ৰা-ছোৱালীয়ক তেওঁলোকৰ পৰিয়াল, বিদ্যালয় আৰু সমাজত একে সমান সুৰক্ষা দিয়া উচিত । যদি এনে সুৰক্ষিত পৰিবেশৰ অভাৱ হয় তেন্তে হিংসা, দুৰ্ব্যৱহাৰ, যৌন-উৎপীৰন, দিশহাৰা, শিশুশ্ৰমিক, বদ-অভ্যাস আৰু বৈষম্যৰ চিকাৰ হয় । এনে এক সুৰক্ষিত পৰিবেশৰ নিৰ্মান কৰিব লাগে য'ত শিশুৱে নিজৰ প্ৰতিভা বিকাশ কৰিব পাৰে । তাৰ বাবে দৰকাৰ হয় পৰিয়ালৰ লগত থকা, জন্ম পঞ্জীয়ন কৰা, মূল সুবিধাসমূহত সিহঁতৰ অধিকাৰ, হিংসাৰ পৰা আঁতৰত থকা, শিশু অধিকাৰৰ ওপৰত আধাৰিত ন্যায় ব্যৱস্থা হোৱা আৰু নিজকে সুৰক্ষিত কৰাৰ জ্ঞান আৰু উপায়সমূহক বিকশিত কৰাত তেওঁলোকৰ সক্ৰিয় ভূমিকা থকা ইত্যাদি ।

১) প্ৰতি শিশুৱে এটা পৰিয়ালত ডাঙৰ-দীঘল হোৱাৰ সুবিধা পাব লাগে । যদি পৰিয়ালে তাক যত্ন লোৱাত অসমৰ্থ হয় তেন্তে কৰ্তৃপক্ষই ইয়াৰ কাৰণ উলিওৱা আৰু শিশুক যিকোনো প্ৰকাৰে পুনৰ পৰিয়ালৰ লগত মিলোৱাৰ যথাসম্ভৱ চেষ্টা কৰা উচিত ।

২) প্ৰতি শিশুৰ এটা নাম আৰু নাগৰিকত্বৰ অধিকাৰ আছে । শিশুৰ জন্ম পঞ্জীয়ন কৰিলে শিশুৱে শিক্ষা, স্বাস্থ্যৰ সুবিধা আৰু ন্যায়িক বা সামাজিক সেৱাসমূহৰ অধিকাৰ লাভ কৰে । জন্ম পঞ্জীকৰণ, দুৰ্ব্যৱহাৰ আৰু শোষণৰ পৰা সুৰক্ষাৰ দিশে নিয়া এক মহত্বপূৰ্ণ খোজ ।

৩) ল'ৰা-ছোৱালীক হিংসা আৰু সকলো প্ৰকাৰৰ শোষণৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব লাগে । ইয়াত শাৰীৰিক, যৌন ভাৱনাত্মক দুৰ্ব্যৱহাৰ, অন্ধবিশ্বাস, বাল্যবিবাহ, ছোৱালীৰ যৌনাংগ কটা বা অংগছেদ কৰা আদি প্ৰথাও অন্তৰ্ভূক্ত । ইয়াৰ সুৰক্ষাৰ দায়িত্ব পৰিয়াল, সমাজ আৰু প্ৰশাসনৰ ।

৪) সকলো শিশুক বিপদ সংকুল বুলি জনা সকলো কামৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব লাগে । কামৰ বাবে সিহঁত শিক্ষাৰ পৰা বঞ্চিত হব নালাগে । শিশুক গুলামী, শিশু শ্ৰমিক, নিচাযুক্ত পদাৰ্থৰ উৎপাদন আৰু জ্বলোৱাৰ দৰে নিকৃষ্ট প্ৰকাৰৰ কাম কেতিয়াও দিব নালাগে ।

৫) ল'ৰা-ছোৱালী নিজৰ ঘৰ, বিদ্যালয়, কৰ্মস্থল আদিত যৌন উৎপীৰন হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে । যৌন উৎপীৰন আৰু দুৰ্ব্যৱহাৰ বন্ধ কৰিবৰ বাবে ব্যৱস্থা গ্ৰহন কৰিব লাগে । যৌন উৎপীৰন আৰু দুৰ্ব্যৱহাৰত ভোগা শিশুক তৎক্ষনাত সহায়ৰ প্ৰয়োজন হয় ।

৬) য'ত শিশুৰ সুৰক্ষাৰ ব্যৱস্থা দুৰ্বল বা একেবাৰে নাই, তাৰপৰা সহজে শিশুৰ চোৰাং বেপাৰ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে । শিশুৰ চোৰাং বেপাৰৰ প্ৰতিৰোধ কৰাৰ লগে লগে চৰকাৰ, নাগৰিক সমিতি আৰু পৰিয়ালসমূহৰ এইটোও দায়িত্ব যে ইয়াৰ বলি হোৱা শিশুসকলক সিহঁতৰ পৰিয়ালৰ সৈতে পুনৰ লগ কৰাবলৈ যথসম্ভৱ চেষ্টা কৰিব লাগে, যদি তাতেই তেওঁলোকৰ সৰ্বাধিক লাভৱান হয় ।

৭) শিশুৰ ন্যায়, শিশুৰ অধিকাৰৰ ওপৰত আধাৰিত হ'ব লাগে । সিহঁতৰ স্বাধীনতাৰ বিপক্ষে যোৱাতো সদায় এক অন্তিম পদক্ষেপ হ'ব লাগে । দোষী বা অপৰাধৰ সাক্ষী হোৱা শিশুসকলৰ বাবে সংবেদনশীল প্ৰক্ৰিয়াবোৰক স্থান দিব লাগে ।

৮) আৰ্থিক সহায় আৰু সমাজকল্যান সেৱাবোৰে পৰিয়ালবোৰৰ মাজত একতা স্থাপন আৰু বিদ্যালয় আৰু স্বাস্থ্যসেৱালৈকে সুবিধা সু-নিশ্চিত কৰাত সহায় কৰিব পাৰে ।

৯) সকলো শিশুৰ বয়স অনুপাতে জ্ঞান আৰু তথ্য গ্ৰহন কৰা, সিহঁতৰ ব্যক্তব্য শুনাৰ আৰু সিহঁত প্ৰভাৱিত হোৱা নিৰ্ণয়বোৰত অংশ গ্ৰহন কৰাৰ অধিকাৰ আছে ।

দুৰ্ঘটনাৰ প্ৰতিৰোধ

যদি পিতৃ-মাতৃ আৰু আন চোৱাচিতা কৰা মানুহে সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ওপৰত সতৰ্কতাৰে চকু ৰাখে, তেওঁলোকৰ পৰিবেশ সুৰক্ষিত কৰে তেন্তে সিহঁত দুৰ্ঘটনাগ্ৰস্ত আৰু পংগু হোৱা বা মৃত্যুৰ কাৰণ হ'ব পৰা বহুতো গম্ভীৰ দূৰ্ঘটনাৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰি ।

১) যদি পিতৃ-মাতৃ বা চোৱাচিতা কৰা লোকে শিশুৰ ওপৰত সতৰ্কতাৰে চকু ৰাখে আৰু সিহঁতৰ পৰিবেশ সুৰক্ষিত কৰি ৰাখে তেন্তে বহুতো গম্ভীৰ দূৰ্ঘটনাৰ পৰা ৰক্ষা পাব পাৰি ।

২) সৰু ল'ৰা-ছোৱালী আলিবাট বা তাৰ ওচৰত থকাতো ভয়ঙ্কৰ হ'ব পাৰে । সিহঁতক পথ বা পথৰ ওচৰে-পাজৰে খেলিবলৈ দিয়া উচিত নহয় আৰু পথৰ ওপৰত বা পথ পাৰ কৰোতে সিহঁতৰ লগত সদায় কোনো ডাঙৰ মানুহ থকা উচিত । চাইকেল বা মটৰ-চাইকেলত উঠি ঘূৰা-ফূৰা কৰাৰ সময়ত সিহঁতক হেলমেট পিন্ধোৱা উচিত আৰু বাহনত লৈ যোৱাৰ সময়ত সিহঁতক বয়স অনুপাতে সুৰক্ষিত পদ্ধতিৰে বহাব লাগে ।

৩) কেতিয়াবা শিশু দুইমিনিটতকৈও কম সময়ত আৰু কম পানীত আনকি বাথটাবতো ডুব যাব পাৰে । সেয়ে সিহঁতক পানীত বা পানীৰ ওচৰত কেতিয়াও অকলে এৰিব নালাগে ।

৪) শিশুক জুই, ভাত ৰন্ধা চৌকা, গৰম তৰল পদাৰ্থ আৰু গৰম ভোজন আৰু মুকলি হৈ থকা বিজুলী তাঁৰৰ পৰা আঁতৰত ৰাখি জ্বলাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰি ।

৫) সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ বেছিভাগ দুৰ্ঘটনা প্ৰধানত পৰাৰ কাৰণে হয় । সৰু ল'ৰা-ছোৱালীবোৰে ওপৰত উঠিবলৈ বিচাৰে । চিৰি, ওলমা বাৰাণ্ডা, ঘৰৰ চাল, খিৰিকি আৰু খেলা আৰু শুৱা ঠাই থিয় বেৰা দি সুৰক্ষিত কৰিব পৰা যায় যাতে শিশুক পৰাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব পাৰি।

৬) কটাৰী, কেঁচী, ধাৰথকা বা জোঙা বস্তু আৰু ভঙা চিচাৰে গম্ভীৰ আঘাত কৰিব পাৰে । এই সামগ্ৰীসমূহ শিশুৰ পৰা আঁতৰত ৰাখিব লাগে । শ্বাস-প্ৰশ্বাসত ব্যাঘাত জন্মাব পৰা পলিথিনৰ বেগ আদি শিশুৰ পৰা আঁতৰত ৰাখিব লাগে ।

৭) ঔষধ, বিহজাতীয় পদাৰ্থ, কীটনাশক দ্ৰব্য, বিৰঞ্জক পদাৰ্থ, খাৰ আৰু তৰলজাতীয় ৰাসায়নিক দ্ৰব্য আৰু ইন্ধন যেনে- কেৰচিন, সুৰক্ষিতভাৱে শিশুৰপৰা নেদেখা আৰু ঢুকি নোপোৱা দূৰত্বত ৰাখিব লাগে ।

৮) সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে যিকোনো বস্তু মুখত দিয়ে। ডিঙিত লগাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিবলৈ মুদ্ৰা, নট-বল্টু, বুটাম আদিৰ দৰে সৰু সৰু বস্তু শিশুৰ পৰা আঁতৰত ৰাখিব লাগে । শিশুৱে খোৱা বস্তুবোৰ সৰু সৰুকৈ কাটি দিব লাগে যাতে সহজে চোবাব আৰু গিলিব পাৰে ।

জৰুৰী অৱস্থা, তৈয়াৰি আৰু প্ৰতিক্ৰিয়া

পৰিয়াল আৰু সমাজৰ সকলোৱে জৰুৰী অৱস্থাৰ সন্মূখীন হ'বলৈ সাজু থাকিব লাগে । দুৰ্যোগ, সংঘৰ্ষ আৰু মহামাৰীৰ প্ৰকোপৰ পৰিবেশত প্ৰথমে শিশু আৰু মহিলাৰ ধ্যান ৰাখিব লাগে । ইয়াত আৱশ্যকীয় স্বাস্থ্যসেৱা, পৰ্য্যাপ্ত পুষ্টি, মাতৃ দুগ্ধ পানৰ সুবিধা, হিংসা, দুৰ্ব্যৱহাৰ আৰু উৎপীৰণৰ পৰা সুৰক্ষা আদি অন্তৰ্ভূক্ত । শিশুৱে শিশুৰ উপযোগী বিদ্যালয় আৰু সুৰক্ষিত স্থানসমূহত খেলা-ধুলাৰ সামগ্ৰী পাব লাগে, যিয়ে সিহঁতক সকলোবোৰ স্বাভাৱিক আৰু স্থিৰ হোৱাৰ চেতনা দিয়ে । মাক দেউতাক আৰু পৰিচৰ্যা কৰা আন ডাঙৰ সদস্যৰদ্বাৰা শিশুক ভালদৰে চোৱাচিতা কৰা উচিত যাতে সিহঁতে নিজকে সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰে ।

১) আপাতকালীন স্থিতিটো শিশুৱে সামান্য স্থিতিৰ দ্বৰে অধিকাৰ পাব লাগে । আপাতকালীন স্থিতি সংঘৰ্ষ, দুৰ্যোগ বা মহামাৰী যিয়েই নহওক, এইটোৱেই সত্য ।

২) ল'ৰা-ছোৱালী, পৰিয়াল আৰু সমাজৰ সকলোৱে ঘৰ, বিদ্যালয় আৰু সমাজত হ'বলগীয়া আপাতকালীন স্থিতিৰ হৈতে যুজিবলৈ আগন্তুক পৰিকল্পনা তৈয়াৰ কৰিব লাগে আৰু উচিত ব্যৱস্থা গ্ৰহন কৰিবলৈ সাজু থাকিব লাগে ।

৩) সৰু-আই, কলেৰা, ডায়েৰীয়া, নিমোনিয়া, মেলেৰীয়া, পুষ্টিহীনতা আদি নৱজাত শিশুৰ হ'বলগীয়া জটিল সমস্যায়েই শিশুৰ মৃত্যুৰ মুখ্য কাৰণ, বিশেষকৈ আপাতকালীন স্থিতিত।

৪) হঠৎ আৰম্ভ হোৱা কোনো ৰোগৰ মহামাৰী বা প্ৰকোপে নিজৰ তীব্ৰতা আৰু মানুহৰ উচিত প্ৰতিক্ৰিয়াৰ অভাৱত সেই ৰোগে এক আপাতকালীন স্থিতিৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে ।

৫) আপাতকালীন স্থিতিৰ প্ৰতিকূল পৰিবেশত মাতৃসকলে, আনকি পুষ্টিহীনতাত ভোগা মাতৃসকলেও নিজৰ শিশুক গাখীৰ খোৱাব পাৰে ।

৬) আপাতকালীন স্থিতিৰ সময়ত হ'ব পৰা হিংসাৰ পৰা সুৰক্ষা পোৱাটো শিশুৰ অধিকাৰ আছে । সিহঁতক সুৰক্ষা প্ৰদান কৰাতো চৰকাৰ, নাগৰিক সমিতি, আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় সংগঠন আৰু পৰিয়ালৰ দায়িত্ব ।

৭) সাধাৰণতে ইয়াক অগ্ৰাধিকাৰ দিয়া উচিত যে শিশুক সিহঁতৰ মাক-দেউতাক আৰু সিহঁতক চোৱাচিতা কৰা লোকসকলেই মন-কান দিয়ে । কিয়নো ইয়াৰ পৰা শিশুৱে নিজেই নিজক বেছি সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰে । যদি শিশু পৰিয়ালৰ পৰা আতঁৰি যায় তেন্তে তাক পৰিয়াললৈ ঘূৰাই আনিবলৈ যিমান পাৰি চেষ্টা কৰা উচিত, যদি ইয়াতেই সি সৰ্বাধিক লাভৱান হয় ।

৮) দুৰ্যোগ আৰু সহস্ৰ সংঘৰ্ষৰ পৰা উৎপন্ন হোৱা ব্যাঘাত আৰু হেচাৰ ফলত শিশুৰ মনত ভয় আৰু খঙৰ সৃষ্টি হয় । যদি এনেকোৱা স্থিতিৰ উৎপন্ন হয় তেন্তে শিশুক বিশেষ ধ্যান আৰু মৰমৰ প্ৰয়োজন হয় । সিহঁতক যিমান পাৰি সিমান সুৰক্ষিত পৰিবেশলৈ অনা আৰু সহজ পৰিস্থিতি ঘূৰাই অনাত সহায় কৰা উচিত । আপাতকালীন স্থিতিৰ সৈতে মোকাবিলা সম্বন্ধীয় বিচাৰ বিবেচনা আৰু প্ৰতিক্ৰিয়াত সিহঁতক বয়স অনুপাতে অংশ লবলৈ সুবিধা দিব পাৰে ।

৯) আপাতকালীন স্থিতিৰ সময়তো শিশুৰ শিক্ষাৰ অধিকাৰ আছে । এক সুৰক্ষিত শিশুৰ অনুকূল বিদ্যালয়লৈ যোৱাত শিশুৰ মনত স্থিতি সামান্য ভাৱে মজবুত হোৱা আৰু আঘাতৰ পৰা পৰিত্ৰান পোৱাত সহায় হয় ।

১০) মাটিত পুতি থোৱা বম আৰু নুফুটা বম অতি ভয়ংকৰ । চুলে, ভৰিৰে গছকিলে বা খুচৰিলে ই ফুটি যাব পাৰে আৰু বহুলোকৰ মৃত্যু হব পাৰে বা বহুলোক চিৰজীৱনৰ বাবে ঘূণীয়া হৈ যাব পাৰে । শিশু আৰু সিহঁতৰ পৰিয়ালক কেৱল সুৰক্ষিত বুলি ঘোষিত স্থানত ৰাখিব লাগে আৰু অজ্ঞাত বস্তুৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব লাগে ।