

এই আপদকালীন সময়ে শিশুকে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ রাখতে অভিভাবকগণের ভূমিকা বা করণীয়



আপনারা জানেন একটি নতুন ভাইরাস বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়েছে। ভাইরাসটির নাম করোনা। বাংলাদেশেও এই ভাইরাসে শিশুসহ অন্যরা আক্রান্ত হতে শুরু করেছে। কিন্তু এই ভাইরাসটি প্রতিরোধ করা খুবই সহজ। আতঙ্কিত না হয়ে যথাযথভাবে অল্প কিছু নিয়ম মানলেই এই ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়া থেকে আপনি নিজে এবং আপনার শিশুকে মুক্ত রাখতে পারেন।



করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রদত্ত নিয়মাবলী নিজে পালন করুন এবং আপনার শিশুকে পালনে উদ্বুদ্ধ করুন।



শিশুসহ পরিবারের সকলের জন্য পুষ্টিসমৃদ্ধ খাবার খাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।



পরিবারে সবাই পর্যাপ্ত পানি ও ভিটামিন-সি খাওয়া, শারীরিক অনুশীলন এবং যোগব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলুন।



শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে ছুটি দেওয়া হয়েছে যাতে তাঁরা বাড়ী থাকে এবং করোনা ভাইরাস থেকে মুক্ত থাকতে পারে। অভিভাবক হিসেবে আপনি নিশ্চিত করুন আপনার শিশু যেন বাড়িতে থাকে এবং কোনো অসুস্থতা যেন শিশুকে আক্রান্ত না করতে পারে।



শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ থাকা এবং দীর্ঘসময় বাহিরে না যাওয়ার ফলে শিশুরা ভয় পেতে পারে, বিরক্ত হতে পারে, রাগ করতে পারে, হতাশ হতে পারে। এটা স্বাভাবিক। এসময় আপনার শিশুর সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন। শিশুর সাথে সময় কাটাতে চেষ্টা করুন। শিশুকে শারীরিক এবং মানসিক নির্যাতন করা হতে বিরত থাকুন। আপনার একটু সময়, শান্ত থাকা, বুঝিয়ে বলা শিশুকে মানসিক এবং শারীরিকভাবে সুস্থ রাখতে সহযোগিতা করবে।



শিশু তাঁর আগ্রহের বিষয়গুলি নিয়ে যাতে ব্যস্ত থাকতে পারে সেজন্য তাকে উৎসাহিত করুন। যেমন: ছবি আঁকা, লেখালেখি করা, গান শোনা/অনুশীলন করা, বই পড়া, আবৃত্তি করা, প্রার্থনা করা ইত্যাদি।



শিশুর সামনে সকল ধরনের ধূমপান হতে বিরত থাকুন।



শিশুদের সামনে করোনা ভাইরাস সম্পর্কিত গুজব বা অনুমান ভিত্তিক তথ্য সরবরাহ থেকে বিরত থাকুন। খেয়াল রাখুন আপনার শিশুর ব্যবহৃত সকল প্রকার সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমগুলি, যেমন ফেইস বুক, হোয়াটসআপ, টুইটার, ইন্টারনেট, ইমেইল, ইন্সটাগ্রাম শিশুর জন্য নিরাপদ।



যদি আপনার শিশু আপনার কাছ থেকে পৃথক/দূরে থাকে, তবে নিয়মিত ফোন বা ভিডিও কলের মাধ্যমে ঘন ঘন যোগাযোগ নিশ্চিত করুন।



দেশের করোনা ভাইরাস বিষয়ে সার্বিক পরিস্থিতি নিয়ে পরিবারে শিশুসহ সকলের সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন এবং সকলের করণীয় দায়িত্ব বন্টন করে দিতে পারেন।



এসময় পরিবারে মা-বাবা এবং অন্যান্য বয়স্ক ব্যক্তিগণের মধ্যে সম্মানজনক এবং সুস্থ আচরণ বজায় রাখুন যা শিশুকে মানসিকভাবে সুস্থ থাকতে সাহায্য করবে। শিশুকে তার কাজের জন্য প্রশংসা ও ধন্যবাদ দিন।



এ সময় আপনার এবং শিশুর যে কোনো শারীরিক অসুস্থতায় নিকটতম হাসপাতালে যান। প্রতিবন্ধী ব্যক্তি বা শিশুর ক্ষেত্রে বিশেষ সতর্কতা অবলম্বন করুন।



আপনার পরিবারে যদি কেউ করোনা ভাইরাসে আক্রান্ত হয়ে থাকে, তবে ভয় পাবেন না। কারণ ভয় কঠিন পরিস্থিতিকে আরও খারাপ করে তুলতে পারে। আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে ইতিবাচকভাবে কথা বলুন এবং কার্যকর স্বাস্থ্য ব্যবস্থার জন্য নিকটস্থ হাসপাতাল অথবা আইইডিসিআর এর হটলাইনে ফোন করুন।



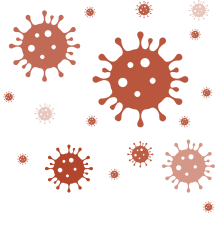
ডাক্তারের পরামর্শ ব্যতীত চিকিৎসা সেবায় অন্য কারোর কাছ থেকে অবৈজ্ঞানিক তথ্য বা পরামর্শ গ্রহণ করা থেকে নিজেকে ও পরিবারকে বিরত রাখুন।



মনে রাখবেন এ সময় আতঙ্কিত হয়ে আপনার শিশুকে কোন অপরিচিত লোকের হাতে চিকিৎসার নামে তুলে দিবেন না, যা শিশু পাচার সহ যৌন হয়রানিমূলক সহিংসতার শিকার হতে পারে।



নিজ গৃহের কাজে বা প্রতিবেশীর ঘরে বা প্রতিষ্ঠানে নিযুক্ত শিশুদের যথাযথ শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের প্রতি খেয়াল রাখুন। প্রয়োজনে শিশুকে নিজ গৃহে বা বাবা-মার কাছ পাঠানোর ব্যবস্থা(এক মাসের বেতন সহ) করুন।



শিশুর ভূমিকা



শিক্ষা প্রতিষ্ঠান দীর্ঘ ছুটি দিয়েছে যাতে আপনারা নতুন এই ভাইরাসটি দ্বারা আক্রান্ত না হন। সুতরাং নিজে সুস্থ থাকতে এবং পরিবারের সকলকে সুস্থ রাখতে করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রদত্ত নিয়মাবলী কঠোরভাবে পালন করুন।



পরিবারে মা-বাবাকে ঘরের কাজে সহযোগিতা করতে পারেন। আপনার ভাল লাগবে। সেইসাথে বাব-মা ও খুশি হতে পারে।



আপনার প্রতিদিনের পড়াশুনা স্কুল/কলেজ কর্তৃক প্রদত্ত নির্দেশনা অনুযায়ী এগিয়ে রাখতে পারেন।



আপনার যদি শরীর খারাপ লাগে তাহলে সাথে সাথে বাবা-মাকে জানান এবং নিকটস্থ হাসপাতাল বা স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যান।



বাড়ির বাহিরে যাওয়া হতে নিজেকে বিরত রাখুন এবং অন্যকেও আপনার বাড়ীতে আসতে নিরুৎসাহিত করুন।



দীর্ঘদিন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ বা বন্ধুদের সাথে দেখা না হওয়ার কারণে মন খারাপ হওয়া, রাগ করা, অভিমান করা বা এই করোনা ভাইরাসটি নিয়ে আতঙ্কিত হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু এই সময় আমাদের সবাইকে মাথা ঠান্ডা রাখতে হবে এবং নিজেকেসহ পরিবারের সুস্থতায় ভূমিকা রাখতে হবে।



আপনার আগ্রহের বিষয়গুলি নিয়ে কাজ করার এটি একটি সুযোগ। এই সুযোগে আপনি নতুন ছবি আঁকতে পারেন, নতুন গান বা নাচ তুলতে পারেন, লেখালেখির অভ্যাস থাকলে লিখতে পারেন। বাসায় জমানো গল্পের বইগুলো পড়তে পারেন, বন্ধু অথবা দূরে বসবাসকারী আত্মীয়দের চিঠি লিখতে পারেন, বাগান করতে পারেন, নতুন রেসেপি রান্না করে বাবা-মাকে চমকে দিতে পারেন, ছোট ভাই-বোন থাকলে তাদের সাথে সময় কাটাতে পারেন, শারীরিক অনুশীলন এবং যোগব্যায়ামের অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন।



আইইডিসিআর এর হটলাইন :
০১৯২৭৭১১৭৮৪, ০১৯২৭৭১১৭৮৫