

# ডারেবিনে ঠান্ডা থাকুন

## শিশু এবং অল্প বয়সী বাচ্চারা



the place  
to live

তাপপ্রবাহ হল দীর্ঘ সময়ের গরম আবহাওয়া। জলবায়ু পরিবর্তনের কারণে তাপপ্রবাহ আরও নিয়মিত হয়ে উঠছে। তাপপ্রবাহ বিপজ্জনক হতে পারে।

শিশু এবং ছোট বাচ্চারা গরম আবহাওয়ার প্রতি খুব সংবেদনশীল, তাই তাদের ঘনিষ্ঠভাবে পর্যবেক্ষণ করা এবং তাদের জলশূন্য বা খুব গরম হওয়া থেকে বিরত রাখা গুরুত্বপূর্ণ। আপনি যদি মনে করেন আপনার শিশু গরম আবহাওয়ার কারণে অসুস্থ, তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।



গরম আবহাওয়ায়, **বুকের দুধ** খাওয়ানো শিশুদের অতিরিক্ত বুকের দুধ খাওয়ানোর প্রয়োজন হতে পারে, তবে যদি তাদের বয়স 6 মাসের কম হয় তবে তাদের

পানি দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয় না। **বোতল** খাওয়ানো শিশুদের অতিরিক্ত ফিডের প্রয়োজন হতে পারে এবং প্রয়োজন অনুসারে অল্প পরিমাণে ঠান্ডা সিদ্ধ পানি দেওয়া যেতে পারে।



দিনের উষ্ণতম সময়ে শিশু বা ছোট বাচ্চাদের বাইরে নিয়ে যাওয়া এড়িয়ে চলুন। আপনি যদি বাইরে যান, ছায়ায় থাকুন, আলগা-ফিটিং

পোশাক দিয়ে তাদের ত্বককে রক্ষা করুন এবং একটি টুপি, এবং শিশু বা ছোট বাচ্চাদের উপযুক্ত সানস্ক্রিন ব্যবহার করুন।



শিশুদের বা ছোট বাচ্চাদের ঘুমানোর জন্য আপনার বাড়িতে সবচেয়ে ঠান্ডা জায়গাটি বেছে নিন, নিশ্চিত করুন বাতাস তাদের বেসিনেট বা খাটের চারপাশে যেন সঞ্চালন করতে পারে।



ছোট বাচ্চাদের সারা দিন নিয়মিত পানীয় পান করা নিশ্চিত করুন। পানি সেরা। তাদের চিনিযুক্ত বা ফিজি ড্রিঙ্ক জাতীয় পানীয় দেওয়া এড়িয়ে চলুন।



শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের হালকা, ঢিলেঢালা পোশাক, যেমন সিঙ্গলেট এবং ন্যাপি বা ঢিলেঢালা টপস পরান



গরমে শিশুর বাহক এবং স্লিংস ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন কারণ এগুলো বায়ুপ্রবাহকে সীমাবদ্ধ করে এবং শিশুদের অতিরিক্ত গরম হওয়ার সম্ভাবনা বেশি হতে পারে।



শিশু এবং ছোট বাচ্চাদের ঠান্ডা হতে সাহায্য করার জন্য, ইষদুষ্ক (ঠান্ডা নয়) পানি দিয়ে তাদের স্পঞ্জ করুন।



শিশু বা বাচ্চাদের কখনই গাড়িতে রেখে দেবেন না।

আপনি অসুস্থ হলে জরুরি অবস্থায় নার্সকে 1300 60 60 24 বা 000 নম্বরে কল করুন।

আরও তথ্যের জন্য [darebin.vic.gov.au/heatwaves](http://darebin.vic.gov.au/heatwaves)-ওয়েবসাইটে যান  
এই উপকরণগুলি পুনরায় ব্যবহার করার অনুমতি দেওয়ার জন্য স্বাস্থ্য বিভাগ, সাউথ অস্ট্রেলিয়াকে ধন্যবাদ।