

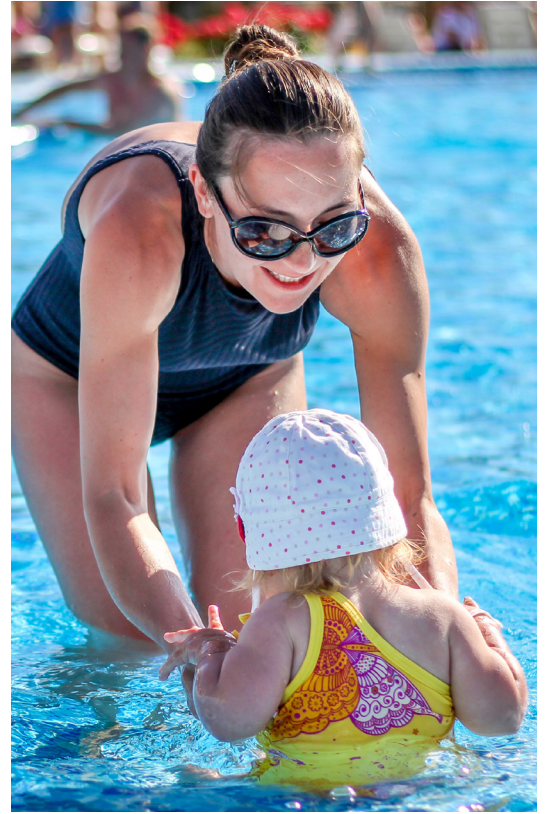
জল নিরাপত্তা

1-4 বছর বয়সী শিশুদের মধ্যে আঘাতজনিত মৃত্যুর প্রধান কারণ ডুবে যাওয়া। প্রতি বছর প্রায় এক হাজার শিশু জলে ডুবে মারা যায়। যে কোনও সময় এবং যে কোন পরিবারে কেউ ডুবতে পারে। এটি ভাবতে যতটা ভীতিকর, ডুবে যাওয়ার বিষয়ে তথ্য জানা গুরুত্বপূর্ণ যাতে আপনি আপনার বাচ্চাদের সুরক্ষিত রাখতে সহায়তা করতে পারেন।

ঘটনা: ডোবাটা নীরবে ঘটে। শিশুরা কয়েক সেকেন্ডে ডুবে যেতে পারে, বড়জোর একবার জল ছলকে উঠতে পারে।

কেয়ারগিভার টিপস:

- একজন বড় কাউকে ওয়াটার ওয়াচার হিসেবে রাখুন। এটি পুল বা সমুদ্রসৈকতে কোনো দায়িত্বপ্রাপ্ত ডাইভারের মতো। ওয়াটার ওয়াচারের কাজ হল জলে বা তার কাছাকাছি সাঁতার কাটা বা খেলা করা সমস্ত বাচ্চাদের নজর রাখা।
- এই ব্যক্তির প্রয়োজন:
 - মাদক বা অ্যালকোহলের প্রভাবে না থাকা।
 - তাদের সেল ফোন দূরে রাখা।
 - অন্যান্য কাজকর্ম এড়িয়ে চলুন।
 - লাইফগার্ড থাকলেও ঘনিষ্ঠভাবে নজর রাখা।
 - বিরতির জন্য অন্য প্রাপ্তবয়স্ক কাউকে বদলি করা।
- একটি সুইমিং পুল এলার্ম ব্যবহার করুন। সেগুলো আপনাকে জানায় যে জলের পৃষ্ঠে তরঙ্গ আছে কিনা। তাহলে বুঝতে পারবেন কেউ পুলে পড়েছে কিনা।



ঘটনা: শিশুরা 2 ইঞ্চি জলেও ডুবে যেতে পারে।

কেয়ারগিভার টিপস:

- ব্যবহারের পরেই বালতি এবং অন্যান্য পাত্র থেকে জল খালি করুন।
- টয়লেট লক ব্যবহার করুন এবং আপনার ছোট বাচ্চাকে বাথরুমে একা রাখবেন না।

- বাথটাৰে আপনাৰ ছোট বাচ্চাৰ দিকে চোখ ৰাখুন।
- বাথটাৰে শিশু আসন বা স্নানের চেয়ার এড়িয়ে চলুন। তারা শিশুদের ডুবে যাওয়া থেকে রক্ষা করে না (স্নানের সময় নিবন্ধ দেখুন)।

ঘটনা: 27 শতাংশ ডুবে যাওয়ার ঘটনা (4 বছর বা তার কম বয়সী শিশুদের মধ্যে) কোনো বন্ধু, আত্মীয় বা প্রতিবেশীর বাড়িতে ঘটেছে। আপনাৰ বাড়ি নিৰাপদ এবং চাইল্ডপ্ৰুফড হলেও, আপনি আপনাৰ প্রতিবেশীর বাড়িতে আমন্ত্রণ পেতে পারেন—এবং তাদের কোনও পুলের বেড়া বা অ্যালার্ম নেই।

কেয়ারগিভার টিপস:

- আপনাৰ সন্তানকে সৰ্বদা আপনাৰ দৃষ্টিৰ মধ্যে ৰাখুন। যদি বন্ধুর বাড়িতে অবিরাম নজর রাখা খুব চাপের হয়, তাহলে আপনি "দুঃখিত-যেতে পারব না-আরএসভিপি" দিয়ে উত্তর দিতে পারেন।
- জল, পুল বা গরম টবের আশেপাশে থাকাকালীন আপনাৰ ছোট বাচ্চাকে ইউএস কোস্ট গার্ড-অনুমোদিত লাইফ জ্যাকেট (যা ভাল ফিট করে) পরিয়ে ৰাখুন।

ঘটনা: 5 বছরের কম বয়সী শিশুদের বেশিরভাগেরই বাড়ির সুইমিং পুলে ডুবে যাওয়ার ঘটনা ঘটে।

প্রায় ৭০ শতাংশ ডুবে যাওয়া শিশু পুকুরে থাকবে বলে আশা করা হয়নি, তবুও তাদের জলেই পাওয়া গেছে। ছেচল্লিশ শতাংশকে বাড়িতে শেষ দেখা গেছে। বাচ্চাদের নিনজা-স্তরের পালানোর দক্ষতা রয়েছে। তারা যা চায় তা চায় এবং সবসময় বন্ধ দরজা দিয়ে তাদেরকে থামানো যাবে না।

কেয়ারগিভার টিপস:

- ছোট বাচ্চারা যখন জলের মধ্যে এবং আশেপাশে থাকে তখন নিবিড় মনোযোগ দিন। নিবিড়ভাবে পর্যবেক্ষণ করাটা তাদের ডুবে যাওয়া থেকে রক্ষা করার সর্বোত্তম উপায়।
- তালা সহ চাইল্ডপ্ৰুফড দরজা ব্যবহার করুন যাতে বাচ্চারা সেগুলি খুলতে না পারে।
- পুলের খেলনা দূরে রাখুন যাতে বাচ্চারা তার দ্বারা প্রলুব্ধ না হয়।
- যদি কোনো শিশুকে খুঁজে না পাওয়া যায়, **আগে পুল এবং হট টাবগুলি পরীক্ষা করুন।**
- পুলের চারপাশে একটি স্থায়ী বেড়া লাগান। বেড়াটা:



- ন্যূনতম চার ফুট উঁচু হতে হবে এবং পুলটিকে চার দিক থেকে সম্পূর্ণভাবে ঘিরে থাকতে হবে।
- কোনো পা রাখার জায়গা ছাড়া ক্লাইম্ব-প্রুফ হতে হবে।
- অনধিক 4-ইঞ্চি ফাঁকের (যাতে ছোট বাচ্চারা গলতে না পারে) উল্লম্ব স্ল্যাট থাকবে।
- মাটি থেকে কমপক্ষে 54 ইঞ্চি উপরে একটি ল্যাচ থাকবে।
- একটি স্বয়ংক্রিয়ভাবে বন্ধ হওয়া এবং ল্যাচ লেগে যাওয়া গেট হবে।
- পুল ব্যবহার না হলে তালাবন্ধ থাকবে।

ঘটনা: প্রায় 1 বছর বয়সী শিশুদের জন্য সাঁতারের পাঠ ডুবে যাওয়ার হার কমাতে পারে। যাইহোক, আপনি কোনো শিশুকে "ডোবা-প্রুফ" করতে পারবেন না। জলের চারপাশে সর্বদা আপনার সন্তানকে ঘনিষ্ঠভাবে নজরে রাখুন।

কেয়ারগিভার টিপস:

- সাঁতারের প্রোগ্রামগুলি সন্ধান করুন যা বাচ্চাদের জলে পড়লে কীভাবে বের হতে হয় তা শেখায়।
- যখন ছোট বাচ্চারা জলের মধ্যে বা আশেপাশে থাকে, তখন সাঁতারের দক্ষতা সম্পন্ন একজন প্রাপ্তবয়স্কের সবসময় এক হাতের দূরত্বের মধ্যে থাকা উচিত, অবিরাম "স্পর্শ তত্ত্বাবধান" প্রদান করে।
- বাথটাব, পুল, স্পা বা অন্যান্য খোলা জলের কাছে ছোট বাচ্চাদের দেখার জন্য বড় বাচ্চাদের নিযুক্ত করবেন না।

আমেরিকান একাডেমি অফ পিডিয়াট্রিক্স-এর কৌতুহলী বাচ্চাদের জন্য ডুবে যাওয়া প্রতিরোধ:

থেকে নেওয়া অভিভাবকদের যা জানা দরকার এবং পুলের বিপদ এবং ডুবে যাওয়ার প্রতিরোধ-যখন সাঁতার কাটার সময় নয়

