ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਬੈੱਡ

rednose.org.au

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ?

ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਬਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੰਘੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਵਾਉਣ ਲਈ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਣ ਲਈ ਢੁੱਕਵੇਂ ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਨਾ ਕਰਨ, ਜਾਂ ਇੱਕ ਬਾਲਕ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਪਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਦੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਹੈ?

ਬੱਚੇ ਲਈ ਸੌਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਇੱਕ ਪੰਘੂੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੌਜੂਦਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆਈ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਲਈ ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ (Red Nose) ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੰਘੂੜੇ ਨੂੰ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਸਿਰਹਾਣਿਆਂ, ਬੰਪਰਾਂ, ਗਤੀਵਿਧੀ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਜੋ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ 'ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ' ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰੀ ਕੰਬਲ ਵੀ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿੱਕਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਲਿਜਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੋ ਤੋਂ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

! ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਾਰ 15 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਕੋਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ (ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੰਘੂੜੇ ਦੇ ਮਾਡਲ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ)।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪੰਘੂੜੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਣ 'ਤੇ ਕਿੱਥੇ ਸਵਾਉਣਾ ਹੈ

ਫਲੋਰ ਮੈਟ੍ਰਸ (ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਗੱਦਾ)

ਇੱਕ ਵਿਕਲਪ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੰਘੂੜੇ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਵਾਲੇ ਸਿੰਗਲ ਬੈੱਡ ਤੋਂ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਲੈ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲਗਾ ਲਵੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਕੰਧਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਨੀਂਦ ਦੌਰਾਨ ਜਾਨਲੇਵਾ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗੱਦੇ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੱਦੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਬੀਨ ਬੈਗ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਬੈਗ ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਪਲਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਰਮ ਵਸਤੂਆਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਢਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਾਹ ਘੁੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਬਾਲਗ਼ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਦੇ ਫਰਸ਼ 'ਤੇ ਲੱਗੇ ਗੱਦੇ ਉੱਪਰ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਵੱਧ ਤੋਰੇ-ਫੇਰੇ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ।

ਰੁੜ੍ਹਨ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਬੈੱਡ (ਟੋਡਲਰ ਬੈੱਡ)

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਟੋਡਲਰ ਬੈੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੇ ਨੀਵੇਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇਹ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਭਰਿਆ ਵਿਚਕਾਰਲਾ ਪੜਾਅ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਕਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਲਾਗਤ-ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੰਘੂੜੇ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ ਨੂੰ ਟੋਡਲਰ ਬੈੱਡ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੰਘੂੜਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕੱਦ ਵਾਲਾ ਬਿਸਤਰਾ

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੇ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਤੋਂ ਡਿੱਗਣ ਜਾਂ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਕੰਧ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਫ਼ਸਣ ਕਾਰਨ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੀ ਢੂਹ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 95□□ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਥਾਂ ਖ਼ਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਵੱਡੇ ਪਾੜੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿੱਚ ਫ਼ਸਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਡਿੱਗਣ ਦੀ ਉਚਾਈ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਡਿੱਗਣ ਕਾਰਨ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਸੱਟ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈੱਡ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਰਮ ਫਲੋਰਿੰਗ ਸਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਉਹ ਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬੱਚਾ ਡਿੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਰਨੀਚਰ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਖ਼ਤ ਵਸਤੂਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖੋ।

ਪੋਰਟੇਬਲ ਬੈੱਡ ਰੇਲਜ਼ (ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਡੰਡੇ): ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਪੋਰਟੇਬਲ ਬੈੱਡ ਰੇਲਜ਼ ਨੂੰ ਬਾਲਗ਼ ਕੱਦ ਵਾਲੇ ਬੈੱਡ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਇਹ ਰੇਲਜ਼ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਸੁਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਪੋਰਟੇਬਲ ਬੈੱਡ ਦੇ ਡੰਡੇ ਗੱਦੇ ਦੇ ਪਾਸਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਬੈੱਡ ਦੇ ਡੰਡੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕੋਈ ਪਾੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਡੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਿਸਕਣ ਅਤੇ ਫ਼ਸਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗਾ।

ਸਿਰਹਾਣੇ, ਨਰਮ ਬਿਸਤਰੇ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣੇ ਬੈੱਡ ਰੇਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਨਰਮ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਦਮ ਘੁੱਟਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਦਮ ਘੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਦੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੌਣ ਲਈ ਸਿਰਹਾਣਾ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੋ ਸਾਲ ਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹੁਣ ਪੰਘੂੜੇ ਜਾਂ ਪੋਰਟੇਬਲ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੱਕ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰੋ।

ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਣਾ

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਜੋ ਹੁਣ ਇੱਕ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀਆਂ ਉੱਠਣ-ਬੈਠਣ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੱਕ ਵਧੇਰੇ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬੈੱਡ 'ਤੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸੰਭਾਵਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਮਰੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਘਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।

ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਇਸ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ:

- ਸੰਭਾਵੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵੱਲ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਡਿੱਗਣਾ, ਡੁੱਬਣਾ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ, ਫ਼ਸਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਨਿੱਘਲਣ ਵਰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਲਟਕਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ, ਡੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਬੱਚੇ ਦੇ ਗਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲਿਪਟ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ (ਵੱਧ ਗਰਮੀ ਲੱਗਣ), ਜਲਣ ਅਤੇ ਬਿਜਲੀ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜ਼ੋਖਮ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੀਟਰ, ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਨਾਂ ਅਤੇ ਪਾਵਰ ਪੁਆਇੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੂਰ ਰੱਖੋ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸਾਰੇ ਫਰਨੀਚਰ ਅਤੇ ਟੀਵੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਲੱਗੀਆਂ ਬਰੈਕਟਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨਾ ਪਲਟਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।
- ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੌੜੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ...

ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੁਵਾਉਣਾ:

- ✓ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੈੱਡ
- ✓ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਦਾ
- ✓ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਚਾਦਰਾਂ
- ✓ ਰਾਤ ਅਤੇ ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਾਹੌਲ

! ਚੇਤਾਵਨੀ

- ਬੀਨ ਬੈਗ, ਸੋਫ਼ੇ, ਵੱਡੇ ਕੁਸ਼ਨ ਅਤੇ ਹਵਾ ਵਾਲੇ ਗੱਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੌਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਨੌਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਬੰਕ ਬੈੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਬੱਚਾ ਪੰਘੂੜੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸੌਂਦੇ ਸਮੇਂ ਬੇਬੀ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਪਹਿਨਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ! ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਪਹਿਨਣ ਸਮੇਂ ਪੰਘੂੜੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਅਤੇ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਜ਼ੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਜਾਗਣ ਉਪਰੰਤ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਭਾਰੀ ਕੰਬਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਗੰਭੀਰ ਸੱਟ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਬਰੋਸ਼ਰ ਐਵਾ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ ਉਸ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਪਰੰਪਰਾਗਤ ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੌਰਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਰੈੱਡ ਨੋਜ਼ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨੀਂਦ ਸਲਾਹ ਹੱਬ (Red Nose Safe Sleep Advice Hub)
1300 998 698
(AEST/AEDT ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. ਸਾਰੇ ਹੱਕ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ।
ਕਾਪੀਰਾਈਟ ਪੁੱਛਗਿੱਛ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: education@rednose.org.au

Safe Sleep Advice Hub

rednose.org.au

red nose
saving little lives