

ក្នុងដំណាក់កាលនេះ កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកនឹង កាន់តែរពិស ហើយ ចាប់ផ្តើមរៀនដើរ។ ពួកគេក៏នឹងកាន់តែចង់ដឹងចង់ឃើញផងដែរ - ព្យាយាម បើកទូដាក់បាន បើក និងបិទកុងតឺន័រភ្លើង និងស្វែងរករបស់របរដែលពួកគេដឹង ថាមាន បើទោះបីជារត់ទាំងនោះត្រូវបានយកលាក់ពីពួកគេក៏ដោយ! នៅអាយុ នេះ កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកនឹងចង់ 'សាកល្បង' អ្វីៗគ្រប់យ៉ាង ដោយ ដាក់វានៅក្នុងមាត់របស់ពួកគេ។ ក្មេងដែលទើបចេះដើរតែងតែយកគម្រាប់តាម សកម្មភាពរបស់មនុស្សពេញវ័យ ដូច្នេះវាជាការសំខាន់ណាស់ក្នុងធ្វើជាគំរូដែល មានអាកប្បកិរិយាប្រកបដោយសុវត្ថិភាព។



 **នៅផ្ទះ**

**កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរលាក និងការលង់ទឹក នៅពេលងូតទឹក៖**

- ពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកជានិច្ច មុនពេលងូតទឹកឱ្យកូនដែលទើបចេះដើររបស់ អ្នក។ ទឹកមិនគួរមានកម្ដៅលើសពី 38 អង្សាសេ ទេ។ បំពេញអាងងូតទឹក ជាមួយទឹកត្រជាក់ជាមុនសិន បន្ទាប់មកបន្ថែមទឹកក្ដៅ ហើយលាយឱ្យបាន សព្វ។ បង្ហូរទឹកត្រជាក់តាមក្បាលរូបបីណែនដូចក្រោយ ដើម្បីកុំឱ្យក្បាលរូបបី ណែននោះក្ដៅ។
- តែងតែនៅជាមួយកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកនៅពេលងូតទឹក ហើយ កុំទុកក្មេងធំជាងឱ្យមើលការខុសត្រូវក្មេងដែលទើបចេះដើរដែលកំពុងនៅក្នុង អាងមុជទឹក។ ប្រសិនបើមានការរំខានកើតឡើងដូចជាទូរសព្ទ ឬកញ្ជឹងទូរ រោទិ៍ សូមយកកូនទើបចេះដើររបស់អ្នកទៅជាមួយ។

**បង្ការការរលាក ការស្លាក់ និងការធ្លាក់នៅពេលបំបៅ ឬញាំអាហារ៖**

- ចងក្រវ៉ាត់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកនៅក្នុងកៅអីខ្ពស់របស់ពួកគេ ជាមួយខ្សែក្រវ៉ាត់៥ចំណុច។
- កោស ឬចម្អិនអាហាររឹង ហើយចៀសវាងអាហារទាំងឡាយ ដូចជាពោតលឿង គ្រាប់សណ្តែក ផ្លែទំពាំងបាយជូរទាំងមូល និងបន្លែពោតចៀន។
- រក្សាអាហារ និងភេសជ្ជៈក្ដៅឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃកូន ហើយកុំកាន់ភេសជ្ជៈ ក្ដៅនៅជិតកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក។ ត្រូវពិនិត្យសីតុណ្ហភាពទឹកដោះ ជានិច្ច មុននឹងឱ្យទៅកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក ប្រសិនបើបំបៅដោយ ដប ឬពែង។
- ត្រូវអានស្លាកឱសថដោយប្រុងប្រយ័ត្នជានិច្ច។

**រក្សាកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅពេលគេង និងស្ងៀកពាក់**

- ជ្រើសរើសសម្លៀកបំពាក់ដែលមានស្លាកសញ្ញាគ្រោះថ្នាក់ភ្លើងឆេះ កម្រិតទាប។
- ស្លៀកពាក់ទារកឱ្យសមស្របនឹងសីតុណ្ហភាពក្នុងបន្ទប់- កក់ក្ដៅស្រួល មិនក្ដៅពេក មិនត្រជាក់ពេក។
- ដោះស្រងក ម្នកគ្របក្បាល និងខ្សែចងក្បាលដោះកៅស៊ូចេញ មុនពេល ដាក់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកឱ្យគេង។ ត្រូវប្រាកដថាកូនត្រៃ ឬត្រៃ កូនងើតនៅឆ្ងាយពីរឹងនន និងខ្សែព្រិល ឬខ្សែទូរសព្ទ។
- កែសម្រួលពួកគ្រែទារកឱ្យនៅត្រឹមកម្រិតទាបបំផុត ដើម្បីការពារកូនរបស់ អ្នកឡើង ហើយធ្លាក់។

**ការរៀបចំ ផ្ទះរបស់អ្នកប្រកបដោយសុវត្ថិភាព**

- លូនរនៅក្នុងបរិវេណផ្ទះ ដើម្បីរកមើលរត់មានគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចមាន តាមការមើលឃើញរបស់ក្មេងដែលទើបចេះដើរ ហើយប្រើ **បញ្ជីត្រួតពិនិត្យ សុវត្ថិភាពផ្ទះ** របស់យើង ដើម្បីជួយអ្នករកឃើញរត់មានគ្រោះថ្នាក់ទូទៅ នៅក្នុងផ្ទះ។
- ប្រើផលិតផលសុវត្ថិភាព ដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់នៅក្នុងផ្ទះ រួមមានឧបករណ៍ចងទប់គ្រឿងសង្ហារឹម ទ្វារសុវត្ថិភាព គម្របន្តដោយខ្សែភ្លើង និងរបាំងការពារចង្ក្រាន។
- រក្សាទុកថ្មពិលរាងដូចឡេអារ និងផលិតផលនានាដែលប្រើថ្មពិលទាំងនេះ នៅទីខ្ពស់ឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេងដែលទើបចេះដើរ និងធានាថាប្រអប់ថ្មពិល នៅលើឧបករណ៍ត្រូវបានរឹតជាប់ល្អ។ ប្រសិនបើអ្នកសង្ស័យថាក្មេងដែល ទើបចេះដើរបានលេបថ្មពិលរាងដូចឡេអារ សូមទូរសព្ទទៅ**មជ្ឈមណ្ឌល ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្មពិល តាមលេខ 13 11 26** ជាបន្ទាន់។
- រក្សាទុកសារធាតុពុល (ឧទាហរណ៍ ផលិតផលសម្អាត ថ្នាំសម្លាប់សត្វ ល្អិតចង្រៃ ឱសថ ឧបករណ៍បារីអេឡិចត្រូនិក និងវត្ថុរាវអេឡិចត្រូនិក) និង កាបូបដៃនៅខ្ពស់ ហើយឱ្យនៅឆ្ងាយផុតពីដៃក្មេងដែលទើបចេះដើរ។ ប្រសិនបើអ្នកគិតថាក្មេងដែលទើបចេះដើរបានលេបថ្មពិល សូមទូរសព្ទទៅ មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ព័ត៌មានអំពីថ្មពិលភ្លាមៗ តាមលេខ 13 11 26។
- ត្រូវប្រាកដថាសីតុណ្ហភាពចែកចាយទឹកក្ដៅសម្រាប់ក្បាលរូបបីណែនក្នុង បន្ទប់ទឹករបស់អ្នក ត្រូវបានកំណត់នៅត្រឹម 50 អង្សាសេ និងគ្រឿងឱ្យ សញ្ញាពេលមានផ្សែងត្រូវបានដំឡើងពេញទាំងផ្ទះរបស់អ្នក។ ត្រូវប្រាកដ ថាកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក មិនអាចឈោងដៃចាប់ទាញឆ្នាំងដាំស្កូវ និងកំស្លៀកក្ដៅ ឬម៉ាស៊ីនកម្ដៅឡើយ។
- ប្រសិនបើកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកមានការរលាក ឬរលាកដោយ ចំហាយឬទឹកក្ដៅ ចូរដោះសម្លៀកបំពាក់ និងកន្ទុបទឹកនោមចេញពីកន្លែង ដែលរលាក ហើយបង្ហូរទឹកត្រជាក់ភ្លាមៗទៅនឹងកន្លែងដែលរលាករយៈពេល 20 នាទី ។ កុំប្រើទឹកកក ប៊ី ឬប្រេងនៅត្រង់កន្លែងរលាក។
- រៀបចំការបណ្តុះបណ្តាល CPR និងការសង្គ្រោះបឋម ហើយធ្វើ បច្ចុប្បន្នភាពជំនាញទាំងនេះជាប្រចាំ។ ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ **kidsafevic.com.au** សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម អំពីជំនួយដំបូង។





### នៅកន្លែងលេង

#### កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការពុល រលាកធ្លាក់ និងឡានបើកកិននៅច្រកផ្លូវឡាន

- បង្កើតកន្លែងលេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពសម្រាប់កូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក ឱ្យឆ្ងាយពីម៉ាស៊ីនកម្ដៅ ជណ្ដើរ ច្រកផ្លូវឡាន និង ទីមានគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។ រនាំងបាំងការពារ ឬទ្វារសុវត្ថិភាពនៃទីកន្លែងលេងរបស់ទារក ឬក្មេងទើបចេះដើរ អាចជួយទប់ស្កាត់កត្តាបង្កគ្រោះថ្នាក់បាន។
- ត្រួតពិនិត្យកូនដែលទើបចេះដើរយ៉ាងសកម្មជុំវិញរថយន្ត - ត្រូវប្រាកដថាអ្នកប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយមនុស្សពេញវ័យផ្សេងទៀត និងដឹងគ្រប់ពេលវេលាថាអ្នកណាកំពុងមើលកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នក។
- ជ្រើសរើសឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលសមស្របនឹងអាយុ ប្រើប្រាស់បានយូរ និងអាចបោកគក់បាន ហើយមិនមានផ្នែកបែកបាក់ ឬបាក់។ ចៀសវាងឧបករណ៍ក្មេងលេងដែលមានថ្មពិលរាងដូចឡេអូអារ ឬធានាថាថ្មទាំងនេះត្រូវបានរក្សាទុកដែលក្មេងមិនអាចចូលយកបាន។
- ត្រួតពិនិត្យកូនដែលទើបចេះដើររបស់អ្នកជាមួយឧបករណ៍លេង ហើយជ្រើសរើសឧបករណ៍ដែលសមស្របនឹងអាយុ និងកម្រិតនៃការអភិវឌ្ឍន៍របស់ពួកគេ។
- ដំឡើងគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងតាមស្មុន ឬបន្ទប់ក្មេងលេងឱ្យឆ្ងាយពីទីមានគ្រោះថ្នាក់ដូចជាផ្លូវមានសភាពរឹង និងគែមស្ពានច្បារ។ ត្រូវប្រាកដថាផ្ទៃខាងក្រោមមានសភាពទន់។ ដូចជាត្រូវដាក់កំទេចចំណាំងឈើនៅជុំវិញ និងពីក្រោមគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងឱ្យបានកម្រាស់អប្បបរមា 30 សង់ទីម៉ែត្រ។
- ពិនិត្យមើលរុក្ខជាតិពុលណាមួយនៅតាមស្ពានច្បាររបស់អ្នក ហើយយកវាចេញ ឬដាក់វានៅក្នុងកន្លែងព្យួរឱ្យនៅឆ្ងាយធុតពីដៃ។
- សូមចងចាំថាត្រូវការពារពន្លឺថ្ងៃ ហើយតែងតែអនុវត្តសុវត្ថិភាពការពារកម្ដៅថ្ងៃ **Slip, Slop, Slap, Seek និង Slide**។
- ត្រូវត្រួតពិនិត្យកុមារនៅក្បែរសត្វជានិច្ច។ ប្រសិនបើអ្នកមិនអាចគ្រប់គ្រងបានទេ សូមប្រាកដថាពួកវាត្រូវបានដាក់នៅដាច់ដោយឡែកដោយរបាំងសមស្រប។

#### កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការលង់ទឹក

- អ្វីក៏ដោយដែលអាចផ្ទុកទឹកបានកំពស់ពីរីបីសង់ទីម៉ែត្រ អាចជារត្នដែលនាំឱ្យគ្រោះថ្នាក់លង់ទឹក។ ត្រួតពិនិត្យយ៉ាងសកម្មក្មេងដែលទើបចេះដើរ ស្ថិតក្នុងចម្ងាយមួយដែលឆ្ងាយពីរូប ប្រភពទឹកទាំងអស់។ ចាក់ទឹកចេញពីអាងលេងចែរទឹក ធុងទឹក ធុងសំរាម និងអាងមុជទឹក បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ម្តងៗ។
- ត្រូវការបាំងសុវត្ថិភាពសម្រាប់អាងហែលទឹក និងស្ប៉ាទាំងអស់ដែលមានជម្រៅលើសពី 30 សង់ទីម៉ែត្រ។ ត្រួតពិនិត្យ និងថែរក្សារបាំង និងច្រកទ្វាររបស់អ្នកឱ្យបានទៀងទាត់ ដើម្បីធានាថារាំកំពុងដំណើរការត្រឹមត្រូវ។



### ការធ្វើដំណើរចុះឡើង

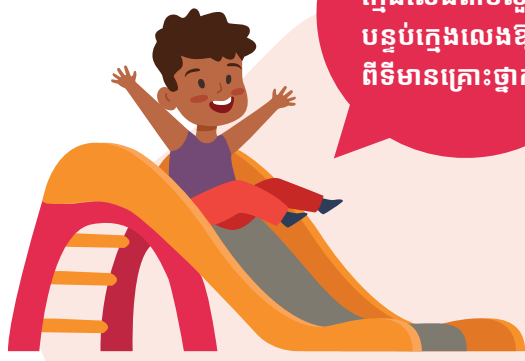
#### ការរក្សាសុវត្ថិភាពក្មេងដែលទើបចេះដើរនៅក្នុងឡាន

- ប្រើកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយ ឬបែរមុខទៅខាងមុខដែលបានអនុម័ត ដែលបានដំឡើងយ៉ាងត្រឹមត្រូវទៅនឹងឡាន ហើយរឹតបន្តឹងឱ្យត្រូវនឹងរាងកាយពួកគេ។
- កុមារគួរតែស្ថិតក្នុងកៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរមុខទៅខាងក្រោយ រហូតទាល់តែពួកគេធំអង្គុយលែងត្រូវនឹងទំហំកៅអីសុវត្ថិភាពរបស់ពួកគេ។ កៅអីសុវត្ថិភាពកុមារបែរទៅក្រោយដែលអាចប្រើបាន (បែរមុខទៅខាងក្រោយ រហូតដល់អាយុប្រមាណជា 2-3 ឆ្នាំ) មានលក់សម្រាប់ទិញប្រើប្រាស់នៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលី។
- ហៅអ្នកជំនាញមកដំឡើង ឬពិនិត្យមើលកៅអីសុវត្ថិភាពកុមាររបស់អ្នក។ កម្មវិធី Safe Seats, Safe Kids (កៅអីសុវត្ថិភាព កុមារសុវត្ថិភាព) របស់យើង ប្រើអ្នកដំឡើងដែលមានបទពិសោធន៍ និងមានការទទួលស្គាល់ដើម្បីផ្តល់ការដំឡើង និងការត្រួតពិនិត្យដោយឥតគិតថ្លៃនៅទូទាំងរដ្ឋវិចចូរ៉េ - ចូលទៅកាន់គេហទំព័រ [safeseatssafekids.com.au](http://safeseatssafekids.com.au) ដើម្បីកក់ទុកការណាត់ជួបរបស់អ្នក។
- កុំទុកក្មេងចោលក្នុងឡានម្នាក់ឯងដោយគ្មានមនុស្សនៅមើល - សីតុណ្ហភាពក្នុងឡានអាចក្ដៅជាងនៅខាងក្រៅ 20-30 អង្សាសេ។

#### កាត់បន្ថយហានិភ័យនៃការរងរបួសនៅពេលប្រើ ឧបករណ៍ថែទាំល្អលោមក្មេង

- ប្រើទេះរុញកុមារ ឬទេះរុញទារកដែលត្រូវតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី ហើយដាក់ថង់ទាំងអស់នៅក្រោមទេះរុញ ដើម្បីជៀសវាងកុំឱ្យវាក្រឡាប់។ ត្រូវប្រើខ្សែក្រវ៉ាត់ដែលបានផ្តល់ឱ្យ ហើយឃ្នាំមើលម្រាមដៃដែលអាចកាត់ដាច់នៅក្នុងគ្រឿងទេះរុញ។
- ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ដាក់ស្ពាយទារក ឬប្រដាប់កាន់យូរទារក ត្រូវប្រាកដថាធ្វើតាម **ក្បួន TICKS - រឹតបន្តឹង** មុខរបស់ទារកអ្នកគឺអាចមើលឃើញគ្រប់ពេល ហើយ**ជិត**ល្មមទើបបាន **រក្សា**ច្បាររបស់ទារកចេញពីទ្រូងរបស់អ្នក និង**ទប់ទ្រ**ខ្នងរបស់ទារក។

ដំឡើងគ្រឿងបរិក្ខារក្មេងលេងតាមស្មុន ឬបន្ទប់ក្មេងលេងឱ្យឆ្ងាយពីទីមានគ្រោះថ្នាក់



បានគាំទ្រដោយមោទនភាពពី