



## 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।**

