

អាយុ 1 ½ - 3 ½ ឆ្នាំ

ដែលចង់ដឹងចង់ឮ ហើយដែលមិនចេះចាញ់

កូនរបស់អ្នកឥឡូវនេះកំពុងស្វែងយល់ពីបរិស្ថានរបស់ពួកគេយ៉ាងសកម្ម។ ពួកគេចង់ធ្វើអ្វីៗគ្រប់យ៉ាងដោយគ្មានជំនួយពីឪពុកម្តាយ! ពួកគេចង់ដឹងចង់ឃើញខ្លាំងណាស់ ហើយតែងតែរពិសនៅមិនស្ងៀម។ កូនរបស់អ្នកនឹងចាប់ផ្តើមរត់ ហើយលោតដោយមិនចេះខ្លាចកម្ពស់ ឬគ្រោះថ្នាក់ នៅពេលដែលពួកគេកាន់តែចាប់អារម្មណ៍នឹងពិភពលោកជុំវិញពួកគេ។



នៅផ្ទះ

ការពារការស្លាប់ និងការដួលនៅពេលកំពុងញាំអាហារ

- ត្រូវប្រើខ្សែក្រវ៉ាត់៥ចំណុចនៅក្នុងកៅអីខ្ពស់។
- កុំឱ្យកូនរបស់អ្នកញាំអាហារខណៈពេលកំពុងដើរ ឬរត់ចុះឡើង។
- ត្រូវឃ្នាំមើលកូនរបស់អ្នកជានិច្ចនៅពេលពួកគេកំពុងញាំ។

រក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅពេលកំពុងគេង

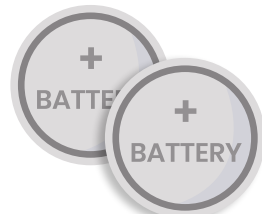
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកចាប់ផ្តើមរវាចេញពីកូនគ្រែ នេះមានន័យថាវាដល់ពេលផ្លាស់ពួកគេទៅក្នុងគ្រែ ឬពួកគេនៅលើកម្រាលឥតគ្លី ឬក្តារហើយ។
- មិនគួរប្រើគ្រែច្រើនជាង សម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 9 ឆ្នាំទេ។
- ដាក់អំពូលភ្លើងពេលយប់ ដើម្បីឱ្យកូនរបស់អ្នកស្វែងរកបង្គន់ដោយមានទំនុកចិត្ត។
- ចងខ្សែរាំងនន និងខ្សែព្រិល នៅទីខ្ពស់ ហើយឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃដាមួយនឹងឧបករណ៍សុវត្ថិភាព។
- ពិនិត្យគ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងទាំងអស់ជារៀងរាល់ខែ។

ការរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- ប្រើផលិតផលសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃ គ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ រួមមានឧបករណ៍ចងទប់គ្រឿងសង្ហារឹម ទ្វារសុវត្ថិភាព គម្របនន្ទដោតខ្សែភ្លើង និងរបាំងការពារចង្ក្រាន។
- រក្សាទុកថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារ និងផលិតផលនានាដែលប្រើថ្មពិលទាំងនេះនៅទីខ្ពស់ឱ្យឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង និងធានាថាប្រអប់ថ្មនៅលើឧបករណ៍ត្រូវបានរឹតជាប់ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាក្មេងបានលេបថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារ សូមទូរសព្ទទៅ **មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល តាមលេខ 13 11 26** ជាបន្ទាន់។

- រក្សាទុកសារធាតុពុល (ឧទាហរណ៍ ផលិតផលសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិតចង្រៃ ឱសថ ឧបករណ៍បារីអេឡិចត្រូនិក និងវត្ថុរាវអេឡិចត្រូនិក) និងកាបូបដៃនៅទីខ្ពស់ ហើយឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាក្មេងបានលេបថ្នាំពុល សូមទូរសព្ទទៅមជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុលភ្លាមៗ តាមលេខ 13 11 26។
- ត្រូវនៅជាមួយកូនរបស់អ្នកនៅពេលងូតទឹកជានិច្ច។ ប្រសិនបើមានការរំខានកើតឡើង ដូចជាទូរសព្ទ ឬកណ្តឹងទ្វាររោទិ៍ ត្រូវយកកូនរបស់អ្នកទៅជាមួយ។
- ត្រូវប្រាកដថាសីតុណ្ហភាពចែកចាយទឹកក្តៅសម្រាប់ក្បាលរ៉ូប៊ីណេក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក កំណត់នៅត្រឹម 50 អង្សាសេ ហើយគ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងត្រូវបានដំឡើងពេញទាំងផ្ទះរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នក មិនអាចឈោងដៃចាប់ទាញផ្សែងដាស និងកំសៀវក្តៅ ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅ ហើយត្រូវរក្សាទុកហេសដ្ឋុះក្តៅឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃ។
- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកជានិច្ច មុនពេលងូតទឹកឱ្យកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក។ ទឹកមិនគួរមានកម្តៅលើសពី 38 អង្សាសេ ទេ។ បំពេញអាងងូតទឹកជាមួយត្រជាក់ជាមុនសិន បន្ទាប់មកបន្ថែមទឹកក្តៅ ហើយលាយឱ្យបានសព្វ។ បង្ហូរទឹកត្រជាក់តាមក្បាលរ៉ូប៊ីណេជាចុងក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យក្បាលរ៉ូប៊ីណេនោះក្តៅ។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានការរលាក ឬរលាកដោយចំហាយឬទឹកក្តៅ ចូរដោះស្រៀកបំពាក់ និងកន្ទុបទឹកនោមចេញពីកន្លែងដែលរលាក ហើយបង្ហូរទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗទៅនឹងកន្លែងដែលរលាករយៈពេល 20 នាទី ។ កុំប្រើទឹកកក ប៊ី ឬប្រេងនៅត្រង់កន្លែងរលាក។
- រៀនបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាល CPR និងការសង្គ្រោះបឋម ហើយធ្វើបច្ចុប្បន្នភាពជំនាញទាំងនេះជាប្រចាំ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ kidsafevic.com.au សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីជំនួយដំបូង។

រក្សាទុកថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារ នៅទីខ្ពស់ឱ្យឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង





នៅកន្លែងលេង

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួសពីឧបករណ៍ក្មេងលេង និងគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងតាមស្នួរ

- ជ្រើសរើសឧបករណ៍លេងដែលត្រូវតាមស្នួរដាច់អន្តរាគមន៍ ហើយសមស្របសម្រាប់អាយុ និងកម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់កូនអ្នក។
- ដំឡើងគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងតាមស្នួរ ឱ្យឆ្ងាយពីទីមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាផ្លូវ មានសភាពរឹង និងគែមស្នួរច្បារ។
- ត្រូវប្រាកដថាផ្ទៃខាងក្រោមមានសភាពទន់ៗ ដូចជាត្រូវដាក់កំទេចចំណាំងឈើនៅជុំវិញ និងពីក្រោមបរិក្ខារក្មេងលេងឱ្យបានកម្រាស់អប្បបរមា 30 សង់ទីម៉ែត្រ។
- ទិញឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលសមស្របនឹងអាយុ និងការអភិវឌ្ឍន៍របស់កូនអ្នកប៉ុណ្ណោះ។ ចៀសវាងឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលមានថ្មពិលរាងដូចឡើងអារ ឬធានាថាថ្មទាំងនេះត្រូវបានរក្សាទុកដែលក្មេងមិនអាចចូលយកបាន។

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការលង់ទឹក។

- ត្រូវការរំពឹងសុវត្ថិភាពសម្រាប់អាងហែលទឹក និង ស្ប៉ាទាំងអស់ដែលមានជម្រៅលើសពី 30 សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រួតពិនិត្យ និងថែរក្សារំពឹង និងច្រកទ្វាររបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធានាថារំពឹងដំណើរការត្រឹមត្រូវ។
- អ្វីក៏ដោយដែលអាចផ្ទុកទឹកបានកំពស់ពីរដប់សង់ទីម៉ែត្រ អាចជារត្នដែលនាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក រួមមានអាងហែលទឹក ទំនប់ទឹក ធុងទឹក និងចានសត្វចិញ្ចឹម។ រក្សាកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលលាតជាតិច ពេលនៅក្នុងទឹក ឬនៅក្បែរទឹក។

រក្សាសុវត្ថិភាពកុមារនៅក្បែរសត្វ

- ត្រួតពិនិត្យកូនរបស់អ្នកយ៉ាងជិតស្និទ្ធ នៅពេលពួកគេកំពុងលេង និងធ្វើអន្តរាគមន៍ជាមួយសត្វ។ ប្រសិនបើអ្នក មិនអាចគ្រប់គ្រងបានទេ សូមប្រាកដថាពួកវាត្រូវបានដាក់នៅដាច់ដោយឡែកដោយរំពឹងសមស្រប។



ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

ការរក្សាសុវត្ថិភាពក្មេងនៅក្នុងឡាន

- ប្រើកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយ ឬបែរមុខទៅខាងមុខដែលបានអនុម័ត ដែលបានបំពាក់យ៉ាងត្រឹមត្រូវទៅនឹងឡាន ហើយរឹតបន្តឹងឱ្យត្រូវនឹងរាងកាយពួកគេ។
- កុមារគួរតែស្ថិតក្នុងកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយ រហូតទាល់តែពួកគេធំអង្គុយលែងត្រូវនឹងទំហំកៅអីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។ កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរទៅក្រោយដែលអាចពង្រីកបាន (បែរមុខទៅខាងក្រោយរហូតដល់អាយុប្រមាណជា 2-3 ឆ្នាំ) មានលក់សម្រាប់ទិញ ប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។
- ហៅអ្នកជំនាញមកដំឡើង ឬពិនិត្យមើលកៅអីសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នក។ កម្មវិធី Safe Seats, Safe Kids (កៅអីសុវត្ថិភាព កុមារសុវត្ថិភាព) របស់យើង ប្រើអ្នកដំឡើងដែលមានបទពិសោធន៍ និងមានការទទួលស្គាល់ដើម្បីផ្តល់ការដំឡើង និងផែនការពិនិត្យដោយឥតគិតថ្លៃនៅទូទាំងរដ្ឋវិចចូរ៉េ - ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ safeseatssafekids.com.au ដើម្បីកក់ទុកការណាត់ជួបរបស់អ្នក។
- កុំទុកក្មេងចោលក្នុងឡានម្នាក់ឯងដោយគ្មានមនុស្សនៅមើល។ សីតុណ្ហភាពក្នុងឡានអាចក្តៅជាងនៅខាងក្រៅ 20-30 អង្សាសេ។

ការធ្វើឱ្យច្រកផ្លូវឡានរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្មេង

- ត្រូវប្រាកដថាក្មេងមិនលេងនៅលើច្រកផ្លូវឡាន ផ្លូវថ្នល់ ផ្លូវថ្នល់ ឬក្នុងចំណតឡាន។
- ត្រូវពិនិត្យមើលកុមារនៅក្បែរឡាន និងច្រកផ្លូវឡានជានិច្ច។
- ត្រូវដើរជុំវិញឡាន ហើយពិនិត្យមើលជានិច្ចមុនពេលបើករថ្ងៃ។

រក្សាសុវត្ថិភាពកុមារនៅក្បែរផ្លូវថ្នល់និងនៅពេលកំពុងបើកបរ

- ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពដែលបំពាក់ត្រឹមត្រូវ និងមានសុវត្ថិភាពជានិច្ចនៅពេលជិះត្រីចក្រយាន កង់ស្តុម កង់ ឬឧបករណ៍មានកង់ផ្សេងទៀត។
- យកកូនរបស់អ្នកចេញពីឡាននៅខាងចិញ្ចឹមផ្លូវដែលនៅឆ្ងាយពីចរាចរណ៍។
- ត្រូវចាប់កាន់ដៃកូនរបស់អ្នកជានិច្ចនៅក្បែរផ្លូវថ្នល់ ហើយបង្រៀនពួកគេពីអាកប្បកិរិយាអ្នកថ្មើរជើងដែលមានសុវត្ថិភាពដូចជា 'ឈប់ មើល ស្តាប់ និងគិត'។

បានគាំទ្រដោយមោទនភាពពី

