

শিশু নিরাপত্তা : আপনার শিশুর পরিচর্যা কে করছে সেই বিষয়ে সতর্ক থাকুন  
**CHILD SAFETY: BE CAREFUL WHO CARES FOR YOUR CHILD**

পরিচর্যাকারী বাছতে গিয়ে বাবা-মা-রা এমন একজনকে বাছবেন, যাঁর :

- শিশু ও ছোট বাচ্চাদের পরিচর্যা করতে যথেষ্ট অভিজ্ঞতা আছে
- অশান্ত, অতিরিক্ত উত্তেজিত এবং ক্রন্দনরত শিশুদের শান্ত করেত পারের মতো ধৈর্য ও পরিণত বুদ্ধি আছে
- এই বোধটি আছে যে ছোট বাচ্চাজের সবসময়ে চোখে চোখে রাখতে হয়
- মানসিকতা এমন নয় যে তিনি শিশুদেরকে শাস্তি হিসাবে ঝাঁকানো, মারা, তাদেরকে চিৎকার করে বকা, তাদের হেয় করা অথবা তাদের খাবার আটকে রাখার মতো কাজ করবেন
- মদ বা মাদক সেবনের সমস্যা নেই এবং যিনি অস্ত্র সঙ্গে রাখেন না ও তার সঙ্গে যিনি শিশুদের এমন সংসর্গে আনেন না যেখানে মদ খাওয়া হয়, মাদক খাওয়া বা বেচা হয় অথবা অস্ত্র রাখা হয়।

সম্ভাব্য পরিচর্যাকারীর ব্যবহারে যদি নিম্নলিখিত বিষয়গুলি দেখা যায় তবে অবশ্যই সতর্কতা অবলম্বন করবেন :

- শিশুরা বায়না করলে, কাঁদলে অথবা খারাপ আচরণ করলে রেগে যাওয়া অথবা খুব বেশি অধৈর্য হয়ে যাওয়া
- তাদের সঙ্গীদের ক্ষেত্রে খুবই হিংসালুক এবং/অথবা অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রণ করতে থাকা
- শিশুদের শারীরিক অথবা মানসিক নিগ্রহ করা
- মদ এবং মাদক, মারিজুয়ানা সহ, সেবন করা,
- এমন কিছু ওষুধ সেবন করা, যার খারাপ পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া আছে অথবা যেগুলি তাঁদের মধ্যে বিমূর্নি আনে, অথবা
- অন্য কোনো কারণে ঠিক নির্ভরযোগ্য নন

যখন আপনার শিশু খুব কাঁদে, তখন সেটি আপনার কাছে যতই অসহ্য লাগুক না কেন, কখনই আপনার শিশুকে ঝাঁকানো না। শিশুদের ঝাঁকালে তাদের মস্তিষ্কে রক্তস্রাব হতে পারে, যেটি শুধুমাত্র যে শিশুকে আহত করে তাই নয় তাদের মৃত্যুর কারণও হতে পারে। মাত্র কয়েক সেকেন্ডের ঝাঁকানিতে একটি শিশুর মস্তিষ্কের ক্ষতি হতে পারে।

- তাই কখনই আপনার শিশুকে ঝাঁকানো না
- নিশ্চিত করুন যে আপনার শিশুর ক্ষিদে পায় নি, অথবা সে ভিজে, ঠাণ্ডা বা গরম নয়
- চুশিকাঠি দিন
- আপনার শিশুকে কোলে করে অথবা ক্যারিয়ারে করে আপনার কাছাকাছি ধরে, তার সঙ্গে কথা বলুন অথবা তাকে গান শোনান
- বিশঅবস্থ বন্ধু, আত্মীয় অথবা প্রতিবেশিকে অথবা অন্য কোনো বিশ্বস্ত ব্যক্তিকে বলুন আপনার সঙ্গে কিছুটা সময় অতিবাহিত করতে
- যখন অন্য সব কিছু ব্যর্থ হয় তখন আপনার শিশুকে ক্রিবে রাখুন ও নিশ্চিত করুন সে নিরাপদে আছে। প্রতি পাঁচ মিনিট নাগাদ দেখে নিন সে ঠিক আছে কিনা। একটি শিশু যদি এক নাগাড়ে কাঁদতে থাকে তবে তা তাকে খাম্মাতে গিয়ে তার ক্ষতি করতে ফেলার চেয়ে অনেক ভালো।

সহায়তা সমূহ

- পেরেন্ট হেল্পলাইন-এর ফোন নং 800-342-7472 অথবা এই ওয়েবসাইটটিতে যেতে পারেন [www.preventchildabuse.org](http://www.preventchildabuse.org)
- সের্ফ হরাইজন ডোমেস্টিক ভায়োলেন্স হটলাইন 800-621-HOPE (800-621-4673), টি-ডি-ডি (বধিরতাসুজ ব্যক্তিগণ) 866-604-5350
- নিউ ইয়র্ক ফাউন্ডলিংস ফ্যামিলি ক্রাইসিস সেন্টার-এর ফোন নং 888-435-7553 অথবা এই ওয়েবসাইটটিতে যেতে পারেন [www.nyfoundling.org/crisis-nursery](http://www.nyfoundling.org/crisis-nursery)
- ডিপ্রেসন, মদ এবং মাদক সমস্যায় ফোন করতে পারেন 800-LifeNet-কে (800-543-3638 )
- শিশুর প্রতি নিগ্রহ ও অবহেলার ঘটনা জানাতে ফোন করতে পারেন 800-342-3720 নম্বরে অথবা 311 নম্বরে