



এখন ভীষন গড়ম !

শিশুর কয়েকটি ব্যাপারে লক্ষ্য রাখুন !

ছোট শিশু এবং ৪ বছর বা তারও কম বয়সের শিশুদের
ডিহাইড্রেশন থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য পরামর্শ

- শিশুকে ঘন ঘন পান করতে দিন
- যে শিশুরা মায়ের দুধ বা বোতলের দুধ পান করে তাদের জন্যও প্রযোজ্য
- শিশুকে দিনে কয়েকবার কুসুম গড়ম পানিতে গোসল করিয়ে চাঙ্গা রাখুন
- শিশুকে সূর্য-তাপ থেকে দূরে রাখুন এবং দিনে যখন রোদ চড়া থাকে তখন তাকে নিয়ে বাইরে বের হবেন না
- শিশুকে নিয়ে যদি একান্তই বাইরে বের হতে হয় তবে তাকে হালকা কাপড় পরাবেন এবং তার মাথায় চওড়া কিনারওয়ালা টুপি পরাবেন
- যদি সম্ভব হয় শিশুকে নিয়ে দিনে কয়েক ঘন্টা কোন শিতাতপ নিয়ন্ত্রিত জায়গায় সময় কাটাবেন

শিশুকে কখনও গাড়ীর মধ্যে একা রেখে যাবেন না,
এমনকি কয়েক মিনিটের জন্যও না।

শিশুর কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় লক্ষ্য রাখুন

- ২৪ ঘন্টার মধ্যে ৪টারও কম ডায়োপার বদলাতে হচ্ছে
- প্রস্রাব কম হচ্ছে এবং প্রস্রাবের রং ঘন
- ত্বক, ঠোঁট এবং মুখ শুকনো
- অস্বাভাবিক অস্থিরতা এবং অসস্থিকর আচরন
- চোখের দৃষ্টিতে শূন্যতা এবং চোখের নীচে কালি
- বেশি ঘুমাচ্ছে এবং ঘুম থেকে সহজে জাগানো যাচ্ছে না
- নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে
- ত্বকের রং অস্বাভাবিক ফ্যাকাশে বা লাল
- গায়ের তাপমাত্রা ৩৮.৫ ডিগ্রি সেলসিয়াস বা তার বেশি (পায়ুর মাধ্যমে ধারনকৃত)
- মাথা ধরা, বমি বা ডাইরিয়া

শিশুর মধ্যে উপরে উল্লেখিত বিষয়গুলোর একটি বা তার বেশি লক্ষ্য করলে
ডায়াল করুন ইনফো সান্তে ৮-১-১ অথবা চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।