

নমস্কার, আমার নাম রিচ স্পেকট, এবং আমি সামান্হা স্পেকট। আমরা আমাদের 22 মাস বয়সী ছেলে রীসকে জলে ডুবে হারিয়েছি এবং আমরা চাই না আমাদের গল্পটা আপনার গল্প হয়ে উঠুক। আমি জানি, যখন আপনার কোলে আনন্দের নতুন পুঁটলিটি রয়েছে, তখন শেষ যে জিনিসটা আপনি ভাবতে চান তা হলো তাকে হারানোর সম্ভাবনা, কিন্তু জলে ডোবার ঘটনা দ্রুত এবং নিঃশব্দে ঘটতে পারে। যেদিন আমরা রীসকে হারাই, তার দুদিন পরেই সুপারস্টর্ম স্যান্ডি আঘাত হেনেছিল, এবং প্রস্তুতির জন্য, আমি আমাদের উঠোনের লনের আসবাবপত্রের যত্ন নিচ্ছিলাম এবং আমি একজন বন্ধুকে বলেছিলাম এসে রীসকে দেখতে, যখন আমি আসবাবপত্রের কাজ করছিলাম। আমার এবং আমার বন্ধুর মধ্যে সামান্য ভুল বোঝাবুঝিই যথেষ্ট ছিল, যেখানে সে ভেবেছিল রীস আমার সাথে আছে, আর আমি ভেবেছিলাম রীস ওর সাথে আছে, এবং এই পাঁচ মিনিটে যখন আমাদের কেউই ওর সাথে ছিলাম না, তখন ও আমাদের বাড়ির পিছনের উঠোনে চলে যায় এবং আমাদের আলংকারিক পুকুরে পড়ে ডুবে যায়।

এক থেকে চার বছর বয়সী শিশুদের মৃত্যুর প্রধান কারণ হলো জলে ডোবা। এটি দ্রুত এবং নিঃশব্দে ঘটতে পারে।

বিশ্বাস করা কঠিন, কিন্তু একটি শিশু মাত্র এক থেকে দুই ইঞ্চি জলেও ডুবে যেতে পারে।

শিশুরা যখন বড় হয়, তখন তাদের ডুবে যাওয়ার ঝুঁকিও বদলাতে থাকে। রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের মতে, এক বছরের কম বয়সী শিশুদের স্নানের টবে ডুবে যাওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি। এক থেকে চার বছর বয়সী শিশুদের বাড়ির সুইমিং পুলে ডুবে যাওয়ার সম্ভাবনা সবচেয়ে বেশি।

5 থেকে 14 বছর বয়সী শিশুদের প্রাকৃতিক জলাশয় বা সুইমিং পুলে ডুবে যাওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

এখানে বলা হলো কীভাবে আপনি আপনার শিশুকে সুরক্ষিত রাখতে পারেন:

যখন আপনার শিশু জলে বা জলের কাছাকাছি থাকে, তখন তাকে কখনো একা রাখবেন না, এক মুহূর্তের জন্যও না, এবং তাকে অন্য কোনো ছোট বাচ্চার তত্ত্বাবধানে রাখবেন না।

আপনার শিশুকে সর্বদা হাতের নাগালের মধ্যে রাখুন।

আপনার শিশুর স্নান শুরু করার আগে একটি তোয়ালে এবং স্নানের সামগ্রী আপনার কাছাকাছি রাখুন। এইভাবে আপনি সবসময় আপনার শিশুর উপর আপনার হাত রাখতে পারবেন। যদি আপনাকে স্নানঘর থেকে বেরোতে হয়, তবে আপনার শিশুকে সাথে নিয়ে যান --- এমনকি যদি আপনি একটি সহায়ক ইনফ্যান্ট টব বা বাথ সিট ব্যবহার করেন তবুও। টব এবং সিট উল্টে যেতে পারে।

আপনার শিশুকে স্নানের টবে রাখার আগে, হাত দিয়ে জল পরীক্ষা করে নিন। নিশ্চিত করুন যে এটি ঠান্ডা বা খুব গরম নয়।

যখন টব ব্যবহার করছেন না, তখন টাবের ড্রেন প্লাগটি খুলে রাখুন। এইভাবে কোনো শিশু কল খুলে দিলেও টব জলে ভরে যাবে না।

আপনি যদি ঘরে না থাকেন, তাহলে অতিরিক্ত সুরক্ষার জন্য স্নানঘরের দরজা বন্ধ রাখুন।

প্রতিবার ব্যবহারের পর বালতি, স্নানের টব, আইস কুলার এবং ছোটদের পুল খালি করে দিন।

যখন আপনার শিশু খুব ছোট, তখন থেকেই তাকে জলে নামার আগে বড়দের অনুমতি নিতে শেখানো শুরু করুন।

আপনার যদি পুল ব্যবহারের সুযোগ থাকে, তবে নিশ্চিত করুন যে এর চারপাশে বেড়া দেওয়া আছে, বিশেষ করে পুল এবং বাড়ির মাঝখানের দিকে। নিশ্চিত করুন যে পুলের গেটটি নিজে থেকে বন্ধ হয় এবং নিজে থেকেই তালা লেগে যায়। কোনো কারণেই গেটটি ঠেস দিয়ে খোলা রাখা এড়িয়ে চলুন। পুল অ্যালার্ম জলের উপরিভাগের চেউ শনাক্ত করে সুরক্ষার একটি অতিরিক্ত স্তর যোগ করতে পারে। কেউ পুলে পড়ে গেলে এটি আপনাকে সতর্ক করবে।

জলের আশেপাশে শিশুদের উপর সর্বদা নজর রাখুন। একজন প্রাপ্তবয়স্ককে দায়িত্ব দিন যিনি কোনো বিচ্যুতি ছাড়াই জলে থাকা শিশুদের উপর নজর রাখবেন। যদি কোনো শিশু হারিয়ে যায়, তবে সে যে কোনো তাৎক্ষণিক বিপদের মধ্যে নেই, তা নিশ্চিত করতে প্রথমেই জলে খুঁজুন। হুৎপিণ্ড ও ফুসফুসের পুনরুজ্জীবন কৌশল শিখুন। জরুরী পরিস্থিতিতে কীভাবে সাহায্য চাইতে হয় তা জানুন।

লাইফগার্ড আছে এমন জায়গায় সাঁতার কাটুন। জলে এবং জলের আশেপাশে, প্রাপ্তবয়স্কদের মনযোগী তত্ত্বাবধানের কোনো বিকল্প নেই। একটি শিশু যতই ভালোভাবে সাঁতার কাটুক না কেন, এই কথাটি সত্যি।

নৌকা, ক্যানো, কায়াক বা প্যাডলবোর্ডে থাকার সময় প্রত্যেকের উপকূলরক্ষী বাহিনী দ্বারা অনুমোদিত লাইফ জ্যাকেট পরা উচিত। জলে ভাসার জন্য হাওয়া ভরা সরঞ্জাম ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকুন। যখন আপনি জলে বা তার আশেপাশে থাকবেন, তখন উপকূলরক্ষী বাহিনী দ্বারা অনুমোদিত লাইফ জ্যাকেট ব্যবহার করুন।

জলে ডোবা প্রতিরোধযোগ্য। জলের সুরক্ষা বিধি এবং সাঁতার শিখলে ডুবে যাওয়ার ঝুঁকি কমানো যায়। আপনি এক বছর বয়স থেকেই শিশুকে সাঁতার শেখানো শুরু করতে পারেন। পিতামাতা-শিশু একসাথে ক্লাস করলে তা আপনার শিশুকে আরও আগে থেকেই জলের সাথে পরিচয় করানোর একটি মজাদার উপায় হতে পারে।

আপনার কমিউনিটিতে এই ধরনের ক্লাসের খোঁজ করুন। সাঁতার জানা থাকলে তা আপনাকে এবং আপনার শিশুকে বছর বছর ধরে জলে আনন্দ খুঁজে পেতে সাহায্য করবে।