বিপর্যয় এবং আপৎকালীন অবস্থা

বিপর্যয় অথবা আপৎকালীন অবস্থা হলে শিশুদের দ্রুত অসুস্থ বা আহত হবার প্রবণতা থাকে। তাই তখন তাদের প্রতি বিশেষ যত্ন ও মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন।

বিশ্বে ২৭ কোটি উদ্বাস্তু এবং ৩০ কোটি গৃহহীনদের মধ্যে শতকরা ৮০ জনই মহিলা ও শিশু। ১৯৯০-৯৯ অবধি প্রায় ২ কোটি মানুষ বিপর্যয়ের মুখে পড়েছিলেন। বিপর্যয় গরীবদের ওপর বেশী প্রভাব ফেলে। বিপর্যয়ের কারণে ৯০ শতাংশের ওপর মৃত্যু ঘটে উন্নতিশীল দেশগুলিতে।

বিগত দশকে যুদ্ধ, বিবাদ ইত্যাদি কারণে বিশ্বে প্রায় ৯ কোটি শিশু মারা গেছে, আহত হয়েছে, বাবা-মাকে হারিয়েছে অথবা বাবা-মা এর থেকে বিচ্ছিন্ন হয়েছে।

বিপর্যয় এবং আপৎকালীন অবস্থা

সহায়ক তথ্য

১ বিপর্যয় বা আপৎকালীন অবস্থা হলে শিশুদের অবস্থা হলো শিশুদের হাতের চিকা, পর্যাপ্ত খাদ্য এবং নানারকম পুষ্টিকর খাবার সহ প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়া উচিত।

শিশুরা যদি পুষ্টির অভাবে ভোগে কিংবা পূর্বই অপরিচ্ছন্ন পরিবেশে থাকে সেক্ষেত্রে হাতের আঙুল হলে তাদের জীবনের আশঙ্কা বেড়ে যায়।

- গ্রাম খুব দ্রুত ছড়ায় বলে, একটি হাতে আঙুল শিশুকে অন্যান্য শিশুদের থেকে আলাদা করে রাখতে হবে, তাকে একজন প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মী বা ডাক্তারকে দিয়ে পরীক্ষা করাতে হবে এবং প্রুফর পরিষ্যাণে ভিটামিন-এ পরিপূরক খাবার দিতে হবে।
- হাতের আঙুল শিশুর বারবার ডায়রিয়ায় আক্রান্ত হবার প্রবণতা থাকে। শিশুকে হাতের চিকা দিলে শিশুকে ডায়রিয়া ও নিউমোনিয়ার আক্রমণ থেকে রক্ষা করা সম্ভব।

যদি কোন কারণে কোন শিশুকে তার জন্মের প্রথম বছরের মধ্যে রোগ প্রতিরোধক সমস্ত টিকা দেওয়া সম্ভব না হয়, তাহলে তাকে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ঐ সমস্ত টিকা দেওয়া অত্যন্ত জরুরী।

সহায়ক তথ্য

২ আপৎকালীন অবস্থায় শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো একান্ত জরুরী।

মায়েরা যাতে ছয়মাস পর্যন্ত শিশুকে শুধুই বুকের দুধ খাওয়াতে পারেন এ ব্যাপারে স্বাস্থ্যকর্মী, অন্য মা ও পরিবারের সদস্যরা সাহায্য করবেন। ছয়মাসের বেশী বয়সের শিশুদের বুকের দুধ ছাড়াও অন্য পরিপূরক খাবার দেওয়া প্রয়োজন।

এই অবস্থায় তয় অথবা চিন্তা ভাবনা বেশী হয় বলে অনেক মহিলা মনে করেন শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুর ক্ষতি হবে। তাদেরকে আলাদা করে বুঝিয়ে যত্ন ও সাহায্য করা উচিত।

পরিবারের অন্যান্য সদস্য, অন্য মায়েরা এবং দক্ষ স্বাস্থ্যকর্মীদের দায়িত্ব সমস্ত মাকে উৎসাহ দিয়ে শিশুকে প্রথম ৬ মাস শুধু বুকের দুধ ও তারপর ২ বা তার বেশী বছর পর্যন্ত বুকের দুধ খাওয়ানো সুনিশ্চিত করা। এরাই এই সংক্রান্ত তথ্য ও দক্ষতা পৌঁছাতে সক্ষম।

৩ বিশেষতঃ প্রতিকূল পরিবেশে শিশুদের বাবা-মা বা অভিভাবক পরিচিত বড়রাই শিশুর যত্ন নিলে শিশুরা নিরাপদ বোধ করে।

সঙ্কটকালে বা আপৎকালীন অবস্থায় সরকার, ভারপ্রাপ্ত কর্তৃপক্ষ বা রাষ্ট্রপুঞ্জের (সরকারের অবর্তমানে) কর্তব্য হল যে শিশুরা যাতে তাদের বাবা-মা বা তত্ত্বাবধায়কদের থেকে আলাদা না হয়ে যায় তা নিশ্চিত করা।

যদি শিশুরা পরিবারের থেকে আলাদা হয়ে পড়ে তবে সরকার এবং ভারপ্রাপ্ত কর্তৃপক্ষের দায়িত্ব শিশুর জন্য বিশেষ সুরক্ষা ব্যবস্থা এবং যত্ন করা। শিশুর পরিবারের খোঁজ করা এবং শিশুকে তার পরিবারে ফিরিয়ে দেওয়া সরকার এবং ভারপ্রাপ্ত কর্তৃপক্ষের দায়িত্ব।

জরুরী অবস্থায়, যে সমস্ত শিশুরা পরিবারের থেকে আলাদা হয়ে পড়েছে তাদের অবশ্যই অন্তর্বর্তীকালীন পরিচর্যা করা উচিত। যতদিন পর্যন্ত শিশু তার আত্মীয়দের ফিরে পাচ্ছে অথবা তাকে লালন পালনের জন্য অন্য কোনো পরিবারে পাঠানো হচ্ছে ততদিন পর্যন্ত শিশুর নিজের সমাজের লোকেদেরই এই অন্তর্বর্তীকালীন পরিচর্যা করা উচিত।

৪ শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো একান্ত জরুরী।

এই অবস্থায় ভয় অথবা চিন্তা ভাবনা বেশী হয় বলে অনেক মহিলা মনে করেন শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ালে শিশুর ক্ষতি হবে। তাদেরকে আলাদা করে বুঝিয়ে যত্ন ও সাহায্য করা উচিত।

ক্রোধ ও অবসাদের মোকাবিলা করতে গিয়ে অনেকসময় বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েরা হিংসাপ্রবণ হয়ে পড়ে। তারা কর্তৃপক্ষের বিরুদ্ধাচরণ, ড্রাগের (মাদকদ্রব্যের) ব্যবহার ও চুরি করতে পারে অথবা অনেক সময় তারা নিজেদের গুটিয়ে ফেলে, ভয় পেয়ে যায় অথবা অকারণ খারাপ অভিজ্ঞতার আশঙ্কা করে। বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের তাদের অভিজ্ঞতা কাটিয়ে ওঠার জন্য বড়দের সাহায্য প্রয়োজন। বয়ঃসন্ধির ছেলেমেয়েদের সমাজ জীবনে অন্তর্ভূক্ত করা এবং তাদের কিছু ভূমিকা পালন করতে দেওয়া খুব উপকারী।

- বয়ঃসন্ধির ছেলেমেয়েরা, যারা নিজেদের পরিবারের ওপর কম ভরসা করে, তাদের সাহায্য ও সুরক্ষার জন্য সঙ্গীসাথী, শিক্ষক শিক্ষিকারা এবং সমাজের অন্যান্য লোক গুরুত্বপূর্ণ। বন্ধুদের সঙ্গে ও নির্ভরযোগ্য বড়দের সঙ্গে কিশোর কিশোরীদের অভিজ্ঞতার কথা বলতে এবং এ সংক্রান্ত সামাজিক কর্মসূচিতে অংশগ্রহণে উৎসাহিত করা উচিত।
- মানসিক চাপের ফলে শিশুর ভয়ানক প্রতিক্রিয়া হলে এবং তা অনেকদিন ধরে চললে তাদের কোন পরামর্শদাতার কাছ থেকে বিশেষ সাহায্য নেওয়া দরকার।

৫ ল্যান্ডমাইন এবং ফেটে না যাওয়া গোলাগুলি সাংঘাতিক বিপজ্জনক। সেগুলি স্পর্শ করা অথবা তার উপর দিয়ে ডিঙ্গিয়ে যাওয়া উচিত নয়। বাচ্চাদের খেলার জায়গার নিরাপত্তা সুনিশ্চিত করুন এবং তারা যাতে অজানা কোন জিনিস বা পদার্থ নিয়ে খেলা না করে সে সম্পর্কে তাদের সতর্ক করুন।

ল্যান্ডমাইন নানান আকার, আয়তন ও রঙের হয়। ল্যান্ডমাইন মাটির নীচে পুঁতে, ঘাসের তলায় লুকিয়ে অথবা জলের তলায় রাখা হয়। আবহাওয়ার সংস্পর্শে আসলে ল্যান্ডমাইনের ওপর ধুলো পড়ে, ফলে সেগুলিকে চিনতে পারা যায় না এবং বিপদ হতে পারে।

ল্যান্ডমাইন লুকিয়ে রাখা হয় বলে সাধারণতঃ চোখে দেখা যায় না। যে সব জায়গায় যুদ্ধ হয়েছে, সে সব জায়গা পরিত্যক্ত অথবা যে সব জায়গায় ঝোপঝাড়ের বৃদ্ধি অস্বাভাবিক সে সব জায়গায় যাবার সময় বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। যে জায়গায় মাইন আছে তা মরার মাথার খুলি ও ক্রস করা হাড়, ক্রস করা লাঠি অথবা বোনা ঘাস দিয়ে চিহ্নিত করা উচিত। চিহ্নিত ঐসব জায়গায় কারও যাওয়া উচিত নয়।

মাইন এবং ফেটে না যাওয়া গোলাগুলি কখনও স্পর্শ করা উচিত নয়। ঐ সব জিনিস ফেলা হয় যাতে মাটিতে স্পর্শ করলেই তা যেন সশব্দে ফাটে। কিন্তু কখনও কখনও সেগুলি ফাটে না। এগুলিও বিপজ্জনক। যে সব জায়গায় মাইন পোঁতা থাকে, সেই জায়গা পুড়িয়ে দিলেও সব মাইন ফাটে না, তাই সেইসব জায়গা নিরাপদ নয়।

মুখ্য বার্তা সমূহ ঃ

বিপর্যয় এবং আপৎকালীন অবস্থা সম্পর্কে প্রত্যেক পরিবার ও সমাজের জ্ঞাতব্য তথ্য

বিপর্যয় এবং আপৎকালীন অবস্থা

১ শিশুরা বিপর্যয় অথবা আপৎকালীন অবস্থায় পড়লে, শিশুদের হামের টিকা, পর্যাপ্ত খাদ্য এবং বাড়তি পুষ্টিসহ স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রয়োজন।

২ আপৎকালীন অবস্থায় শিশুকে মায়ের বুকের দুধ খাওয়ানো বিশেষ প্রয়োজন।

৩ সংঘাত, যুদ্ধ ইত্যাদি পরিস্থিতিতে শিশুদের যত্নের দায়িত্ব শুধু তার বাবা-মা অথবা পরিবারের অন্য সদস্যদের নেওয়া বাঞ্ছনীয়। কারণ এতে শিশুদের মনে নিরাপত্তার ভাব বজায় থাকে।

সহায়ক তথ্য

- আনন্দদায়ক কাজকর্ম শিশুদের মানসিক আঘাতের সঙ্গে মোকাবিলা করতে সাহায্য করে। উদ্বাস্তু শিবিরে বা তাদের স্থায়ী বাসস্থানে সঙ্গীসাথীদের মধ্যে যোগাযোগ, মেলামেশা ও আদান প্রদান বাড়াতে অহিংসাত্মক খেলাধুলার সুযোগ এবং ক্রীড়া ও অন্যান্য প্রকার বিনোদনের সুরক্ষিত জায়গা তৈরী করে দেওয়া উচিত। আঁকা, খেলনা নিয়ে বা পুতুল নিয়ে খেলা শিশুদের অনুভূতি প্রকাশ করতে ও মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতার সঙ্গে আপস করতে সাহায্য করে। শিশুরা প্রায়ই খেলাধূলার মাধ্যমে মানসিক আঘাতের পরিবেশ পুনরাভিনয় করে এবং তা শিশুর পক্ষে ভালো। এটির দ্বারা শিশু নিজেই ঘটনার প্রভাব দ্বারা কাটাতে চেষ্টা করে।
- শিশুদেরকে তাদের অসুবিধার কথা বলতে উৎসাহিত করা উচিত। তাদের নিজেদেরকে প্রকাশ করতে উৎসাহিত করা উচিত তবে জোর করা উচিত নয়। তাদের কথা শোনা এবং তারা যা দেখেছে বা অভিজ্ঞতা হয়েছে তা প্রকাশ করার সুযোগ দেবার প্রয়োজন আছে।
- তিন থেকে ছয় বছরের শিশুরা সমস্যার জন্য নিজেদেরকে দায়ী ভাবতে পারে। এই অনুভূতি তাদের মনে প্রবল অপরাধবোধ সৃষ্টি করতে পারে। এই সমস্ত শিশুর জন্য যত্নবান বড়দের সাহায্য ও মনোযোগ প্রয়োজন।
- শিশুদের ক্রমাগত দৃঢ় আশ্বাস দেওয়া প্রয়োজন, তাদের বকা বা শাস্তি দেওয়া উচিত নয়। পরিবারে কোনো নিকটজনকে যদি বাইরে যেতে হয়, শিশুকে তা আগেই বলা উচিত। সেই ব্যক্তি কোথায় যাচ্ছেন, তিনি কখন ফিরবেন এবং তাঁর অবর্তমানে কে শিশুকে দেখাশুনা করবেন তা শিশুকে বলে দেওয়া উচিত।
- বয়ঃসন্ধিকালের ছেলেমেয়েদের যেহেতু যুদ্ধ ও অন্যান্য পীড়াদায়ক পরিবেশ সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণা থাকে তাই তারা বেশী অনুভূতিপ্রবণ এবং ঘটনা প্রতিহত করতে না পারার জন্য শিশুদের থেকে বেশী অপরাধ বোধে ভোগে। তাদের দেখে মনে হতে পারে তারা মানিয়ে নিচ্ছে কিন্তু মর্মপীড়াদায়ক পরিবেশে মোকাবিলা করার মত অনুভূতির পূর্ণতা তাদের থাকে না।

৪ বাড়িতে অশান্তি বা হিংসাত্মক দেখলে অথবা খুব বা অন্যান্য দুর্ঘটনায় পড়লে শিশু ভয় পেতে পারে বা রেগে যেতে পারে। যখন এই ধরনের ঘটনা ঘটে তখন শিশুর প্রতি বিশেষ মনোযোগ, অতিরিক্ত স্নেহ এবং তাদের অনুভূতি জানানোর ও বয়সোপযোগী ভাবে তাদের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করার সুযোগ দেওয়া দরকার।

● নিয়মিত দিনপঞ্জী ঃ স্কুলে যাওয়া, নিয়মিত খাওয়া, সময়মত ঘুমোনো এগুলি শিশুর নিরাপত্তা ও ধারাবাহিকতার বোধ আনে।

আপৎকালীন অবস্থায় যে সমস্ত শিশু তার বাবা-মার থেকে আলাদা হয়ে পড়েছে, তাদের অনাথ ভাবা উচিত নয় এবং তাদের দত্তক দেওয়া উচিত না। যতক্ষণ পর্যন্ত হারানো শিশুর বাবা-মা বা অন্যান্য নিকট আত্মীয়ের অবস্থান নির্ধারিত না হচ্ছে ততক্ষণ শিশুটির নিকট আত্মীয়ের জীবিত থাকার সম্ভাবনা আছে বলে মনে করা হয়। যদি শিশুর বাবা-মা বা আত্মীয়ের খোঁজ পাওয়া না যায় তবে শিশুর পক্ষে সবচেয়ে ভাল হয় যদি তাকে একই বংশোদ্ভূত কোনো পরিবার দত্তক নেয়। যদি একান্তই এটা সম্ভব না হয় কেবলমাত্র তখনই অন্য সংস্থিতির বা অন্য দেশের পরিবারে তাকে দত্তক দেওয়ার কথা ভাবা যেতে পারে।

যদি হিংসাত্মক ঘটনার জন্য পরিবারটি পালাতে বাধ্য হয় তবে নতুন বাড়ি বা দেশে উদ্বাস্তু শিশুদের মনোকষ্ট হতে পারে। কোনো কোনো সময় নতুন ভাষা এবং সংস্কৃতি শেখার অতিরিক্ত বোঝাও বইতে হয়।

৫ লাজিতে হিংসতা, অশান্তি, যুদ্ধ এবং অন্যান্য বিপর্যয় বাচ্চার মনে ভয় ও রাগের জন্ম দেয়। এরকম ঘটনা ঘটলে, বাচ্চাদের প্রতি বিশেষ দৃষ্টি, মনোযোগ, বাড়তি ভালবাসা ও শিশুর নিজের মনোভাব প্রকাশ করার সুযোগ দেওয়া উচিত। বয়সোপযোগীভাবে তাদের সংশ্লিষ্ট অভিজ্ঞতা জানানোর সুযোগ দেওয়া উচিত।

৬ লাভজনক ও না ক্ষতি বন্ধুকের গুলি সাংঘাতিক বিপজ্জনক। এগুলি স্পর্শ করা বা এগুলি ডিঙিয়ে যাওয়া উচিত নয়। বাচ্চাদের জন্য নিরাপদ খেলার জায়গার ব্যবস্থা করতে হবে এবং তারা যাতে অজানা কোন জিনিস নিয়ে না খেলে সে ব্যাপারে শিশুকে সতর্ক করে দিতে হবে।