

বেবিপ্রুফিং

কখনও কখনও আপনার বাড়িকে বেবিপ্রুফ করবার প্রয়োজনীয়তা আপনার উপর এসে পড়তে পারে। মনে হতে পারে আপনার বাচ্চা রাতারাতি চলতেফিরতে শিখে গেছে। এমনকি বাচ্চারা যারা এখনও হামাগুড়ি দিতে পারে না তারা নিজেদেরকে সমস্যায় ফেলে দিতে পারে। এগুলো মাথায় রেখে, এখানে বেবিপ্রুফিং এর এবং আপনার বাড়ি নিরাপদ কিনা তা নিশ্চিত করার জন্য কিছু টিপস রয়েছে।

পুড়ে যাওয়া এবং ধোঁয়া এড়িয়ে চলুন:

- আপনি যদি পারেন আপনার ওয়াটার হিটারের তাপমাত্রা ১২০° ফারেনহাইটে নামিয়ে আনুন। শিশুকে স্নান করার আগে সর্বদা আপনার কন্ডি দিয়ে স্নান পানি পরীক্ষা করুন।
- তাপের উৎসের সামনে গেট বন্ধ রাখুন। এর মধ্যে রয়েছে হিটার, কাঠের চুলা এবং ফায়ারপ্লেস।
- কার্লিং এবং ফ্ল্যাট আয়রনের পাশাপাশি পোশাকের আয়রন (কর্ড সহ) নাগালের বাইরে রাখুন।
- মোমবাতি সাবধানতার সাথে ব্যবহার করুন।
- ধূমপান বাইরে করুন (ই-সিগারেট সহ)। লাইটার এবং দেশলাই নাগালের বাইরে রাখুন।
- আপনার কাছে ধোঁয়া এবং কার্বন মনোক্সাইড ডিটেক্টর আছে তা নিশ্চিত করুন। বছরে একবার ব্যাটারি পরিবর্তন করুন এবং প্রতি মাসে তাদের পরীক্ষা করুন। আগুন থেকে বাঁচার পরিকল্পনা তৈরি করুন এবং তা অনুশীলন করুন।



পড়ে যাওয়া এবং আঘাত এড়িয়ে চলুন:

- বন্দুক দূরে লক অবস্থায় রাখুন। একটি নিরাপদ স্থানে আলাদাভাবে বুলেট সংরক্ষণ করুন।
- শিশুকে একা রেখে যাবেন না যদি না তারা তাদের শিশুশয্যা বা উঁচু চেয়ারের মতো কোনো নিরাপদ স্থানে থাকে।
- নিশ্চিত করুন যে সমস্ত জানলা সুরক্ষিত আছে। জানালায় যারা পাহাড়া দেবেন দেখবেন বাচ্চা যেন পড়ে না যায়।
- টেবিল এবং কাউন্টারটপের তীক্ষ্ণ কোণা থেকে বাচ্চাদের রক্ষা করতে শিশু-নিরাপদ প্যাডিং ব্যবহার করুন।



- ছুরি এবং অন্যান্য ধারালো জিনিস নাগালের বাইরে রাখতে ড্রয়ার এবং ক্যাবিনেট লক ব্যবহার করুন।
- দেয়ালে ভারী আসবাবপত্র নাটবল্টু বা স্ট্র্যাপ দিয়ে লাগিয়ে দিন। একবার বাচ্চারা চড়তে শিখে গেলে দুর্ঘটনাক্রমে নিজেদের উপর নানাকিছু টেনে নামিয়ে নিতে পারে।
- পোষা প্রাণীর আশেপাশে আপনার বাচ্চাদের দিকে নজর রাখুন।

দম বন্ধ হওয়া এড়িয়ে চলুন:

- আপনার বাচ্চাকে নিরাপদ, বসা অবস্থায় খাওয়ান। ছোট ছোট টুকরো টুকরো করে খাবার দিন। কলা, হট ডগ অথবা পিনাট মাখন লাগিয়ে রুটির মতন গলায় আটকে যাওয়া ধরনের খাবার অল্প সংখ্যায় যেন থাকে।
- আপনার বাচ্চা যখন খাচ্ছে তখন সবসময় তার দিকে নজর রাখুন। তাদের খাবার ভালোভাবে চিবিয়ে খেতে উৎসাহিত করুন যাতে গলায় আটকে না যায়। 3 বছরের কম বয়সী বাচ্চাদের ক্যান্ডি, বাদাম বা পপকর্নের মতো শক্ত বা গোলাকার খাবার খাওয়া উচিত নয়। (তাদের পোষ্যদের খাবার থেকেও দূরে রাখুন।)
- এমন যা কিছু ছোট আকারে জিনিস যা গলায় আটকে যেতে পারে তা হাতের নাগালের বাইরে রাখুন। এর মধ্যে রয়েছে কয়েন এবং ল্যাটেক্স বেলুন। ঘড়ি এবং শ্রবণ যন্ত্রের ছোট বোতামের ব্যাটারি অতিরিক্ত বিপজ্জনক।

বিষ এবং টক্সিন এড়িয়ে চলুন:

- সমস্ত ওষুধ, বিষ এবং ক্লিনার নাগালের বাইরে রাখুন। জরুরী নম্বরগুলো সামনে লাগান যেখানে আপনি সেগুলো দেখতে পারেন। আপনি সেগুলো আপনার ফোনে রাখতে পারেন। পয়জন হেল্পলাইন অন্তর্ভুক্ত করতে ডুলবেন না: 1-800-222-1222
- আপনার বাড়ির ভিতরে এবং বাইরে কীটনাশক ব্যবহার করা এড়িয়ে চলুন।
- যদি আপনার বাড়ি 1978 সালের আগে নির্মিত হয়, তাহলে সীসার জন্য রঙ পরীক্ষা করুন। যদি আপনি মনে করেন যে আপনার একটি সীসা পরীক্ষার কিট লাগবে তাহলে সেটি পাওয়ার বিষয়ে আপনার HealthySteps বিশেষজ্ঞকে জিজ্ঞাসা করুন।
- আপনার বাড়িকে অতিরিক্ত আর্দ্রতা মুক্ত রাখুন। এটি মোন্ডের ঝুঁকি বাড়াতে পারে। হিউমিডিফায়ার ব্যবহার করলে এই সমস্যা হতে পারে এবং ডিহিউমিডিফায়ার ব্যবহারে সাহায্য হতে পারে।
- আপনার বাড়িতে বেসমেন্ট থাকলে, একটি রেডন পরীক্ষা করুন। উচ্চ রেডন মাত্রা বিপজ্জনক এবং এর সুরাহা করা প্রয়োজন।
- নিশ্চিত করুন বাড়ির যেকোনো গাছপালা বাচ্চাদের জন্য নিরাপদ এবং নাগালের বাইরে আছে।



ডুবে যাওয়া এড়ান:

- বাচ্চাকে কখনই বাথটাবে একা রাখবেন না (দেখুন [বাথটাইম](#) নিবন্ধ)। এমনকি যদি তারা একটি বাথটাবের আসনেও বসে থাকে, সহজেই জলের তলায় পিছলে যেতে পারে। বাচ্চারা এক মিনিটেরও কম সময়ে এক ইঞ্চিরও কম পানিতে ডুবে যেতে পারে।
- সব সময় আপনার কাজ শেষ হয়ে গেলে বালতিগুলো এবং জলের পাত্রগুলো খালি করে রাখুন।
- আপনার যদি জলাশয় বা অন্য ধরনের সাঁতার এর জায়গা থাকে সবসময় কাউকে দায়িত্ব দিন যারা সাঁতার এর সময় অল্পবয়সী বাচ্চাদের উপর ভালোমতন নজর রাখবে। ([ওয়াটার সেফটি](#) নিবন্ধ দেখুন)। গেট লাগানো জলাশয়গুলি নিরাপদ, বিশেষ করে যদি গেটগুলি চাইল্ডপ্রুফ হয় এবং সেলফ-ল্যাচিং লক থাকে।



আরও তথ্যের
জন্য স্ক্যান করুন

