

# တစ်နှစ်ခွဲမှ သုံးနှစ်ခွဲအရွယ်

## စပ်စုတတ်ပြီး လက်မလျှော့သော

ယခု သင့်ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်ကို စိတ်ဝင်တစား စူးစမ်းနေပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိဘအကူအညီမပါဘဲ အရာရာတိုင်းကို လုပ်လိုကြသည်။ ၎င်းတို့သည် အလွန်သိလိုကြပြီး အမြဲ လှုပ်ရှားနေကြသည်။ ၎င်းတို့ပတ်ဝန်းကျင်ရှိ ကမ္ဘာမှ ပိုမိုဆွဲဆောင်လာသောကြောင့် သင့်ကလေးသည် အမြင့်မကြောက် ဘေးအန္တရာယ်မကြောက်ဘဲ စတင်၍ ပြေးလွှားခုန်ပေါက်လာတတ်သည်။



### အိမ်တွင်

#### အစာကျွေးသောအခါ အစာနှင့်ခြင်းနှင့် ပြုတ်ကျခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပါ

- ငါးနေရာထိန်းသိုင်းကြိုးပါသည့် ထိုင်ခုံမြင့်ကို အမြဲသုံးပါ။
- လမ်းလျှောက်နေစဉ် သို့မဟုတ် ပြေးနေစဉ် သင့်ကလေးအား အစာမစားပါစေနှင့်။
- သင့်ကလေး အစာစားနေချိန်တွင် အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ။

#### အိပ်နေစဉ် သင့်ကလေးကို ဘေးကင်းအောင်ထားပါ

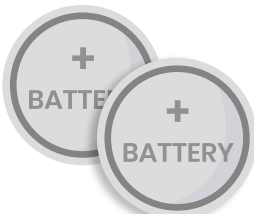
- သင့်ကလေး ကလေးခုတင်မှ စတင်ကျော်တက်လာပါက ၎င်းတို့အား ခုတင်သို့မဟုတ် ကြမ်းပြင်ပေါ်ရှိ မွေရာသို့ ရွှေ့ရန် အချိန် ရောက်ပြီဖြစ်သည်။
- နှစ်ထပ်ခုတင်များကို အသက် ၉ နှစ်အောက် ကလေးများအတွက် မသုံးသင့်ပါ။
- ညအိပ်မိများ တပ်ဆင်ခြင်းသည် သင့်ကလေး အိမ်သာကို ယုံကြည်မှုရှိရှိ ရှာတွေ့နိုင်စေရန် ကူညီပေးသည်။
- ကန့်လန့်ကာနှင့် ယင်းလိပ်ကြိုးအားလုံးကို မြင့်မြင့်နှင့် လက်လှမ်းမမီအောင် ဘေးကင်းသောကိရိယာများဖြင့် ချိတ်ထားပါ။
- မီးခိုးသတိပေးစက်များအားလုံးကို လစဉ်စစ်ဆေးပါ။

#### သင့်အိမ်ကို ဘေးကင်းရန် စိစစ်ခြင်း

- ပရိဘောဂများကို နေရာမရွေ့စေမည့်ကိရိယာများ၊ ဘေးကင်းရေးတံခါးများ၊ မီးခလုတ် အကာများနှင့် မီးဖိုအကာများအပါအဝင် အိမ်တွင် ဘေးအန္တရာယ်ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလျော့ချပေးမည့် ဘေးကင်းစေရေးပစ္စည်းများကို အသုံးပြုပါ။
- ဘက်ထရီအပြားလေးများနှင့် ထိုဘက်ထရီသုံးစွဲစွန်းများကို 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 အီး-စီးကရက်အရည်များ) နှင့် လက်ကိုင်အိတ်များကို မြင့်ရာနှင့် ကလေး လက်လှမ်း မမီသောနေရာတွင် သိမ်းဆည်းပါ။ ကလေးသည် အဆိပ်ကို မျိုချမိသည်ဟု သံသယရှိပါက အဆိပ်အတောက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်ဌာန ဖုန်း ၁၃ ၁၁ ၂၆ သို့ ချက်ချင်း ခေါ်ဆိုပါ။
- ရေချိုးလျှင် ကလေးနှင့်အတူ အမြဲရှိနေပါ။ ဖုန်းလာခြင်း သို့မဟုတ် လူခေါ်ခေါင်းလောင်းမြည်ခြင်းကဲ့သို့သော အနှောင့်အယှက်များ ရှိပါက ကလေးအား သင်နှင့်အတူ ခေါ်ဆောင်သွားပါ။
- သင့်ရေချိုးခန်းရေဘုံပိုင်ခေါင်းအတွက် ရေခွေးစက်အပူပေးချိန်ကို ၅၀°စင်တီဂရိတ်တွင် ထားပြီး သင့်အိမ်တွင် မီးခိုးသတိပေးစက်များ တပ်ဆင်ထားပါ။ သင့်ကလေးငယ်ကို ဟင်းအိုးများ၊ ရေခွေးအိုးများ သို့မဟုတ် အပူပေးစက်များဆီသို့ မရောက်ရှိနိုင်အောင် ထားပါ။
- သင့်ကလေးကို ရေချိုးမပေးမီ ရေအပူချိန်ကို အမြဲ စစ်ပါ။ ရေသည် ၃၈°စင်တီဂရိတ်ထက် မပိုသင့်ပါ။ ဦးစွာ ရေဖလုံကို ရေအေးဖြည့်ပြီးမှ ရေပူထည့်ကာ သမအောင် ရောမွှေပေးပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ရေပိုက်ခေါင်းမှ ရေအေးဖွင့်ခြင်းဖြင့် ရေပိုက်ခေါင်း မပူစေပါနှင့်။
- သင့်ကလေးငယ်သည် အပူလောင်ဒဏ်ရာ သို့မဟုတ် ရေခွေးပူလောင်ဒဏ်ရာကို ရရှိလျှင် ထိခိုက်ရာနေရာမှ အဝတ်အစားများနှင့် သေးခံများကို ဖယ်ရှားကာ ချက်ချင်း ဒဏ်ရာနေရာကို မိနစ် ၂၀ မိနစ်ရေအေးလောင်းပေးပါ။ ရေခဲ၊ ထောပတ် သို့မဟုတ် ဆီကို မည်သည့်အခါမှ မသုံးပါနှင့်။
- အရေးပေါ်အသက်ကယ်နည်း (CPR) နှင့် ရှေးဦးသူနာပြုသင်တန်း ကို တက်ရောက်ပြီး ဤကျွမ်းကျင်မှုစွမ်းရည်များကို ပိုမိုမှန်မှန်မိထားပါ။ ရှေးဦးသူနာပြုခြင်းဆိုင်ရာ နောက်ထပ်သိရန်များအတွက် [kidsafevic.com.au](http://kidsafevic.com.au) သို့ ဝင်ရောက်ကြည့်ရှုပါ။

ဘက်ထရီအပြားလေးများကို ကလေးငယ်များ လက်လှမ်းမမီအောင် မြင့်ရာတွင် ထားပါ





## ကစားရာတွင်

### ကစားစရာများနှင့် ကစားကွင်းပစ္စည်းများသုံးလျှင် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ

- ဩစတြေးလျစံနှုန်းများနှင့် ကိုက်ညီပြီး သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ်၊ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုနှင့် သင့်လျော်သော ကစားစရာပစ္စည်းများကို ရွေးချယ်ပါ။
- လမ်းကြမ်းများနှင့် ပန်းခြံအစပ်ကဲ့သို့ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသည့်နေရာများမှ ဝေးရာတွင် ကစားကွင်းပစ္စည်းများကို တပ်ဆင်ပါ။
- သစ်ခေါက် (Tanbark) ကဲ့သို့ ပျော့ပျောင်းသော မနာစေမည့် အောက်ခံများကို ကစားကွင်းပစ္စည်းအောက်နှင့် ပတ်ပတ်လည်တွင် အနည်းဆုံး ၃၀ စင်တီမီတာ အထူ ရှိပါစေ။
- သင့်ကလေး၏ အသက်အရွယ် နှင့် ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအတွက် သင့်လျော်သော ကစားစရာများကိုသာ ဝယ်ယူပါ။ ဘက်ထရီပြားပါသော ကစားစရာများကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သို့မဟုတ် ဘက်ထရီများကို ကလေး ထုတ်မယူနိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။

### ရေနစ်မွန်းနိုင်ခြေကို နည်းပါစေ

- ၃၀ စင်တီမီတာထက် နက်သော ရေကူးကန်များနှင့် ရေစိမ့်ကန်များ အားလုံးအတွက် ဘေးကင်းရေးအကာအရံများ တပ်ဆင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ထိုအကာအရံများနှင့် တံခါးများ အလုပ်လုပ်ကြောင်း သေချာစေရန် မှန်မှန် စစ်ဆေးပြီး ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းထားပါ။
- ရေကူးကန်၊ ရေကန်၊ ရေပုံးနှင့် အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်ရေခွက်အပါအဝင် ရေအောက်စင်တီမီတာအနည်းငယ်သို့ ဆွဲထားနိုင်သော မည်သည့်အရာမဆို ရေနစ်မွန်းခြင်းအန္တရာယ်ဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ ရေနှင့်အနီးတစ်ဝိုက်နှင့် ရေထဲတွင် ကလေးငယ်များကို လက်တစ်ကမ်း အကွာတွင် အမြဲ ထားပါ။

### တိရစ္ဆာန်များအနီးတွင် ကလေးများအား ဘေးကင်းစွာထားခြင်း

- သင့်ကလေး တိရစ္ဆာန်များနှင့် ထိတွေ့ဆော့ကစားနေချိန်တွင် အနီးကပ် စောင့်ကြည့်ပါ။ မစာကြည့်နိုင်ပါက တိရစ္ဆာန်များကို သင့်လျော်သော အကာအရံများဖြင့် ခွဲခြားပါ။



## အပြင်ထွက်လျှင်

### ကလေးများကို ကားအတွင်း ဘေးကင်းစွာထားခြင်း

- သတ်မှတ်ထားသည့် နောက် သို့မဟုတ် ရှေ့မျက်နှာမူသော ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ကားအတွင်း မှန်ကန်စွာ တပ်ဆင်ပြီး စနစ်တကျအိမ်ထောင်ခွင်ကျရှိစေရန် အနေအထားကို ချိန်ညှိ၍ အသုံးပြုပါ။
- ကလေးနှင့် ၎င်း၏ အထိန်းအချုပ် အရွယ်အစား ကန့်သတ်ချက် မကိုက်တော့သည့်အချိန်အထိ နောက်မျက်နှာမူသော ကလေးကားအထိန်းအချုပ်ကို ကလေးများအတွက် ဆက်လက်အသုံးပြုသင့်သည်။ အနောက်မျက်နှာမူလျှက် သုံးနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်ပြုပြင်ထားသည့် (အသက် ၂-၃ နှစ်အထိ သုံးနိုင်သော အနောက်မျက်နှာမူ) ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ဩစတြေးလျနိုင်ငံတွင် ဝယ်ယူအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။
- ကလေး ကားအထိန်းအချုပ်ကို ကျွမ်းကျင်သူဖြင့်သာ တပ်ဆင်ပါ။ သို့မဟုတ် စစ်ဆေးပါ။ ကျွန်တော်တို့၏ ဘေးကင်းသောခုံ ဘေးကင်းသောကလေး (Safe Seats Safe Kids) အစီအစဉ်သည် ဗစ်တိုးရီးယားပြည်နယ်တစ်ခုတွင် အခမဲ့ တပ်ဆင်ပေးပြီး စစ်ဆေးသည့်ရက်များကို ပံ့ပိုးပေးရာတွင် အတွေ့အကြုံရှိ အသိအမှတ်ပြု တပ်ဆင်သူများကို အသုံးပြုသည် - သင့် ရက်ချိန်းအတွက် စာရင်းသွင်းရန် [safeseatssafekids.com.au](http://safeseatssafekids.com.au) သို့ သွားပါ။
- ကလေးများအား မည်သည့်အခါမှ ကားထဲတွင် လူမရှိဘဲ မထားခဲ့ပါနှင့်။ ကားအတွင်း အပူချိန် ၂၀-၃၀° ရှိနိုင်ပြီး အပြင်အပူချိန်ထက် ပိုပါသည်။

### ကားအဝင်အထွက်လမ်းကို ကလေး မထိခိုက်အောင်ထားခြင်း

- ကလေးများကို ကားအဝင်အထွက်လမ်း၊ လူသွားလမ်း၊ ကားလမ်း သို့မဟုတ် ကားရပ်နားရာနေရာတွင် မကစားပါစေနှင့်။
- ကားများနှင့် ကားအဝင်အထွက်လမ်းများအနီး ကလေးများကို အမြဲ စောင့်ကြည့်ပါ။
- ကားမောင်းခင် အမြဲ ကားပတ်ဝန်းကျင်ကို လမ်းလျှောက်ပြီး စစ်ဆေးပါ။

### ကားလမ်းပေါ်နှင့်ကားအတွင်းကလေးများကို ဘေးကင်းအောင်ထားခြင်း

- သုံးဘီးဆိုင်ကယ်၊ စကူတာ၊ စက်ဘီး သို့မဟုတ် အခြားဘီးတပ်ကိရိယာစီးသည့်အခါ မှန်ကန်စွာတပ်ဆင်ပြီး ဘေးကင်းစေသောဦးထုပ်အမာကို အမြဲဝတ်ဆင်ရမည်။
- ယာဉ်အသွားအလာနှင့်ဝေးရာ ကားလမ်းဘေးဘက်မှ သင့်ကလေးကို ကားအပြင်သို့ ထွက်ပါစေ။
- ကားလမ်းအနီးတွင် သင့်ကလေးလက်ကို အမြဲကိုင်ထားပြီး 'ရပ်ပါ၊ ကြည့်ပါ၊ နားထောင်ပါ၊ စဉ်းစားပါ' ကဲ့သို့သော ခြေလျင်သွားသူများ၏ အပြုအမူကောင်းများကို သင်ပေးပါ။