

သင့်ကလေးသည် ပို၍ ပို၍ အမှီအခိုကင်းလာပြီး စွန့်စားရဲကာ မကြာခဏ စူးစမ်းပြီး အရာဝတ္ထုများအပေါ် တက်လာတတ်သည်။ ဤအဆင့်တွင် ကလေးများသည် အန္တရာယ်ကို နားလည်မှု နည်းပါးသေးပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်မှု လိုအပ်သည်။



အိမ်တွင်

သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းရန် စီစဉ်ခြင်း

- ဘက်ထရီအပြားလေးများနှင့် ထိုဘက်ထရီသုံးစွဲပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီအောင် မြင့်ရာတွင် ထားပါ။ ဘက်ထရီထွက်မကျစေရန် သေချာပါစေ။ ကလေးသည် ဘက်ထရီအပြားကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက **အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆** သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- သင့်ရေချိုးခန်းရေဘုံပိုင်ခေါင်းအတွက် ရေအပူပေးချိန်ကို ၅၀°စင်တီဂရိတ်တွင် ထားပြီး သင့်အိမ်တွင် မီးခိုးသတိပေးစက်များ တပ်ဆင်ထားပါ။ သင့်ကလေးငယ်ကို ဟင်းအိုးများ၊ ရေခဲအိုးများ သို့မဟုတ် အပူပေးစက်များဆီသို့ မရောက်ရှိနိုင်အောင် ထားပါ။
- မီးဘေးလွတ်လမ်း အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပြီး သင့်ကလေးများနှင့်အတူ ပုံမှန် လေ့ကျင့်ပါ။
- သင့်ကလေးအား အဝတ်အစား မီးလောင်ပါက **'ရပ်၊ ဝပ်၊ ဖုံးနှင့် လှိမ့်'** လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ကြားပေးပြီး၊ မီးလောင်ရာတွင် ရှိနေပါက **'အောက်သို့ တွားသွား၊ သွား၊ သွား'** လေ့ကျင့်ခန်းကို သင်ကြားပေးပါ။
- သင့်ကလေးငယ်သည် အပူလောင်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရေခဲပူလောင်ဒဏ်ရာကို ရရှိလျှင် ထိခိုက်ရာနေရာမှ အဝတ်အစားများနှင့် သေးခံများကို ဖယ်ရှားကာ၊ ဒဏ်ရာနေရာကို မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေအေးလောင်းပေးပါ။ ရေခဲ၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီကို မည်သည့်အခါမှ မသုံးပါနှင့်။
- ကလေးဦးခေါင်းအမြင့်နေရာရှိ တံခါးများနှင့် ပြတင်းပေါက်များတွင် အရောင်တောက်တောက် ရောင်စုံတစ်ကားများကို ကပ်ထားခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့လမ်းတစ်လျှောက်တွင် မှန်များရှိနေသည်ကို မြင်နိုင်ပါစေ။
- အဆိပ်များ (ဥပမာ- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဆေးဝါးများ၊ အီးစီးကရက် ကိရိယာများ နှင့် အီး-စီးကရက်အရည်များ) နှင့် လက်ကိုင်အိတ်များကို မြင့်ရာ ကလေး လက်လှမ်း မမီသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ကလေးသည် အဆိပ်ကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက **အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆** သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း (CPR) နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းကို တက်ရောက်ပြီး ဤကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို ပုံမှန်မွမ်းမံထားပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်သိရန်များအတွက် **kidsafevic.com.au** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။ အရေးပေါ်အခြေအနေတွင် သုညသုံးလုံး (Triple Zero) ကို မည်သို့ ခေါ်ဆိုရမည်ကို ကလေးများအား သင်ပေးပါ။

ကစားရာတွင်

ကစားစရာများနှင့် ကစားကွင်းပစ္စည်းများသုံးလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ

- ဩစတြေးလျစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီပြီး သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ အရွယ်အစား၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် သင့်လျော်သော ကစားစရာပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- လမ်းကြမ်းများနှင့် ပန်းခြံအစပ်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများမှ ဝေးရာတွင် ကစားကွင်းပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ပြီး သစ်ခေါက် (Tanbark) ကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသော မနာစေမည့် အောက်ခံများကို ကစားကွင်းပစ္စည်းအောက်တွင် ပတ်ပတ်လည်တွင် အနည်းဆုံး ၃၀ စင်တီမီတာအထူ ရှိပါစေ။
- ခုန်ယူ ကျွမ်းထိုးနိုင်သော ပိတ်ဖျင်စများကို အသက် ၆ နှစ်အောက်ကလေးများအတွက် မသုံးသင့်ပါ။
- သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအဆင့်အတွက် သင့်လျော်သော ကစားစရာများကို ရွေးချယ်ပါ။
- သံလိုက်နှင့် ဘက်ထရီအပြားများသည် ဘေးအန္တရာယ် ဖြစ်စေနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ပါသော ကစားစရာများကို သတိထားပါ။

ရေနစ်မွန်းနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ

- ၃၀ စင်တီမီတာထက် နက်သော ရေကူးကန်များနှင့် ရေစိမ့်ကန်များ အားလုံးအတွက် ဘေးကင်းရေးအကာအရံ တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအကာအရံများနှင့် တံခါးများ အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာစေရန် မှန်မှန် စစ်ဆေးပြီး၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- သင့်ကလေးကို ရေအကြောင်း အခြေခံအသိပညာပေးပြီး ရေကူးသင်ရန် စာရင်းသွင်းပါ။
- ရေနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်နှင့် ရေထဲတွင် ကလေးငယ်များကို လက်တစ်ကမ်း အကွာတွင် အမြဲ ထားပါ။

တိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် ကလေးများအား ဘေးကင်းစွာထားခြင်း

- သင့်ကလေး တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ဆွဲဆွဲကစားနေချိန်တွင် အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ပါ။ မစောင့်ကြည့်နိုင်ပါက ထိုတိရစ္ဆာန်များကို သင့်လျော်သော အကာအရံများဖြင့် ခွဲခြားပါ။



အပြင်ထွက်လျှင်

ကလေးများကို ကားအတွင်း ဘေးကင်းစွာထားခြင်း

- ကလေးများအား ကားထဲတွင် လူမရှိဘဲ မည်သည့်အခါမှ မထားခဲ့ပါနှင့်။ ကားအတွင်း အပူချိန် ၂၀-၃၀°ရှိနိုင်ပြီး အပြင်အပူချိန်ထက် ပိုပါသည်။
- သတ်မှတ်ထားသည့် နောက် သို့မဟုတ် ရှေ့မျက်နှာမူသော ကလေး ကား အထိန်းအချုပ် သို့မဟုတ် သတ်မှတ်ထားသည့် မြင့်ထားသည့်ကလေးခုံကို ကားအတွင်း မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျအောင်ခွင့်ကျရှိစေရန် အနေအထားကို ချိန်ညှိ၍ အသုံးပြုပါ။
- ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ လက်ရှိ ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်အရွယ်အစား မတော်တော့သည့်အချိန်အထိ ကလေးများအတွက် သုံးသင့်သည်။ ကလေး များသည် **အဆင့် ၅ဆင့် စစ်ဆေးခြင်း**ကို မအောင်မြင်ပါက မြင့်ထားသည့်ကလေး ထိုင်ခုံမှ ရွှေ့ရန် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးပါ - ကလေးအများစုသည် အသက် ၁၀-၁၂ နှစ်ဝန်းကျင်အထိ ဤစစ်ဆေးခြင်းကို အောင်မြင်မည်မဟုတ်ပါ။
- ကလေး ကားအထိန်းအချုပ် သို့မဟုတ် မြင့်ထားသည့်ကလေးထိုင်ခုံကို ကျွမ်းကျင်သူဖြင့်သာ တပ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ကျွန်ုပ်တို့၏ ဘေးကင်းသောခုံ ဘေးကင်းသောကလေး (Safe Seats Safe Kids) အစီအစဉ်သည် ဗစ်တိုးရီးယား ပြည်နယ်တစ်ခွင်တွင် အခမဲ့ တပ်ဆင်ပေးပြီး စစ်ဆေးသည့်ရက်များကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိ၊ အသိအမှတ်ပြု တပ်ဆင်သူများကို အသုံးပြုသည် - သင့်ရက်ချိန်းအတွက် စာရင်းသွင်းရန် safeseatssafekids.com.au သို့ သွားပါ။

ကားအဝင်အထွက်လမ်းကို ကလေး မထိခိုက်အောင် ပြုလုပ်ခြင်း

- ကားအဝင်အထွက်လမ်းများ၊ ကားများနှင့် ဝေးရာတွင် သင့်ကလေးများအတွက် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကစားရာနေရာကို ဖန်တီးပါ။
- ကားများအနီး နှင့် ကားအဝင်အထွက်လမ်းများတွင် ကလေးငယ်များကို မျက်ခြေမပြတ် ကြီးကြပ်ပါ။
- ကားမောင်းခင် အမြဲ ကားပတ်ဝန်းကျင်ကို လမ်းလျှောက်ပြီး စစ်ဆေးပါ။



တိရစ္ဆာန်များ အနီးတွင် ကလေးများကို အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ

ကားလမ်းပေါ်နှင့် ကားအတွင်းကလေးများကို ဘေးကင်းအောင်ထားခြင်း

- ကားလမ်းအနီးတွင် သင့်ကလေးလက်ကို အမြဲကိုင်ထားပြီး **'ရပ်ပါ၊ ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ၊ စဉ်းစားပါ'** ကဲ့သို့သော ခြေလျင်သွားသူများ၏ အပြုအမူကောင်းများကို သင်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးကို စံနမူနာကောင်းပြခြင်းဖြင့် ယာဉ်စည်းကမ်းကို လိုက်နာတတ်အောင် သင်ပေးပါ။
- သုံးဘီးဆိုင်ကယ်၊ စကူတာ၊ စက်ဘီး သို့မဟုတ် အခြားဘီးတပ်ကိရိယာ စီးသည့်အခါ မှန်ကန်စွာတပ်ဆင်ပြီး ဘေးကင်းစေသောဦးထုပ်အမာကို အမြဲ ဝတ်ဆင်ရမည်။ ကလေးငယ်များသည် စကီတ် သို့မဟုတ် စကူတာစီးသည့်အခါ လက်ကောက်ဝတ်အကာများ၊ တံတောင်ဆစ်စွပ်နှင့် ခူးစွပ်များကို ဝတ်ဆင်သင့်သည်။

'ရပ်ပါ၊ ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ၊ စဉ်းစားပါ'

