ডায়ারিয়া হলে শিশুকে স্যালাইন খাওয়ান

স্বাভাবিকের চেয়ে ঘন ঘন পাতলা পায়খানা হলে তাকে ডায়রিয়া বলে। ডায়রিয়া হলে শরীর থেকে পানি ও লবণ জাতীয় পাদার্থ বের হয়ে পানি স্বল্পতার সৃষ্টি হয়। সময়মত ব্যবস্থা না নিলে মারাত্মক পানি স্বল্পতার কারণে শিশুর মুত্যু ও হতে পারে।

পানি স্বল্পতার লক্ষণ

- শিশুর খুব অস্থির ভাব থাকা
- বেশি পিপাসা বোধ হওয়া ও আগ্রহ ভরে পানি পান করা
- চোখ বসে যাওয়া এবং পেটের চামড়া ঢিলা হয়ে যাওয়া
- শিশুর নেতিয়ে পড়া বা অজ্ঞান হয়ে পড়া

বিশেষ বার্তা

- ডায়রিয় হলে বেশি করে তরল খাবার, যেমন- খাবার স্যালাইন, ভাতের মাড়, চিড়ার পানি, ডাবের পানি, ডালের পানি ও নিরাপদ পানি খাওয়ান
- শিশুকে ঘন ঘন বুকের দুধ খাওয়ান
- স্যালাইনের পাশাপাশি শিশুকে জিঙ্ক খাওয়ান
- আর্সেনিকমুক্ত টিইবওয়েলের পানি বা অন্য কোন পানি ২০ মিনিট ফুটিয়ে পান করান
- সাবান দিয়ে হাত ধোয়া, স্বাস্থ্যসম্মত পায়খানা ব্যবহার করা, খাবার ঢেকে রাখার অভ্যাস করুন
- শিশুকে পচা-বাসি খাবার খাওয়াবেন না
- মারাত্মক পানি স্বল্পতা দেখা দিলে বা পায়খানার সাথে রক্ত দেখা গেলে চিকিৎসার জন্য দ্রুত রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা হাসপাতালে নিন।

শিশুর সর্দি-কাশি হলে সঠিক যত্ন নিন

শিশুর শ্বাসতন্ত্রের যে কোনো অংশে হঠাৎ সংক্রমণকে শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ বলে। শ্বাসতন্ত্রের সংক্রমণ হলে তার সর্দি, কাশি ও জ্বর হয়। এ অবস্থায় সঠিক যত্ন না নিলে শিশুর নিউমোনিয়া হতে পারে।

মারাত্মক রোগের লক্ষণ

- দ্রুত শ্বাস নেওয়া
- শ্বাস নেবার সময় বুকের নিচের অংশ ডেবে যাওয়া
- তরল খাবার পান করতে না পারা বা বুকের দুধ টেনে খেতে না পারা
- খাবার বমি করে ফেলে দেয়া
- শিশুর নেতিয়ে পড়া বা অজ্ঞান হয়ে যাওয়া
- খিঁচুনি

বিশেষ বার্তা

- শিশুর যাতে ঠাণ্ডা না লাগে সেদিকে লক্ষ্য রাখুন
- বয়স অনুযায়ী তাকে ঘন ঘন বুকের দুধ বা তরল খাবার দিন
- পরিচ্ছন্ন, শুষ্ক এবং বিশুদ্ধ বাতাস চলাচল করে এমন পরিবেশে শিশুকে রাখুন
- মারাত্মক রোগের যে কোন একটি লক্ষণ দেখা দিলেই শিশুকে দ্রুত রংধনু চিহ্নিত নগর স্বাস্থ্য কেন্দ্রে বা হাসপাতালে নিন।