

ကလေးတိုင်းသည် မိမိကိုယ်ပိုင်တိုးတက်မှုနှုန်းနှင့်အညီ ဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်တူများအား ဖြတ်သန်းကြပါသည်။ သင့်ကလေးသည် မွေးစအရွယ်မှစ၍ လှုပ်ယမ်းနေပြီး၊ ပထမလအနည်းငယ်တွင် လူးလိမ့်နိုင်ကာ ၄-၈ လအတွင်း စတင်ပြေး တွားသွားတတ်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် အရာဝတ္ထုများကို စတင် လှမ်းယူပြီး ဆုပ်ကိုင်ကာ ၎င်းတို့ပါးစပ်ထဲသို့ ထည့်တတ်ပါသည်။ ကလေး ပိုမိုသွားနိုင်လာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့သည် အိမ်တွင်းနှင့်ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ထိခိုက်အန္တရာယ်အန္တရာယ်များစွာပိုမိုရနိုင်သောကြောင့်၊ ကြီးထွားလာသည်နှင့်အမျှ ၎င်းတို့၏ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုကို သိရှိနားလည်ခြင်းဖြင့် ၎င်းတို့ကို ဘေးကင်းစေနိုင်သည့်အပြင် ဤကလေးဖွံ့ဖြိုးမှုအဆင့်အားလုံးကို သင် ပျော်ရွှင်စွာဖြတ်သန်းနိုင်ရန်အထောက်အကူပြုပါမည်။



အိမ်တွင်

ရေချိုးချိန်အတွင်းအပူလောင်နိုင်ခြေနှင့်ရေနစ်မွန်းနိုင်ခြေကိုနည်းပါစေ-

- ကလေးကို ရေချိုးမပေးမီ ရေအပူချိန်ကို အမြဲ စစ်ပါ။ ရေသည် ၃၈°C ထက်ပိုမိုပူနေပါက ရေအပူချိန်ကို အမြဲ စစ်ပါ။ ရေသည် ၃၈°C ထက်ပိုမိုပူနေပါက ရေအပူချိန်ကို အမြဲ စစ်ပါ။ ရေသည် ၃၈°C ထက်ပိုမိုပူနေပါက ရေအပူချိန်ကို အမြဲ စစ်ပါ။
- ရေချိုးလျှင် သင့်ကလေးကို မျက်ခြေမပြတ် စောင့်ကြည့်ပြီး ကလေး ရေထဲရှိနေချိန်တွင် လက်တစ်ဖက်ဖြင့် ကိုင်ထားပါ။ ကလေးငယ်တစ်ဦး ရေနစ်မွန်းရန် ရေအောက်စင်တီမီတာအနည်းငယ်နှင့် အချိန် ၂၀ စက္ကန့်ခန့်သာ လိုပါသည်။ မည်သည့်အခါမှ ရေအနီးအနားတွင် ကလေးများအား စောင့်မကြည့်ဘဲ မထားပါနှင့် သို့မဟုတ် ကလေးအကြီးတစ်ယောက်အား စောင့်ကြည့်ရန် မထားခဲ့ပါနှင့်။

အစာကျွေးချိန်တွင် အပူလောင်ခြင်း၊ အစာနင်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပါ-

- နို့ဘူးတိုက်သောအခါ ကလေးကို မတိုက်မီ နို့အပူချိန်ကို အမြဲစစ်ဆေးပါ။ မိုက်ခရိုဝေ့များသည် နို့ကို ကွက်ကျား အပူပေးသောကြောင့် အားလုံးသမစေရန် နို့ဘူးကို အမြဲ လှုပ်ပေးပါ။
- ကလေးကို နို့တိုက်သောအခါ အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ - ကလေးတစ်ယောက်တည်း နို့ဘူးစို့လျက် မည်သည့်အခါမှ မထားခဲ့ပါနှင့်။ အဖတ်များကို စကျွေးသောအခါ အဖတ်များကို ညက်အောင် ကြိတ်ခြေပါ။
- ကလေးငယ်အား ၅ နေရာ ထိန်းသိုင်းကြိုးပါသည့် ထိုင်ခုံမြင့်တွင် သေသေချာချာ ထည့်ထားပါ။
- ဆေးအညွှန်းများကို အမြဲ သေချာစွာဖတ်ပြီး မည်သည့်အခါမှ ဆေးညွှန်းထက် ပိုမပေးပါနှင့်။

အိပ်စက်စဉ် မတော်တဆထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကို ကာကွယ်ပါ-

- ဩစတြေးလျစံနှုန်းများ (AS/NZS 2172:2003) နှင့် ကိုက်ညီသော ကလေးခုတင်သို့မဟုတ် ပုခက်တွင် မာသောမေ့ရာနှင့် အံဝင်ခွင်ကျဖြစ်သော အိပ်ရာခင်းသုံး၍ နေ့ည ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်သော နေရာအဖြစ် စီစဉ်ပေးပါ။
- ခရီးသွားသည့်အခါ ခရီးဆောင်ကလေးခုတင်ကို အသုံးပြုပါက ခုတင်ကို မရွေ့စေရန် နှင့် အခင်းပိုများ သို့မဟုတ် မေ့ရာပိုများကို မသုံးရန် သတိထားပါ။
- မွေးသည့်အချိန်မှ စ၍ ကလေးငယ်အား ပက်လက်သိပ်ပြီး ခေါင်းနှင့်မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ထားဘဲ ကလေးခြေထောက်ကို ခုတင် သို့မဟုတ် ပုခက်ခြေရင်းနားတွင် ထားပါ။
- ကလေးခုတင် သို့မဟုတ် ပုခက်ကို ခန်းဆီးနှင့် ယင်းလိပ်ကြိုးများ၊ ကလေးမြူပစ္စည်းများသို့မဟုတ် အခြားဘေးအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်များနှင့် ဝေးဝေးထားပါ။
- အခုအခါများ၊ ခေါင်းအုံးများ၊ ဂွမ်းကပ်များ သို့မဟုတ် အရုပ်အပျော့ကဲ့သို့သော ပျော့ပျောင်းသောပစ္စည်းများကို ခုတင်အတွင်း မည်သည့်အခါမှ မသုံးပါနှင့် သို့မဟုတ် မထားပါနှင့်။
- ကလေးအား အခန်းအပူချိန်နှင့် သင့်လျော်စွာ ဝတ်ဆင်ပေးပါ - မပူလွန်း၊ မအေးလွန်းဘဲ နွေးနွေးထွေးထွေး ရှိရန် ဝတ်ဆင်ပေးပါ။
- ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ် သိသင့်သည်များအတွက် ကျေးဇူးပြု၍ [Red Nose](#) သို့ သွားရောက်ပါ။

အဝတ်အစားဝတ်ပေးချိန်တွင်ပြုတ်ကျခြင်း၊ အသက်ရှူမဝခြင်းနှင့် အပူလောင်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို နည်းပါစေ-

- သင့်ကလေးကို အဝတ်အစားလဲသည့်စားပွဲ သို့မဟုတ် အခြား မျက်နှာပြင်အမြင့်များပေါ်တွင် မည်သည့်အခါမှတစ်ယောက်တည်း မထားခဲ့ပါနှင့်။
- မီးလောင်နိုင်စွမ်းအနည်းဆုံးဖြစ်သည့် တံဆိပ်ပါ အဝတ်အစားများကို ရွေးချယ်ပြီး ရှည်လျားသော ခေါက်တုံ့ကြိုးများ၊ ဖဲကြိုး သို့မဟုတ် ကြိုးစများပါသည့် အဝတ်အစားများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။

သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းစေရန် စီစဉ်ခြင်း-

- အိမ်ကြမ်းပြင်ပေါ်တွားသွားကာ ကလေးငယ်ရှုထောင့်မှ ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များကို ကြည့်ရှုပါ။ အိမ်တွင် အဖြစ်များသော ဘေးအန္တရာယ်နှင့်ခြေများကို စစ်ဆေးရာတွင် လမ်းညွှန်ကူညီနိုင်မည့် ကျွန်ုပ်တို့၏ **အိမ်တွင်းဘေးကင်းရေး စစ်ဆေးရန်စာရင်းကို** အသုံးပြုပါ။
- ပရိဘောဂများကို နေရာမရွေ့စေမည့်ကိရိယာများ၊ ဘေးကင်းရေးတံခါးများ၊ မီးခလုတ်အကာများနှင့် မီးဖိုအကာများအပါအဝင် အိမ်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့ချပေးမည့် ဘေးကင်းစေရေးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ဘက်ထရီအပြားလေးများနှင့် ထိုဘက်ထရီသုံးစွဲပစ္စည်းများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီအောင် မြင့်ရာနေရာတွင် ထားပါ။ ဘက်ထရီထွက်မကျစေရန် သေချာပါစေ။ ကလေးသည် ဘက်ထရီအပြားကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက **အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆ သို့** ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- အဆိပ်များကို (ဥပမာ- သန့်ရှင်းရေးသုံးပစ္စည်းများ၊ ပိုးသတ်ဆေးများ၊ ဆေးဝါးများ၊ အီးစီးကရက် ကိရိယာများနှင့် အီး-စီးကရက်အရည်များ) မြင့်၍ ကလေးလက်လှမ်းမမီသော သေတ္တာခတ်ထားသည့် ဗီရိုထဲတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ကလေးသည် အဆိပ်ကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆ သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- သင့်ရေချိုးခန်းရေဘုံပိုင်ခေါင်းအတွက် ရေနှေးစက်အပူချိန်ကို ၅၀°C တိကျစွာ တွင် ထားပါ။ သင့်အိမ်တွင် မီးခိုးသတိပေးစက်များ တပ်ဆင်ထားပါ။ ကလေးအနီးတွင် မည်သည့်အခါမှ ပူသောအရည်များ ကိုင်မထားပါနှင့်။
- သင့်ကလေးငယ်သည် အပူလောင် သို့မဟုတ် ရေနှေးပူလောင်ဒဏ်ရာ ရရှိလျှင် ထိခိုက်ရာနေရာမှ အဝတ်အစားများနှင့် သေးခံများကို ဖယ်ရှားကာ ချက်ချင်း ဒဏ်ရာနေရာကို မိနစ် ၂၀ ခန့် ရေအေးလောင်းပေးပါ။ အပူလောင်ဒဏ်ရာပေါ်တွင် ရေခဲ၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီကို မည်သည့်အခါမှ မသုံးပါနှင့်။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း (CPR) နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်းကို တက်ရောက်ပြီး ဤကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို ပုံမှန်မွမ်းမံထားပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်သိရန်များအတွက် kidsafevic.com.au သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

 ကစားရာတွင်

အပူလောင်ခြင်း၊ ပြတ်ကျခြင်းနှင့် အသက်ရှူမဝခြင်းစသော ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ-

- အပူပေးစက်များ၊ လှေကားထစ်များ၊ ကားအဝင်အထွက်လမ်းများ၊ ရေ၊ အခြားအန္တရာယ်ရှိနိုင်သည်များနှင့် ဝေးရာတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကစားရာနေရာတစ်ခုကို ဖန်တီးပါ။ ကစားခြင်း သို့မဟုတ် ဘေးကင်းရေးတံခါးသည် အန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်းကို ကန့်သတ်ရန် ကူညီပေးနိုင်သည်။
- ကစားစရာများကို ရွေးချယ်ရာတွင် ကစားစရာများသည် အသက်အရွယ်နှင့် သင့်လျော်ပြီး တာရှည်ခံ၍ ဆေးကြောနိုင်ပါစေ။ ထို့အပြင် ကလေးမျိုချနိုင်သော ကျိုးပဲ့နေသော အပိုင်းအစများ မရှိပါစေနှင့်။ ဘက်ထရီပြားပါသော ကစားစရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီများကို ကလေး ထုတ်မယူနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် ကလေးများကို အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ။ မစောင့်ကြည့်နိုင်ပါက ထိုတိရစ္ဆာန်များကို သင့်လျော်သော အကာအရံများဖြင့် ခွဲခြားပါ။

ကလေးငယ်သုံးပစ္စည်းကိရိယာများသုံးလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ-

- အကယ်၍ သင်သည် ခွန်ပုခက် သို့မဟုတ် လှုပ်ပုခက် ကိုအသုံးပြုပါက ပေးထားသော သိုင်းကြိုးကိုအသုံးပြုပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်တွင် ထားပါ - မျက်နှာပြင်အမြင့်ပေါ်တွင် မည်သည့်အခါမှ မထားပါနှင့်။
- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကြောင့် ကလေးလမ်းလျှောက်ခုံကို သုံးရန် အကြံပြုမထားပါ။
- ရေနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်တွင် ကလေးငယ်များကို သေသေချာချာ စောင့်ကြည့်ပြီး၊ အပျော်ကစားရေကန်များ၊ ရေပုံးများ၊ ရေပုံးကြီးများနှင့် ရေချိုးဇလုံများကို သုံးပြီး သည့်အခါတိုင်း ရေသွန်းပြီး သိမ်းထားပါ။

 အပြင်ထွက်လျှင်

ကလေးကို ကားအတွင်း ဘေးကင်းအောင်ထားပါ-

- အသက် ၆ လအောက် ကလေးငယ်များအတွက် သတ်မှတ်ထားသော နောက်မျက်နှာမူသည့် ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ကားအတွင်း မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျ အံဝင်ခွင်ကျရှိစေရန် အနေအထားကို ချိန်ညှိ၍ အသုံးပြုပါ။
- ကလေးနှင့် ၎င်း၏ အထိန်းအချုပ် အရွယ်အစား ကန့်သတ်ချက် မကိုက်တော့သည့်အချိန်အထိ နောက်မျက်နှာမူသော ကလေးကားအထိန်းအချုပ်ကို ကလေးများအတွက် သုံးသင့်သည်။ အနောက်မျက်နှာမူလျှင် သုံးနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်ပြုပြင်ထားသည့် (အသက် ၂-၃ နှစ်အထိ သုံးနိုင်သော အနောက်မျက်နှာမူ) ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ဩစတေးလျနိုင်ငံတွင် ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ကျွမ်းကျင်သူဖြင့်သာ တပ်ဆင်ပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘေးကင်းသောခုံ ဘေးကင်းသောကလေး (Safe Seats/ Safe Kids) အစီအစဉ်သည် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တစ်ဝှမ်းတွင် အခမဲ့ တပ်ဆင်ပေးပြီး စစ်ဆေးသည့်ရက်များကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိ အသိအမှတ်ပြု တပ်ဆင်သူများကို အသုံးပြုသည် - သင့် ရက်ချိန်းအတွက် စာရင်းသွင်းရန် safeseatssafekids.com.au သို့ သွားပါ။

ကလေးငယ်သုံးပစ္စည်းကိရိယာများ သုံးလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ-

- ဩစတြေးလျစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီသော ကလေးလက်တွန်းလှည်း သို့မဟုတ် ကလေးတွန်းလှည်းကို အသုံးပြုပြီး အိတ်များကို လက်တွန်းလှည်းအောက်တွင် ထားခြင်းဖြင့် လှည်းမှောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ပါ။ ပေးထားသော သိုင်းကြိုးကို အမြဲ အသုံးပြုပါ။
- အကယ်၍ သင်သည် ကလေးသိုင်းကြိုး သို့မဟုတ် ကလေးသယ်သည့်အိတ်ကို အသုံးပြုပါက **TICKS စည်းမျဉ်း**ကို တိတိကျကျ လိုက်နာပါ - **တင်းတင်းကျပ်ကျပ် (tight) ဖြစ်စေပြီး** သင့်ကလေး၏မျက်နှာကို အချိန်တိုင်း **မြင်နိုင်ပြီး (in view)** ကလေးကိုလည်း နှမ်းနိုင်အောင် **နီးကပ်စွာ (close) ထား၍** ကလေး၏ မေးစေ့ကို သင့်ရင်ဘတ်နှင့် **မထိဘဲ (keep) ဖြစ်စေပြီးနောက်** ကလေးကျောကို ထိန်းပိုး၍ **(support) ထားပါ။**

ကလေးငယ်အား နေနှင့် နေပူဒဏ်မှ ကာကွယ်ပါ-

- ကလေးများအား ကားထဲတွင် လူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့် - ကားအတွင်း အပူချိန် ၂၀-၃၀°C ရှိနိုင်ပြီး အပြင်အပူချိန်ထက် ပိုပါသည်။
- သင့်ကလေးကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ လက်ရှည်အဝတ်အစားနှင့် ဦးထုပ်ဆောင်း၍ အရိပ်ရှာပြီး ကလေးသုံးနေရောင်ကာခရင်မ်ကို အသုံးပြုပါ။