৫ শিশুরা সব জিনিস মুখে দিতে পছন্দ করে। ছোট জিনিস মুখে দেওয়া বন্ধ করার জন্য সেগুলি তাদের নাগালের বাইরে রাখা দরকার।

যে সব জায়গায় শিশুরা ঘুমায় বা খেলা করে, সেইসব জায়গায় বোতাম, ফলের বিচি, পয়সা, বীজ ও বাদাম ইত্যাদি ছোট ছোট জিনিস রাখা চলবে না।

খুব ছোট শিশুদের বাদাম, চিনেবাদাম, শক্ত মিঠাই, ছোট হাড় অথবা বিচিশুদ্ধু খাবার দেওয়া উচিত নয়।

শিশুদের খাবারের সময় বড়দের সতর্ক দৃষ্টিরাখা প্রয়োজন। ওদের খাবার দেবার সময় খাবারগুলিকে কেটে ছোট ছোট টুকরো করে দেওয়া উচিত।

শিশুর কাশি, গলায় কিছু আটকানো, জোরে সশব্দ শ্বাসপ্রশ্বাস, শ্বাস নিতে কষ্ট অথবা শব্দ করার ক্ষমতা না থাক ইত্যাদি লক্ষ্য করলে বুঝতে হবে হয় তার শ্বাস প্রশ্বাসে কষ্ট হচ্ছে এবং সম্ভবত গলার মধ্যে কিছু আটকে আছে। গলায় কিছু আটকে থাকলে শিশুর জীবন সংশয়ের সম্ভাবনা থাকে। শিশুদের দম আটকে গেলে বা নিঃশ্বাস নিতে কষ্ট হচ্ছে লক্ষ্য করলে, শিশুর তত্ত্বাবধান যারা করছেন তাদের সঙ্গে সঙ্গে সন্দেহ হওয়া উচিত যে শিশুর গলার মধ্যে কিছু আটকে রয়েছে। (যদিও তিনি নিজে শিশুকে কোন জিনিস মুখের মধ্যে ঢোকাতে নাও দেখে থাকেন)। (দেখুন শিশুদের গলায় কিছু আটকে গেলে তাকে প্রাথমিক সহায়তা দান-পাতা ১৪০)।

৬ খাবারের জন্য ব্যবহার্য্য জলের বোতলের মধ্যে বিষাক্ত পদার্থ, ওষুধ, ক্ষার, অ্যাসিড, তরল জ্বালানী যেমন প্যারাফিন, কেরোসিন জমিয়ে রাখা উচিত নয়। ঐ জাতীয় সমস্ত তরল পদার্থ এবং বিষাক্ত জিনিস একটি চিহ্নিত পাত্রের মধ্যে রেখে তা শিশুদের দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখা উচিত।

শিশুদের নাগালের মধ্যে বিষাক্ত জিনিস রাখা বিপজ্জনক। ক্ষার, পোকামাকড় বা ইঁদুর মারার বিষ, প্যারাফিন, কেরোসিন এবং বাড়িতে ব্যবহৃত কাপড় কাচার ডিটারজেন্ট বাচ্চাদের মেরে ফেলতে অথবা সারাজীবনের মতো ক্ষতি করতে পারে।

এমন অনেক বিষ আছে যেগুলি না খেলেও বিপদ সৃষ্টি করতে পারে। মস্তিকের ক্ষতি করে, অন্ধ করে দেয় এমনকি মৃত্যুও হতে পারে যদি এগুলো ঃ

- শোঁকে।
- শিশুর চামড়া অথবা চোখের সংস্পর্শে আসে ।
- শিশুর জামা কাপড়ে লেগে যায়।

নরম পানীয়ের বোতল, বিয়ারের বোতল, জার অথবা কাপের মধ্যে বিষাক্ত কিছু রাখলে শিশুরা ভুল করে খেয়ে ফেলতে পারে। সমস্ত ওষুধপত্র, রাসায়নিক পদার্থ এবং বিষাক্ত জিনিস তাদের নিজ নিজ বোতলের মধ্যে শক্ত করে সীল করে রাখা উচিত।

প্রাথমিক সহায়তার পরামর্শ

জাঙ্গিয়া সাহায্য যদি সঙ্গে সঙ্গে না পাওয়া যায় তাহলে দুর্ঘটনাগ্রস্ত ব্যক্তির অবস্থার উন্নতির জন্য এইসব প্রাথমিক সহায়তা সংক্রান্ত উপায়ে অবলম্বন করা উচিত।	
আঙুলে পুড়ে গেলে প্রাথমিক সহায়তা ঃ	▶ **কিশুর জামাকাপড়ে আগুন লাগলে আগুন নেভানোর জন্য দ্রুত সেই কিশুকে মোটা কাপড় কম্বল দিয়ে জড়িয়ে ফেলতে হবে কিংবা মাটিতে ফেলে গড়াগড়ি দেওয়াতে হবে।** ▶ **পুড়ে যাওয়া জায়গা দ্রুত জল দিয়ে ঠাণ্ডা করতে হবে। প্লাস্টার পরিষ্কারে ঠাণ্ডা পরিষ্কার জল ব্যবহার করতে হবে। শরীরের বেশীর ভাগ অংশ পুড়ে গেলে বাথরুমে বাথটব অথবা বেসিনে ঠাণ্ডা জলের মধ্যে রাখা রাখতে হবে। পুড়ে**
চৈতন্যহীন ব্যক্তির প্রাথমিক সহায়তা ঃ	▶ **কিশু চৈতন্যহীন হলে পুড়ে গেলে বাথরুমে ছোঁয়ার আগেই চৈতন্যহীন ব্যক্তির শরীর সঠিক করে শুইয়ে দিয়ে থাকলে তাকে উষ্ণ রাখুন আর দ্রুত ডাক্তারের সাহায্য নিন।** ▶ **বাচ্চাটির যদি শ্বাসকষ্ট হয় অথবা এরকম নিঃশ্বাস নিচ্ছে না এমন অবস্থা হয় তাহলে তাকে মেঝেতে সোজা করে শুইয়ে তার মাথাটা সামান্য পিছন দিকে ঝুঁকিয়ে দিন। কিশুর নাকের ফুটো চেপে ধরে করে মুখের মধ্যে ফুঁ দিন। ফুঁ জোরে দিন যাতে কিশুর বুক ফুলে ওঠে। তিনবার পর্যন্ত গুণুন, আবার ফুঁ দিন। বাচ্চাটি নিঃশ্বাস নিতে আরম্ভ না করা পর্যন্ত এই প্রক্রিয়া চালিয়ে যান।**

প্রাথমিক সহায়তার পরামর্শ

পড়ে গিয়ে অথবা রাস্তায় আঘাত পেলে প্রাথমিক সহায়তা ঃ	▶ **আগার অথবা শিরদাঁড়ায়, বিশেষ করে ঘাড়ে আঘাত পেলে, তা কিশুর পক্ষে মারাত্মক হয় কারণ তার ফলে বাচ্চা সারা জীবনের জন্য পঙ্গু হতে পারে অথবা জীবন হারাতে পারে। আহত কিশুকে মাথা নাড়াতে দেবেন না আর শিরদাঁড়া বেঁকাচোরা চলবে না, না হলে আঘাত গুরুতর হতে পারে।** ▶ **যে কিশু হাঁটতে পারছে না অথবা প্রচন্ড যন্ত্রণা পাচ্ছে, সম্ভবতঃ তার শরীরের হাড় ভেঙেছে। বাচ্চার যে অংশে আঘাত লেগেছে সেটি নাড়াচাড়া করবেন না। সেই অংশ স্থির রেখে দ্রুত ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।** ▶ **কিশু অজ্ঞান হয়ে গিয়ে থাকলে তাকে উষ্ণ রেখে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের সাহায্য নিন।** ▶ **বড় কালশিটে পড়লে বা মচকে গেলে সেই জায়গায় ঠাণ্ডা জল ঢালুন অথবা ১৫ মিনিট ধরে বরফ লাগান। চামড়ার ওপর সোজাসুজি বরফ দেবেন না, পরিবর্তে চামড়া ও বরফের মধ্যে একটি কাপড়ের আস্তরণ দিন। জল বা বরফ ১৫ মিনিট পর সরিয়ে আবার ১৫ মিনিট অপেক্ষা করুন, প্রয়োজনে আবার ঐ প্রক্রিয়া পালন করুন। ঠাণ্ডা জল ও বরফ লাগালে ব্যথা, ফুলে যাওয়া ও কালশিটে পড়া কমানো যায়।**
ছোটখাটো কাটা বা ক্ষত ঃ	▶ **শরীরের কেটে যাওয়া অংশ খুব পরিষ্কার জল অথবা ফুটিয়ে ঠাণ্ডা করা জল আর সাবান দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।** ▶ **ক্ষতস্থানের আশেপাশে চামড়া মুছে শুকনো করুন।** ▶ **পরিষ্কার কাপড়ের টুকরো দিয়ে ক্ষতস্থান ঢেকে দিন এবং তার ওপর ব্যান্ডেজ বেঁধে দিন।** **গুরুতর কাটা বা আঘাজ্ঞক ক্ষত হলে ঃ** ▶ **ভাঙ্গা কাঁচের টুকরো অথবা অন্য কিছু ক্ষতস্থানে লেগে থাকলে তা সরাবেন না। হয়ত এগুলি রক্ত পড়া আটকে রাখতে কাজে পারে এবং ক্ষতস্থান থেকে সরালে রক্তের সঞ্চালনা থাকে।** ▶ **যদি ক্ষতস্থান থেকে প্রচুর রক্ত পড়ে, তাহলে শরীরের আহত অংশ উঁচু করে রাখুন আর ক্ষতস্থান ভাঁজ করা পরিষ্কার কাপড়ের প্যাড দিয়ে শক্ত করে চেপে দিন (ক্ষতস্থানের কোন ছুরে যদি কিছু গেঁথে থাকে তাহলে তা থাকতে দিন)। রক্ত পড়া বন্ধ না হওয়া পর্যন্ত চেপে রাখুন।**

শিশুদের শ্বাসকষ্ট হলে বা শিশুরা ডুবে গেলে প্রাথমিক সহায়তা ঃ

প্রাথমিক সহায়তার পরামর্শ

- শিশুর মাথায় অথবা ঘাড়ে আঘাত লেগেছে বলে মনে হলে, শিশুর মাথা একদম নাড়াবেন না। শিশুর মাথা না নাড়িয়ে নীচের নির্দেশগুলি মেনে চলুন।
- শ্বাস নিতে কষ্ট হলে অথবা নিঃশ্বাস বন্ধ হয়ে গেলে শিশুর পিঠ মাটিতে রেখে তার মাথা পিছনে হেলিয়ে রাখুন। শিশুর নাকের ফুটো চেপে রেখে মুখের মধ্যে মুখ লাগিয়ে ফুঁ দিতে থাকুন। শক্ত করে ফুঁ দিন যাতে শিশুর বুক ফুলে ওঠে। তিন পর্যন্ত গুনে আবার ফুঁ দিন। শিশু নিঃশ্বাস নেওয়া শুরু না করা পর্যন্ত কাজটা চালিয়ে যান।
- নিঃশ্বাস নিলেও যদি শিশু অজ্ঞান থাকে তবে তাকে পাশ ফিরিয়ে শুইয়ে রাখুন যাতে জিভটা শ্বাসনালী আটকে না দেয়।

বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত শিশুকে প্রাথমিক সহায়তা ঃ

- শিশু বিষ খেয়ে ফেললে তাকে বমি করাবেন না তাতে শিশু আরও অসুস্থ হয়ে পড়বে।
- শিশুর শরীরের চামড়ায় অথবা জামাকাপড়ে বিষ লেগে থাকলে, শিশুর জামাকাপড় খুলে দিয়ে শরীরে প্রচুর পরিমাণে জল ঢালুন। শিশুর চামড়ার বিষ লাগা জায়গাটি বারবার সাবান জল দিয়ে ধুয়ে দিন।
- শিশুর চোখে বিষ ঢুকে থাকলে সেই অংশে অন্ততঃ ১০ মিনিট ধরে পরিষ্কার জলের ঝাপটা দিন।
- যত তাড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে হাসপাতালে অথবা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান। যদি সম্ভব হয় শিশুকে হাসপাতালে নিয়ে যাবার সময় বিষ বা ওষুধের নমুনা, তার কৌটো সঙ্গে নিয়ে যান। শিশুকে যথাসম্ভব শান্ত ও স্থির রাখুন।

শিশুরা নাগাল পায় এমন জায়গায় কাপড় কাচার ডিটারজেন্ট, ক্ষার, রাসায়নিক পদার্থ এবং ওষুধ কখনোই রাখা উচিত নয়। সেগুলির উপর লেবেল এঁটে বোতলের মুখ শক্ত করে আটকে দেওয়া উচিত। সেগুলিকে কোন আলমারি বা ট্রাঙ্কের মধ্যে ভালোভাবে বন্ধ করে তালা দিয়ে অথবা এমন উঁচু তাকের উপর রাখতে হবে যেখানে শিশুরা নাগাল পাবে না অথবা দেখতে পাবে না।

প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য নির্ধারিত ওষুধ খেয়ে শিশুরা মারা যেতে পারে। শিশুকে কেবলমাত্র ডাক্তারের নির্দেশিত ওষুধই খেতে দিতে হবে। তাকে অন্য কোন বাচ্চার অথবা অন্য প্রাপ্তবয়স্কদের ওষুধ কখনোই খেতে দেওয়া উচিত নয়।

অ্যানটিবায়োটিকের অতিরিক্ত ব্যবহার অথবা অপব্যবহারের ফলে ছোট ছোট শিশু বধির (শুনতে না পাওয়া) হয়ে যেতে পারে। শিশুদেরকে শুধু স্বাস্থ্যকর্মী নির্দেশিত ওষুধ দিতে হবে।

দুর্ঘটনাজনিত বিষক্রিয়া অনেক সময় অ্যাসপিরিন থেকে হয়। একে বাচ্চার দৃষ্টি ও নাগালের বাইরে রাখা উচিত।

৭ বাচ্চারা ২ মিনিটের থেকেও কম সময়ে খুব সামান্য জলের মধ্যে ডুবে মারা যেতে পারে। তাদের কখনোই একা ছেড়ে দেওয়া উচিত নয় বিশেষ করে তারা যখন জলের অথবা জলের কাছাকাছি রয়েছে।

কুঁয়ো, জলের টব এবং জলের বালতি সবসময় ঢেকে রাখতে হবে।

অল্প বয়সেই শিশুদের সাঁতার শেখালে ডুবে যাবার সম্ভাবনা কম থাকে।

শিশুদেরকে কখনোই বেশী স্রোত আছে এমন নদীর জলে অথবা একা সাঁতার কাটতে উৎসাহ দেওয়া উচিত নয়।

আটকে গেলে প্রাথমিক সহায়তা ঃ

শরীরের কোন অংশ কেটে গিয়ে ক্ষত হলে প্রাথমিক সহায়তা ঃ

- কোন ভেষজ বা পশুজাত দ্রব্য ক্ষতস্থানে লাগাতে দেবেন না কারণ তার থেকে ক্ষতস্থানে সংক্রমণ হতে পারে।
- ক্ষতস্থানে ব্যান্ডেজ বাঁধুন। ব্যান্ডেজ খুব জোরে বাঁধবেন না। তাতে ফুলে উঠতে পারে।
- সঙ্গে সঙ্গে ব্যাক্তাকে কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান অথবা ডাক্তারের সাহায্য নিন। ব্যাক্তাকে টিটেনাস ইঞ্জেকশন দেওয়া দরকার কিনা স্বাস্থ্যকর্মীর কাছ থেকে জেনে নিন।

প্রাথমিক সহায়তার পরামর্শ

- একটি শিশু বা অপেক্ষাকৃত বড় ব্যাক্তা যদি কালে, কিছু করবেন না। যে জিনিসটি শিশুর গলায় আটকে আছে কালির মাধ্যমে সে তার গলা থেকে সেই জিনিস বার করে নিতে পারে - ওকে তা করতে দিন। এবং যদি জিনিসটি শিশুর গলা থেকে তাড়াতাড়ি না বেরোয় তখন শিশুর গলার মধ্যে আঙুল দিয়ে জিনিসটি বের করতে সাহায্য করুন।
- তা সত্ত্বেও যদি জিনিসটি ব্যাক্তার গলায় আটকে থাকে

শিশু বা খুব ব্যাক্তাদের ক্ষেত্রে ঃ শিশুর মাথা ও ঘাড় হাত দিয়ে ধরুন। শিশুর মুখ নীচের দিকে ফিরিয়ে রাখুন যাতে তার মাথা পায়ের তুলনায় নীচে থাকে। শিশুর পিছন দিকে দুই কাঁধের মাঝখানে ৫ বার মৃদু আঘাত করুন। শিশুর মুখ সামনে দিকে ফেরান, শিশুর বুকের মাঝখানের হাড়ে শক্ত করে চাপ দিন। যতক্ষণ পর্যন্ত জিনিস না বেরিয়ে আসে, ঐ প্রক্রিয়া চালিয়ে যান। আপনি নিজে যদি শিশুর মুখের মধ্যে আটকে থাকা জিনিস বের করতে না পারেন তবে তাকে কাছাকাছি স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান।

অপেক্ষাকৃত বড় ব্যাক্তাদের ক্ষেত্রে ঃ শিশুর কোমরে দুই হাত বেড় দিয়ে শিশুর পিছনে দাঁড়ান। আপনার বুড়ো আঙুল শিশুর নাভি ও বুকের খাঁচার মাঝখানে রেখে মুখে বল্ধ করুন। অন্য হাত মুঠি করে ব্যাক্তার অন্তপুটে ওপর ও নীচ থেকে চাপ দিতে থাকুন। যতক্ষণ পর্যন্ত না জিনিসটি শিশুর গলা থেকে বেরোয়, এইভাবে চালিয়ে যান। আপনি নিজে যদি শিশুর গলা থেকে জিনিসটি বের করতে না পারেন তবে তাকে নিকটতম স্বাস্থ্যকেন্দ্রে নিয়ে যান।

৮ বছরের অনুর্ধ্বে শিশুদের রাস্তায় চলার সময় বিপদ থাকে। তারা যখন রাস্তায় চলবে তাদের সাথে একজন বড় মানুষ থাকা দরকার। হাঁটতে শিখলে তাদের রাস্তায় নিরাপদে চলার শিক্ষা দেওয়া প্রয়োজন।

- রাস্তার ধারে এদে খেলে যাবে
- দু দিকে দেখবে
- পার হবার আগে রাস্তায় গাড়ির শব্দ শুনবে
- বড় কারোর হাত ধরবে
- হাঁটবে, দৌড়াবে না।

শিশুরা না ভেবেচিন্তে দৌড়ে রাস্তায় নেমে যায়। পরিবারের সদস্যদের উচিত তাদের প্রতি সতর্ক দৃষ্টি রাখা।

শিশুদের রাস্তার পাশে খেলতে দেওয়া উচিত নয় বিশেষ করে যখন তারা বল নিয়ে খেলছে।

শিশুদের রাস্তার একটা দিক ধরে হাঁটতে এবং ট্রাফিককে সামনে রেখে পথ চলতে শেখানো উচিত।

গাড়ির সামনের সীটে অথবা ট্রাকের পিছনে বসে ভ্রমণ করলে শিশুদের বিপদের ঝুঁকি অনেকটাই বেড়ে যায়।