

বাচ্চারা নির্দেশাবলীর বই নিয়ে জন্মায় না।



তার পরের সেরা জিনিসটি এখানে রয়েছে।

ডায়াপারে থাকা দিন থেকে তারা যখন গাড়ি চালানোর জন্য প্রস্তুত হয় সেই সময় পর্যন্ত, শিশুরা তাদের প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্য পরিচর্যা পাওয়ার ব্যাপারে আপনার উপরই নির্ভর করে। আপনার বাচ্চার যাতে গুরুটা ভাল হয় এবং তাকে সুস্বাস্থ্যের পথে রাখতে সহায়তার জন্য এখানে কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য দেওয়া হল।

টিকাগুলি (শটগুলি)

যথাযথ টিকাকরণ হল আপনার শিশুকে শৈশবের বিপজ্জনক রোগগুলি থেকে সুরক্ষিত রাখার নিরাপদতম, সবচেয়ে কার্যকরী উপায়।

জন্ম থেকে 1 বছরে
নীচে

- হেপাটাইটিস B: 1ম ও 2য় শট
- ডিপথেরিয়া, টিটেনাস ও ছপিং কাশি (DTaP): 1ম, 2য় ও 3য় শট
- হিমোফিলিয়াস-b (হিব): 1ম, 2য় ও 3য় শট
- পোলিও: 1ম ও 2য় শট
- নিউমোকোকাল কনজুগেট: 1ম, 2য় ও 3য় শট
- ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা: 1ম ও 2য় শট
- রোটাবাইরাস টিকা: 1ম, 2য় ও 3য় মুখে খাওয়ার ডোজ

1 থেকে 2 বছর

- হেপাটাইটিস A: 1ম ও 2য় শট
- হেপাটাইটিস B: 3য় শট
- ডিপথেরিয়া, টিটেনাস ও ছপিং কাশি (DTaP): 4র্থ শট
- হিমোফিলিয়াস-b (হিব): 3য় বা 4র্থ শট
- পোলিও: 3য় শট
- নিউমোকোকাল কনজুগেট: 4র্থ শট
- মীক্সস, মাম্পস ও রুবেলা (MMR): 1ম শট
- চিকেনপক্স(ভ্যারিসেলা): 1ম শট
- ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা: বাৎসরিক

3 থেকে 6 বছর

- ডিপথেরিয়া, টিটেনাস ও ছপিং কাশি (DTaP): 5ম শট
- পোলিও: 4র্থ শট
- মীক্সস, মাম্পস ও রুবেলা (MMR): 2য় শট
- চিকেনপক্স(ভ্যারিসেলা): 2য় শট
- ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা: বাৎসরিক

11 থেকে 18 বছর

- মেনিসোকোকাল টিকা (MCV4): 1ম শট
- টিটেনাস, ডিপথেরিয়া ও ছপিং কাশি (Tdap)
- হিউম্যান প্যাপিলোমাতাইরাস ভ্যাকসিন (HPV) ছেলে ও মেয়েদের জন্য: 1ম, 2য় ও 3য় শট
- ইনফ্লুয়েঞ্জা টিকা: বাৎসরিক

* অনুগ্রহ করে, মনে রাখবেনঃ কিছু শিশুর ভিন্ন টিকাগুলির প্রয়োজন হয়।
অনুগ্রহ করে, আপনার শিশুর টিকাকরণের প্রয়োজনের ব্যাপারে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

ডেন্টাল ভিজিটগুলি

বিশেষজ্ঞরা সুপারিশ করেন যে, শিশুদের যাতে প্রথম জন্মদিনের আগেই তাদের প্রথম ডেন্টাল ভিজিট করা হয়। আপনার শিশু বেড়ে ওঠার সাথে সাথে, প্রতি ছয় মাস পর পর রুটিন ডেন্টাল চেক-আপগুলি করা উচিত।

"ওয়েল-চাইল্ড" চেক-আপগুলি

শৈশবে নিয়মিত মেডিক্যাল চেক-আপগুলি করলে ডাক্তাররা আপনার শিশুর স্বাস্থ্যের নজর রাখতে পারেন এবং ভবিষ্যতের সম্ভাব্য সমস্যাগুলি প্রতিরোধে সহায়তা হয়।

আপনার শিশুর উচ্চতা, ওজন ও রক্তচাপ পরীক্ষা করা ছাড়াও, একটি "ওয়েল-চাইল্ড" পরিদর্শনে নীচেরগুলিও অন্তর্ভুক্ত থাকেঃ

- স্বাস্থ্য ও বিকাশগত ব্যাপক ইতিহাস
- শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশ মূল্যায়ন
- মাথা-থেকে-পা পর্যন্ত শারীরিক পরীক্ষা
- সীসা নির্ণায়ক পরীক্ষাগুলি
- স্বাস্থ্য শিক্ষা ও পূর্বাভাসকারী নির্দেশনা
- ল্যাবের টেস্ট বা অন্যান্য রোগনির্ণায়ক পরীক্ষাগুলি যেমন যক্ষ্মা পরীক্ষা
- দৃষ্টি, শ্রবণ ও দাঁতের পরীক্ষাগুলি
- পুষ্টিগত মূল্যায়ন

"ওয়েল-চাইল্ড" চেক-আপ সময়সূচী

1 সপ্তাহের মধ্যে • 1 মাস • 2 মাস • 4 মাস • 6 মাস
9 মাস • 12 মাস • 15 মাস • 18 মাস • 24 মাস*

*24 মাস পর, প্রতি বছর আপনার শিশুর একটি স্বাস্থ্যপরীক্ষা করানো উচিত।

আপনার পরিবারের কি স্বাস্থ্যবীমা রয়েছে?

আপনার পরিবারের কেউ যদি বীমাকৃত না থাকেন, অনুগ্রহ করে, NJ ফ্যামিলিক্যেয়ারকে কল করুন বা আমাদের ওয়েবসাইটে আসুন। আমরা আপনাকে এটি নির্ণয় করতে সহায়তা করব যে, কেউ বিনামূল্যে বা কম-খরচের স্বাস্থ্য বীমা পাওয়ার যোগ্য আছেন কি না।

লীড স্ক্রিনিং বা সীসা নির্ণায়ক পরীক্ষা

আপনার শিশুর শরীরে সামান্য পরিমাণ সীসার কারণেও আচরণগত, শেখার ও কথার সমস্যাগুলি হতে পারে। একমাত্র রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমেই নির্ণয় করা যায় যে, তার শরীরে খুব বেশী পরিমাণে সীসা রয়েছে কি না।

শিশুদের যে বয়সগুলিতে পরীক্ষা করা উচিত:

- 12 মাস বয়স
- 24 মাস বয়স
- ছয় বছর বয়স পর্যন্ত যে কোন শিশু যার ক্ষেত্রে এর আগে কখনো সীসা নির্ণায়ক পরীক্ষা করা হয়নি



NJ FAMILY CARE

Affordable health coverage. Quality care.

1-800-701-0710

(বহুভাষী অপারেটররা উপলব্ধ আছেন)

TTY 1-800-701-0720

(শ্রবণগত ঘাটতি থাকা ব্যক্তিদের জন্য)

www.njfamilycare.org

ক্রস ক্রিস্টি, গর্ভনর • কিম গুয়াডাগনো, লেঃ গর্ভনর • স্টেট অফ নিউ জার্সি