

শিশুর প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা নির্দেশিকা-২০২১ খসড়া

20 New Child Day Care Centres

ম

জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট, লক্ষ্যমাত্রা ও সূচকসমূহ (২০১৭)-এর ৩নং অভীষ্টে সকল বয়সী মানুষের জন্য সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ নিশ্চিত করণের কথা বলা হয়েছে। সেক্ষেত্রে শিশুর যথাযথ বিকাশের জন্য তার সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করা অতি গুরুত্বপূর্ণ। শিশুর প্রারম্ভিক বিকাশের উপরই নির্ভর করে তার ভবিষ্যৎ অগ্রগতি। এ জন্য শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণ প্রকল্পের একটি অন্যতম উদ্দেশ্য।

শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা আমাদের দৈনন্দিন কার্যক্রমের একটি অন্যতম অংশ, যার মূল উদ্দেশ্য হলো সুস্থ শিশুর অসুস্থ হবার প্রবণতা প্রতিরোধ করা এবং অসুস্থ শিশুকে আরোগ্য লাভ করতে সহায়তা করা। তবে ১৯৯১ সাল থেকে শুরু করে বর্তমানে চলমান শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রগুলোতে শিশুর স্বাস্থ্যসেবা সংক্রান্ত উন্নত কোন কর্মসূচি বাস্তবায়ন হচ্ছে না। কিন্তু শিশুর সুস্থতা নিয়ে একদিকে যেমন পিতামাতা বা অভিভাবকগণ উদ্বিগ্ন থাকেন, অপরদিকে দিবাযত্ন কেন্দ্রের প্রশাসনিক কর্মচারীরাও শিশুর দায়িত্ব নিয়ে উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন। কারন শিশু সুস্থ থাকার জন্য দিবাযত্ন কেন্দ্রের অবদান অপরিমিত। শিশুরা তার দিনের অর্ধভাগ সময়ই দিবাযত্ন কেন্দ্রে অবস্থান করে। তাই বর্তমান ব্যবস্থাপনায় শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর স্বাস্থ্যগত উন্নয়নের জন্য বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করা হচ্ছে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর স্বাস্থ্যসেবার মূল কেন্দ্রে রয়েছে একজন স্বাস্থ্য-শিক্ষিকা। এছাড়াও দিবাযত্ন কেন্দ্রের প্রত্যেক কর্মচারীই শিশুর স্বাস্থ্য নিয়ে অত্যন্ত সচেতন। শিশুর চোখ, কান, মুখ ও ত্বকের যত্ন, ওজন-উচ্চতা পর্যবেক্ষণ, টিকাদানে পিতামাতাকে উদ্বুদ্ধকরণ এবং ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার মধ্য দিয়ে শিশুর সুস্বাস্থ্য রক্ষায় দিবাযত্ন কেন্দ্রের সকল কর্মচারী সর্বদা প্রতিজ্ঞাবদ্ধ।

আশা করি, শিশুর সুস্বাস্থ্য রক্ষায় শিশুর প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা নির্দেশিকাটি সকলকে সহায়তা করবে। প্রকল্প পরিচালকের নির্দেশনায় যারা গবেষণা করে এর বিভিন্ন বিষয়বস্তু নির্বাচন ও পর্যালোচনায় সহযোগীতা করেছে, তাদের সকলকে আন্তরিক ধন্যবাদ। পিতামাতা বা অভিভাবকদের প্রয়োজন অনুযায়ী শিশুর প্রাথমিক সেবার এই নির্দেশিকাটি সংশ্লিষ্ট সকলের দ্বারা সঠিকভাবে প্রতিপালনের প্রত্যাশা রইলো।

শবনম মোস্তারী

প্রকল্প পরিচালক

২০টি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্র স্থাপন প্রকল্প

মহিলা বিষয়ক অধিদপ্তর

মহিলা ও শিশু বিষয়ক মন্ত্রণালয়

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

ভূমিকা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা অনুযায়ী প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা একটি অপরিহার্য এবং সার্বজনীন স্বাস্থ্য সেবা (ডব্লিউ এইচ ও, ১৯৭৮)। এছাড়া জাতিসংঘ ঘোষিত টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট, লক্ষ্যমাত্রাও সূচকসমূহ (২০১৭)-র ৩ নং অভীষ্টে সকল বয়সী মানুষের জন্য সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ নিশ্চিত করণের কথা বলা হয়েছে। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা আমাদের দৈনন্দিন কার্যক্রমের একটি অংশ যার মূল উদ্দেশ্য হল সুস্থ শিশুর অসুস্থ হবার প্রবণতা প্রতিরোধ করা এবং অসুস্থ শিশুকে আরোগ্য লাভ করতে সহায়তা করা। শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রতিটি শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত করতে আমরা প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। প্রতিটি শিশু দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবার নিম্নলিখিত বিষয় গুলো নিয়ে কাজ করে-

- জরুরী স্বাস্থ্য সেবা
- ফার্স্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসা
- মুখ ও মুখ গহ্বরের যত্ন
- চোখের যত্ন
- কানের যত্ন
- ত্বকের যত্ন
- টিকাদান নিশ্চিতকরণ
- ওজন ও উচ্চতা পর্যবেক্ষণ
- কৃষি নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম
- ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- হাত ধোয়া কর্মসূচি
- নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন

প্রতিটি দিবাযত্ন কেন্দ্রে একজন স্বাস্থ্য শিক্ষিকা শিশুর বয়স অনুযায়ী যথাযথ শারীরিক, মানসিক, বুদ্ধিবৃত্তি, ভাষাগত ও সামাজিক বিকাশের লক্ষ্য নিয়ে কাজ করে যাচ্ছে এবং শিশুর উক্ত বিকাশগুলোর মাইলফলকে পৌঁছাতে সহায়তা করছে। কেন্দ্রে কোন সমস্যা পরিলক্ষিত হলে স্বাস্থ্য শিক্ষিকা দ্রুত বিষয়টি সমাধানের চেষ্টা করেন এবং অধিক গুরুতর সমস্যা সমাধানের জন্য নির্ধারিত বা সুপারিশকৃত শিশু বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সাহায্য নেওয়ার পরামর্শ দিয়ে থাকেন। দিবাযত্ন কেন্দ্রে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবা প্রদানের ক্ষেত্রে নিম্নলিখিত চারটি পদ্ধতি অনুসরণ করা হয় -

- একজন স্বাস্থ্য শিক্ষিকা সর্বদা শিশুদের স্বাস্থ্য পরিচর্যা করেন, কিন্তু গুরুতর রোগ নির্ণয় ও জটিল রোগের চিকিৎসা প্রদান করেন না।
- রোগ নির্ণয়ের ক্ষেত্রে সর্বদা প্রাথমিক শারীরিক পরীক্ষা ও লক্ষণ বিবেচনা করে নির্ধারণ করা হয়, কোন জটিল শারীরিক পরীক্ষা বা ল্যাব টেস্ট (যেমন-রক্ত, প্রস্রাব পরীক্ষা, এক্স-রে, আল্ট্রাসাউন্ড ইত্যাদি) করা হয় না।

20 New Child Day Care Centres

- শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিত, দুর্ঘটনা ও স্বাস্থ্য ঝুঁকি কমিয়ে আনার লক্ষ্যে প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবার বিভিন্ন বিষয়ে স্বাস্থ্য শিক্ষিকা সর্বদা পরামর্শ প্রদান করেন।
- শিশুর স্বাস্থ্য উন্নয়নের জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষিকা অভিভাবকদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেন এবং গৃহীত সকল সিদ্ধান্তের বিষয়ে অবহিত করেন।

স্বাস্থ্য কোন একক বিষয় নয়, স্বাস্থ্যের সাথে অন্যান্য বিষয় ও অতপ্রোতভাবে জড়িত। সুস্বাস্থ্য ও কিছু কিছু রোগ প্রতিরোধ করা যায় শুধুমাত্র মানুষের কিছু অভ্যাস, আচার আচরণ, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা, খাদ্যাভ্যাস ইত্যাদি মেনে চলার মাধ্যমে। আর এই অভ্যাসগুলো শিশু বয়স থেকেই আয়ত্তে আনার চেষ্টা করতে হবে। তাই স্বাস্থ্য শিক্ষার মাধ্যমে সাধারণ জনগন সহ শিশুর অভিভাবকদের স্বাস্থ্য বিষয়ে সচেতন করতে হবে।

জরুরী স্বাস্থ্য সেবা

প্রাথমিক স্বাস্থ্য সেবার মধ্যে সর্বপ্রথম যে শব্দটা আসে তা হলো জরুরী স্বাস্থ্য সেবা। জরুরী স্বাস্থ্য সেবার উদ্দেশ্য, গুরুত্বসহ বিস্তারিত নিম্নে আলোচনা করা হলো:

জরুরী স্বাস্থ্য সেবার উদ্দেশ্য :

- সাধারণ রোগ ও ক্ষতের যথার্থ চিকিৎসা
- স্থানীয় রোগের প্রতিকার
- সংক্রামক ব্যাধির হাত থেকে রক্ষা
- রোগীর অবস্থার অবনতি রোধ করা
- শিশুদের যথার্থ পুষ্টিমান অর্জন ও শারীরিক বৃদ্ধি

শিশুর জরুরী অবস্থা :

- হঠাৎ শরীরের কোন স্থান পুড়ে যাওয়া বা কেটে যাওয়া
- শরীরে যে কোন স্থানে আঘাত লেগে ভেঙে যাওয়া বা মচকে যাওয়া
- নাকে বা মুখের ভেতরে কিছু আটকে যাওয়া
- বিদ্যুৎ পৃষ্ঠ হওয়া
- শ্বাসনালীর তীব্র সংক্রমণ যেমন: কাশি, শ্বাসকষ্ট, দূত শ্বাস নেওয়া, নিশ্বাস নেওয়ার সময় বুকের খাঁচা ডেবে যাওয়া
- শিশু কিছু পান করতে না পারা
- শিশুর শরীর নীলাভ হয়ে যাওয়া
- খিঁচুনি
- নাক দিয়ে রক্ত পড়া
- কনজাংটিভাইটিস বা চোখ উঠা

20 New Child Day Care Centres

- হঠাৎ বমি বা ডায়রিয়া জাতীয় ব্যাধি সমূহ
- হঠাৎ তীব্র জ্বর বা তাপমাত্রা বৃদ্ধি
- যে কোন ধরনের চর্ম রোগ
- কৃমি সংক্রমণ
- পোকা মাকড় কামড় দিলে
- অপুষ্টিতে আক্রান্ত শিশু
- প্রসাবের সংক্রমণ

দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের জরুরী অবস্থা দেখা দিলে করণীয় :

- স্বাস্থ্য শিক্ষিকা দ্বারা শিশুদের সমস্যা নির্ধারণ করে তার জন্য প্রয়োজনীয় প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা করা হয়, প্রয়োজন হলে নিকটবর্তী হাসপাতালে প্রেরণ করা হয়।
- হঠাৎ শরীরের কোন স্থান পুড়ে বা কেটে গেলে ঐ স্থান ড্রেসিং করে জীবানুনাশক দেওয়া হয়, আরো উন্নত চিকিৎসার প্রয়োজন হলে নিকটবর্তী হাসপাতালে প্রেরণ করা হয়।
- শিশুর কাশি, শ্বাসকষ্ট বা সর্দির কারণে নাক বন্ধ থাকলে তা পরিষ্কার করে দেওয়া হয়।
- সর্দি কাশিতে আক্রান্ত শিশুকে উষ্ণ পরিবেশে রাখার ব্যবস্থা করা হয়।
- অতিরিক্ত পাতলা পায়খানা হলে খাবার স্যালাইন খাওয়ানো হয়, সাথে সাথে যে শিশু মায়ের বুকের দুধ খায় তাকে বুকের দুধ খাইয়ে যেতে পরামর্শ দেওয়া হয়।
- হঠাৎ শরীরের তাপমাত্রা বেড়ে গেলে কুসুম গরম পানিতে গা মুছে দেওয়া হয়।
- তরল জাতীয় খাবার সম্ভব হলে কাশির জন্য কুসুম গরম পানি , আঁদা চা, মধু বা লেবুর শরবত খাওয়ানো হয়।
- পোকামাকড় কামড় দিলে কামড়ানোর স্থানটি ভালোভাবে সাবান দিয়ে ধুয়ে এন্টিসেপ্টিক ক্রিম লাগানো হয়।
- কোন স্থানে আঘাত পেলে প্রথমেই আইসব্যাগের মাধ্যমে বরফ দিয়ে প্রাথমিক ট্রিটমেন্ট দিতে হবে।

ফাস্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসা

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

জরুরী স্বাস্থ্য সেবার মধ্যে আরেকটি বিষয় খুবই গুরুত্বপূর্ণ তা হলো ফার্স্ট এইড। ফার্স্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসা হলো - সামান্য বা গুরুতর অসুস্থ, আঘাত জনিত যে কোন ব্যক্তিকে জীবন রক্ষা করতে বা অবস্থার অবনতি থেকে বাঁচাতে অথবা পুনরুদ্ধারের জন্য যত্ন সহকারে দেওয়া প্রথম বা তাৎক্ষণিক সহায়তা। প্রাথমিক চিকিৎসা সবার কাছে সুলভ হওয়া উচিত। বিশ্বজুড়ে বিভিন্ন সংগঠন বিশেষ করে রেডক্রস ও রেডক্রিসেন্ট সোসাইটি প্রতিবছর সেপ্টেম্বর মাসের “২য় শনিবার” বিশ্ব ফার্স্ট এইড ডে বা “প্রাথমিক চিকিৎসা দিবস” পালন করে থাকে। সংকটময় পরিস্থিতি মোকাবেলা ও ফার্স্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসার গুরুত্ব সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করতে দিনটি উদযাপিত হয়।

জরুরী পরিস্থিতিতে শুধুমাত্র প্রাথমিক চিকিৎসার অভাবে অনেক মানুষের মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে। তাই দুর্ঘটনার ক্ষয়ক্ষতি কমিয়ে আনতে ফার্স্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসার গুরুত্ব অপরিসীম। অপরদিকে শিশুরা সাধারণত চঞ্চল প্রকৃতির হয়। তারা সবসময় ছোট্টাছুটি করে, না বুঝে বিপদজনক জায়গায় এগিয়ে যেতে পারে, পরে গিয়ে আঘাত পেতে পারে। তাই, দিবাযাত্র কেন্দ্রে হঠাৎ এমন কোন দুর্ঘটনা ঘটে গেলে আহত শিশুদের শারীরিক অবস্থার অবনতি রোধ করতে প্রয়োজনীয় ফার্স্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসার ব্যবস্থা রাখা ও এ বিষয়ে অভিজ্ঞ ব্যক্তির উপস্থিতি একান্ত প্রয়োজন।

ফার্স্ট এইড এর উদ্দেশ্য:

- বড় ধরনের দুর্ঘটনা ঘটে গেলে, হাসপাতাল থেকে চিকিৎসা না আসা পর্যন্ত অস্থায়ী চিকিৎসার ব্যবস্থা করা,
- আহতদের জীবন রক্ষার চেষ্টা করা,
- রোগী বা আহত ব্যক্তির অবস্থার অবনতি রোধ করা,
- আহতদের চিকিৎসায় সহযোগীতা করা,

যে সকল ক্ষেত্রে ফার্স্ট এইড প্রয়োজন :

- রক্তক্ষরণ
- আঘাত বা শক
- বৈদ্যুতিক শক
- হঠাৎ অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- পুড়ে যাওয়া
- বিষক্রিয়া
- শরীরের ক্ষয় (ডায়রিয়া, বমি অথবা অতিরিক্ত ঘাম)
- শ্বাস-প্রশ্বাসে ব্যাঘাত

ফার্স্ট এইড বক্সের উপকরণ :

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

প্রাথমিক চিকিৎসার জন্য বিভিন্ন ধরনের ব্যাগ বা বক্স পাওয়া যায়। সেই বক্সের মাঝে প্রয়োজন অনুযায়ী নিম্নলিখিত উপকরণগুলো রাখা যায় -

- শিশুদের ফাস্ট এইড চার্ট
- ওয়াটারপুফ ম্যাট্রেস
- কাপড় বা তোয়ালে
- আশু ব্যাগ
- ব্যান্ডেজ
- কাচি
- থার্মোমিটার
- ফেস মাস্ক
- ডিসপোজেবল গ্লোভস
- সাবান
- কটন
- ব্যান্ড এইড
- গজ
- গজ ব্যান্ডেজ
- আইস ব্যাগ
- হট ওয়াটার ব্যাগ
- টিস্যু
- টর্চ লাইট
- টুর্নিকেট
- সুরক্ষা পিন
- ভেজা ওয়াইপ
- প্যারাসিটামল
- নিক্স
- ওরস্যালাইন
- এন্টিসেপটিক ক্রিম
- বার্না ক্রিম
- ভায়োডিন
- এ্যাডহেসিভ টেপ

জরুরী স্বাস্থ্যসেবা ছাড়াও প্রাথমিক চিকিৎসার অংশ হিসেবে দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুদের জন্য প্রয়োজনীয় যে সেবাগুলো

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

দেওয়া হয়:

- হাত বা পায়ের নখ বড় দেখলে কাটানো হয়।
- প্রতিদিন নিয়মিত দুইবার দাঁত ব্রাশ করার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়।
- খাবার আগে ও টয়লেট থেকে ফেরার পর ভালোভাবে হাত ধুয়ে দেওয়ার অভ্যাস করানো হয়।
- শিশু সহ তার অভিভাবককে নিয়মিত কৃমির ঔষধ খাবার পরামর্শ প্রদান করা হয়।
- জীবানুমুক্ত পানি পান করানো ও খাবার গরম করে খাওয়ানো হয়।
- শিশুদের ডে কেয়ারে থাকাকালীন সময়ে প্রচুর বিশুদ্ধ পানি পান করানো হয়।
- চর্ম রোগে আক্রান্ত শিশুদের অন্য শিশুদের থেকে আলাদা রাখা হয়।

দিবাযত্ন কেন্দ্রে যে ধরনের ফাস্ট এইড বা প্রাথমিক চিকিৎসা সেবা দেওয়া হয় :

দিবাযত্ন কেন্দ্রগুলোতে প্রাথমিক চিকিৎসা সেবার ব্যবস্থা রয়েছে। কেন্দ্রগুলোতে একজন স্বাস্থ্য শিক্ষিকা শিশুদের নিয়মিত স্বাস্থ্য পরীক্ষা করেন এবং হঠাৎ কোন দুর্ঘটনা ঘটলে প্রাথমিক চিকিৎসা প্রদান করে থাকেন, প্রয়োজন হলে নিকটস্থ হাসপাতালে রেফার করেন। কেন্দ্রে ভর্তিকৃত শিশুদের মধ্যে ৪ বছরের উর্দে শিশুদের প্রাথমিক চিকিৎসা সম্পর্কে গল্পে গল্পে ধারণা দেওয়া হয়। এছাড়াও জরুরী প্রয়োজনে দিবাযত্ন কেন্দ্রে উক্ত সেবাগুলোও দেওয়া হয় :

- রক্তক্ষরণ হলে রক্তপাত বন্ধ করার চেষ্টা করা হয়।
- শ্বাস কষ্ট হলে শ্বাসনালী ও মুখের ভিতরে লাল জমলে পরিষ্কার করে দেওয়া হয়।
- জ্ঞান হারালে জ্ঞান ফেরানোর ব্যবস্থা করা, জ্ঞান না আসা পর্যন্ত মুখে কোন তরল খাবার না দেওয়ার জন্য পরামর্শ দেওয়া হয়।
- আহত বা অসুস্থ শিশুর পরিধেয় কাপড় ঢিলেঢালা করে দেওয়া হয়।
- শরীরের তাপমাত্রা বেশী কমতে বা বাড়তে না দেওয়ার চেষ্টা করা হয়।
- তাপমাত্রা বাড়তে থাকলে বারবার শরীর ঠান্ডা কাপড় দিয়ে মুছে দেওয়া হয়।
- যদি দুর্ঘটনায় শরীরের কোন স্থান পুড়ে যায় তাহলে ঝলসানো বা ক্ষত স্থানে নিয়মানুযায়ী ধীরে ধীরে ঠান্ডা পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলা হয়, এবং ঐ স্থানের জ্বালাপোড়া বা গরম ভাব না কমা পর্যন্ত পানি দেওয়া হয়। প্রয়োজনে ক্ষত স্থানে বার্না ক্রিম দেওয়া হয়।
- প্রয়োজন হলে আহত জায়গায় ব্যান্ডেজ করা হয়।
- বারবার পাতলা পায়খানা বা বমি হলে স্যালাইন খাওয়ানো হয়।
- শরীরে কোন স্থান ভেঞ্জে গেছে বুঝলে বেশী নড়াচড়া না করতে দিয়ে যতদূর সম্ভব হাসপাতালে প্রেরণ করা হয়।
- হঠাৎ কোন কারনে নাক দিয়ে রক্ত আসলে খোঁচাখোঁচি না করে ভেজা কাপড় দিয়ে নাক চেপে ধরা হয়।

তথ্যসূত্র:

20 New Child Day Care Centres

International first aid and resuscitation guidelines 2016

www.ifrc.org

স্বাস্থ্য সহায়িকা , দুঃস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র

সংকলন: ডা: আনিসুর রহমান সিদ্দীকি

সম্পাদনা ও প্রকাশনা: নির্বাহী পরিচালক, দুঃস্থ স্বাস্থ্য কেন্দ্র, “Water Aid” সর্মথিত প্রকল্পের আওতায় প্রকাশিত

মুখ ও মুখ গহ্বরের যত্ন

ইংরেজীতে একটি কথা আছে - “Mouth is the gateway of body’s health” অর্থাৎ মুখই স্বাস্থ্যের প্রবেশদ্বার। মুখ দিয়ে গ্রহণকৃত খাদ্যের মাধ্যমেই আমাদের সারা দেহের পুষ্টির চাহিদা পূরণ হয়। সুতরাং বলা যায় যে মুখের সুস্থতাই দেহের সুস্থতার প্রধান শর্ত। কারণ, সুন্দরভাবে কথা বলা, খাবার গ্রহণ করা এবং সামাজিকতা প্রদর্শনের একমাত্র মাধ্যম হলো মুখ। মূলতঃ শিশু মায়ের গর্ভে থাকাকালীন সময় থেকেই শিশুর দাঁত ওঠার প্রক্রিয়া শুরু হয়ে যায়। এছাড়া শিশুদের মৌখিক স্বাস্থ্যের প্রাথমিক পর্যায় শুরু হয় পরিবার থেকে। এজন্য, প্রতিটি শিশুর পরিবার এবং দিবাযত্ন কেন্দ্র উভয়কেই শিশুর মৌখিক স্বাস্থ্যবিধির বিষয়টি অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে পর্যবেক্ষণ করা উচিত। শিশুর মুখ এবং মুখগহ্বরের সুস্থ রাখতে এবং মুখের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে ডে কেয়ার সেন্টার গুলো কার্যকরী ভূমিকা পালন করে আসছে।

মুখের রোগের প্রাথমিক লক্ষণ সমূহঃ

- মুখে দুর্গন্ধ ,
- দাঁত ও মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়া, মাড়ি ফুলে যাওয়া,
- দাঁতে সাদা, কাল ,বাদামী বা হলদেটে দাগ হওয়া,
- জিহ্বা ও মুখগহ্বরে সাদা আস্তরণ তৈরি হওয়া ,
- মুখের ভেতর প্রদাহ সৃষ্টি ,
- খাবার গ্রহণ ও ঢোক গিলতে অসুবিধা,
- মুখের ভেতর ও গলায় সংক্রমণ,
- ঠোঁটের কোণে ঘা ইত্যাদি।

দিবাযত্ন কেন্দ্রে শিশুর মুখ ও মুখগহ্বরের যত্ন/সেবাসমূহঃ

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

- প্রতিবার দুধ খাওয়ানোর পর শিশুর মাড়ি এবং দাঁত নরম ও পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ভালভাবে পরিষ্কার করে দেয়া হয় ,
- দুধ খাওয়ানোর উপকরণসমূহ (যেমনঃ ফিডার, নিপল ইত্যাদি) উত্তমরূপে পরিষ্কার এবং ফুটিয়ে জীবাণু মুক্ত করা হয় ,
- বিশুদ্ধ পানি দ্বারা সঠিক নিয়মে শিশুর খাবার ও দুধ তৈরির করা হয়,
- দুধ দাঁত ওঠার সাথে সাথে নরম ও কোমল ব্রাশ দ্বারা শিশুর দাঁত ব্রাশের অভ্যাস গড়ে তোলা এবং বয়সভেদে ফ্লুরাইড ও নন - ফ্লুরাইড সমৃদ্ধ টুথপেস্ট ব্যবহারের জন্য পিতামাতাকে পরামর্শ দেওয়া হয় ,
- ৩ বছরের অধিক বয়সী বাচ্চাদের দিনে দুইবার এবং দুই মিনিট ধরে সঠিক ভাবে ব্রাশ করা শেখানো হয় ,
- অনেক বাচ্চা ফিডার অথবা চুষনী (প্যাসিফার) মুখে নিয়ে ঘুমায় যা দাঁত ও মাড়ির জন্য অত্যন্ত ক্ষতিকর। শিশুর এই ধরনের অভ্যাস তৈরি না হয় , সেদিকে খেয়াল রাখা ,
- শিশুদের মিষ্টি জাতীয় খাবার (চকলেট, আইসক্রিম, কেক, পেস্টি, জ্যাম, কোমল পানীয় ইত্যাদি) অধিক পছন্দ হবার কারণে শিশুদের ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণের ঝুঁকি অত্যন্ত বেশী থাকে। এসব খাদ্যকণা ও ব্যাকটেরিয়া সম্মিলিত ভাবে শিশুর দাঁতের চারপাশে প্লাকের সৃষ্টি করে। একারণে শিশুর জন্য ক্ষতিকর এমন খাদ্যদ্রব্য দিব্যত্ন কেন্দ্রে সর্বদা নিরুৎসাহিত করা হয়,
- যেসব খাবার শিশুর দাঁত ও মাড়ি শক্তিশালী করে ও মুখের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করে (যেমন-আলু , সামুদ্রিক মাছ, পালং শাক, টমেটো, ভিটামিন সি ও ডি সমৃদ্ধ খাবার ইত্যাদি) সেসব খাবার গ্রহণে শিশু ও অভিভাবকদের উৎসাহিত করা এবং দিব্যত্ন কেন্দ্রে সরবরাহ নিশ্চিত করা ,
- স্বাস্থ্য শিক্ষিকার তত্ত্বাবধায়নে নিয়মিত শিশুর মৌখিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয় ,
- শিশুদের মুখের বিভিন্ন সমস্যা ও রোগ (যেমনঃ মুখে দুর্গন্ধ, দাঁত ও মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়া, মাড়ি ফুলে যাওয়া, দাঁতে সাদা, কাল বা বাদামী দাগ হওয়া, ঠোঁটের কোণে ঘা , জিহ্বায় এবং মুখে ছত্রাক ও ব্যাকটেরিয়ার সংক্রমণ) স্বাস্থ্য শিক্ষিকা নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করেন। প্রয়োজন হলে অভিভাবকের অনুমতি সাপেক্ষে দত্ত চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণ করা অথবা তথ্য দিয়ে সহায়তা করা হয়।

সতর্কতা ও পরামর্শ

- * শিশুর দাঁত ওঠার সময় সকল কিছু মুখে দেবার এবং কামড়ানোর প্রবণতা বৃদ্ধি পায়। এজন্য ধারালো, বিষাক্ত, নোংরা জিনিস এবং ঔষধপত্র সর্বদা শিশুদের নাগালের বাইরে রাখতে হবে,
- * ২ বছরের নিচের শিশুদের দাঁত পরিষ্কারের জন্য বেবি টুথপেস্ট (নন-ফ্লুরাইড) ব্যবহার করা বাঞ্ছনীয় ,
- * মিষ্টি জাতীয় খাবার গ্রহণ, রাতে ঘুমানোর পূর্বে ও সকালে অবশ্যই শিশুর মুখ গহ্বর পরিষ্কার করা জরুরী ,

20 New Child Day Care Centres

* মুখে কোন সমস্যা দেখা দিলে অবহেলা না করে অতিদ্রুত চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

রেফারেন্সঃ

1. ‘Apex’ principles and practice of Medicine, 9th edition, Disease of Mouth , page no-142-143.
2. Regional Office for the Western Pacific of the World Health Organization, Manila, (1971), Guidelines On Oral Health.

চোখের যত্ন

চোখ মানবদেহের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ আলোক সংবেদনশীল এবং স্পর্শকাতর দর্শনেন্দ্রীয়। তাই সব ধরনের ঝুঁকি এবং বিপদ থেকে চোখকে নিরাপদ রাখা অত্যন্ত জরুরী। শিশুদের পড়ালেখা, ব্যক্তিগত ও পেশাগত জীবনে দক্ষতা অর্জনে প্রতিবন্ধকতা দূর করতে প্রখর দৃষ্টিশক্তির প্রয়োজন। চোখের বিকলতা ও অন্ধত্ব সম্পর্কে জনসচেতনতা বৃদ্ধি করার লক্ষ্যে বিশ্বজুড়ে প্রতি অক্টোবর মাসের দ্বিতীয় বৃহস্পতিবার “বিশ্ব দৃষ্টি দিবস” পালন করা হয়। এছাড়াও সবার জন্য দৃষ্টি নিশ্চিত এবং পরিহারযোগ্য অন্ধত্ব নিবারনের জন্য বিশ্বব্যাপী বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার উদ্যোগে “ভিশন ২০২০ - রাইট টু সাইট - দৃষ্টি সবার অধিকার” নামে একটি কার্যক্রম চলমান রয়েছে। আমরা আপনার শিশুর চোখের বিষয়ে যত্নশীল। তবে শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্র গুলোতে সরাসরি চোখের বিভিন্ন রোগের চিকিৎসা সেবা দেয়া হয় না, তবে শিশুর দৃষ্টিশক্তির প্রাথমিক পরীক্ষা, দৃষ্টিশক্তির উন্নয়ন ও অন্ধত্ব প্রতিরোধের লক্ষ্যে সীমিত আকারে কিছু কার্যক্রম পরিচালনা করা হয়।

চোখের রোগের লক্ষণ সমূহঃ

- শিশুর চোখ লাল হয়ে যাওয়া
- চোখ দিয়ে পানি পড়া
- চোখ চুলকানো বা চোখে ময়লা জমা
- চোখে আঘাত লাগা ও ব্যথা করা
- চোখে ঘা বা ক্ষত অথবা রক্ত স্রাব
- শিশুদের চোখের ছানি
- চোখের মণি সাদা হয়ে যাওয়া
- চোখ ট্যারা হয়ে যাওয়া
- আলোতে তাকাতে সমস্যা হওয়া
- প্রচন্ড মাথা ব্যথা

20 New Child Day Care Centres

দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে শিশুর চোখের যত্ন/সেবাসমূহঃ

- চোখে কনজাংটিভাইটিস বা চোখ উঠলে বারবার চোখে পানির ঝাপটা দিতে হবে, নরম ও পরিষ্কার কাপড় দিয়ে চোখের ময়লা পরিষ্কার করে দিতে হবে। যেহেতু চোখ ওঠা একটি ছোঁয়াচে রোগ, তাই অন্যান্য শিশুদের সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করতে এ সময় শিশুকে সম্পূর্ণ সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত নিজ বাসায় অবস্থান করার পরামর্শ দেয়া হয়,
- দৃষ্টি শক্তি বৃদ্ধি করে এমন খাবার, যেমন: সবুজ এবং রঙিন শাক সবজি, ওমেগা-৩ যুক্ত খাবার, প্রোটিন ও ভিটামিন এ যুক্ত খাবার সরবরাহ ও শিশুদের খাওয়ানোর পরামর্শ দেয়া,
- পর্যাপ্ত পরিমাণ পানি পান নিশ্চিত করা হয়,
- শিশুদের উপযোগী নিরাপদ খেলনার ব্যবহার নিশ্চিত করা, যাতে খেলনা দ্বারা শিশুর চোখ ক্ষতিগ্রস্ত না হয়,
- শিশুদের স্ক্রিন আসক্তি ও স্ক্রিনের (টিভি, মোবাইল, ল্যাপটপ, ট্যাব ইত্যাদি) ব্যবহার নিয়ন্ত্রণ,
- শিশুদের বাইরের পরিবেশ এবং সূর্যের আলোতে খেলাধুলা করতে উৎসাহিত করা, দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে পর্যাপ্ত আলোর ব্যবস্থা নিশ্চিত করা,
- ধুলোবালি ও ময়লা যুক্ত পরিবেশে খেলাধুলা পরিহার করা,
- চোখে এলার্জী সংক্রান্ত সমস্যায় যেসব খাবার খেলে সমস্যা হয় সেসব বিষয় পর্যবেক্ষণ করা এবং সেসব খাবার সেন্টারে সরবরাহ থেকে বিরত রাখা হয়,
- শিশু জন্মের পর থেকে নিয়মিত ইপিআই এর সকল টিকা দিতে অভিভাবকদের পরামর্শ দেয়া এবং টিকাকরণে সহযোগিতা করা,
- এছাড়া চোখের বিভিন্ন সমস্যা বা জরুরী অবস্থা যেমন-
 - * চোখে ছানি বা মণি সাদা হয়ে যাওয়া,
 - * চোখে আঘাত পাওয়া,
 - * প্রচন্ড মাথা ব্যথা বা চোখের দৃষ্টি কমে যাওয়ার মত অবস্থা দেখা দিলে দ্রুত নির্ধারিত ডাক্তার বা চিকিৎসা সেবা কেন্দ্রে পাঠানোর ব্যবস্থা করা হয় এবং অভিভাবকদের তথ্য দিয়ে সহযোগিতা করা হয়।

শিশুর অন্ধত্ব প্রতিরোধে করণীয়ঃ

- জন্মের পরপরেই শিশুর চোখের পাতা পরিষ্কার করতে হবে।
- প্রসবের এক মাসের মধ্যে মাকে উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ভিটামিন “এ” ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।
- জন্মের পরপরেই শিশুকে শাল দুধ খাওয়াতে হবে এবং ৬ মাস পর্যন্ত শুধু বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- শিশুর জন্মের পর ইপিআই এর সবগুলো টিকা দিতে হবে।
- ১ বছর থেকে ৫ বছর বয়স পর্যন্ত শিশুদের ৬ মাস অন্তর উচ্চ ক্ষমতা সম্পন্ন ভিটামিন “এ” ক্যাপসুল খাওয়াতে হবে।
- যে সকল শিশুর অন্ধ হবার ঝুঁকি আছে সে সকল শিশুদের দ্রুত ভিটামিন “এ” র সাহায্যে চিকিৎসা করাতে হবে। যে সকল শিশু দেখতে পারেনা তাদের চিকিৎসার জন্য চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।

20 New Child Day Care Centres

- শিশুর চোখের মণি সাদা হলে অথবা চোখে আঘাত লাগলে সঙ্গে সঙ্গে চক্ষু বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হবে।
- শিশুর চোখে কবিরাজী ঔষধ লাগানো যাবেনা এবং চিকিৎসকের ব্যবস্থাপত্র ছাড়া ঔষধ ব্যবহার করা উচিত নয়।

রেফারেন্স

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয় (২০১৬),

আর নয় অকারণ শিশু অন্ধত্ব, প্রাথমিক স্বাস্থ্য

কর্মীদের প্রশিক্ষণ সহায়িকা।

শিশুর কানের যত্ন

কান মানব দেহের একটি অতি গুরুত্বপূর্ণ এবং সংবেদনশীল অঙ্গ যা শরীরের শ্রবণ ও ভারসাম্য রক্ষার কাজ করে। শিশুর ভাষা শিক্ষা, বর্ণজ্ঞান, বুদ্ধিবৃত্তির বিকাশ এবং সামাজিক যোগাযোগ রক্ষায় একটি শিশুর স্বাভাবিক শ্রবণশক্তি অপরিহার্য। শ্রবণশক্তির সমস্যা সম্পর্কে সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে প্রতি বছর ৩ মার্চ “বিশ্ব শ্রবণ দিবস” হিসেবে পালন করা হয়। এজন্য প্রতিটি শিশুর শ্রবণশক্তি পর্যবেক্ষণ করা অত্যন্ত জরুরী। ডে কেয়ার সেন্টারে শিশুর যাত্রাকালের শুরু থেকেই একজন দক্ষ স্বাস্থ্য শিক্ষিকা দ্বারা আমরা শিশুদের কানের যত্ন নিয়ে থাকি এবং কানের অবস্থা পর্যবেক্ষণ ও মূল্যায়ন করি।

কানের রোগের লক্ষণসমূহঃ

- শিশু অস্ফুট বা আধো-আধো বুলি (Babbling/Mumbling) উচ্চারণ করতে না পারা ,
- শব্দ শুনলে সাড়া না দেয়া, শুধুমাত্র ইশারা করলে সাড়া দেবার চেষ্টা করা ,
- ০৯ মাস বয়সে কোন প্রকার শব্দ উচ্চারণ করতে না পারা ,
- ১২ মাস বয়সেও একটি শব্দ উচ্চারণ করতে না পারা ,
- স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে অনেক দেরিতে কথা বলতে শুরু করা ,
- সমবয়সী অন্য শিশুদের সাথে তাল মিলিয়ে চলতে না পারা এবং ধীরে ধীরে হতাশাগ্রস্ত হয়ে পড়া ,
- উচ্চস্বরে কথা বলা এবং শব্দযুক্ত কোন ডিভাইস ব্যবহারের ক্ষেত্রে উচ্চ মাত্রার ভলিউম ব্যবহার করার প্রবণতা লক্ষণীয় হয়,
- দৈনন্দিন কাজের অভ্যাসগুলোতে অভ্যস্ত হতে অনেক সময় লেগে যাওয়া ,
- মাঝে মাঝেই কানে ব্যাথা অনুভূত হওয়া ,

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

- কান দিয়ে তরল বা পুঁজ নিঃসৃত হওয়া ,
- ঘন ঘন কানে সংক্রমণ হওয়া ,
- অন্যের কথা বুঝতে না পারা এবং যোগাযোগ স্থাপন করার অক্ষমতা বৃদ্ধি পাওয়া ,
- সর্বোপরি কানে সম্পূর্ণভাবে না শোনা এবং শিশু বধির হয়ে যাওয়া।

দিবায়ত্ন কেন্দ্রে শিশুর কানের যত্ন/সেবাসমূহঃ

বাংলায় একটি প্রবাদ আছে “প্রতিকারের চেয়ে প্রতিরোধ উত্তম”। কানের যত্নের ক্ষেত্রে এই প্রবাদটি শতভাগ কার্যকরী। শিশু দিবায়ত্ন কেন্দ্রে শিশুদের কানের যত্ন কয়েকটি ধাপে নেয়া হয় –

১। সঠিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা পদ্ধতি অনুসরণঃ

সাধারণত কান পরিষ্কারের ক্ষেত্রে বাহ্যিক কোন সাহায্য বা সক্রিয় পরিষ্কার পদ্ধতির প্রয়োজন হয় না, কারণ শরীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়ায় কান নিজেই নিজের পরিষ্কারের প্রক্রিয়া সম্পন্ন করে থাকে। তবে কান দিয়ে তরল বা পুঁজ নিঃসৃত হলে দক্ষ স্বাস্থ্য শিক্ষিকা দ্বারা ড্রাই মপিং (Dry mopping) পদ্ধতির মাধ্যমে পরিষ্কার করার ব্যবস্থা করা হয়।

২। প্রতিরোধ ব্যবস্থাঃ

সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা -

- কান শুষ্ক রাখতে পরিষ্কার তোয়ালে বা কাপড় ব্যবহার করা,
- পেন্সিল , চুলের ক্লিপ, গরম বা ঠান্ডা তেল, হারবাল ঔষধ, পানি ইত্যাদি সামগ্রী দিয়ে কান পরিষ্কারের চেষ্টা না করা
- শিশুদের কানে আঘাত না করা, এতে করে কানের পর্দা ফেটে যাওয়ার এবং সংক্রমণ হবার সম্ভাবনা বেড়ে যায়,
- কানে কখনোই নোংরা আঙুল প্রবেশ করানো যাবে না এবং খাবার প্রস্তুত, গ্রহণ ও শৌচাগার ব্যবহারের পূর্বে ও পরে অবশ্যই হাত ধৌত করতে হবে,
- নোংরা পানিতে সাঁতার অথবা গোসল করা থেকে বিরত থাকা,
- কানে কিছু প্রবেশ করলে অনুমোদিত দক্ষ স্বাস্থ্য কর্মী ব্যতীত টেনে বের করার চেষ্টা না করা।

টিকাকরণ -

20 New Child Day Care Centres

- কানের রোগ প্রতিরোধ করার জন্য সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচির সঠিক প্রয়োগ পদ্ধতি সম্পর্কে অভিভাবকদের সচেতন করা,
- দিবাযত্নকেন্দ্রে ভর্তিকৃত সকল শিশুর সরকার কর্তৃক নির্ধারিত “সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি”র আওতায় সকল টিকা সম্পূর্ণভাবে দেওয়া হয়েছে কিনা তা নিশ্চিত করা।

অন্যান্য-

- অনুমোদিত ডাক্তারের ব্যবস্থাপত্র ছাড়া ঔষধ গ্রহণ না করা,
- কানের জন্য ক্ষতিকর এমন ঔষধ গ্রহণ থেকে বিরত থাকা,
- উচ্চশব্দের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে অভিভাবকদের অবহিত করা,
- যে সকল অভিভাবক এবং শিশু সাইকেল বা মোটর সাইকেলে চলাচল করেন তাদের হেলমেট ব্যবহারের প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে অবহিত করা,
- এছাড়া জরুরী প্রয়োজনে শিশুকে নির্ধারিত ডাক্তার বা সেবা কেন্দ্রে নিয়ে যাওয়া এবং অভিভাবকদের ডাক্তার ও সেবাকেন্দ্রের তথ্য দিয়ে সহযোগীতা করা।

রেফারেন্স

1. World Health Organization(2006), Primary ear and hearing care training resource, Basic level Trainer’s manual ,intermediate level Student’s workbook , intermediate level Trainer’s manual ,Advanced level Trainer’s manual,https://www.who.int/pbd/deafness/activities/hearing_care/en/
2. EAR CARE- World Health Organization’s guideline, Deafness and hearing loss: Ear care,<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/deafness-and-hearing-loss-ear-care>

20 New Child Day Care Centres

ত্বকের যত্ন

ত্বক হচ্ছে মেরুদণ্ডী প্রাণীর বহিরাঙ্গিক একটি অংশ যা প্রকৃতপক্ষে একটি নরম আবরণ, দেহকে আবৃত করে রাখে। এটি প্রাণীদের ভিতরের অংশগুলোকে রক্ষা করে। ত্বক পারিপার্শ্বিক পরিবেশের সাথে সংযোগ স্থাপন করে এবং বাহ্যিক প্রভাবের বিরুদ্ধে এটি দেহের প্রাথমিক রক্ষক। তাই প্রত্যেকেরই ত্বকের যত্নে বিশেষ করে শিশুদের ক্ষেত্রে অনেক বেশি দায়িত্বশীল হতে হবে।

ত্বকের বিভিন্ন রোগের লক্ষণসমূহ:

- লালচে , উষ্ণ ও পুঁজযুক্ত বেদনাদায়ক ক্ষীতি/ফোলা দাগ
- চুলকানি অথবা যন্ত্রণাদায়ক ফুসকুড়ি
- খোস পাঁচড়া
- চামড়ায় রঙ পরিবর্তন
- চামড়ায় ফিকে ছোপ
- পানিযুক্ত ফোঁসা
- ফোঁড়ার মতো ওঠা
- কাঁটা আঘাত
- ঘা , মাংসপিণ্ড , ফোলাভাব
- সংবেদনশীলতা ইত্যাদি ।

শিশুদের চর্মরোগের প্রধান কারণ:

- ঔষুধ , খাদ্য অথবা পোকামাকড়ের কামড় থেকে এ্যালার্জি
- দুর্বল রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা
- অপরিচ্ছন্ন ত্বক
- ওষুধের পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া
- ত্বকে জ্বালা করে এমন রাসায়নিক দ্রব্যের প্রভাব
- রোদের প্রতি সংবেদনশীলতা
- থাইরয়েড , লিভার অথবা কিডনির অসুখ
- জিনগত কারণ
- পোড়া
- ভাইরাস , ছত্রাক অথবা ব্যাকটেরিয়া আক্রান্ত হওয়া
- তিল বা ঝাঁচিল ওঠা

20 New Child Day Care Centres

দিবাযন্ত্রকেন্দ্রে ত্বকের যত্ন/সেবাসমূহঃ

- শিশুর ত্বক শুষ্ক থাকলে চুলকানি হতে পারে দেখা দিতে পারে জীবাণুর সংক্রমণ তাই শিশুর ত্বকের আদ্রতা নিয়ন্ত্রণে জলপাই তেল বা শিশুর ত্বকের উপযোগী লোশন লাগানো ,
- শিশুদের সর্বদা নরম , মস্ন এবং ঢিলেঢালা পোশাক পড়ানো হয় এবং অভিভাবকদের পরামর্শ দেওয়া হয় । কেননা খসখসে , অমস্ন এবং আঁটসাঁট কাপড়ের জন্য আলো বাতাস প্রবেশ করতে না পারলে ঘাম আটকে থাকে এবং বিভিন্ন চর্মরোগ সৃষ্টি হয় ,
- পরিষ্কার ও কুসুম কুসুম গরম পানি দিয়ে নিয়মিত অথবা প্রয়োজন অনুযায়ী গোসল করানো হয় ,
- তবে শীতের সময় দুই বছরের ও তার কম বয়সী শিশুদের একদিন পরপর গোসল করানো হয়। সাবান ও শ্যাম্পু ব্যবহারের ক্ষেত্রে যথেষ্ট সতর্কতা অবলম্বন করা হয় ,
- ছত্রাক জাতীয় জীবাণু সংক্রমণের থেকে দূরে থাকতে প্রতিবার গোসলের পর নরম-শুকনো সুতি কাপড়/গামছা/তোয়ালে দিয়ে ভালোভাবে পানি মুছে ফেলতে হবে , যেসব সাবান ও পোশাক পরিধানে শিশুদের অ্যালার্জি দেখা দেয় সেসব সাবান ও পোশাক পরিহার করা ,
- শিশু প্রস্রাব পায়খানা করার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ভেজা ন্যাপকিন বদলে ফেলা কারণ দীর্ঘক্ষণ থাকলে ন্যাপকিন র্যাশ হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে ,
- সাবানের ক্ষারযুক্ত শুকনো কড়কড়ে কাপড় শিশুর নরম ত্বকের ক্ষতি করতে পারে এজন্য কাপড় সাবান দিয়ে ধোয়ার পর পরিষ্কার পানিতে বারবার ডুবিয়ে সম্পূর্ণ সাবানমুক্ত করে শুকাতে বলা হয় ,
- শিশুদের নখ কেটে ছোট রাখা কারণ রোগজীবাণু নখের মাধ্যমে মুখে না যায় এবং নখ দ্বারা ত্বক আঘাতপ্রাপ্ত না হয়,
- ত্বকে আঘাত পেতে পারে এ রকম খেলনা বা ব্যবহার্য জিনিসপত্র সব সময় শিশুদের নাগালের বাহিরে রাখা ,
- কাঁদামাটি ধুলোবালি ও কড়া রোদ থেকে শিশুদের দূরে রাখা ,
- শিশুর ঠান্ডা লাগলে সরিষা তেল , কবিরাজী ঔষধ ব্যবহার হতে বিরত থাকা বা নাকেও প্রয়োগ না করা কারণ নাকের মাধ্যমে শ্বাসনালিতে তেল ঢুকে গিয়ে শিশুদের মারাত্মক ধরণের নিউমোনিয়া হতে পারে ,
- এক শিশু হতে অন্য শিশুর শরীরে ছড়াতে পারে এধরণের সংক্রমণ দেখা দিলে দ্রুত শিশুকে চিহ্নিত করা ,অভিভাবকদের পরামর্শ এবং সেবা সংক্রান্ত তথ্য দেয়া দিয়ে সহযোগিতা করা। পরবর্তীতে শিশু সুস্থ না হওয়া পর্যন্ত দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে প্রেরন হতে বিরত থাকতে অভিভাবকদের অনুরোধ করা হয়।

20 New Child Day Care Centres

রেফারেন্স

1. ‘Apex’ principles and practice of Medicine, 9th edition, Skin Disease, page no:400-408.
2. STANDARD TREATMENT MANUAL FOR CHILDREN, 4th Edition 2017, A MANUAL FOR HEALTH WORKERS SOLOMON ISLANDS -SOLOMON ISLAND REFERENCES:

- WHO Pocket Book of Hospital care for children (2nd edition, 2013)
- Solomon Islands Antibiotic Guidelines (1st edition, 2015)
- IMCI: www.who.int/child-adolescent-health/integr.htm
- Solomon Islands ‘Stop TB’ Standard Diagnosis,

Treatment and Management Guidelines(2012)

www.unicef.org/pacificislands/media/851/file/Standard-Treatment-Manual.pdf

শিশুর টিকাদান নিশ্চিতকরণ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের স্বাস্থ্যসেবায় সম্প্রসারিত টিকাদান কর্মসূচি (ইপিআই) একটি গুরুত্বপূর্ণ, উল্লেখযোগ্য এবং সময় উপযোগী পদক্ষেপ। ইপিআই একটি বিশ্বব্যাপী কর্মসূচি, বাংলাদেশে ১৯৭৯ সালের ৭ এপ্রিল আনুষ্ঠানিকভাবে ইপিআই কার্যক্রম যাত্রা শুরু করে। ইপিআই কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য হল সংক্রামক রোগ হতে শিশুদের অকালমৃত্যু ও পঞ্জুত রোধ করা। বর্তমানে বাংলাদেশে ০-১১ মাস বয়সী সকল শিশু এবং ১৫ মাস বয়সী সকল শিশুকে ১০ টি প্রতিরোধ যোগ্য রোগের টিকাদান করা হয়। ডে কেয়ার সেন্টার সমূহে প্রত্যক্ষভাবে শিশুদের টিকাকরণ করা না হলেও পরোক্ষভাবে টিকাদান কর্মসূচিতে সহায়তা করা হয়ে থাকে।

আমাদের সেবাসমূহ

- শিশু ভর্তির সময় টিকা কার্ডের ফটোকপি অত্যাৱশ্যকীয়ভাবে সংগ্রহ করা এবং নিয়মিতভাবে পর্যবেক্ষণ করা,
- টিকাদানের সরকারী সময়সূচী অনুযায়ী শিশুর আসন্ন টিকাদানের তারিখগুলো এবং টিকা সংক্রান্ত গুরুত্বপূর্ণ তথ্য অভিভাবকদের ফোন কল, ক্ষুদেবর্তী অথবা সরাসরি সাক্ষাৎ এর মাধ্যমে স্মরণ করিয়ে দেওয়া,

টিকাদানের সময়সূচী ও টিকা সংক্রান্ত অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ তথ্যঃ

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

০-১১ মাস এবং ১৫ মাস বয়সের শিশুদের টিকাদান সময়সূচি

রোগের নাম	টিকার নাম	টিকার ডোজ	ডোজের সংখ্যা	ডোজের মধ্যে বিরতি	টিকা শুরু করার সঠিক সময়	টিকাদানের স্থান	টিকার প্রয়োগ পথ
যক্ষ্মা	বিসিজি	০.০৫ এম এল	১	-	জন্মের পর থেকে	বাম বাহুর উপরের অংশে	চামড়ার মধ্যে
ডিফথেরিয়া, হুপিংকাশি ধনুঃংকার, হেপাটাইটিস-বি, হিমোফাইলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা-বি	পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন (ডিপিটি হেপাটাইটিস-বি, হিব)	০.৫ এম এল	৩	৪ সপ্তাহ	৬ সপ্তাহ	উরুর মধ্যভাগের বহিরাংশে (১ম-বাম, ২য়-ডান, ৩য়-বাম উরুতে)	মাংসপেশী
নিউমোকোকাল নিউমোনিয়া	পিসিডি ভ্যাকসিন	০.৫ এম এল	৩	৪ সপ্তাহ	৬ সপ্তাহ	উরুর মধ্যভাগের বহিরাংশে (১ম-ডান, ২য়-বাম, ৩য়-ডান উরুতে)	মাংসপেশী
পোলিও মাইলাইটস	ওপিডি	২ ফোঁটা অথবা নির্দেশ অনুসারে	৪*	৪ সপ্তাহ	৬ সপ্তাহ	মুখে	মুখে
হাম ও রুবেলা	এমআর টিকা	০.৫ এম এল	১	-	৯ মাস বয়স পূর্ণ হলে	উরুর মধ্যভাগের বহিরাংশে (ডান উরুতে)	চামড়ার নিচে
হাম	হামের টিকা	০.৫ এম এল	১	-	১৫ মাস বয়স পূর্ণ হলে	উরুর মধ্যভাগের বহিরাংশে (বাম উরুতে)	চামড়ার নিচে

টিকার পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া ও করণীয়ঃ

টিকা	সম্ভাব্য জটিলতা	ব্যবস্থাপনা
পেন্টাভ্যালেন্ট ভ্যাকসিন	<ul style="list-style-type: none"> পেন্টাভ্যালেন্ট টিকা দেয়ার পর কোনো কোনো শিশুর খিঁচুনি হতে পারে এনাফাইলেক্সিস হতে পারে অনবরত ক্রন্দন (তিন ঘন্টার অধিক সময় ধরে) 	<ul style="list-style-type: none"> শিশুর পেন্টাভ্যালেন্ট টিকা দেয়ার পর খিঁচুনি/এনাফাইলেক্সিস হলে তাকে পরবর্তীতে পেন্টাভ্যালেন্টের পরিবর্তে ১ ডোজ টিটি টিকা দিতে হবে। এমন শিশুকে আর কখনো পেন্টাভ্যালেন্ট টিকা দেয়া যাবে না তা অভিভাবককে বুঝিয়ে বলতে হবে। অনবরত ক্রন্দনরত শিশু সাধারণত এক দিনের মধ্যে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে। টিকার পরবর্তী ডোজ দিতে হবে।
এমআর ভ্যাকসিন	<ul style="list-style-type: none"> জ্বরের সাথে খিঁচুনি হতে পারে এনাফাইলেক্সিস হতে পারে। 	<ul style="list-style-type: none"> দ্রুত চিকিৎসার জন্য ডাক্তারের কাছে রেফার করতে হবে।
সকল টিকার ক্ষেত্রে	<ul style="list-style-type: none"> যদি টিকাদান প্রয়োগ কৌশল ত্রুটিপূর্ণ হয় তাহলে টিকা দেয়ার ফলে টিকার স্থানে ফোঁড়া হতে পারে অথবা চামড়া লাল এবং ফুলে যেতে পারে। 	<ul style="list-style-type: none"> চিকিৎসার জন্য শীঘ্র ডাক্তারের কাছে পাঠিয়ে দিতে হবে।

রেফারেন্স :

গনপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, সম্প্রসারিত টিকাদান

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

কর্মসূচি (ইপিআই), ইপিআই সহায়িকা (জুন, ২০১২)

- প্রয়োজনে অভিভাবকদের নিকটবর্তী টিকাদান কেন্দ্রের ঠিকানা সংগ্রহ এবং যোগাযোগ করিয়ে দেওয়া, যাতে করে তাদের সেবা পেতে কোনরূপ সমস্যার সম্মুখীন হতে না হয় ,
- অভিভাবকের অনুমতি সাপেক্ষে জরুরী প্রয়োজনে নিকটস্থ টিকা কেন্দ্রে শিশুর টিকাকরণ নিশ্চিত করা ,
- টিকাকরণের গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে অভিভাবকদের অবহিতকরণ ,
- টিকার পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ও করণীয় সম্পর্কে পরামর্শ দান ,
- সেন্টারে অবস্থানকালে কোন সমস্যা দেখা দিলে জরুরী ভিত্তিতে সমাধানের ব্যবস্থা করা ,
- প্রয়োজনে নির্ধারিত চিকিৎসকের সাথে যোগাযোগ করা এবং অভিভাবকদের তথ্য দিয়ে সহযোগীতা করা হয়।

শিশুর অভিভাবক ও মা-দের জন্য ইপি আই বার্তাঃ

- শিশুকে সবগুলো টিকা দিতে কমপক্ষে ৫ বার টিকা কেন্দ্রে আনতে হবে ,
- সময় মতো সবগুলো টিকা নিলে আপনার শিশু ১০ টি মারাত্মক সংক্রামক রোগ হতে রক্ষা পাবে ,
- বিসিজি টিকার ডোজটি জন্মের পর পরই দেয়া যাবে ,
- টিকা দেবার পর বিসিজি টিকার স্থানে (বাম বাহতে) স্বাভাবিক ভাবে ঘা হবে এবং এতে ভয়ের কিছুই নেই ,
- অসুস্থ শিশুকে টিকা দেয়া যাবে না ,
- সর্বনিম্ন বিরতির আগে টিকা দিলে তা কার্যকরী হবে না এবং এই ডোজটি বাতিল বলে গণ্য হবে ,
- কোন টিকার ডোজ নিশ্চিত না হয়ে দেয়া যাবে না ,
- টিকা দিলে স্বাভাবিক ভাবেই সামান্য জ্বর , ব্যাথা এবং টিকার স্থান শক্ত হয়ে যেতে পারে ,এতে ভয়ের কিছুই নেই, পরবর্তী টিকার ডোজ গুলো সময়সূচি অনুযায়ী দিতে হবে ,
- অপুষ্টিতে ভুগছে এমন শিশুকে অবশ্যই টিকা দিতে হবে , এসব শিশুর দেহে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কম থাকে , সুতরাং তার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তৈরির জন্য টিকা দেয়া বেশি জরুরী ,
- পূর্ববর্তী টিকা দেবার পর কোন মারাত্মক সমস্যা (খিঁচুনি, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া) অথবা পার্শ্ব-প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি হলে পরবর্তী টিকা দেবার পূর্বে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে হবে,
- ভবিষ্যতে প্রয়োজনের জন্য টিকার কার্ডটি অবশ্যই সংরক্ষন করে রাখতে হবে।

ওজন ও উচ্চতা

শিশুর বৃদ্ধি সঠিকভাবে হচ্ছে কিনা, তা নিয়মিত জানতে হবে। কারণ, ঠিকঠাক বৃদ্ধি না ঘটলে পিছিয়ে পড়বে শিশু

20 New Child Day Care Centres

। তাই সে সঠিকভাবে বেড়ে উঠছে কিনা তা জানতে হলে নিয়মিত শিশুর ওজন, উচ্চতা নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার দেওয়া সর্বজনস্বীকৃত গ্রোথ চার্টের সাথে মিলিয়ে দেখতে হবে। ছেলে ও মেয়ে শিশুর জন্য আলাদা চার্ট আছে, যা দিয়ে সহজেই শিশুর বৃদ্ধি মাপা যায়।

শিশুর জীবনের প্রথম ৬ বছরে যথাযথ বিকাশ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আর ওজন ও উচ্চতা পরিমাপকের সাহায্যে খুব সহজেই শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি হচ্ছে কিনা তা বোঝা যায়। তবে যথেষ্ট পরিমাণে উপযুক্ত খাবার দেওয়ার পরও যদি শিশুর ওজন না বাড়ে, তবে দেখতে হবে সেই খাবার পুষ্টিকর কিনা। শিশু ঘনঘন অসুস্থ হচ্ছে কিনা, অসুস্থ অবস্থায় কম খেতে পারে এবং সুস্থ হবার পর আগের স্বাস্থ্য ফিরে পেতে তাকে অতিরিক্ত খাবার দেওয়া হচ্ছে কিনা। শিশু প্রয়োজনমত ভিটামিন “এ” পাচ্ছে কিনা। শিশু কৃমিতে আক্রান্ত হয়েছে কিনা - এ বিষয়গুলো নিয়মিত পর্যবেক্ষণ করে শিশুর ওজন ও উচ্চতা নির্ণয় করে দেখতে হবে। কারণ শিশুর স্বাভাবিক বৃদ্ধি হলো শিশুর শারীরিক বিকাশের প্রথম ধাপ।

তবে উল্লেখযোগ্য কিছু বিষয় শিশুর বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করতে পারে। যেমন:

- গর্ভাবস্থায় মায়ের স্বাস্থ্য
- জন্মের সময় শিশুর ওজন
- জিন
- গর্ভাবস্থার পরে মায়ের স্বাস্থ্য
- শিশুর খাদ্যাভাস
- অসুস্থতা

দিবাযাত্র কেন্দ্রে শিশুর ওজন ও উচ্চতা সংক্রান্ত কার্যক্রম:

একজন স্বাস্থ্য-শিক্ষিকা নিয়মিত শিশুর ওজন ও উচ্চতা নির্ণয় করে থাকেন এবং সেই সাথে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পরিলক্ষিত করা হয়ঃ

- প্রতি ২ মাস অন্তর শিশুর ওজন ও উচ্চতা নির্ণয় করে তার পূর্ব রেকর্ড এর সাথে মিলিয়ে দেখা হয়, যাতে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি সম্পর্কে অবগত হওয়া যায়।
- বয়স অনুযায়ী শিশুর ওজন ও উচ্চতা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা —এর সর্বগৃহীত গ্রোথ চার্ট এর সাথে মিলিয়ে দেখা হয়।
- শিশুর শারীরিক বৃদ্ধির তারতম্য হলে তার নিয়মিত খাদ্যাভাস এর দিকে খেয়াল করা হয় এবং শিশুর অভিভাবকের সাথে উক্ত বিষয়ে আলোচনা করা হয়।
- শিশু ঘনঘন অসুস্থ হচ্ছে কিনা তা লক্ষ্য করা হয় এবং সুস্থ হবার পর শিশুর খাদ্য ঘাটতি পূরণ হয়ে সে আগের অবস্থায় ফিরে আসছে কিনা তা পর্যবেক্ষণ করা হয়।
- শিশুর সুস্থ খাবার নিশ্চিত করা এবং অভিভাবককে পরামর্শ দেওয়া যেন, পরিবারের সকলের সাথে শিশুকে ‘মিশ্র’ অর্থাৎ বিভিন্ন ধরনের খাবার খাওয়ানো হয়।

20 New Child Day Care Centres

- মানসিক সুস্থতার সাথে শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি ওতপ্রোতভাবে জড়িত। তাই শিশু যেন মানসিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত না হয়, সেদিকে খেয়াল রাখা।
- টিকা রোগব্যাধি থেকে শিশুকে সুরক্ষা করে এবং তাকে সঠিকভাবে বেড়ে ওঠায় সাহায্য করে। তাই শিশুর সকল টিকা গ্রহণ নিশ্চিতকরণ।
- শিশুর সুস্থতা ও স্বাভাবিক বৃদ্ধি নিশ্চিতকরণে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে তাকে সহায়তা করা।
- শিশুর শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি সম্পর্কে অভিভাবকে সচেতন করা।
- পর্যাপ্ত পুষ্টি নিশ্চিত করার পরও যদি কোন শিশুর শারীরিক বৃদ্ধি যথাযথ না হয় এবং তার অবস্থার পরিবর্তন না হয়, তবে তাকে চিকিৎসকের নিকট রেফার করা।

রেফারেন্স:

- প্রথম আলো সংকলন, (লেখক:ডা.মো.আল-আমিন মৃধা, অধ্যাপক, শিশু বিভাগ, সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল)
- banglaparenting.firstcry.co

বয়স অনুযায়ী ছেলে ও মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতা :

বয়স (শ্রেণী)	ছেলে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক ওজন	ছেলে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা	মেয়ে শিশুর স্বাভাবিক উচ্চতা
শিশু (৬ – ১২ মাস)	৯.৮ – ১২ কেজি	৯.৩ – ১১.৫ কেজি	৬৫ – ৩১.৫৫ ইঞ্চি	৬৮ – ২৯.৭০ ইঞ্চি
ক প্রারম্ভিক শৈশব (১ বছর থেকে ২.৫ বছর)	১২ – ১৬.৮ কেজি	১১.৫ – ১৬.৫ কেজি	৬৫ – ৩৭.৬২ ইঞ্চি	৬৭ – ৩৭.৫৪ ইঞ্চি
মধ্য প্রারম্ভিক শৈশব (২.৫ বছর থেকে ৪ বছর)	৬.৮ – ২১.২ কেজি	৬.৫ – ২১.৫ কেজি	৬২ – ৪৩.৪১ ইঞ্চি	৬৪ – ৪৩.৩৭ ইঞ্চি
ক প্রাথমিক স্কুল (৪ বছর থেকে ৫ বছর)	১.২ – ২৪.২ কেজি	২১.৫ – ২৫ কেজি	৬১ – ৪৭.২৮ ইঞ্চি	৬৭ – ৪৫.৪৬ ইঞ্চি

বি: দ্র: উপরের তথ্যগুলো পুষ্টিকার্ডের স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতার সর্বোচ্চ মাত্রা ধরে হিসেব করা হয়েছে। এখানে উচ্চতা পরিমাপের ক্ষেত্রে সেন্টিমিটার কে ইঞ্চিতে রূপান্তরিত করা হয়েছে। যেখানে ১ সে: মি: = ০.৩৯৪ ইঞ্চি

20 New Child Day Care Centres

তথ্যসূত্র :

শিশুর স্বাস্থ্য ও পুষ্টি কার্ড

জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

এছাড়াও কোন শিশুর নির্দিষ্ট বয়সের ওজন, উচ্চতা পরিমাপের ক্ষেত্রে WHO/বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা অনুমোদিত শিশুর বডি ম্যাস ইনডেক্স (বিএমআই) চার্টটি অনুসরণ করা যেতে পারে ।

০-৬ বছর বয়সী শিশুর গড় ওজন , উচ্চতা এবং দেহের ভর পরিমাপক সূত্র :

আদর্শ ওজন এর মান

ক্রমিক নং	বয়স	কিলোগ্রাম	পাউন্ড
১	জন্মের সময়	৩.২৫	৭
২	৩-১২ মাস	$\text{ওজন (কেজি)} = \frac{\text{বয়স (মাস)} + ৯}{২}$	$\text{ওজন (পাউন্ড)} = \text{বয়স (মাস)} + ১১$
৩	১-৬ বছর	$\text{ওজন (কেজি)} = \text{বয়স (বছর)} * ২ + ৮$	$\text{ওজন (পাউন্ড)} = \text{বয়স (বছর)} * ৫ + ১৭$

উচ্চতা

ক্রমিক	বয়স	সেন্টিমিটার	ইঞ্চি
১	জন্মের সময়	৫০	২০
২	১২ মাস	৭৫	৩০
৩	২-১২ বছর	$\text{উচ্চতা (সেন্টি:)} = \text{বয়স (বছর)} * ৬ + ৭৭$	$\text{উচ্চতা (সেন্টি:)} = \text{বয়স (বছর)} * ২.৫ + ৩০$

$$\text{দেহের ভর} = \frac{\text{ওজন (কেজি)} * ৪ + ৭}{৯০ + \text{ওজন (কেজি)}}$$

Link for Weight & Height Table: <https://www.disabled-world.com/calculators-charts/height-weight-teens.php>

20 New Child Day Care Centres

০-৬ বছর বয়সী শিশুদের জন্য গড় ওজন পরিমাপের ক্ষেত্রে কিলোগ্রাম ও পাউন্ডকে এবং উচ্চতা পরিমাপের ক্ষেত্রে সেন্টিমিটার ও ইঞ্চি কে একক হিসেবে ধরা হয়েছে। এটি আমাদের শিশুদের স্বাভাবিক ওজন ও উচ্চতার পরিমাপক হিসেবে বিবেচিত।

এই তালিকাটি সুপারিশ করেছেন -

প্রফেসর. ড. মো. আল-আমিন মৃধা

শিশু বিভাগ

শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিক্যাল কলেজ, ঢাকা

মোবা: ০১৭১১-১৭৮১২৬

ইমেল: drmdalamin@yahoo.co

কৃমি নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম

বাংলাদেশে শিশুদের কৃমি সংক্রমণ অতি পরিচিত একটা বিষয়, যা হেলমিন্থ সংক্রমণ (Helminth infection) নামেও পরিচিত। কৃমি মূলত একধরনের পরজীবী যা মানুষের অন্ত্রের মধ্যে থেকে শিশুদের দৈহিক বৃদ্ধি এবং সুস্থ থাকার প্রয়োজনীয় উপাদানগুলোকে শোষণ করে। ফলে শিশু অপুষ্টির স্বীকার হয়, দৈহিক বৃদ্ধি ব্যাহত হয় এবং নানা রকম অন্ত্রের অসুখে ভোগে। ২০১৭ সাল থেকে স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের অধীনে সংক্রামক রোগ নিয়ন্ত্রণ শাখা (সিডিসি) বছরে দুইবার “জাতীয় কৃমি নিয়ন্ত্রণ সপ্তাহ” পালন করে আসছে। তারই ধারাবাহিকতায় ডে কেয়ার সেন্টারে সীমিত আকারে কৃমি নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম পালন করা হয়।

কৃমি সংক্রমণের লক্ষণ ও উপসর্গসমূহ:

- পেট ব্যাথা
- অবসাদ
- ডায়রিয়া
- ঘনঘন খুঁতু ফেলা
- মারাত্মক দুর্গন্ধযুক্ত মল
- ক্ষুধামন্দা
- মলদ্বারে চুলকানি
- মেজাজ খিটখিটে হয়ে যাওয়া ও কান্নাকাটি করা
- বমি
- ঘুমের অভাব

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

- ওজন হ্রাস পাওয়া
- ঘনঘন পেট ফাঁপা
- কোষ্ঠকাঠিন্য
- আচরণগত পরিবর্তন

দিবাযাত্র কেন্দ্রে শিশুর কৃমি নিয়ন্ত্রণে প্রদেয় সেবাসমূহ:

- যথাসময়ে শিশুর ন্যাপি/ডায়াপার পরিবর্তন করা ও তাত্ক্ষণিক ভাবে উত্তমরূপে হাত ধুয়ে ফেলা।
- সেন্টার ও আশেপাশের স্থান পরিষ্কার রাখা।
- বাহিরে যাবার সময় শিশু যেন জুতা পরিধান করে এবং ঘরে ফিরে ভালভাবে হাত-পা ধুয়ে ফেলে, তা সুনিশ্চিত করা।
- নিয়মিত শিশুর নখ কেটে দেওয়া, নিজেদের নখ কাটা।
- শিশুকে বিশুদ্ধ ও নিরাপদ পানি পান করানো।
- খাবার ভালভাবে রান্না করা ও কাঁচা খাবার খেতে না দেওয়া।
- খাবার আগে খাদ্যদ্রব্য ও খাবার তৈরির সকল উপকরণ উত্তমরূপে পরিষ্কার করা।
- জামাকাপড় ও বিছানার চাদর নিয়মিত ডিটারজেন্ট ও গরম পানি দিয়ে ভাল করে ধৌতকরণ।
- শিশু খাবার গ্রহণের পূর্বে ও শৌচাগার ব্যবহার এর পরে যেন ভাল করে হাত ধৌত করে, তা নিশ্চিতকরা।
- টয়লেটে জুতা ব্যবহার করতে শিশুকে উৎসাহিত করা এবং অভ্যস্ত করা।
- বয়স উপযোগী সকল শিশু এবং শিশু সেবার সাথে সরাসরি সম্পর্ক যুক্ত সকল কর্মকর্তা এবং কর্মচারীদের নিয়মিত বিরতিতে কৃমিনাশক ঔষধ খাওয়ার বিষয় নিশ্চিত করা।

অভিভাবকদের জন্য করণীয়:

- কৃমি সংক্রমণ নিয়ে অভিভাবকদের মধ্যে সচেতনতা তৈরি করা।
- উপরিউক্ত বিষয়গুলো অভিভাবকদের অবহিতকরণ এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শ প্রদান।
- ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা মেনে চলতে উৎসাহিত করা।
- শিশুর পাশাপাশি তার পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের বয়স অনুযায়ী কৃমির ঔষধ গ্রহণ করা, প্রয়োজনে চিকিৎসকের পরামর্শ নেয়া।
- নির্দিষ্ট দিনে কেন্দ্রে শিশুর উপস্থিতি নিশ্চিত করা।

কৃমি নিয়ন্ত্রণ কার্যক্রম মূলত একটি প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা, যা শিশুর স্বাস্থ্য সুরক্ষা নিশ্চিত করতে অত্যন্ত জরুরী। কারণ স্বাস্থ্য সুরক্ষিত থাকলেই ভবিষ্যৎ প্রজন্ম সুরক্ষিত থাকবে।

20 New Child Day Care Centres

রেফারেন্স

1. স্বাস্থ্য অধিদপ্তর, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়। জাতীয় পুষ্টিসেবা, জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, কৈশোরকালীন পুষ্টি কার্যক্রম বাস্তবায়নে কার্যক্রম-২০২০, পৃষ্ঠা নং-৩৫।
2. Save the Children(USA), School Health and Nutritional Manual, January-2010, Page no-28.
3. 'Apex' principles and practice of Medicine, 9th edition, Infectious disease: page no-371-372.

ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

স্বাস্থ্যবিধি একটি ব্যাপক বিষয়। মূলত স্বাস্থ্য রক্ষার জন্য যেসব নিয়ম কানুন অনুসরণ করা হয় সেসব নিয়মাবলী স্বাস্থ্যবিধি হিসেবে অভিহিত। স্বাস্থ্য বিধি বলা হয় সেসব নিয়মাবলী ও অনুশীলনকে যোগুলো সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধে সহায়তা করে। তবে, অনেকেই স্বাস্থ্যবিধি ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এ দুটো বিষয়কে এক মনে করেন। ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি বলতে দৈনিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা যেমন: গোসল করা, হাত ধোয়া, নখ কাটা, কাপড় ধোয়া ইত্যাদির পাশাপাশি বাসা বা ঘর, কর্মস্থল, শৌচাগার সংক্রান্ত পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতাকেও অন্তর্ভুক্ত বোঝায়।

দিবাযন্ত্র কেন্দ্রের সেবাসমূহ :

মানবদেহ রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণু এবং পরজীবীদের বৃদ্ধি এবং বসবাসের জন্য একটি আদর্শ জায়গা। শুধুমাত্র সঠিক স্বাস্থ্যভ্যাস গড়ে তোলা এবং সঠিক স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার মাধ্যমে স্বাস্থ্যবিধি সংক্রান্ত রোগ অনেকাংশে প্রতিরোধ করা সম্ভব। শিশু দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে আমরা অত্যন্ত যত্ন এবং সতর্কতার সাথে প্রতিনিয়ত শিশুদের উন্নত স্বাস্থ্যবিধির সাথে সম্পর্কযুক্ত অভ্যাসগুলো গড়ে তোলার চেষ্টা করি। এছাড়াও স্বাস্থ্যকর পরিবেশে শিশুর বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করতে কেন্দ্রে দ্বায়িত্বরত প্রত্যেকেই স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলে এবং নিয়মিত অভিভাবকদের পরামর্শ দেওয়া হয়। সঠিক স্বাস্থ্য বিধিতে যে বিষয় গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকে -

- খাবার খাওয়ার আগে ও টয়লেট থেকে ফেরার পরে ভালোভাবে হাত ধোয়া,
- প্রতিদিন গোসল করা ,
- সঠিকভাবে কাপড় ধোয়া ও পরিষ্কার ও শুকনা কাপড় পরিধান করা,
- জামা কাপড় নিয়মিত পর্যাপ্ত রোদে শুকানো,
- হাচি বা কাশির সময় টিস্যু বা রুমাল দিয়ে নাক বা মুখ ঢেকে দেওয়ার অভ্যাস করা,
- খাবারের গ্রহণ ও তৈরির সময় পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা ও সচেতনতা অবলম্বন করা,
- অন্তত ২ বার দাঁত ব্রাশ করা,
- নিয়মিত হাত ও পায়ের নখ কাটা,

20 New Child Day Care Centres

- নিয়মিত মাথার চুল পরিষ্কার করা,সপ্তাহে অন্তত একদিন চুলে শ্যাম্পু বা সাবান দেওয়া, মাথায় উঁকুন বা অন্য কোন পরজীবি থাকলে সেগুলো দূর করার ব্যবস্থা করা,
- খাবার তৈরির পূর্বে হাত পরিষ্কার করা।

এছাড়াও-

একই জায়গায় অনেক শিশু একসাথে অবস্থান করার কারণে জীবাণু ও জীবানু ঘটিত অসুখ একে অপরের মাঝে দ্রুত ছড়িয়ে পড়ার সম্ভাবনা থাকে।যেমন-

- জনসমাগমপূর্ণ ঘর হাঁচি , কাশি, ঠাণ্ডা এবং ফ্লুর জীবাণু ছড়ানোর ক্ষেত্রে সহযোগীতা করে,
- তোয়ালে বা অন্যান্য কাপড় ভাগ করে ব্যবহার করার ফলে ট্রাকোমা(Trachoma) সহ অন্যান্য জীবাণু ছড়ায় যা চোখের সংক্রমণ ঘটায়,
- একই বিছানা অনেক শিশু ব্যবহার করলে চুলকানির সহ অন্যান্য সংক্রমণ সহজেই ছড়িয়ে পরার সম্ভাবনা থাকে,

রোগ সংক্রমণ প্রতিরোধের জন্য প্রতিটি দিবায়ত্ন কেন্দ্রে রয়েছে পর্যাপ্ত ঘুমানোর ব্যবস্থা, ব্যবহার্য সামগ্রী, পরিষ্কারক উপাদান, পয়ঃনিষ্কাশন ব্যবস্থা এবং প্রশিক্ষিত জনবল।

রেফারেন্স

Australian Government, Department of Health, personal hygiene,
<https://www1.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3~ohp-enhealth-manual-atsi-cnt-l-ch3.7>

হাত ধোয়া কর্মসূচী

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

ইংরেজিতে একটি কথা আছে-“Hands are the main source of transmission of disease”- অর্থাৎ ‘হাত রোগ সংক্রমণের প্রধান উৎস’। নিয়মিত সাবান দিয়ে সঠিক নিয়মে হাত ধোয়ার অভ্যাস একটি সহজ ও কার্যকরী পদক্ষেপ যা মানুষের শরীরের বিভিন্ন ধরনের সংক্রামক রোগ প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। শুধুমাত্র সঠিক ভাবে হাত ধোয়ার মাধ্যমেই ৪৪% ডায়রিয়া সংক্রান্ত রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব এবং অন্যান্য রোগ যেমনঃ কৃমি সংক্রমণ (Worm infestation/Helminthiasis), চোখের রোগ (e.g-trachoma), ত্বকের সমস্যা (e.g-impetigo), শ্বাস তন্ত্রের সংক্রমণ (Respiratory Track Infection) ইত্যাদি অসুস্থতায় জীবন রক্ষাকারী শক্তিশালী অস্ত্র হিসেবে কাজ করে। তাই দিবাযন্ত্র কেন্দ্রসমূহে শিশুদের হাত ধোয়ার বিষয়ে যথেষ্ট গুরুত্ব দেওয়া হয়ে থাকে।

দিবাযন্ত্র কেন্দ্রের সেবাসমূহ:

- প্রতিটি দিবাযন্ত্র কেন্দ্রে পর্যাপ্ত হাত ধোয়ার ব্যবস্থা (বিশেষ করে প্রতিটি শৌচাগারের ভেতরে ও বাইরে) আছে,
- বয়স ও জেভার ভেদে শিশু, কর্মরত কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের জন্য আলাদা হাত ধোয়া ও শৌচাগারের নিশ্চয়তা,
- পর্যাপ্ত পরিষ্কারক সামগ্রী (সাবান, হ্যান্ড ওয়াশ) সরবরাহের নিশ্চয়তা,
- এই কর্মসূচির সাথে সম্পর্কযুক্ত সকলকে হাত ধোয়া বিষয়ে সঠিক প্রশিক্ষণ দেয়া,
- স্বাস্থ্য শিক্ষিকা, যন্ত্রকারী ও অন্যান্যদের সহযোগীতায় শিশুদের হাত ধোয়ার অভ্যাস গড়ে তোলা,
- নিয়মিত শিশুদের হাত ধোয়ার বিষয় পর্যবেক্ষণ করা এবং নিশ্চিত করা,
- প্রত্যেকদিন দায়িত্বরত ব্যক্তি দ্বারা শৌচাগার ও অন্যান্য প্রয়োজনীয় স্থান পরিষ্কারকরণ ও রক্ষনাবেক্ষণ করা,
- হাত ধোয়ার গুরুত্ব, উপকারিতা এবং সঠিক পদ্ধতি সম্পর্কে শিশুদের শিক্ষা দান,
- শিশুর অভিভাবকদের প্রয়োজনীয় পরামর্শ দেয়া ও সচেতনতা তৈরি করা।

হাত ধোয়ার সঠিক পদ্ধতি:

- ধাপসমূহ-
 - প্রবাহমান পানি দিয়ে হাত ভেজানো,
 - ভেজা হাতের পুরোটায় সাবান মাখানো,
 - অন্তত ২০ সেকেন্ড হাতের সামনের ও পেছনের অংশে, আঙ্গুলগুলোর মধ্য ও নখের নিচের অংশ ভালভাবে ঘষতে হবে,
 - প্রবাহমান পানি দিয়ে হাত ভালভাবে কচলিয়ে ধুতে হবে,
 - পরিষ্কার কাপড় ও শুধু এককভাবে ব্যবহার করা হয় এমন তোয়ালে দিয়ে হাত মুছে নিতে হবে।
- কতক্ষণ হাত ধৌত করব -

প্রতিবার অন্তত ২০-৩০ সেকেন্ড সময় নিয়ে হাত ধোয়া উচিত, পর্যাপ্ত সময় নিয়ে হাত ধোয়া নিশ্চিত

20 New Child Day Care Centres

করতে হ্যাপি বার্থডে গানটি দুইবার গাওয়া অথবা ২০-৩০ পর্যন্ত গণনা করা যায়।

- কখন হাত ধোত করতে হবে-
 - টয়লেট ব্যবহারের পরে,
 - খাওয়ার আগে ও পরে,
 - শিশুর ডায়াপার বদলানো বা শিশুকে টয়লেট ব্যবহারে সহযোগিতা করার পর,
 - হাত দিয়ে কোন নোংরা জিনিস ধরলে,
 - নাক ঝাড়া এবং হাঁচি কাশি দেবার পর,
 - জনসমাগমস্থল, হাসপাতাল, বাজার ইত্যাদি জায়গায় গেলে।

হাত ধোয়া সম্পর্কিত পাঁচটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য:

1. হাতকে জীবানুমুক্ত করার জন্য শুধুমাত্র পানি দিয়ে হাত ধোয়া যথেষ্ট নয়, সাবান দিয়ে হাত ধোয়া একটি কার্যকরী পদ্ধতি যা শিশুদের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে এবং লক্ষ লক্ষ শিশুকে মৃত্যুর হাত থেকে রক্ষা করে,
2. টয়লেট ব্যবহারের পর অথবা শিশুকে পরিষ্কার করার পর এবং খাবার খাওয়ার পূর্বে অবশ্যই সাবান দিয়ে হাত ধোয়া উচিত,
3. সাবান দিয়ে হাত ধোয়া সবচেয়ে সহজ, কার্যকরী এবং সুলভ স্বাস্থ্য পদক্ষেপ,
4. অসুস্থ হয়ে চিকিৎসা করার চেয়ে হাত ধোয়ার জন্য সামাজিক সংহতি ও সচেতনতা তৈরি অধিক কার্যকরী ব্যবস্থা।

রেফারেন্স

Save the Children(USA), School Health and Nutritional Manual, January-2010,

নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

নিরাপদ পানি ও সুষ্ঠু স্যানিটেশন ব্যবস্থা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মানবাধিকার বিষয়ক আন্তর্জাতিক আইন এবং জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদে (২০১০) পানি ও স্যানিটেশন মানব অধিকারের অংশ হিসেবে স্বীকৃতি পায়। এছাড়া টেকসই উন্নয়ন অভীষ্ট, লক্ষ্যমাত্রা ও সূচকসমূহের ৬ নং অধীষ্টে ২০৩০ সালের মধ্য সকলের জন্য নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশনের টেকসই ব্যবস্থাপনা ও প্রাপ্যতা নিশ্চিত করার কথা বলা হয়েছে। স্যানিটেশন বা পয়ঃনিষ্কাশনের সাথে শিশুর ডায়রিয়া ও খর্বকায়ত্বের সরাসরি সম্পর্ক রয়েছে (ইউনিসেফ)। তাই প্রতিটি ডে কেয়ার সেন্টারে সকল শিশুর জন্য নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন নিশ্চিত করা আমাদের অঙ্গীকার।

দিবাযন্ত্র কেন্দ্রের সেবাসমূহ:

- প্রতিটি সেন্টারে উন্নতমানের পানি বিশুদ্ধকরণ / পরিশোধক যন্ত্র (ওয়াটার পিউরিফায়ার) দ্বারা পানি বিশুদ্ধ করা হয়,
- সকল শিশুর জন্য স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার/ল্যাট্রিনের নিশ্চয়তা,
- অপেক্ষাকৃত ছোট শিশুদের জন্য নিরাপদ ও আরামদায়ক পটি সরবরাহ করা,
- দিবাযন্ত্র কেন্দ্রগুলোতে পর্যাপ্ত পরিষ্কারক সামগ্রী (সাবান, হ্যান্ড ওয়াশ, ফ্লোর ক্লিনার, ফিনাইল, লাইজল, ব্লিচিং পাউডার, হারপিক ইত্যাদি) ব্যবস্থা নিশ্চিত করা,
- দিবাযন্ত্র কেন্দ্র পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখার লক্ষ্যে একজন পরিচ্ছন্নতা কর্মীর ব্যবস্থা রাখা,
- দক্ষ কেয়ার গিভার দ্বারা সঠিক নিয়মে শিশুদের ডায়াপার /ন্যাপি পরিবর্তন এবং পরিষ্কার করা ,
- নিয়মিত শিশুদের নখ কাটা,
- প্রয়োজন অনুযায়ী পর্যাপ্ত পানি পান করা,
- শিশুদের মধ্যে নিরাপদ পানি ও স্যানিটেশন সংক্রান্ত অভ্যাস তৈরি করা, যেমন-
 - বয়স অনুযায়ী শিশুদেরকে টয়লেট ও পটি ট্রেনিং দেয়া এবং ব্যবহারে উদ্বুদ্ধ করা
 - খাবার গ্রহণের পূর্বে এবং শৌচাগার ব্যবহারের পর শিশুদের সঠিক নিয়মে হাত ধোয়া
 - টয়লেট ব্যবহারের সময় স্যান্ডেল ব্যবহার করা

রেফারেন্সঃ

Save the Children(USA),

School Health and Nutritional Manual, January-2010, Page no-39.

উপসংহার

February 15, 2021



20 New Child Day Care Centres

মানুষের মৌলিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এই স্বাস্থ্যসেবা স্বাস্থ্যসূচকের উন্নতি ও সামাজিক সচেতনতা বৃদ্ধির মাধ্যমে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে জাতীয় উন্নয়নে অবদান রাখে। ফলে, শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে ভর্তিকৃত সকল শিশুর সুস্বাস্থ্য নিশ্চিতকরণের উদ্যোগে প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবার এই নির্দেশিকাটি মুখ্য ভূমিকা পালন করতে পারে। স্বাস্থ্য সম্পর্কিত মৌলিক ধারণা থেকে মানুষ তাৎক্ষণিক ব্যবস্থা হিসেবে চিকিৎসা গ্রহণ করে এবং অসুস্থতার মাত্রানুসারে পরবর্তী মাধ্যমিক ও উচ্চপর্যায়ের বিশেষায়িত চিকিৎসা গ্রহণে উদ্যোগী হয়। প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবায় সাধারণত বিশেষজ্ঞ নির্দেশিত কোন ঔষধের প্রয়োগ ও প্রয়োজন হয় না। ফলে, দিবায়ত্র কেন্দ্রে কর্মরত প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্য-শিক্ষিকা সকল শিশুর প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা প্রদানে সহায়ক ভূমিকা পালন করে থাকে। এই গাইডলাইন থেকে তথ্য ব্যবহার করে অভিভাবকরা কেন্দ্রে গৃহীত প্রাথমিক স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রম এবং শিশুরা কোন দিক থেকে কিভাবে এই সেবা গ্রহণ করবে তা বুঝতে সক্ষম হবে। তাই এই গাইডলাইনটি একটি গুরুত্বপূর্ণ ডকুমেন্ট হিসেবে কাজ করবে।

শিশু দিবায়ত্র কেন্দ্রে কেয়ার গিভাররা ছাড়াও শিশুর পিতামাতা বা অভিভাবক শিশুর সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে এই নির্দেশিকার সাহায্য নিতে পারবে।