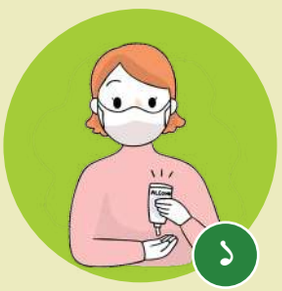
অটিজম এর বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন শিশুদের করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিরাপদ রাখতে কি করবেন



১

শিশুর অভিভাবক/বাবা-মা নিজেরা কঠোরভাবে স্বাস্থ্য বিধিসমূহ (হাত ধোয়া, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার মানা, ঘরবন্দী থাকা ইত্যাদি) মেনে চলবেন।

অটিজম এর বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন শিশু অন্য কোনো সূত্র থেকে করোনা ভাইরাস সম্পর্কে তথ্য পাবার আগেই আপনি তার বয়স এবং সক্ষমতা অনুযায়ী বিষয়টি তাকে জানাবেন। হয়তো সকলে একইরকম ভাবে বুঝবেনা, সেজন্য শিশুর সক্ষমতা বিবেচনা করে বোঝানোর চেষ্টা করতে হবে। অন্তত এটি যে একটি বিপদ সেটি বোঝাতে হবে।

২

৩

সে যে মাধ্যমে বুঝতে পারে তাকে সচেতন করবার জন্য সে মাধ্যমটি ব্যবহার করবেন। কারো জন্য ছবির কার্ড, কারো জন্য অভিনয় করে দেখানো, কারো জন্য মুখে বলা বা কারো জন্য অডিও-ভিজুয়াল পদ্ধতি প্রয়োগ করতে পারেন। গল্পের আকারে 'ফ্লু স্টোরি' বলতে পারেন।

শিশুকে হাতধোয়া, জীবানুনাশক ব্যবহার, টিস্যু ব্যবহার, হাঁচি-কাশির শিষ্টাচার বোঝাতে গান, ছবির কার্ড, ভিডিও, গল্পবলা, ইশারা ভাষা ইত্যাদির সাহায্য নিতে পারেন। মনে রাখবেন শিশুকে সবকিছু আপনি করে দিলে সে নির্ভরশীল হয়ে পড়বে। তাকে নিজে নিজে করতে সাহায্য করুন।

৪

৫

তাদেরকে বিষয়টি বোঝার জন্য পর্যাপ্ত সময় দিন। অটিজম এর বৈশিষ্টসম্পন্ন শিশুদের অনেকে একটু ধীরে শেখে। তাই তাড়াহুড়ো করবেন না। তাদেরকে নিজের মত করে বিষয়টির ব্যাখা গ্রহণ করতে উৎসাহিত করুন।

শিশুর স্কুল, বিশেষায়িত শিক্ষক, চিকিৎসক, এবং যারা বিপদে সাহায্য করতে পারে তাদের সাথে যোগাযোগ বজায় রাখুন। পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে বিশেষ প্রয়োজনে আপনার অনুপস্থিতিতে শিশুর জন্য বিকল্প যত্নকারীকে প্রস্তুত করতে থাকুন।

৬

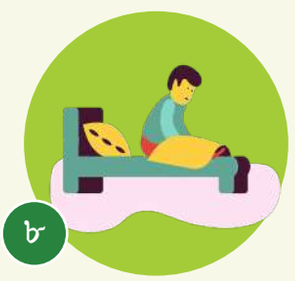
Bangladesh Association for Child and Adolescent Mental Health BACAMH

সংকলন ও সম্পাদনা: ডা. হেলাল উদ্দিন আহমেদ, ডা. নিয়াজ মোহাম্মদ খান, ডা. সিফাত-ই-সাঈদ

অটিজম এর বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন শিশুদের করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিরাপদ রাখতে কি করবেন

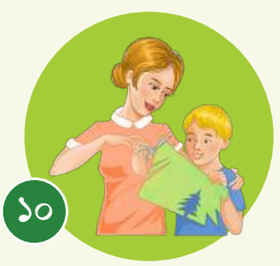
ঘরবন্দী এবং অন্যান্য কারণে এসময় অন্য সকলের মত শিশুর দৈনন্দিন রুটিন এলোমেলো হয়ে যাবে। যা তাকে উদ্বিগ্ন আর অস্থির করে ফেলবে। বিষয়টি মাথায় রেখে অটিজম এর বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন শিশুর জন্য এই সময় একটু বাড়তি মনোযোগ দিন।

এসময় শিশুর সব ধরণের শারীরিক নিরাপত্তার দিকে গুরুত্ব দিন। শিশুর আচরণের পরিবর্তনগুলো মনোযোগ দিয়ে লক্ষ করুন। শিশু হঠাৎ রেগে গেলে, কান্নাকাটি করলে, বিছানায় প্রস্রাব বন্ধ হওয়ার পর আবার শুরু হলে, ঘুমের মধ্যে চিৎকার করে উঠলে, মা-বাবাকে আঁকড়ে ধরে থাকতে চাইলে, অন্য কোনো আচরণের হঠাৎ পরিবর্তন হলে সতর্ক হোন।



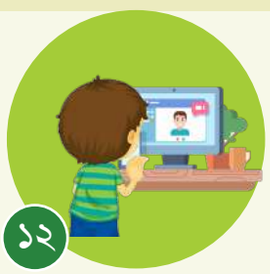
শিশুকে মুঠোফোনে, টিভিতে বা ছবি একে প্রতিরক্ষামূলক পোষাক (পিপিই) পরা স্বাস্থ্যকর্মীর ছবি দেখান। যাতে কোনো জরুরি প্রয়োজনে এই ধরণের স্বাস্থ্যকর্মীর সান্নিধ্যে যেতে হলে শিশু ভীত হয়ে না পড়ে।

শিশুটি যদি স্কুলে যেত তাহলে বাড়িতে স্কুলের আদলে তাকে সংক্ষিপ্ত ভাবে স্কুলের কাজগুলো করতে উৎসাহিত করুন। কোনো কোনো শিশুর ক্ষেত্রে তাকে স্কুল এর পোশাক পরিয়ে বাসায় স্কুলের কাজ দিতে পারেন।



সে যেন বাড়িতে সবসময় শুয়ে বসে না থাকে সেটি নিশ্চিত করুন। পর্যাপ্ত পরিমান শারীরিক কাজকে উৎসাহিত করুন। শিশুকে তার সক্ষমতা অনুযায়ী ঘরের ছোটখাটো কাজগুলো করতে বলুন। সবসময় যেন সে ইলেক্ট্রনিক ডিভাইস নিয়ে ব্যস্ত না থাকে।

শিশুর যদি সক্ষমতা থাকে তবে ইন্টারনেটের সাহায্য নিয়ে অথবা টেলিফোনে শিশুর শিক্ষক বা থেরাপিস্ট এর সাথে শিশুর যোগাযোগ করিয়ে দিন।



Bangladesh Association for Child and Adolescent Mental Health BACAMH

সংকলন ও সম্পাদনা: ডা. হেলাল উদ্দিন আহমেদ, ডা. নিয়াজ মোহাম্মদ খান, ডা. সিফাত-ই-সাঈদ

অটিজম এর বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন শিশুদের করোনা ভাইরাস সংক্রমণ থেকে নিরাপদ রাখতে কি করবেন

১৩

ঘরবন্দী থাকাকালীণ নিয়ম করে শিশুকে দিনের বেলা ঘরের বারান্দা/ জানালার কাছে বসতে উৎসাহিত করুন।

ঘরবন্দী থাকাকালীণ সময়ে শিশুর সাথে ঘরোয়া খেলা খেলুন। পুরো সপ্তাহের জন্য একটি পারিবারিক রুটিন তৈরি করুন। রুটিন তৈরি ও তা পালনে অটিজম বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন শিশুর অংশগ্রহণ নিশ্চিত করুন।

১৪

১৫

শিশু যদি কোনো ধরণের এসিসটিভ ডিভাইস (সহায়ক উপকরণ) ব্যবহার করে যেমন হুইল চেয়ার, চশমা, লাঠি ইত্যাদিকে জীবানুমুক্ত রাখুন। শিশুর যেসব জিনিস বেশি স্পর্শ করা অভ্যাস আছে সেগুলোও জীবানুমক্ত রাখুন।

পরিবারের কোনো সদস্যের মধ্যে কোভিড-১৯ এর উপসর্গ দেখা দিলে তাকে শিশু থেকে অবশ্যই দূরে আলাদা ঘরে থাকতে বলুন।

১৬

১৭

শিশুর অভিভাবক/বাবা-মা নিজেরা নিজেদের মানসিক চাপ মোকাবেলা করুন। শ্বাসের ব্যায়াম, রিলাক্সেশন, মেডিটেশন চর্চা করুন। পরিমিত ঘুমান। অযথা রাত জাগবেন না। বিশেষ শিশুর যত্ন নিশ্চিত করতে হলে সবার আগে নিজের শরীরের ও মনের যত্ন নিন।

Bangladesh Association for Child and Adolescent Mental Health BACAMH

সংকলন ও সম্পাদনা: ডা. হেলাল উদ্দিন আহমেদ, ডা. নিয়াজ মোহাম্মদ খান, ডা. সিফাত-ই-সাঈদ