

ဤအဆင့်တွင် လမ်းလျှောက်တတ်စကလေးငယ်သည် ပိုမို ရွေ့လျားလာနိုင်ပြီး စတင်လမ်းလျှောက်လာသည်။ ကလေးများသည် အလွန် စူးစမ်းလိုစိတ်လည်း ရှိသောကြောင့် ဗီရိုများကိုဖွင့်ကြသည်၊ ခလုတ်များကို ဖွင့်ပိတ်တတ်သည်၊ ၎င်းတို့သိထားသည့်ပစ္စည်းများကို မမြင်စေရန် ဝှက်ထားသည့်တိုင် ရှာဖွေတတ်သည်။ ဤအရွယ်၌ သင့်ကလေးက အရာရာတိုင်းကို ပါးစပ်ထဲ ထည့်ထားခြင်းဖြင့် ပစ္စည်းကို 'စမ်းသပ်' တတ်ပါသည်။ ကလေးငယ်များသည် လူကြီးအပြုအမူများကို အတုယူလေ့ရှိသောကြောင့် ဘေးကင်းသော အပြုအမူကို စံနမူနာပြုရန် အရေးကြီးပါသည်။



**အိမ်တွင်**

**ရေချိုးသောအခါ အပူလောင်နိုင်ခြေနှင့် ရေနစ်မှုနှင့်ခြေကို နည်းပါးစေ-**

- သင့်ကလေးကို ရေချိုးမပေးမီ ရေအပူချိန်ကို အမြဲ စစ်ပါ။ ရေသည် ၃၈°C စင်တီဂရိတ်ထက် မပိုသင့်ပါ။ ဦးစွာ ရေလုံကို ရေအေးဖြည့်ပြီးမှ ရေပူထည့်ကာ သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေအေးဖွင့်ခြင်းဖြင့် ရေပိုက်ခေါင်း မပူစေပါနှင့်။
- ရေချိုးလျှင် ကလေးငယ်နှင့်အတူ အမြဲရှိနေပါ။ ရေလုံထဲမှ ကလေးကို စောင့်ရှောက်ရန် ကလေးကြီးကို မထားခဲ့ပါနှင့်။ ဖုန်းလာခြင်း သို့မဟုတ် လူခေါ်ခေါင်းလောင်းမြည်ခြင်းကဲ့သို့သော အနှောင့်အယှက်များ ရှိပါက ကလေးအား သင်နှင့်အတူ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။

**အစာကျွေးချိန်တွင် အပူလောင်ခြင်း၊ အစာနင်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပါ-**

- သင့်ကလေးငယ်အား ငါးနေရာထိန်းသိုင်းကြိုးပါသည့် ထိုင်ခုံမြင့်တွင် သေသေချာချာ ထည့်ထားပါ။
- မာသောအစားအစာများကို ခြစ်နှင့်ခြစ်ပါ သို့မဟုတ် ချက်ပြုတ်ပါ ပေါက်ပေါက်၊ အခွံမာသီးများ၊ စပျစ်သီးလုံးများနှင့် ပြောင်းအကြွပ်ကြောများကဲ့သို့သော အစားအစာများကို ရှောင်ပါ။
- ပူသော အစားအစာနှင့် အရည်များကို လက်လှမ်းမမီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။ ကလေးအနီးတွင် မည်သည့်အခါမှ ပူသောအရည်များကို ကိုင်မထားပါနှင့်။ ဘူးသို့မဟုတ် ခွက်ဖြင့် နို့တိုက်ကျွေးပါက သင့်ကလေးအား မတိုက်မီ နို့အပူချိန်ကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။
- ဆေးအညွှန်းများကို အမြဲဂရုတစိုက်ဖတ်ပါ။

**အိပ်ချိန်နှင့် အဝတ်အစားဝတ်ချိန်တွင် သင့်ကလေးကို ဘေးကင်းပါစေ။**

- မီးလောင်နိုင်စွမ်းအနည်းဆုံးဖြစ်သည့် တံဆိပ်ပါ အဝတ်အစားများကို ရွေးချယ်ပါ။
- ကလေးအား အခန်းအပူချိန်နှင့် သင့်လျော်စွာ ဝတ်ဆင်ပေးပါ - မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းဘဲ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိရန် ဝတ်ဆင်ပေးပါ။
- သင့်ကလေးကို မသိပ်မီ သွားရည်ခံ၊ ခေါင်းစွပ်နှင့် ဖဲကြိုးများကို ဖယ်ရှားပါ။ ကလေးခုတင် သို့မဟုတ် ပုခက်ကို ခန်းဆီးနှင့် ယင်းလိပ်ကြိုးများ သို့မဟုတ် ကလေးမြူပစ္စည်းများနှင့် ဝေးဝေးထားပါ။
- ကလေးတွယ်တက်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းတို့မှ ကာကွယ်ရန် ကလေးခုတင်ဓမ္မရာကို အနိမ့်ဆုံးအဆင့်တွင် ရှိနေပါစေ။

**သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းရန် စီစဉ်ခြင်း**

- အိမ်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်းသွားကာ ကလေးငယ်ရွှေ့ထောင့်မှ ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ကြည့်ရှုပါ။ အိမ်တွင် အဖြစ်များသော ဘေးအန္တရာယ်များကို စစ်ဆေးရာတွင် လမ်းညွှန်ကူညီနိုင်မည့် ကျွန်တော်တို့၏ **အိမ်တွင်းဘေးကင်းရေးစစ်ဆေးရန်စာရင်း**ကို အသုံးပြုပါ။
- ပရိဘောဂများကို နေရာမရွေ့စေမည့်ကိရိယာများ၊ ဘေးကင်းတံခါးများ၊ မီးခလုတ်အကာများနှင့် မီးဖိုအကာများအပါအဝင် အိမ်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့ချပေးမည့် ဘေးကင်းစေရေးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ဘက်ထရီအပြားလေးများနှင့် ထိုဘက်ထရီသုံးပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီအောင် မြင့်ရာတွင် ထားပါ။ ဘက်ထရီထွက်မကျစေရန် သေချာပါစေ။ ကလေးသည် ဘက်ထရီအပြားကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက **အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆** သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- အဆိပ်များ (ဥပမာ- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဆေးဝါးများ၊ အီးစီးကရက် ကိရိယာများနှင့် အီးစီးကရက်အရည်များ) နှင့် လက်ကိုင်အိတ်များကို မြင့်ရာ ကလေး လက်လှမ်း မမီသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ကလေးသည် အဆိပ်ကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆ သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- သင့်ရေချိုးခန်းရေဘုံပိုင်ခေါင်းအတွက် ရေနှေးစက်အပူချိန်ကို ၅၀°C စင်တီဂရိတ်တွင် ထားပြီး သင့်အိမ်တွင် မီးခိုးသတိပေးစက်များ တပ်ဆင်ထားပါ။ သင့်ကလေးငယ်ကို ဟင်းအိုးများ၊ ရေနှေးအိုးများ သို့မဟုတ် အပူပေးစက်များဆီသို့ မရောက်ရှိနိုင်အောင် ထားပါ။
- သင့်ကလေးငယ်သည် အပူလောင်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရေနှေးပူလောင်ဒဏ်ရာ ရရှိလျှင် ထိခိုက်ရာနေရာမှ အဝတ်အစားများနှင့် သေးခံများကို ဖယ်ရှားကာ ချက်ချင်း ဒဏ်ရာနေရာကို မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေအေးလောင်းပေးပါ။ ရေခဲ၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီကို မည်သည့်အခါမှ မသုံးပါနှင့်။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း (CPR) နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းကို တက်ရောက်ပြီး ဤကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို ပုံမှန်မွမ်းမံထားပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်သိရန်များအတွက် **kidsafevic.com.au** သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။





### ကစားရာတွင်

#### အဆိပ်သင့်ခြင်း၊ အပူလောင်ခြင်း၊ ပြုတ်ကျခြင်းနှင့် ကားအဝင်အထွက် လမ်း ကားကြိတ်ခြင်းဘေးအန္တရာယ်ကို နည်းပါစေ

- အပူပေးစက်များ၊ လှေကားများ၊ ကားအဝင်အထွက်လမ်းများနှင့် အခြား အန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်များနှင့် ဝေးရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကစား ရာနေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ ကစားခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးတံခါးသည် အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ရန် ကူညီပေး နိုင်သည်။
- ကားများအနီးတွင် ကလေးငယ်များကို မျက်ခြေမပြတ် ကြီးကြပ်ပါ - သင်သည် အခြားလူကြီးများနှင့် အဆက်အသွယ်မပြတ်ရှိပြီး သင့်ကလေးငယ်ကို အချိန် တိုင်း မည်သူက စောင့်ကြည့်နေသည်ကို သိထားပါ။
- အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်သော တာရှည်ခံပြီး ဆေးကြောနိုင်သည့် ကျိုးပဲ့ နေခြင်း သို့မဟုတ် အစိတ်အပိုင်းများ မပြည့်စုံခြင်းမရှိသော ကစားစရာများကို ရွေးချယ်ပါ။ ဘက်ထရီပြားပါသော ကစားစရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီများကို ကလေး ထုတ်မယူနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- ကလေးကစားပစ္စည်းသုံးရာတွင် သင့်ကလေးကို ကြီးကြပ်ပြီး အသက်အရွယ် အလိုက်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအလိုက် ထိုက်သင့်သော ကလေးကစားပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- လမ်းကြမ်းများနှင့် ပန်းခြံအစပ်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများမှ ဝေး ရာတွင် ကစားကွင်းပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အကန့်ငယ်များကို တပ်ဆင်ပါ။ သစ်ခေါက် (Tanbark) ကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသော မနာစေမည့် အောက်ခံများကို ကလေးကစားကွင်းပစ္စည်းအောက်နှင့် ပတ်ပတ်လည်တွင် အနည်းဆုံး ၃၀ စင်တီ မီတာအထူ ရှိပါစေ။
- သင့်ပန်းခြံတွင် အဆိပ်ရှိသောအပင်များကို စစ်ဆေး ဖယ်ရှားပါ။ သို့မဟုတ် ကလေးမမိစေရန် ဆွဲပန်းအိုးတွင် ပြောင်းစိုက်ထားပါ။
- နေရောင်ကို ကာကွယ်ရန် နားလည်ပြီးအမြဲ သတိရပါ။ **နေကာအဝတ်ဝတ် ခြင်း(Slip)၊နေကာဆီလိမ်းခြင်း(Slip)၊ ဦးထုပ်ဆောင်းခြင်း(Slap)၊ နေရိပ်ခုံ ခြင်း(Seek) နှင့် နေကာမျက်မှန်တပ်ခြင်း(Slide)။**
- တိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် ကလေးများကို အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ။ မစောင့်ကြည့်နိုင် ပါက ထိုတိရစ္ဆာန်များကို သင့်လျော်သော အကာအရံများဖြင့် ခွဲခြားပါ။

#### ရေနစ်မွန်းနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ

- ရေအောက် စင်တီမီတာအနည်းငယ်သို့ ဆွဲထားနိုင်သော မည်သည့်အရာမဆို ရေနစ်မွန်းခြင်း ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်သည်။ ရေနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ကလေး ငယ်များကို လက်တစ်ကမ်း အကွာတွင် သေသေချာချာ ကြီးကြပ်ပါ။ အပျော် ကစားရေကန်များ၊ ရေပုံးများ၊ ရေပုံးကြီးများနှင့် ရေချိုးဇလုံများကို သုံးပြီးတိုင်း ရေသွန်းထားပါ။
- ၃၀ စင်တီမီတာထက် နက်သော ရေကူးကန်များနှင့် ရေစိမ်ကန်များ အားလုံး အတွက် ဘေးကင်းရေးအကာအရံ တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအကာအရံ များနှင့် တံခါးများ အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာစေရန် မှန်မှန် စစ်ဆေးပြီး၊ ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းထားပါ။



### အပြင်ထွက်လျှင်

#### ကလေးများကို ကားအတွင်း ဘေးကင်းစွာထားခြင်း

- သတ်မှတ်ထားသည့် နောက် သို့မဟုတ် ရှေ့မျက်နှာမူသော ကလေး ကား အထိန်းအချုပ်ကို ကားအတွင်း မှန်ကန်စွာ တတပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျ အံဝင်ခွင်ကျရှိစေရန် အနေအထားကို ချိန်ညှိ၍ အသုံးပြုပါ။
- ကလေးနှင့် ၎င်း၏အထိန်းအချုပ် အရွယ်အစား ကန့်သတ်ချက် မကိုက်တော့ သည့်အချိန်အထိ နောက်မျက်နှာမူသော ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ကလေး များအတွက် သုံးသင့်သည်။ အနောက်မျက်နှာမူလျက် သုံးနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့် ပြုပြင်ထားသည့် (အသက် ၂-၃ နှစ်အထိ သုံးနိုင်သော အနောက်မျက်နှာမူ) ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင် ပါသည်။
- ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ကျွမ်းကျင်သူဖြင့်သာ တပ်ဆင်ပါ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘေးကင်းသောခွဲ ဘေးကင်းသောကလေး (Safe Seats Safe Kids) အစီအစဉ်သည် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တစ်ဝှမ်းတွင် အခမဲ့ တပ်ဆင်ပေးပြီး စစ်ဆေးသည့်ရက်များကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အထွေးအကြံရှိ၊ အသိအမှတ်ပြု တပ်ဆင်သူများကို အသုံးပြုသည် - သင့် ရက်ချိန်းအတွက် စာရင်းသွင်းရန် [safeseatssafekids.com.au](http://safeseatssafekids.com.au) သို့ သွားပါ။
- ကလေးများအား မည်သည့်အခါမှ ကားထဲတွင် လူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့် - ကား အတွင်း အပူချိန် ၂၀-၃၀° စင်တီဂရိတ်ရှိနိုင်ပြီး အပြင်အပူချိန်ထက် ပိုပါသည်။

#### ကလေးငယ်သုံးပစ္စည်းကိရိယာများသုံးလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ

- ဩစတြေးလျစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော ကလေးလက်တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ကလေးတွန်းလှည်းကို အသုံးပြုပြီး အိတ်များကို လက်တွန်းလှည်းအောက်တွင် ထားခြင်းဖြင့် လှည်းမှောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။ ပေးထားသော သိုင်းကြိုးကို အမြဲ အသုံးပြုပြီး တံခါးပတ္တားများတွင် ညှပ်နိုင်သော လက်ချောင်းများကို စောင့် ကြည့်ပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ကလေးသိုင်းကြိုး သို့မဟုတ် ကလေးသယ်သည့်အိတ် ကို အသုံးပြုပါက၊ **TICKS စည်းမျဉ်း**ကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ - **တင်းတင်း ကျပ်ကျပ် (tight) ဖြစ်စေပြီး** သင့်ကလေး၏မျက်နှာကို အချိန်တိုင်း **မြင်နိုင် ပြီး (in view)** ကလေးကိုလည်း နမ်းနိုင်အောင် **နီးကပ်စွာ (close)** ထား၍၊ ကလေး၏ မေးစေ့ကို သင့်ရင်ဘတ်နှင့် **မထိဘဲ (keep) ဖြစ်စေပြီးနောက်** ကလေးကျောကို **ထိန်းပိုး၍ (support)** ထားပါ။



ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့် နေရာများမှ ဝေးရာတွင် ကစားကွင်းပစ္စည်းများ သို့မဟုတ် အကန့်ငယ်များ ကို တပ်ဆင်ပါ။