NEW YORK STATE | Office of Children and Family Services

আপনার শিশু পরিচর্যার ব্যাপারে ভাবার সময়...

দেখা করুন...
প্রশ্ন করুন...
তারপর সিদ্ধান্ত নিন।

Pub #1115A-BN (2/2018)

আপনার শিশু পরিচর্যার ব্যাপারে ভাবুন

শিশু পরিচর্যার ভাল বিকল্পটি বেছে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। নিরাপদ এবং ইতিবাচক শিশু পরিচর্যা সুস্থ বৃদ্ধি এবং বিকাশের ভিত্তি স্থাপন করে। একটি স্বাস্থ্য পরিচর্যা বেছে নেওয়ার সময় কি দেখতে হবে তার জন্য সময়, ধৈর্য্য এবং জ্ঞানের প্রয়োজন হয়।

শিশু পরিচর্যার বিভিন্ন বিকল্পগুলি সম্বন্ধে জানুন এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে সাইটগুলি দেখুন। কল করুন এবং অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন। ভালভাবে শিশু পরিচর্যার কেন্দ্রটি দেখুন। কিভাবে শিশু এবং প্রাপ্তবয়স্করা পরস্পরের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপন করে তা দেখুন। প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন। তাদের কথা শুনুন। তথ্যসূত্র পরীক্ষা করুন।

আপনি একবার শিশু পরিচর্যা কেন্দ্র বেছে নেওয়ার পর এবং আপনার সন্তান পরিচর্যা কেন্দ্রে থাকার সময় প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করতে থাকুন। এই প্রকল্পটি আপনার পরিবারের প্রয়োজনগুলি পূরণ করছে কিনা তা সবসময় যাচাই করুন। এটির জন্য অনেক প্রশ্ন করতে হয় কিন্তু আপনার বাচ্চার জন্য এটি করতেই হবে।

শিশু পরিচর্যা বেছে নেওয়াটা আপনার বাচ্চার জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পদক্ষেপ। আপনি আপনার বাচ্চা এবং পরিবারের প্রয়োজনগুলির ব্যাপারে জানেন। প্রয়োজনের তুলনায় কম কিছু নেবেন না। আপনার সিদ্ধান্তটি আপনার শিশুর বিকাশে, স্বাস্থ্য এবং সন্তুষ্টিতে বিশাল পার্থক্য নিয়ে আসবে।

আপনার শিশু পরিচর্যার চেকলিস্টগুলির ব্যাপারে ভাবুন

আপনার শিশু পরিচর্যা নির্বাচনে সহায়তা করার ক্ষেত্রে চেকলিস্ট পাওয়ার জন্য, নিউ ইয়র্ক স্টেটের পেরেন্টস যোগাযোগ ব্যবস্থার **(800) 345-KIDS** নম্বরে ফোন করুন অথবা **ocfs.ny.gov** দেখুন।

- *আপনার নবজাত শিশু বা ছোট বাচ্চার জন্য শিশু পরিচর্যার ব্যাপারে ভাবার সময়*
- *আপনার 3- থেকে 5-বছর-বয়সী বাচ্চার শিশু পরিচর্যার কথা ভাবার সময়*
- *আপনার স্কুলে যাওয়ার-বয়সী বাচ্চার জন্য শিশু পরিচর্যার ব্যাপারে ভাবার সময়*

পরিবারের প্রয়োজনের ব্যাপারে ভাবুন

কোনও শিশু পরিচর্যা বেছে নেওয়ার সময় পরিচর্যার খরচ, প্রকল্পের সময় এবং পরিবহনের মতো বিষয় বিবেচনা করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। শিশু পরিচর্যা প্রকল্পের নীতি এবং নিয়মগুলি লিখিতভাবে উপলব্ধ আছে তা নিশ্চিত করুন। শিশু পরিচর্যার অর্থ প্রদানে সাহায্যার্থে ভর্তুকির জন্য আপনি যোগ্য কিনা সেই সম্বন্ধে জানতে আপনার কাউন্টির সামাজিক পরিষেবা বিভাগের সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

স্থানীয় শিশু পরিচর্যার সংস্থান এবং রেফারাল এজেন্সি (child care resource and referral agency, CCR&R)-তে ফোন করে আপনার কমিউনিটিতে শিশু পরিচর্যার বিকল্পগুলি সম্বন্ধে আরও জানুন। শিশু পরিচর্যার "হলুদ পৃষ্ঠা"তে স্থানীয় CCR&R তালিকাভুক্ত। কোন নিয়ন্ত্রিত প্রকল্পের লাইসেন্স প্রদানের ইতিহাস সম্বন্ধে জানতে **ocfs.ny.gov** দেখুন অথবা **(800)732-5207** নম্বরে ফোন করে স্থানীয় আঞ্চলিক অফিসে যোগাযোগ করুন।

যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং কি দেখতে হবে...

- শিশু পরিচর্যার খরচ কত? খরচের মধ্যে কি খাবার এবং জলখাবার অন্তর্ভুক্ত? আপনার বাচ্চা সেখানে না থাকলেও কি মূল্য ধার্য করা হবে? কখন পেমেন্ট বকেয়া হয় এবং কখনও কী বিলম্ব হওয়ার মূল্য দিতে হয়? ভর্তুকির পেমেন্ট কী গ্রহণযোগ্য? আপনি কী নিউ ইয়র্ক স্টেট শিশু এবং নির্ভরশীল ব্যক্তির পরিচর্যার কর ক্রেডিট (New York State Child and Dependent Care Tax Credit) দাবি করার যোগ্য?

- শিশু পরিচর্যার প্রকল্পটি কী আপনার বাড়ি অথবা অফিসের কাছাকাছি অবস্থিত? আপনি কিভাবে আপনার সন্তানদের শিশু পরিচর্যা প্রকল্পতে আনবেন? এটির সময় কতক্ষণ?

- এই প্রকল্পটি বর্তমানে লাইসেন্সপ্রাপ্ত নাকি স্টেটের দ্বারা নিবন্ধিত? যদি না হয়, তাহলে কী প্রকল্পটি অতীতে লাইসেন্সপ্রাপ্ত বা নিবন্ধিত ছিল। লাইসেন্স প্রদানের ইতিহাস কী? এই প্রকল্পতে থাকা অন্যান্য শিশুদের পিতা-মাতার সঙ্গে কী আপনি কথা বলেছেন?

পরিচর্যা প্রদানকারীর ব্যাপারে ভাবুন

বাচ্চা, পরিবার এবং পরিচর্যা প্রদানকারী অথবা শিক্ষকের মধ্যে ভাল সম্পর্ক সবার জন্য গুরুত্বপূর্ণ। পরিচর্যা প্রদানকারী বা শিক্ষকের শিশু পরিচর্যায় অভিজ্ঞতা, শিক্ষা এবং/বা প্রশিক্ষণ থাকা উচিত। পরিচর্যা প্রদানকারী অথবা শিক্ষকদের বাচ্চাদের সঙ্গে কথা বলা এবং খেলা উপভোগ যেমন করা উচিত তেমনই পিতা-মাতাদের সঙ্গে ভালোভাবে কথা বলা উচিত।

যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং কি দেখতে হবে...

- পরিচর্যা প্রদানকারী অথবা শিক্ষকের কী শিশুদের পরিচর্যা করার অভিজ্ঞতা আছে? পরিচর্যা প্রদানকারী অথবা শিক্ষককে দেখে সত্যিই মনে হচ্ছে তিনি শিশুদের পছন্দ করেন এবং শিশুদেরও খুশি মনে হচ্ছে? শিশু পরিচর্যা প্রকল্প ব্যস্ত থাকলেও কী শিশুদের প্রয়োজন অবিলম্বে পূরণ হচ্ছে?

- শিশু ও পিতা-মাতা আসামাত্রই কী তাদের ভালোভাবে অভ্যর্থনা করা হয়? পিতামাতাকে কী কার্যকলাপের সময়সূচি প্রদান করা হয়?

- আবশ্যিক অপরাধমূলক ইতিহাসের পটভূমি এবং শিশু নির্যাতন এবং উৎপীড়নের জন্য স্টেট সেন্ট্রাল রেজিস্টার আছে এবং কোন পারিবারিক ডে কেয়ার বা কোন গোষ্ঠীর ডে কেয়ারে থাকা পরিচর্যা প্রদানকারী, শিক্ষক এবং 18 বছরের বেশী বয়সী সবার জন্য জাস্টিস সেন্টার স্টাফ বহিষ্করণ তালিকা (Exclusion List)-র পরীক্ষা সম্পূর্ণ করেছে।

নিরাপত্তার ব্যাপারে ভাবুন

ঝগড়া, কেটে যাওয়া, হঠাৎ ধাক্কার মতো সামান্য আঘাত শিশুদের মধ্যে হয়ে থাকে। কোনও দুর্ঘটনা প্রতিরোধে আপনার প্রকল্পটি কী পদক্ষেপ গ্রহণ করে এবং জরুরি অবস্থার জন্য কী ব্যবস্থা নেওয়ার পরিকল্পনা রয়েছে?

যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং কি দেখতে হবে...

- এই প্রকল্পে কতজন শিশুর নাম নথিভুক্ত করা হবে? এই শিশুদের কী ঘুমানোর সময় সমেত সবসময় তত্ত্বাবধান করা হবে?

- স্থানটি কী শিশুদের জন্য উপযুক্ত এবং বিপজ্জনক উপাদান শিশুদের হাতের বাইরে রাখা আছে? শিশু পরিচর্যার কেন্দ্রটিতে সীসা, র‍্যাডন, অ্যাসবেস্টসের মতো বিপজ্জনক পদার্থ আছে কিনা পরীক্ষা করা হয়েছে কী? পুল, পুকুর ও অন্যান্য জলাশয় কী বেড়া অথবা অন্য কোন পোক্ত বেষ্টনী দিয়ে ঘেরা রয়েছে?

- এখানে কী কোন সক্রিয় ফোন আছে? চিকিৎসা বিষয়ক অথবা অগ্নিকান্ডের মতো জরুরী অবস্থার জন্য কী কোন পরিকল্পনা আছে? চিকিৎসা, পুলিশ, অগ্নিকান্ড এবং বিষ নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক জরুরি অবস্থার টেলিফোন নম্বর কী পোস্ট করা আছে?

- শিশুদের কী মাসে একবার জরুরি অবস্থায় স্থান পরিত্যাগ করার পরিকল্পনা শেখানো হয়? অগ্নিকান্ড হলে বেরোনোর জন্য বিল্ডিংয়ের মধ্যে কী অন্তত দুটি পৃথক প্রস্থান স্থান আছে? স্মোক ডিটেক্টর আর অগ্নি নির্বাপক বা অগ্নি শণাক্তকারী ব্যবস্থা কী আছে? আশ্রয় নেওয়ার মতো পরিস্থিতি তৈরি হলে প্রকল্পটি তার জন্য প্রস্তুত? প্রকল্পটি কী আশ্রয়ের ব্যবস্থা নিয়ে অনুশীলনের ক্ষেত্রে কসরত করে? আশ্রয় নেওয়ার মতো জরুরি পরিস্থিতির জন্য প্রকল্পটিতে কী পর্যাপ্ত পরিমাণে সরবরাহ ব্যবস্থা আছে?

স্বাস্থ্যের ব্যাপারে ভাবুন

শিশুদের সুস্থ রাখার জন্য, শিশু পরিচর্যা প্রকল্পটির ভালো স্বাস্থ্যকর অভ্যাসের জন্য উৎসাহিত করা উচিত এবং জীবাণু যাতে না ছড়ায় তা প্রতিরোধের ব্যবস্থা নেওয়া উচিত। প্রকল্পের একটি অনুমোদিত স্বাস্থ্য পরিচর্যা পরিকল্পনা আছে তা নিশ্চিত করুন এবং দেখার জন্য একটি প্রতিলিপি চেয়ে নিন। শিশু পরিচর্যা প্রকল্পকে অবশ্যই বাচ্চাদের কাউন্টারের এবং প্রেস্ক্রিপশন ওষুধ দেওয়ার জন্য নির্দিষ্ট নিয়ম মেনে চলতে হবে।

যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং কি দেখতে হবে...

- শিশু পরিচর্যার কেন্দ্রটি কী পরিষ্কার? খেলনা, আসবাব এবং মেঝেতে জীবাণু ছড়ানো প্রতিরোধ করার জন্য প্রায়ই কী ব্লিচ দ্রবণ ব্যবহার করে পরিষ্কার করা হয়? কর্মীরা কী খাবার পরিচালনা করার আগে, ওষুধপত্র দেওয়ার আগে, বাথরুমে যাওয়ার পরে এবং/অথবা ডায়পার পরিবর্তনের পরে তাদের হাত পরিষ্কার করে? সারা দিন ধরে শিশুদের নিজেদের হাত পরিষ্কার করার জন্য কী উৎসাহিত করা হয়?

- অসুস্থ শিশুদের সঙ্গে আচরণের বিষয়ে আর অসুস্থ শিশুদের ওষুধপত্র নিয়ন্ত্রণের প্রয়োজনে প্রকল্পের স্বাস্থ্য পরিচর্যা কীরকম পরিকল্পনা করেছে? প্রকল্পটি কী ছোটখাটো আঘাতের ব্যবস্থা নিতে পারে? CPR-এ এবং প্রাথমিক চিকিৎসায় শংসায়িত এমন কোন পরিচর্যা প্রদানকারী বা শিক্ষক কী সাইটে আছে?

- প্রকল্পটি স্বাস্থ্যকর খাবার এবং/অথবা জলখাবার দেয়? মেনুতে কী তাজা ফল, শাকসব্জী, মাংস, দানাশস্য এবং দুগ্ধজাত পণ্য রয়েছে? খাবার এবং জলখাবারের মেনু কী সময়ের আগে পিতা-মাতাকে দেওয়া হয়?

তাদের দিনের ব্যাপারে ভাবুন

যে শিশু পরিচর্যা কেন্দ্রটি বিভিন্ন ধরনরে ক্রিয়াকলাপ এবং অভিজ্ঞতা প্রদান করে সেটি ভবিষ্যতে স্কুলে যাওয়ার প্রস্তুতির জন্য বাচ্চাদের মধ্যে কৌশল তৈরি করতে সাহায্য করবে। বাচ্চাদের ক্ষমতা এবং আগ্রহের ওপর ভিত্তি করে সক্রিয়, শান্ত, ভিতরের এবং বাইরের খেলার সামঞ্জস্যগুলি দেখুন।

যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং কি দেখতে হবে...

সক্রিয় এবং শান্ত সময়ের কথা ভাবুন

- শিশুরা কী প্রতিদিন বাইরে সময় কাটায়? সক্রিয়ভাবে খেলার জন্য কী ভিতরে খেলার জায়গাটি যথেষ্ট? যে শিশুরা শান্ত স্থান ও সময় চায় তাদের জন্য কি মোলায়েম জায়গা আছে? ঘুমানোর জন্য জায়গাটি কী পরিষ্কার এবং যথেষ্ট বড়? শান্ত জায়গাটি কী বাড়ির কাজ করার জন্য রয়েছে?

শিক্ষা নেওয়া, চিন্তা করা, কল্পনা করা সম্বন্ধে ভাবুন

- শিশুদের জন্য কী বিভিন্ন ধরণের নিরাপদ এবং পরিষ্কার বই, খেলনা এবং উপকরণ আছে? যতজন শিশু আছে তাদের জন্য পর্যাপ্ত পরিমাণে কী সেগুলি পাওয়া যায়? তারা কী সাংস্কৃতিকভাবে বিবিধ?

কথা বলার বিষয়ে লক্ষ্য রাখুন

- কর্মীরা কী প্রতিদিন শিশুদের গল্প পড়ে শোনায়, গান গায় আর সামগ্রীর নাম বলে পরিচয় করায়? শিশুদের নতুন শব্দ শেখানোর জন্য কী বিভিন্ন ধরণের বই, খেলা, ধাঁধা এবং ম্যাগাজিন আছে? টেলিভিশন এবং ভিডিও কী শুধুমাত্র কিছুক্ষণ সময়ের জন্য আর কেবলমাত্র শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহৃত হয়?

শৃঙ্খলার ব্যাপারে ভাবুন

শিশু পরিচর্যা প্রকল্পগুলির শিশুদের জন্য সীমা নির্ধারণ করা প্রয়োজন। এই সীমাগুলি বাচ্চার বয়স এবং ক্ষমতার ওপর নির্ভর করে। বাচ্চাদেরকে না মেরে বা ভয় দেখিয়ে, তাদের অনুভূতিকে আহত না করে বা খাবার বা বিশ্রামের মতো গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কেড়ে না নিয়ে বাচ্চাদের তাদের সীমার ব্যাপারে মনে করানো উচিত। শারীরিক শাস্তির অনুমতি কখনও দেওয়া হয় না।

যে প্রশ্নগুলি জিজ্ঞাসা করতে হবে এবং কি দেখতে হবে...

- কোন লিখিত আচরণ ব্যবস্থাপনা পরিকল্পনা কী প্রত্যেক পিতা-মাতাকে দেওয়া হয়েছে? উপযুক্ত শৃঙ্খলা নিয়ে কথা বলার জন্য কী পিতামাতাকে জিজ্ঞাসা করা হয়েছে এবং তারা কী তাতে সম্মতি জানিয়েছে? প্রকল্পটি কী শিশুদের জন্য ন্যায্য সীমা নির্ধারণ করেছে?

- শিশুদের কী অন্যদের সঙ্গে আলাপ করার জন্য উৎসাহিক করা হয় এবং কখন তাদের সেটা করা উচিত নয় সেই বিষয়ে বুঝিয়ে সতর্ক করা হয়? শিশুদের অনুভূতির ব্যাপারে কথা বলার জন্য কী উৎসাহিত করা হয়? শিশুদের কী নিজের কথা বলার জন্য উৎসাহিত করা হয়? খেলার জন্য কী অনেক জায়গা এবং বিভিন্ন আকর্ষণীয় বস্তু আছে?

- সান্ত্বনা দিয়ে আদরে ভুলিয়ে বাচ্চাদের কী যত্ন নেওয়া হয়? ছোট বাচ্চাদের কাছে কী যথেষ্ট পরিমাণ খেলনা থাকে যার ফলে তাদের ভাগ করতে হয় না? একটু বড় বাচ্চাদের কী মিলেমিশে থাকার জন্য উৎসাহিত করা হয়?

দ্রষ্টব্য

দ্রষ্টব্য

Office of Children and Family Services

(800) 345-KIDS নম্বরে নিউ ইয়র্ক পেরেন্টস' কানেকশন

আপনার এলাকায় দ্য চাইল্ড কেয়ার রিসোর্স অ্যান্ড রেফারে এজেন্সি "শিশু পরিচর্যা"-র অধীনে **হলুদ পৃষ্ঠা**-এ তালিকাভুক্ত।

যদি আপনার শিশু পরিচর্যা প্রদানকারীর বিষয়ে কোনও উদ্বেগ থাকে, তাহলে শিশু পরিচর্যা অভিযোগ লাইনের **(800) 732-5207** নম্বরে ফোন করুন।

শিশু নির্যাতন এবং উৎপীড়নের ব্যাপারে অভিযোগ জানানোর জন্য **(800) 342-3720** নম্বরে ফোন করুন।

গৃহের মধ্যে পরিচর্যা প্রদানকারীর একজন নিয়োগকর্তা হিসেবে উপলব্ধ দায়িত্ব ও পরিষেবার সম্পর্কে আরও জানতে পড়ুন **Pub. 4628, *Kieran's Law*** পুস্তিকাটি, যেটি **ocfs.ny.gov** তে উপলব্ধ বা **(800) 345-KIDS** নম্বরে ফোন করে পেতে পারেন।

এই পুস্তিকাটি স্প্যানিশেও পাওয়া যাচ্ছে।
Pub #1115A (Rev. 2/2018)

আমেরিকার প্রতিবন্ধী আইন (*Americans with Disabilities Act*) অনুযায়ী, নিউ ইয়র্ক স্টেট শিশু এবং পরিবার পরিষেবা অফিস অনুরোধ (New York State Office of Children and Family Services) অনুযায়ী এই পুস্তিকাটি যথাযথ ফরম্যাটে উপলব্ধ করবে।

আপনি কি ভোট দেওয়ার জন্য রেজিস্টার করেছেন?
ভোট দেওয়ার জন্য আজই রেজিস্টার করান:
http://www.ny.gov/services/register-vote

NEW YORK STATE

Office of Children and Family Services

Capital View Office Park
52 Washington Street
Rensselaer, New York 12144