

বাচ্চাদের সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি অন্যান্য যে কাজগুলি করতে পারেন:

- জন্মের পর প্রথম বছরে স্বল্প সময়ের জন্য ঘুমানোর সময় এবং রাতে ঘুমোতে যাওয়ার সময় একটি প্যাসিফায়ার বা চুম্বি দিন। স্তন্যপানকারী শিশুদের জন্য, সাফল্যের সাথে স্তন্যপানে সাহায্যের জন্য এক মাস বয়স হওয়ার পর প্যাসিফায়ার দিন।
- বাড়ির মধ্যে বা বাচ্চার আশেপাশে কেউ ধূমপান করছেন না এই বিষয়টি সুনিশ্চিত করুন।
- যে সমস্ত পণ্যগুলি দাবি করে যে বাচ্চাকে “নিরাপদ” অবস্থানে রাখুন সেগুলি—এড়িয়ে চলুন। এগুলির মধ্যে বেশিরভাগগুলিই নিরাপত্তার ক্ষেত্রে পরীক্ষিত নয়, কয়েকটি ক্ষতির ঝুঁকি বৃদ্ধিও করতে পারে।
- বাচ্চা জেগে থাকার সময় পর্যবেক্ষণের মধ্যে “পেটের ওপর ভর করে খেলতে বা টামি টাইম” করান। এটি বাচ্চার পেশীর বৃদ্ধিতে সাহায্য করে এবং মাথার ওপর ক্ল্যাট স্পট হওয়ার সম্ভাবনা কম হয়।
- যাঁরা বাচ্চার যত্ন তাঁদের সবাইকে এই নিরাপদে ঘুমানোর তথ্যটি জানান।



ঘুমন্ত বাচ্চাদের নিরাপদ রাখার ব্যাপারে আরও তথ্যের জন্য যোগাযোগ, করুন:

নিউ ইয়র্ক স্টেট
বাচ্চা এবং পরিবার পরিষেবার অফিস
(Office of Children & Family Services)
800-345-KIDS (5437)
ocfs.ny.gov

শিশু পরিচর্যা সম্পর্কিত অভিযোগের জন্য,
কল করুন **1-800-732-5207**
নিউ ইয়র্ক সিটিতে
কল করুন **311** বা **1-800-732-5207**

নিউ ইয়র্ক স্টেট
স্বাস্থ্য বিভাগ (Department of Health)
health.ny.gov

গ্রোয়িং আপ হেলদি হটলাইন
800-522-5006

প্রিভেন্টিভ ইনফর্মেশন রিসোর্স সেন্টার
ইনফর্মেশন লাইন (Preventive Information
Resource Center, PIRC) এবং পেরেন্ট হেল্পলাইন
800-342-PIRC (7472)



Office of Children
and Family Services

ocfs.ny.gov

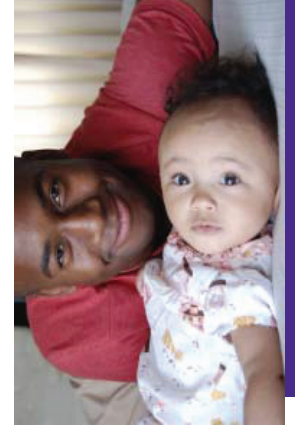
“...আমাদের বাচ্চাদের, পরিবারের,
এবং কমিউনিটির নিরাপত্তা, স্বাস্থ্য এবং সুস্থতার
উন্নতিতে”...

Pub-5002-BN (Rev. 12/2017)

Office of Children
and Family Services



ঘুমন্ত বাচ্চাদের
নিরাপদ রাখা



বাচ্চার জেগে থাকার সময় এবং যখন সে ঘুমানোর
জন্য প্রস্তুত তখন তার আপনাকে প্রমোজন।

ঘুমন্ত বাচ্চাদের নিরাপদ রাখা

একজন পরিচর্যা প্রদানকারী হিসাবে, আপনি জানেন যে আপনার বাচ্চাকে নিরাপদ রাখা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার বাচ্চা জেগে থাকার সময় এবং যখন সে ঘুমানোর জন্য প্রস্তুত তখন তার আপনাকে প্রয়োজন।

প্রতি বছর নিউ ইয়র্ক স্টেটে, অসুরক্ষিত পরিবেশে ঘুমানোর সময় কিছু বাচ্চা মারা যায়। আপনার বাচ্চাকে প্রত্যেকবার ঘুম পাড়ানোর সময় আপনি কয়েকটি সহজ ব্যবস্থা গ্রহণ করার মাধ্যমে এই বিপদটি কমাতে পারেন।

প্রথমে, আপনাকে আপনার ঘরে আপনার বিছানার পক্ষে বাচ্চার ক্রিব বা শিশুর বিছানা রাখার কথা ভাবতে হবে। আপনার বাচ্চার পক্ষে ঘুমোলে যন্ত্র নেওয়া সহজ হয়ে যায় এবং স্তন্যপান করানো আরও বেশি সুবিধাজনক হতে পারে।



এইভাবে ঘুমোনের সময় বাচ্চা সবচেয়ে বেশি নিরাপদ:

- ◆ পিঠের ওপর ভর করে থাকে
- ◆ একটি নিরাপত্তা-অনুমোদিত ক্রিবে একা, থাকে স্ল্যাটগুলি 2 3/8 ইঞ্চি বা তার চেয়ে কম দূরত্বের হওয়া উচিত।
- ◆ টাইট-ফিটিং শিট সহ একটি ম্যাট্রেসের ওপর থাকে
- ◆ কোনও নরম জিনিস ছাড়া থাকে (যেমন বালিশ, কমফোর্টার, বাচ্চার প্যাড, বা স্টাফড খেলনা) স্টাফড
- ◆ এমন ঘরে থাকে হাল্কা ওজনের ঘুমোনের পোশাক সহ যা হাল্কা পোশাক পরা প্রাপ্তবয়স্কের জন্য আরামদায়ক তাপমাত্রা।

এইভাবে ঘুমোনের সময় বাচ্চা নিরাপদ নয়:

- ◆ পেটের ওপর বা পাশ ফিরে শুলে
- ◆ বালিশ, ওয়াটারবেড, এয়ার ম্যাট্রেস, বিন ব্যাগ বা অন্য কোনও হাল্কা পুষ্ঠের ওপর থাকলে
- ◆ একটি গদি দেওয়া চেয়ার বা রিক্লাইনার বা একটি কাউচের ওপর (একটি বাচ্চার মাথা আটকে যেতে পারে) থাকলে
- ◆ স্ল্যাঙ্কেট সহ থাকলে (এটির পরিবর্তে হাল্কা ওজনের ঘুমোনের পোশাক ব্যবহার করুন, যেমন ওয়ান-পিস স্লিপার)
- ◆ অন্য শিশু বা বাচ্চার সাথে থাকলে
- ◆ একজন প্রাপ্তবয়স্কের সাথে থাকলে যিনি:
 - খুবই ক্লান্ত
 - এমন ওষুধ খাচ্ছেন যার কারণে ঘুম পাচ্ছে
 - মদ খাচ্ছেন বা মাদক ব্যবহার করছেন
 - ওজন খুব বেশি

এই পরিস্থিতিগুলি বাচ্চার জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। বাচ্চার দম বন্ধ হতে পারে, বা অতিরিক্ত গরম লাগতে পারে বা পড়ে যেতে পারে এবং গুরুতর আঘাত লাগতে পারে।