

စပ်စုပြီး အနိုင်မခံအရုံးမပေး

1½ - 3½ YEARS - BURMESE

1½ - 3½ နှစ်



သင့် ကလေး သင်ယူနေသည့် ကျွမ်းကျင်မှုများ

သင့် ကလေးသည် ယခုအခါ သူတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို တက်တက်ကြွကြွ စူးစမ်းလျက်ရှိပါသည်။ သူတို့သည် မိဘအကူအညီ မပါဘဲ အရာရာတိုင်းကို လုပ်လိုကြပါသည်။ သင့်ကလေးသည် အမြင့်ကို မကြောက်ဘဲ သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ကို မကြောက်ဘဲ စတင်၍ ပြေးမည်၊ ခုန်မည်၊ အရာများ၏ အနံ့၊ အရသာနှင့် အနေအထားတို့သည် စိတ်ဝင်စားစရာ ကောင်းလာကြပါသည်။

အစာကျွေးရန် အကြံဉာဏ်များ

- ခုံမြင့်တွင် အမြဲတမ်း 5 ဆင့် သိုင်းကြိုးကို သုံးပါ။
- အစာစားနေစဉ် သင့်ကလေးအား အမြဲတမ်း ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- လမ်းလျှောက်နေစဉ် သို့မဟုတ် ပြေးနေစဉ် သင့်ကလေးအား အစာမစားစေပါနှင့်။
- သင့်ကလေးအတွက် ထိုက်သင့်သော အစာစားသည့်အမူအကျင့်များကို စံသတ်မှတ်ပေးပါ။

ရေချိုးပေးရန် အကြံဉာဏ်များ

- ကြီးကြပ်ပေးခြင်းမရှိလျှင် ကလေးများအား ရေချိုးခန်း အပြင်တွင် ထားပါ။
- ရေချိုးရေလေးထဲ၌ သင့်ကလေးအား ကြီးကြပ်မှု မရှိဘဲ မည်သည့်အခါမျှ မထားပါနှင့်။
- ရေလေးထဲ ရေဖြည့်စဉ် ရေအေးကို ဦးစွာဖြည့်ပြီးနောက် ရေနွေးကို ဖြည့်ပါ။ ယင်းနောက် အေးအောင်ထားပြီး အသေအချာ ရောနှောစေ၍ ရေပိုက်ခေါင်းကို အေးအောင်ထားပြီး ရေအပူချိန်ကို မျှတနေအောင်ထားပါ။
- ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသောနေရာတွင် လျှပ်စစ် အသုံးအဆောင် ပစ္စည်းများကို ထားပါ။

အိပ်စက်ရန် အကြံဉာဏ်များ

- သင့်ကလေးသည် ကလေးကုတင်ပေါ်မှ စတင်၍ ထွက်ကောင်း ထွက်နိုင်ပါသည်။ ဆိုလိုသည်မှာ သင့်ကလေးအား ကုတင် သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ရှိ မွေ့ယာပေါ်သို့ ပြောင်းရွှေ့ရန် အချိန်တန်ကောင်း တန်ပြီဖြစ်ပါသည်။
- အသက် 9 နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် နံရံကပ်အိပ်စင်များကို သုံးရန် မတိုက်တွန်းပါ။
- ရေအိမ်သာကို သင့် ကလေး စိတ်ချလက်ချ ရှာနိုင်ရန် ညမီးများကို တပ်ဆင်ပေးထားပါ။
- ခန်းခန်းနှင့်လိုက်ကာကြီးများကို လက်လှမ်းမမီသော နေရာတွင် လုံခြုံသည့် ကိရိယာများဖြင့် လုံခြုံစွာ ထားသို့ပါ။

ထိခိုက်မှု အဖြစ်များသည့် အကြောင်းရင်းများ

- ကားစီးလိုက်ပါလာသူများ၊ လမ်းသွားလမ်းလာများအဖြစ် ရရှိသော ဒဏ်ရာများနှင့်ယာဉ်ထွက်လမ်းကြော တိုက်မှုများအဖြစ် သွားလာရေးဆိုင်ရာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာများ။
- ရေနစ်ခြင်း၊ အထူးသဖြင့် နောက်ဖေး ရေကူးကန်များတွင် ဖြစ်သည်။
- သေးငယ်သော အရာဝတ္ထုများ လိုက်ကာနှင့်ကန့်လန့်ကာ ကြီးများကြောင့် လည်မျိုတစ်ဆီခြင်းနှင့် အသက်ရှူမှုနည်းခြင်း။
- အဆိပ်အတောက်များနှင့် ဆေးဝါးများကို သောက်မိခြင်း။
- စက်ဘီးများနှင့် စက္ကဘားများကဲ့သို့သော ကစားစရာ ကိရိယာ သို့မဟုတ် ဘီးတပ်ကိရိယာများမှ လိမ့်ကျခြင်း။
- ဗာကျောသည် အရာဝတ္ထုများ သို့မဟုတ် ရွှန်သောအစွန်းများတို့နှင့် တိုက်မိခြင်း။
- ပူသော စားစရာ၊ သောက်စရာများ သို့မဟုတ် ဒယ်အိုးများအတွင်းရှိအရာများ ကြောင့်ဖြစ်သော အပူလောင်ခြင်းများ။
- မီးခိုးများ၊ မီးလင်းခိုးများ၊ အပူပေးစက်များ၊ မီးပူများနှင့် ရေနွေးများကဲ့သို့သော ပူသောအရာဝတ္ထုများကို ထိတွေ့ခြင်းမှ ဖြစ်သော အပူလောင်ခြင်းများ။
- ဓါးများ၊ ကတ်ကြေးများ၊ မှန်များနှင့် အခြား ရွှန်သောအရာဝတ္ထုများကြောင့်ဖြစ်သော ပြတ်ရာများနှင့် ဖောက်ရာများ။

အိမ်တွင်

- သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့်ကိုက်ညီသည့် ကစားစရာအရုပ်များကို ရွေးချယ်ပါ။
- သန့်ရှင်းရေးသုံးကုန်ပစ္စည်းများ၊ ပိုးမွှားသတ်ဆေးများနှင့် ဆေးဝါးများ အပါအဝင် အဆိပ်အတောက် အားလုံးကို ကလေးများ လက်လှမ်း မမီသော နေရာ၌ ထားပါ။ ကြမ်းပြင်မှ 1.5 မီတာမြင့်သော ဘီရို၌ ကလေးမဖွင့်နိုင်အောင် သော့ခတ်၍ထားလျှင် ပိုကောင်းပါသည်။
- နိမ့်သော ပြတင်းပေါက်များနှင့် တံခါးများတွင် မကွဲမရှင်သောမုန့် သို့မဟုတ် အကွဲခံသော ဖလင်ပြားများကို သုံးပါ။ မုန့်တံခါးများ သို့မဟုတ် ဆွဲတံခါးပေါ်တွင် ကလေး၏အရပ်အမြင့်နေရာလောက်၌ အရောင်တောက်ပသည့် ကပ်စွာများကို ကပ်ထားခြင်းအားဖြင့် အမြင်ပိုင်းကို တိုးချဲ့ပေးထားပါ။
- အိမ်ထောင်ပရိဘောဂ အစွန်းများတွင် အခုအခံတပ်ထားပါ။



စပ်စုပြီး အနိုင်မခံအရုံးမပေး 1½ - 3½ နှစ်

ကစားရာနေရာ၌

- ဩစတြေးလျ စံနှုန်းနှင့်ကိုက်ညီပြီး သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ အရွယ်အစား၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့် တို့နှင့်ကိုက်ညီသော ကစားစရာ ကိရိယာများကိုသာ ဝယ်ပါ သို့မဟုတ် ဆောက်ပါ။
- ကြမ်းတမ်းသောလမ်းကြောင်းများ၊ ပန်းခြံထောင့်စွန်းနှင့် ခြံတိုင်များ အပါအဝင်အန္တရာယ်များမှ အဝေးတွင် ကစားကွင်းကိရိယာများနှင့် ကစားစရာအခန်းဝယ်များကို တပ်ဆင်ပါ။ ကစားကွင်းကိရိယာ အောက်နှင့်အနားတွင် အနည်းဆုံး 30 စင်တီမီတာ အနက်ရှိသော ပျော့ပျော့ပြောင်းပြောင်း ခုန်၍အကျကောင်းသောနေရာ(ဥပမာ- သားရေပြား) ကို လုပ်ထားပြီး ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ကစားစရာ အားလုံးမှ ခုန်ချ၍ ကျလာမည့် အမြင့်သည် 1.5 မီတာထက် နည်းသင့်သည်။
- တိရစ္ဆာန်များနှင့်ကစားနေသည့်အခါ သင့်ကလေးများအား ကြီးကြပ်ပေးပါ။
- 30 စင်တီမီတာထက်နက်သော ရေကူးကန်များနှင့် ရေခွေးစိမ်ကန်များ အားလုံးကို အန္တရာယ်ကင်း အကာအရံများ တပ်ဆင်ထားရမည်။ အကာအရံများနှင့် ဂိတ်တံခါးများ ကောင်းမွန်နေကြောင်း သေချာစေရန် ပုံမှန် စစ်ဆေးပြီး ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- သင့်ကလေးအား ဦးထုပ်နှင့် အကျီလက်ရှည်ကို ဝတ်စေပြီး သင့်လျော်သော နေလောင်ကာလိမ်းဆေးကို သုံးပါ။
- သုံးဘီးတပ်စက်ဘီး၊ စတုဂံ၊ စက်ဘီး၊ ရိုလာပြားများ၊ စက်တံဘုတ် သို့မဟုတ် အခြား ဘီးတပ် ကိရိယာတစ်ခုခုကို စီးသည့်အခါ သင့် ကလေးသည် မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ထားပြီး ခြံမြဲသည့် ဦးထုပ်အဟာတစ်လုံးကို ဝတ်ဆင်ထားကြောင်း သေချာပါစေ
- ယာဉ်ထွက်လမ်းကြောင်း၊ လူလျှောက်လမ်းကြောင်း၊ လမ်းမ သို့မဟုတ် ကားရပ်နားရာနေရာတွင် ကလေးများအား မကစားပါစေနှင့်။

အပြင် ထွက်သွားလာခြင်း

- အနောက်ဖက် မျက်နှာမူသော သို့မဟုတ် အရှေ့ဖက် မျက်နှာမူသော ကလေး ကားထိုင်ခုံကို သင့်ကလေး ကန့်သတ်အရွယ်အစား ထက်ကျော်၍ ကြီးပြင်းလာသည့် အချိန်မတိုင်မီအထိ သုံးပါ။
- ကားထဲတွင် သင့်ကလေးအား ကြီးကြပ်မှုမရှိဘဲ မည်သည့်အခါမျှ မထားပါနှင့်- အသေးအဖွဲ့ သွားယူစရာရှိသည့်တိုင်အောင် သင်နှင့်အတူ အမြဲတမ်း ခေါ်သွားပါ။ ။
- ရေအန္တရာယ်ကို သတိထားပါ- ရေ စင်တီမီတာ အနည်းငယ်ရှိသော မည်သည့်အရာမဆို ရေနှစ်မည့် အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသည်။ ရေပြောင်း၊ ရေကတာ၊ ရေကူးကန်၊ ရေပန်း၊ ငါးကန်၊ ရေပုံး၊ တိရစ္ဆာန်ရေဖလားနှင့် ဘီးတပ်အမှိုက်ပုံးများ အပါအဝင်ဖြစ်ပါသည်။ ကလေးများ ရေအနီးတွင် ကစားနေသည့်အခါ မည်သည့်အခါမျှ မျက်စိအောက်မှ လွှတ်မထားပါနှင့်။
- လမ်းမအနီးတွင် သင့်ကလေး၏လက်ကို အမြဲတမ်းကိုင်ထားပါ။ သူတို့အား ဘေးကင်းသော လမ်းသွားခြင်းဆိုင်ရာ အပြုအမူများဖြစ်သည့် 'ရပ်၊ ကြည့်၊ နားထောင် နှင့် စဉ်းစား' စသည်တို့ကို စတင်သင်ကြားပေးပါ။

ဘေးကင်းလုံခြုံရေး အတွက် အထွေထွေ အကြံဉာဏ်များ

1. သင့်တွင် လက်ရှိအသုံးဝင်သော အရေးပေါ် အသက်ကယ်နည်းဖြစ်သည့် CPR/ရှေးဦးသူနာပြု ကျွမ်းကျင်မှုများ တတ်အောင်လုပ်ပါ။
2. အရေးပေါ်ကိစ္စ၌ သုံးရန် သင့် ပိုဘိုင်းဖုန်းတွင် အရေးပေါ် ဝန်ဆောင်မှု ဖုန်းနံပါတ်များကို ထည့်ထားပါ။
3. အရိပ်ရှိပြီး ယာဉ်ထွက်လမ်းကြောင်းများ သို့မဟုတ် ရေများကဲ့သို့သော အန္တရာယ် တစ်ခုခု မရှိသည့်နေရာတွင် သင့်ကလေးအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံသည့် ကစားစရာ နေရာ တစ်ခုကို လုပ်ပေးပါ။
4. အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များ အနီးရှိ ကလေးများအား အမြဲတမ်း ကြီးကြပ်ပေးပါ။
5. သင့် ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုတို့နှင့်ကိုက်ညီသည့် ကစားစရာအရံများကိုသာ ဝယ်ပါ။
6. ကောင်းသော စံပြုပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်ဖြစ်ပါစေ။ ယာဉ်လမ်းကြောင်း သင်္ကေတများကို လိုက်နာပါ။ လမ်းကို မည်သည့်အချိန်၊ မည်သည့်နေရာ၌ ဖြတ်ကူးရန် ဆုံးဖြတ်ပုံများကို ပြောပြပါ။
7. အိမ်ခန်းနေရာ အပြင်ဖက်၌ မီးအချက်ပြကိရိယာများကို တပ်ဆင်ပါ။ ၎င်းတို့အား စစ်ဆေးသည့်အလုပ်အား နှိုင်းယှဉ်ခြင်းဖြင့် လစဉ် စစ်ဆေးပါ။ ဓါတ်ခဲကို နှစ်စဉ် လဲပေးပါ။ ကောင်းစွာအလုပ်လုပ်သည့် မီးအချက်ပြ ကိရိယာများသည်သာ လူ့အသက်ကို ကယ်တင်သည်။



ကလေး ကားထိုင်ခုံများ၊ ရေကူးကန်နှင့် ရေခွေးစိမ်ကန် အကာအရံ စည်းမျဉ်းများ အပါအဝင် ဤအချက်အလက်စာရွက်ပါ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုနှင့်ပတ်သက်၍ ပိုမိုအသေးစိတ်ကျသည့် အချက်အလက်များ အတွက် ကျေးဇူးပြု၍ www.kidsafevic.com.au တွင်ကြည့်ရှုပါ

ပိုမိုသော အချက်အလက်များ အတွက်

Kidsafe Victoria	9251 7725	မွေးကင်းစကလေးငယ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေး လိုင်း အဆိပ်အတောက် အချက်အလက် စင်တာ	13 11 26
မိခင်မွေးဖွားဆိုင်ရာနှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ 24 နာရီ ဖုန်းလိုင်း	13 22 29	ရှေးဦးသူနာပြု သင်တန်းအတွက် St John Ambulance	1300 360 455
ကလေးကားထိုင်ခုံ ရွေးချယ်မှုနှင့်အသုံးပြုရန် အကြံဉာဏ်အတွက် VicRoads	1300 360 745	Raising Children Network www.raisingchildren.net.au	
သုံးစွဲသူ ရေးရာများ ဖစ်တိုးရီးယား	1300 364 894	ကလေးထိန်းကျောင်းရေးဆိုင်ရာ အရေးပေါ် ဖုန်းလိုင်းဖစ်တိုးရီးယား	132 289