

កូនរបស់អ្នកកាន់តែមានភាពឯករាជ្យ និងផ្សងព្រេងច្រើន ជាញឹកញាប់ រុករក និងឡើងតោងរត្តនានា។ នៅអាយុនេះ កុមារមានការយល់ដឹង តិចតួចអំពីគ្រោះថ្នាក់ ហើយត្រូវការការត្រួតពិនិត្យជាប្រចាំ។



នៅផ្ទះ

ការរៀបចំផ្ទះរបស់អ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព

- រក្សាទុកថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារ និងផលិតផលនានាដែលប្រើថ្មពិលទាំងនេះ នៅទីខ្ពស់ឱ្យឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង និងធានាថាប្រអប់ថ្មនៅលើឧបករណ៍ត្រូវបានរឹតជាប់ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាក្មេងបានលេបថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារ សូមទូរសព្ទទៅ **មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុល តាមលេខ 13 11 26** ជាបន្ទាន់។
- ត្រូវប្រាកដថាសីតុណ្ហភាពចែកចាយទឹកក្តៅសម្រាប់ក្បាលរូបីណែកក្នុងបន្ទប់ទឹករបស់អ្នក ត្រូវបានកំណត់នៅត្រឹម 50 អង្សាសេ គ្រឿងឱ្យសញ្ញាពេលមានផ្សែងត្រូវបានដំឡើងពេញទាំងផ្ទះរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នក មិនអាចឈោងដៃចាប់ទាញឆ្នាំងដាំស្លនិងកំសៀវក្តៅ ឬម៉ាស៊ីនកម្តៅ ហើយត្រូវរក្សាទុកគេសម្លៀកឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃ។
- បង្កើតផែនការរត់គេចពីអគ្គិភ័យ ហើយអនុវត្តទៅទៀតជាមួយ កូនៗ របស់អ្នក។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកការហ្វឹកហាត់ **‘លប់ ទម្លាក់ខ្លួន គ្រប និងរមៀល’** ប្រសិនបើសម្លៀកបំពាក់របស់ពួកគេនេះ និងការហ្វឹកហាត់ **‘លូនរាវ ចុះក្រោម ហើយទៅ ទៅ ទៅ ទៅ’** ប្រសិនបើពួកគេ ជាប់ក្នុងអគ្គិភ័យ។
- ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកមានការរលាក ឬរលាកដោយចំហាយឬទឹកក្តៅ ចូរដោះសម្លៀកបំពាក់ និងកន្ទុបទឹកនោមចេញពីកន្លែងដែលរលាក ហើយបង្ហូរទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗទៅនឹងកន្លែងដែលរលាករយៈពេល 20 នាទី ។ កុំប្រើទឹកកក ប៊ី ឬប្រេងនៅត្រង់កន្លែងរលាក។
- ដាក់ស្លាកស្តីពីពណ៌ក្តៅនៅលើទ្វារ និង បង្អួចនៅកម្ពស់ក្បាលរបស់កុមារ ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចមើលឃើញថាមានកញ្ចក់នៅតាមច្រកផ្លូវរបស់ពួកគេ។
- រក្សាទុកសារធាតុពុល (ឧទាហរណ៍ ផលិតផលសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត ចង្រៃចង្រៃ ឱសថ ឧបករណ៍បារីអេឡិចត្រូនិក និងវត្ថុរាវអេឡិចត្រូនិក) និងកាបូបដៃនៅទីខ្ពស់ ហើយឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេង។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកុមារបានលេបថ្នាំពុល សូមទូរសព្ទទៅ **មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្នាំពុលភ្លាមៗ តាមលេខ 13 11 26**។
- រៀនបញ្ចប់ការបណ្តុះបណ្តាល CPR និងការសង្គ្រោះបឋម ហើយធ្វើបច្ចុប្បន្នភាព ជំនាញទាំងនេះជាប្រចាំ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ kidsafevic.com.au សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមស្តីពីជំនួយដំបូង។ បង្រៀនកុមារពីរបៀបចុចលេខសូន្យបីដងក្នុងគ្រាអាសន្ន។

នៅកន្លែងលេង

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួសពីឧបករណ៍ក្មេងលេង និងគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងតាមស្នូន

- ជ្រើសរើសឧបករណ៍លេងដែលត្រូវតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី ហើយសមស្របសម្រាប់អាយុ ទំហំ និងកម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់កូនអ្នក។
- ដំឡើងគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងតាមស្នូន ឱ្យឆ្ងាយពីទីមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាផ្លូវមានសភាពរឹង និងគែមស្ពានច្បារ ហើយត្រូវប្រាកដថាផ្ទៃខាងក្រោមមានសភាពទន់ៗ ដូចជាត្រូវដាក់កំទេចចំណាំងឈើនៅជុំវិញ និងពីក្រោមបរិក្ខារក្មេងលេងឱ្យបានកម្រាស់អប្បបរមា 30 សង់ទីម៉ែត្រ។
- ឧបករណ៍សម្រាប់ជាន់លោតហាត់កីឡា មិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់កុមារអាយុក្រោម 6 ឆ្នាំទេ។
- ជ្រើសរើសឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលសមស្របនឹងអាយុ និងដំណាក់កាលនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់កូនអ្នក។
- ប្រយ័ត្នចំពោះឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលមានមេដៃ និងថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារទាំងពីរនេះដែលជាកត្តាបង្កគ្រោះថ្នាក់របួស។

កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការលង់ទឹក

- ត្រូវមានរបាំងសុវត្ថិភាពសម្រាប់អាងហែលទឹក និងស្ប៉ាទាំងអស់ដែលមានជម្រៅលើសពី 30 សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រួតពិនិត្យ និងថែរក្សារបាំង និងច្រកទ្វាររបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធានាថាវាកំពុងដំណើរការត្រឹមត្រូវ។
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកនូវការយល់ដឹងអំពីទឹកជាមូលដ្ឋាន ហើយចុះឈ្មោះពួកគេឱ្យរៀនហែលទឹក។
- រក្សាកូនក្មេងស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលលាតជាជំនិច ពេលណាពួកគេនៅក្នុងទឹកឬនៅក្បែរទឹក។

រក្សាសុវត្ថិភាពកុមារនៅក្បែរសត្វ

- ត្រួតពិនិត្យកូនរបស់អ្នកយ៉ាងជិតស្និទ្ធ នៅពេលពួកគេកំពុងលេង និងធ្វើអន្តរាគមន៍ជាមួយសត្វ។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបានទេ សូមប្រាកដថាពួកវាត្រូវបានដាក់នៅដាច់ដោយឡែកដោយរបាំងសមស្រប។



ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

ការរក្សាសុវត្ថិភាពក្មេងនៅក្នុងឡាន

- កុំទុកក្មេងចោលក្នុងឡានម្នាក់ឯងដោយគ្មានមនុស្សនៅមើល។ សីតុណ្ហភាពក្នុងឡានអាចក្តៅជាងនៅខាងក្រៅ 20-30 អង្សាសេ។
- ប្រើកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងមុខដែលបានអនុម័ត ឬកៅអីបន្តបន្ទុកសុវត្ថិភាពកុមារដែលបានអនុម័ត ដែលបានបំពាក់យ៉ាងត្រឹមត្រូវទៅនឹងឡាន ហើយរឹតបន្តឹង ឱ្យត្រូវនឹងរាងកាយពួកគេ។
- ត្រូវប្រាកដថាកូនរបស់អ្នកស្ថិតក្នុងកៅអីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ រហូតទាល់តែពួកគេធំអង្គុយលែងត្រូវនឹងទំហំកៅអី។ កុមារមិនទាន់ត្រៀមខ្លួនរួចរាល់ដើម្បីផ្លាស់ទីចេញពីកៅអីបន្តបន្ទុកសុវត្ថិភាពកុមារទេ រហូតដល់ពួកគេអាចឆ្លងកាត់ **ការធ្វើតេស្ត 5 ជំហានបានជោគជ័យ** - កុមារភាគច្រើននឹងពុំជោគជ័យក្នុងការធ្វើតេស្តនេះទេ រហូតដល់ពួកគេមានអាយុប្រហែល 10-12 ឆ្នាំ។
- ហៅអ្នកជំនាញមកដំឡើង ឬពិនិត្យមើលកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារ ឬកៅអីបន្តបន្ទុកសុវត្ថិភាពកុមាររបស់អ្នក។ កម្មវិធី Safe Seats, Safe Kids (កៅអីសុវត្ថិភាព កុមារសុវត្ថិភាព) របស់យើង ប្រើអ្នកដំឡើងដែលមានបទពិសោធន៍ និងមានការទទួលស្គាល់ ដើម្បីផ្តល់ការដំឡើង និងឆែកពិនិត្យដោយឥតគិតថ្លៃនៅទូទាំងរដ្ឋវិចធួន - ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ safeseatssafekids.com.au ដើម្បីកំណត់ទុកការណាត់ជួបរបស់អ្នក។

ការធ្វើឱ្យច្រកផ្លូវឡានរបស់អ្នកមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ក្មេង

- បង្កើតកន្លែងលេងដែលមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនរបស់អ្នក នៅឆ្ងាយពីច្រកផ្លូវឡាន និងចរាចរណ៍។
- តែងតែមើលការខុសត្រូវកុមារនៅក្បែរឡាន និងច្រកផ្លូវឡានជានិច្ច។
- ត្រូវដើរជុំវិញឡាន ហើយពិនិត្យមើលជានិច្ច មុនពេលបើកបរវាចេញ។

រក្សាសុវត្ថិភាពកុមារនៅក្បែរផ្លូវថ្នល់ និងនៅពេលកំពុងបើកបរ

- ចាប់កាន់ដៃកូនរបស់អ្នកនៅក្បែរចរាចរណ៍ ហើយបង្រៀនពួកគេពីអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកធ្វើដើងដែលមានសុវត្ថិភាពដូចជា **'ឈប់ មើល ស្តាប់ និងគិត'**
- បង្រៀនកូនរបស់អ្នកឱ្យគោរពច្បាប់ចរាចរណ៍ដោយ ធ្វើជាគំរូល្អ។
- ត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាពដែលបំពាក់ត្រឹមត្រូវ និងមានសុវត្ថិភាពជានិច្ចនៅពេលជិះត្រីចក្រយាន កង់ស្ទូម័រ កង់ ឬឧបករណ៍មានកង់ផ្សេងទៀត។ កុមារគួរពាក់ទ្រនាប់ការពារកង់ កែងដៃ និងជង្គង់នៅពេលជិះស្ពែត ឬកង់ស្ទូម័រ។

