



যদি আপনার স্কুলে হাঁপানিতে আক্রান্ত কোন শিশু থাকে, তাহলে কিছু গুরুত্বপূর্ণ টিপস

দায়িত্ব

আপনার সন্তানের হাঁপানি আছে কিনা তা স্কুলে জানানো এবং স্কুলে থাকাকালীন প্রয়োজনীয় যেকোনো ওষুধ সরবরাহ করা অভিভাবকের দায়িত্ব।

আপনার সন্তানের শিক্ষক অথবা মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষা বিভাগের প্রধানের উচিত স্কুলে থাকাকালীন তাদের চিকিৎসাগত অবস্থার ব্যবস্থাপনা তত্ত্বাবধান করা।

স্কুলে একজন স্কুল হেলথ নার্স নিযুক্ত থাকবেন কিন্তু সব সময় সেখানে থাকবেন না। প্রয়োজনে তারা আপনাকে এবং আপনার সন্তানকে সহায়তা প্রদান করতে পারবেন কিন্তু স্কুলে কোনও ওষুধ দেওয়ার জন্য বা লক্ষণগুলি পর্যবেক্ষণ করার জন্য সেখানে থাকবেন না।

আপনার সন্তানের একটি স্কুল ব্যক্তিগতকৃত হাঁপানি ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা (স্কুল PAAP) থাকা উচিত।—আপনার সন্তানের স্কুলের জন্য 'প্রয়োজনীয় নথি'-এ উপলব্ধ)। আপনার সন্তানের বার্ষিক হাঁপানি পর্যালোচনার অংশ হিসেবে আপনার জিপি এটি প্রদান করবেন, অথবা যদি আপনি তাদের তত্ত্বাবধানে থাকেন তবে আপনাকে হাসপাতাল থেকে একটি দেওয়া হতে পারে।

স্কুলের উচিত একটি পৃথক স্বাস্থ্যসেবা পরিকল্পনা (IHP - আপনার সন্তানের স্কুলের জন্য 'প্রয়োজনীয় নথি'-এ উপলব্ধ) যা স্কুলে থাকাকালীন প্রয়োজনীয় চিকিৎসাগত অবস্থা এবং ওষুধের বিস্তারিত বিবরণ দেবে। প্রয়োজনে স্কুল স্বাস্থ্য নার্সের সহায়তায় এটি স্কুল এবং অভিভাবকের মধ্যে সম্পন্ন করা উচিত। যদি আপনার সন্তান একটি বিশেষজ্ঞ শ্বাসযন্ত্রের দলের তত্ত্বাবধানে থাকে, তাহলে এই দলের নার্স প্রয়োজনে সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হবেন। তাদের PAAP এর পাশাপাশি ব্যবহার করা যেতে পারে কিন্তু এটি প্রতিস্থাপন করা উচিত নয়।

সভা

আপনার সন্তানের শিক্ষক এবং অন্য যে কারো সাথে আপনি একটি সাক্ষাতের ব্যবস্থা করতে পারেন যাদের আপনার সন্তানের হাঁপানি সম্পর্কে আরও জানতে সাহায্য করতে পারে। এই সময়ে IHP সম্পন্ন করা যেতে পারে এবং এটি আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিদের সাথে আপনার সন্তানের হাঁপানি নিয়ে আলোচনা করার সুযোগ দেবে। তাদের জানতে হবে এবং নথিভুক্ত করতে হবে যে আপনার সন্তানের হাঁপানি কী কারণে হয়, এটি তাদের কীভাবে প্রভাবিত করে এবং কীভাবে তারা জানতে পারবে যে তাদের নীল (সালবুটামল) ইনহেলার প্রয়োজন কিনা।

আপনি হয়তো জানতে চাইতে পারেন যে স্কুলে হাঁপানিতে আক্রান্ত শিক্ষার্থীদের জন্য কী নীতিমালা এবং পদ্ধতি রয়েছে। কিছু স্কুলে তাদের শিশুদের একটি ছবি প্রদর্শন বোর্ড থাকে যাদের কোনও শারীরিক অবস্থা আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন - এটি আছে কিনা তা জিজ্ঞাসা করুন। আপনি আরও জিজ্ঞাসা করতে পারেন যে কর্মীরা হাঁপানি সম্পর্কিত কোনও প্রশিক্ষণ পান কিনা। হাঁপানিতে আক্রান্ত শিক্ষার্থীদের যত্ন নিতে পারে এমন কর্মীদের জন্য এখন জাতীয়ভাবে প্রস্তাবিত একটি প্রশিক্ষণ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

নিশ্চিত করুন যে স্কুলে আপনার যোগাযোগের তথ্য হালনাগাদ আছে এবং কখন আপনার সাথে যোগাযোগ করতে চান তা জেনে রাখুন। কিছু অভিভাবক প্রাথমিক বিদ্যালয়ে তাদের অবস্থা এবং ইনহেলার ব্যবহার সম্পর্কে স্কুলের সাথে যোগাযোগ করার জন্য বাড়িতে স্কুলে হাঁপানির ডায়েরি একটি কার্যকর উপায় বলে মনে করেন।

মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের তাদের স্কুল প্ল্যানারে বা তাদের ফোনে তাদের স্কুল হাঁপানি ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা বহন করতে উৎসাহিত করা উচিত যাতে শিক্ষক বা বন্ধুদের সাহায্যের প্রয়োজন হলে তারা তা দেখতে পারে।

ওষুধ

আপনার স্কুলে একটি ইনডেট রিলিভার ইনহেলার সরবরাহ করা উচিত। এটি একটি নীল ইনহেলার অথবা তাদের MART ইনহেলার হতে পারে। সাধারণত এটিই একমাত্র ইনহেলার/ওষুধ যা আপনার সন্তানের প্রতিদিনের হাঁপানি নিয়ন্ত্রণের জন্য স্কুলে থাকা প্রয়োজন। আদর্শভাবে ইনহেলারটি আপনার সন্তানের নাম লেখা একটি প্রেসক্রিপশন লেবেল সহ মূল বাক্সে স্কুলে নিয়ে যাওয়া উচিত। অভিভাবকদের পরীক্ষা করা উচিত যে স্কুলে প্রচুর ইনহেলার অবশিষ্ট আছে এবং এটি এখনও পুরানো আছে কিনা।

যদি আপনার শিশু একটি মিটারড ডোজ ইনহেলার (পাফার টাইপ) ব্যবহার করে, তাহলে একটি স্পেসার ডিভাইস **অবশ্যই** যাতে কার্যকরভাবে ওষুধ সরবরাহ করা যায়, সেজন্য আপনার জিপি আপনার জন্য এটি লিখে দিতে পারবেন।

স্কুলে আপনার সন্তান কীভাবে ইনহেলার ব্যবহার করে তা দেখানো উচিত এবং যদি এটি একটি মিটারড ডোজ ইনহেলার হয় তবে সর্বদা একটি স্পেসার ডিভাইসের মাধ্যমে এটি পরিচালনা করতে উৎসাহিত করা উচিত (*আপনার সন্তানের স্কুলের জন্য 'প্রয়োজনীয় নথি'-এ উপলব্ধ*)।

যদি আপনার সন্তানের এমন কোনও ডিভাইস থাকে যার জন্য স্পেসারের প্রয়োজন হয় না, তাহলে তারা আরও স্বাধীন হয়ে উঠলে তাদের এটি তাদের সাথে বহন করার অনুমতি দেওয়া হতে পারে। প্রাথমিক বিদ্যালয়গুলি আপনার সন্তানের জন্য ইনহেলারটি রাখতে পছন্দ করতে পারে।

কিছু স্কুল জরুরি নীল রিলিভার ইনহেলার এবং স্পেসার রাখে যা তারা স্কুলের জরুরি ইনহেলার ডকুমেন্টের সাথে সঙ্গতিপূর্ণভাবে নিজেরাই কিনেছে ('স্কুলে হাঁপানি' হোমপেজ থেকে পাওয়া যাবে)। আপনার সন্তানের স্কুলে এগুলো আছে কিনা এবং প্রয়োজনে তারা কীভাবে এগুলো ব্যবহার করবে তা খুঁজে বের করুন। আপনার সন্তানের যদি নিজস্ব ইনহেলার না থাকে, তাহলে আপনাকে একটি সম্মতি ফর্মে স্বাক্ষর করতে হবে যাতে তাদের জন্য জরুরি ইনহেলার ব্যবহারের অনুমতি দেওয়া হয়। যদি আপনার সন্তানের জন্য জরুরি স্পেসার ব্যবহার করা হয়, তাহলে স্কুলের পক্ষ থেকে এটি প্রতিস্থাপন করার জন্য অনুরোধ করা যুক্তিসঙ্গত, যা আপনি আপনার জিপির প্রেসক্রিপশনে পেতে পারেন।

আপনার সন্তানের রিলিভার ইনহেলারই একমাত্র ইনহেলার যা স্কুলে নিয়ে যাওয়া উচিত। অন্যান্য নিয়মিত হাঁপানির ওষুধ বাড়িতে দেওয়া উচিত কারণ সেগুলি সাধারণত দিনে একবার বা দুবার দেওয়া হয়। আপনার শিশু স্টেরয়েড ট্যাবলেট (প্রেডনিসোলন) খাচ্ছে কিনা এবং এটি একটি সংক্ষিপ্ত 3 দিনের কোর্স কিনা, নাকি নিয়মিত দৈনিক ট্যাবলেট হিসাবে নেওয়া হচ্ছে তা স্কুলকে জানাতে হবে।

হাঁপানি ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা

উপরে উল্লিখিত পদ্ধতিতে আপনার স্কুলে হাঁপানি ব্যবস্থাপনার একটি পরিকল্পনা প্রদান করা উচিত। এতে কখন এবং কতটা রিলিভার দেওয়া উচিত, লক্ষণগুলির অবনতি কীভাবে চিহ্নিত করা যায় এবং কী করতে হবে তা বিশদভাবে বলা উচিত।

হাঁপানির আক্রমণের লক্ষণ দেখা দিলে শিশুদের কখনই একা রাখা উচিত নয় এবং তাদের ইনহেলার আনতে পাঠানো উচিত নয় - এটি তাদের কাছে নিয়ে আসা উচিত।

খেলাধুলা

হাঁপানি (অ্যাস্থমা) থাকলেও ব্যায়াম সবার জন্য ভালো এবং এটি উৎসাহিত করা উচিত। যদি আপনি উদ্বেগ হন যে স্কুলে খেলাধুলা আপনার সন্তানের লক্ষণগুলিকে ট্রিগার করতে পারে, তাহলে সরাসরি PE শিক্ষকের সাথে এই বিষয়ে কথা বলুন। যদি অ্যারোসল স্প্রে আপনার সন্তানের জন্য ট্রিগার হয়, তাহলে চেঞ্জিং বুমে সংস্পর্শে আসার ঝুঁকির কারণে তাদের PE পার্টের জন্য অন্য জায়গায় পরিবর্তন করতে হতে পারে।