



এখন প্রচন্ড গরম !

০থেকে ৪ বছরের শিশুদের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি দিতে হবে !

প্রচন্ড গরমে শিশুদের শরীর জলশূন্যতা (ডিহাইড্রেশন) থেকে মুক্ত রাখার জন্য কিছু প্রয়োজনীয় নির্দেশাবলী:

- শিশুকে ঘন ঘন পানি দিন:
 - * শিশু যদি বুকের দুধ পান করে তবে তাকে ঘন ঘন বুকের দুধ দিন
 - * শিশু যদি বোতলে দুধ পান করে তবে দুধ পান করানোর ফাকে ফাকে তাকে পানি দিন
- দিনের মধ্যে কয়েকবার শিশুকে কুসুম গরম পানি দিয়ে গোসল করাবেন
- শিশুকে রোদে বের করবেন না। বিশেষ করে সকাল ১০টা থেকে বিকাল ৩টার মধ্যে শিশুকে বের না করার চেষ্টা করবেন।
- যদি শিশুকে নিয়ে বের হতেই হয় তবে তাকে হালকা জামাকাপড় পরাবেন এবং মাথায় চওড়া ঘের দেয়া টুপি পরাবেন।
- শিশুর বিছানার চারিপাশে যেন বাতাস চলাচল করতে পারে সেদিকে দৃষ্টি দেবেন এবং শিশুর বিছানা দেয়ালের সাথে লাগিয়ে রাখবেন না।

কখনও শিশুকে গাড়ীতে একা রেখে যাবেন না, এমন কোন জায়গায় রাখবেন না যেখানে বাতাস চলাচল নেই, এমনকি কয়েক মিনিটের জন্যও না।

শিশুর কয়েকটি ব্যাপারে তিক্ষ্ণ দৃষ্টি রাখবেন:

- ২৪ ঘন্টার মধ্যে ৪টার কম ডায়াপার ভেজাচ্ছে
- কম প্রস্রাব করছে এবং প্রস্রাবের রং গাঢ়
- গা, ঠোঁট বা মুখ ভিষন শুকনো
- শিশুর মধ্যে কোনরকম অস্বাভাবিকতা বা অস্থিরতা দেখা যাচ্ছে
- চোখের দৃষ্টিতে শূন্যতা ও চোখের চারিপাশে কালো দাগ
- খুব বেশি ঘুমাচ্ছে এবং ঘুম ভাঙতে অসুবিধা হচ্ছে
- শ্বাস কষ্ট হচ্ছে
- চামড়ার মধ্যে অস্বাভাবিকতা, ফ্যাকাশে ভাব বা লাল দেখাচ্ছে
- গায়ের তাপমাত্রা বৃদ্ধি পাচ্ছে, অর্থাৎ ৩৮.৫ এবং এর ওপরে (পায়ুপথে নির্ণীত)
- মাথা ব্যাথা, বমিভাব এবং ডাইরিয়া দেখা দিয়েছে

উপরোক্ত লক্ষণগুলোর এক বা একাধিক দেখা দিলে ইনফো-সান্তের নম্বরে ফোন করুন অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।

