

# উন্নয়ন নিয়ে চিন্তিত?

# কিভাবে আপনার সন্তানের জন্য সাহায্য পেতে পারেন



আপনি যদি তার বিকাশ (আপনার শিশু কীভাবে খেলে, শেখে, কথা বলে, কাজ বা নড়াচড়া করে) সম্পর্কে উদ্বিগ্ন হন তবে ডাক্তারের সাথে কথা বলা হল আপনার সন্তানের জন্য সাহায্য পাওয়ার প্রথম পদক্ষেপ। **আর অপেক্ষা করবেন না।** তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক লাভ হতে পারে!

## 1 আপনার সন্তানের ডাক্তারের কাছে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিন

- ♦ আপনি যখন সাক্ষাতের সময়সূচী ঠিক করবেন, তখন ডাক্তারের কর্মীদের বলুন যে আপনার সন্তানের বিকাশের বিষয়ে আপনার উদ্বেগ আছে যেটা আপনি ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে চান।

## 2 একটি মাইলফলক চেকলিস্ট সম্পূর্ণ করুন

- ♦ সাক্ষাতের আগে, অ্যাপ স্টোর বা গুগল থেকে বিনামূল্যে CDC-এর [মাইলস্টোন ট্র্যাকারমোবাইল অ্যাপ](#) ডাউনলোড করে একটি মাইলফলক চেকলিস্ট সম্পূর্ণ করুন
- ♦ আপনার প্রশ্ন এবং উদ্বেগগুলি লিখুন; এগুলি সঙ্গে নিয়ে ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতে যান।

## 3 ডাক্তারের অ্যাপয়েন্টমেন্টের সময়

- ♦ **ডাক্তারকে সম্পূর্ণ মাইলস্টোনের চেকলিস্ট দেখান**
  - > যদি আপনার সন্তানের মাইলস্টোনগুলি অনুপস্থিত **থাকে**, তাহলে সেটি নির্দেশ করুন, এবং আপনার অন্য কোনো উদ্বেগ শেয়ার করুন।
  - > যদি আপনার সন্তানের মাইলস্টোনগুলি অনুপস্থিত **না থাকে**, কিন্তু তারপরও আপনার উদ্বেগ থাকে, সেগুলি ডাক্তারকে জানান।
- ♦ **আপনার সন্তানের উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং এর জন্য ডাক্তারকে জানান**
  - > যখনই কোন উদ্বেগ থাকে তখনই উন্নয়নমূলক স্ক্রীনিং করার পরামর্শ দেওয়া হয়। আপনার সন্তানকে কীভাবে সর্বোত্তমভাবে সাহায্য করা যায় তা নির্ধারণ করার জন্য এটি ডাক্তারকে আরও তথ্য প্রদান করে।
- ♦ **আপনার সন্তানের আরও উন্নয়নমূলক মূল্যায়নের প্রয়োজন আছে কিনা তা ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন**
  - > যদি আপনার সন্তান তা দরকার হয়, একটি রেফারেলের জন্য জিজ্ঞাসা করুন এবং এখনই কল করুন। আপনার যদি অ্যাপয়েন্টমেন্ট পেতে অসুবিধা হয় তবে ডাক্তারকে জানান।

## 4 নিশ্চিত করুন যে আপনি বুঝতে পেরেছেন ডাক্তার আপনাকে কী বলছেন এবং পরবর্তীতে আপনাকে কী করতে হবে

- ♦ ডাক্তারের সাথে সাক্ষাতের পরে, আপনার লেখা নোটগুলি পরীক্ষা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে আপনার সমস্ত প্রশ্নের উত্তর দেওয়া হয়েছে।
- ♦ আপনি যদি কিছু বুঝতে না পারেন তবে ডাক্তারকে আবার বা অন্য ভাবে ব্যাখ্যা করতে বলুন
- ♦ আপনি যখন বাড়িতে পৌঁছাবেন, আপনার নোটগুলি পর্যালোচনা করুন এবং ডাক্তার আপনাকে যে পদক্ষেপগুলি দিয়েছেন তা অনুসরণ করুন। মনে রাখবেন, আপনার কোনো প্রশ্ন থাকলে আপনি ডাক্তারের অফিসে যোগাযোগ করতে পারেন।

## আপনি আপনার সন্তানকে সবথেকে ভাল চেনেন

যদি আপনার সন্তানের ডাক্তার আপনাকে “অপেক্ষা করুন এবং দেখুন” বলে থাকেন তবে আপনি সেই পরামর্শ সম্পর্কে অস্বস্তি বোধ করেন:

দ্বিতীয় মতামত পেতে অন্য ডাক্তারের সাথে কথা বলুন

এবং

আপনার সন্তানের বিনামূল্যে বা কম খরচে সাহায্য করতে পারে ওএমন পরিষেবা খুঁজে বের করার জন্য বিনামূল্যে মূল্যায়নের জন্য কল করুন

**আপনার সন্তানের বয়স 3 বছরের কম হলে:**

আপনার স্থানীয় আর্লি স্টার্ট ইন্টারভেনশন কার্যক্রমে কল করুন  
আরও জানুন এবং ফোন নম্বরটি

[dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county](https://dds.ca.gov/rc/lookup-rcs-by-county) এ খুঁজুন

**আপনার সন্তানের বয়স যদি 3 বা তার বেশি হয়:**  
স্থানীয় সরকারী প্রাথমিক বিদ্যালয়ে কল করুন।

আপনার সন্তানের মূল্যায়ন পরিষেবার জন্য কোনো ডাক্তারের রেফারেলের প্রয়োজন নেই।

**আর অপেক্ষা করবেন না।  
তাড়াতাড়ি কাজ করলে অনেক  
লাভ হতে পারে!**

“চিহ্নগুলি শিশু অ্যাক্ট আর্লি” উপকরণ (উদাহরণস্বরূপ, “রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্রের দ্বারা প্রদত্ত বিষয়বস্তু (ইংরেজিতে) লক্ষণগুলি জানুন। অ্যাক্ট আর্লি কার্যক্রম; [www.cdc.gov/ActEarly/](http://www.cdc.gov/ActEarly/) L.A. কেয়ার হেলথ প্লান প্রদত্ত সেই বিষয়বস্তুর অনুবাদ।”

