कोक्रोबाट खाटमा

rednose.org.au

आफ्नो बच्चालाई कोक्रोबाट कहिले सार्ने?

अष्ट्रेलियामा कोक्रो र खाटबाट झरेर घाइते हुने बच्चाहरू र शिशुहरूको संख्या बढ्दै गएको छ। यसको कारण या त सानो उमेरको बच्चालाई खाटबाट बाहिर सार्नको लागि उपयुक्त समय पहिचान गर्न नसक्नु हो, वा बच्चा वा शिशुलाई धेरै चाँडो वयस्कको खाटमा सुताउन थाल्नु हो।

आफ्नो बच्चालाई कोक्रोबाट कहिले सार्ने?

बच्चालाई सुत्नको लागि सबैभन्दा सुरक्षित ठाउँ भनेको वर्तमान अष्ट्रेलियाली मानकको पालना गर्ने कोक्रो हो जुन सुरक्षित सुत्ने वातावरणको लागि रेड नोज दिशानिर्देशहरू अनुसार बनेको हुन्छ।

कोक्रोमा खेलौनाहरू, तकियाहरू, झट्का लगाउने चीजहरू, क्रियाकलाप केन्द्रहरू र सानो उमेरको बच्चालाई कोक्रोबाट बाहिर निस्कन मद्दत गर्नका लागि 'थाक लगाउन' सकिने अन्य कुनैपनि चीजहरू नराख्नुहोस्।

भारी कम्बलहरू पनि कोक्रो भएको ठाउँ वा बच्चाहरूको पहुँच भएको ठाउँहरूमा कतै पनि राख्नु हुँदैन।

सुरक्षा कारणहरूले, जब एउटा सानो बच्चा खाटबाट बाहिर निस्कने प्रयास गरिरहेको देखिन्छ र उनीहरू सफल हुन सक्छन् जस्तो देखिन्छन्, यो नै तिनीहरूलाई कोक्रोबाट बाहिर सार्ने समय हो।

यो सामान्यतया तपाईंको बच्चाको उमेर दुई देखि साढे तीन वर्षको बीचमा पुगेपछि हुन्छ तर यो १८ महिना प्रारम्भमा पनि हुन सक्छ।

! याद राख्नुहोस्

यदि तपाईंको बच्चाको तौल १५ किलो भन्दा बढी छ भने सार्न मिल्ने कोक्रोको प्रयोग नगर्नुहोस् (वा तपाईंको विशेष नमुनाको निर्देशनहरू जाँच गर्नुहोस्)।

कोक्रोबाट सारेको बच्चालाई कहाँ सुताउने

भुइँको गद्दा

एउटा विकल्प भनेको कोक्रो वा पूर्ण उचाइको एकल खाटबाट गद्दा लिनु र भुइँमा प्रयोग गर्नु हो।

गद्दालाई भित्ताबाट टाढा राख्ने सुनिश्चित गर्नुहोस् किनकि साना बच्चाहरू गद्दा र भित्ताको बीचमा फस्न सक्छन्। निदाउँदा हुने घातक दुर्घटनाहरू रोक्नको लागि बच्चाको गद्दा लुलो हुनु हुँदैन।

गद्दाको वरपरको ठाउँ नरम खेलौना, बीन ब्याग, प्लाष्टिकका झोला वा साना बच्चाले पक्रेर गुल्टिन सक्ने यस्तै वस्तुहरू नराख्नुहोस्। नरम वस्तुहरू सानो उमेरको बच्चाको अनुहार वरपर टालिन सक्छन्, जसले गर्दा बच्चा निस्सासिन सक्छन्।

वयस्क वा भाइबहिनी भुइँको गद्दामा लड्दा हुने दुर्घटनाहरू रोक्न यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तिनीहरू घरको धेरै भिडभाड हुने ठाउँहरूबाट टाढा रहून्।

बच्चाको खाट

अर्को विकल्प भनेको बच्चाको खाट प्रयोग गर्नु हो:

- तिनीहरूको कम उचाइका कारण तिनीहरू सुरक्षित मध्यवर्ती तरिका हुन्, जसले खाटबाट लड्दा चोटपटक लाग्ने जोखिमहरूलाई कम गर्छ।
- कोक्रो तिनीहरूका लागि उपयुक्त नभएपछि कोक्रोकै गद्दा र ओछ्यानलाई बच्चाको खाटमा स्थानान्तरण गर्न सकिने भएकाले तिनीहरू लागत प्रभावकारी हुन्छन्।

वयस्क उचाइको खाट

यदि तपाईंले वयस्क उचाइको खाट प्रयोग गर्ने निर्णय गर्नुभएको छ भने, ध्यान दिनुहोस् कि साना बच्चाहरू खाटबाट लडेर वा खाट र भित्ताको बीचमा फसेर चोटपटक लाग्ने उच्च जोखिममा हुन्छन्।

- गद्दा र खाटको टाउकोको बीचमा ९५ मिमी भन्दा ठूला खाली ठाउँहरू छैनन् भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्। ठूला अंतरहरूका कारणले सानो उमेरको बच्चा फस्न सक्छन्।
- झर्ने दूरी सकेसम्म कम राख्नुहोस् र लड्दा लाग्न सक्ने चोटपटक कम गर्न भुइँमा नरम वस्तु वा खाट वरिपरि गद्दा प्रयोग गर्नुहोस्।
- बच्चा लड्न सक्ने ठाउँमा फरनिचर, खेलौना र अन्य कडा वस्तुहरू नराख्नुहोस्।

सार्न मिल्ने खाटका डन्डीहरू: यदि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई लड्नबाट रोक्नको लागि वयस्क उचाइको खाटमा सार्न मिल्ने खाटका डन्डीहरू जोड्ने निर्णय गर्नुभएको छ भने, याद राख्नुहोस् कि यदि डन्डीहरू राम्ररी नजोडिएका खण्डमा बच्चाहरू फस्न सक्छन्। तपाईंको बच्चालाई खाटमा राख्नु अघि यो जाँच गर्नुहोस् कि सार्न मिल्ने खाटका डन्डीहरू गद्दाको छेउमा कसिएका छन् र गद्दा र खाटका डन्डी बीच कुनै अन्तर छैन। यसले बच्चाको शरीर वा टाउको चिप्लेर फस्नबाट रोक्न मद्दत गर्नेछ।

तकिया, नरम ओछ्यान र खेलौनाहरू खाटको डन्डीमा अडेस लगाएर राख्नु हुँदैन। नरम खेलौनाहरू छरिएर राखिएका वातावरणमा निस्सासिने घटनाहरू घटेका देखिएका छन्। यदि बच्चाहरूको अनुहार तिनीहरूले थिचियो भने सानो बच्चा निसास्सिन सक्छ।

बच्चा दुई वर्षको उमेरको भएपछि र खाट वा सार्न मिल्ने खाटमा सुत्ने भएपछि मात्र सुत्नको लागि तकिया लगाउन सुरु गर्नुहोस्।

सार्नु अघि आफ्नो घर सुरक्षित बनाउने

कोक्रोमा नसुत्ने बच्चाको सबै बस्ने ठाउँहरूमा पहुँच हुन्छ। तपाईंको बच्चा खाटमा जानु अघि, सम्भावित खतराहरूका लागि आफ्नो बच्चाको कोठा र घरको सबैतिर जाँच गर्नुहोस्।

वातावरण सुरक्षित छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्:

- यस्ता सम्भावित खतराहरूमा विशेष ध्यान दिनुहोस् जसका कारणले लड्ने, डुब्ने, घाँटी कसिने, फन्दामा पर्ने वा विषाक्तता हुन सक्छन्।
- बच्चाको घाँटीमा अल्झिन सक्ने हुनाले झुण्डिएको डोरी, तार र मोबाइललाई पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्।
- धेरै तातो हुने, जल्ने र विद्युतीय करेन्ट लाग्ने जोखिमबाट बच्न हिटर, विद्युतीय उपकरण र बिजुली प्रवाह हुने बिन्दुहरूमा पहुँच टाढा राख्नुहोस्।
- यो सुनिश्चित गर्नुहोस् कि सबै फरनिचर र टिभीहरू भित्तामा ब्र्याकेट लगाएर जोडिएका छन्, ताकि तिनीहरूका कारणले सजिलैसँग अल्झेर लड्न नसकियोस्।
- सीढीहरू र झ्यालहरूमा जान नसक्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्।

याद राख्नुहोस्...

साना बच्चाहरूलाई सुरक्षित रूपमा सुताउनुहोस्:

- ✅ सुरक्षित खाट
- ✅ सुरक्षित गद्दा
- ✅ सुरक्षित ओछ्यान
- ✅ राती र दिउँसो सुरक्षित सुत्ने वातावरण

❗ चेतावनी

- बीन ब्याग, सोफा, ठूला तकिया र हावा भर्ने गद्दाहरू बच्चाहरू र साना केटाकेटीहरूलाई सुत्नको लागि सुरक्षित ठाउँहरू होइनन्।
- नौ वर्ष मुनिका बच्चाहरूका लागि तल्ला भएको खाट सिफारिस गरिँदैन।
- यदि कोक्रोबाहिर सुतिरहेको बेला बच्चाले बच्चाको सुत्ने झोला लगाएको छ भने सावधान रहनुहोस्! बच्चाको सुत्ने झोला लगाएको र खाटमा सीमित नभएको बच्चा लड्ने र घाइते हुने उच्च जोखिममा हुन्छ। बच्चाको सक्रिय रूपमा निगरानी गरिनुपर्छ र बच्चा उठ्ने बित्तिकै सुत्ने झोला हटाइनुपर्छ।
- भारी कम्बलहरू साना बच्चाहरूबाट टाढा राख्नुहोस् किनभने तिनीहरूले गम्भीर चोटपटक लाग्न सक्छ वा मृत्यु पनि हुन सक्छ।

यो पुस्तिका आभाको सम्झनामा निकालिएको हो।

रेड नोजले हामीले काम गर्ने, बस्ने र भ्रमण गर्ने भूमिहरूको परम्परागत मालिकहरूलाई मान्यता दिन्छ।

रेड नोज सुरक्षित सुताई सल्लाह केन्द्र
1300 998 698
(AEST/AEDT कार्यालय समयमा)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. सर्वाधिकार सुरक्षित।
प्रतिलिपि अधिकार सोधपुछको लागि यहाँ सम्पर्क गर्नुहोस्: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose saving little lives