ការគេងរួមគ្នា

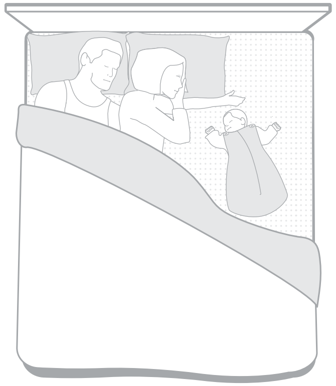
rednose.org.au

ការគេងរួមគ្នាគឺនៅពេលឪពុកម្តាយនាំទារករបស់ពួកគេចូលគេងក្នុងគ្រែជាមួយពួកគេ។

កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺនៅក្នុងកន្លែងគេងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ Red Nose មិនណែនាំឱ្យគេងរួមគ្នាទេ (ការ កន្លែងដំណេកប្រើរួមគ្នា) ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងទទួលស្គាល់ថាឪពុកម្តាយមួយចំនួនជ្រើសរើសគេងរួមគ្នា ខណៈពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតអាចយល់ឃើញថាពួកគេគេងរួមគ្នាដោយអចេតនា។ ប្រសិនបើអ្នកជ្រើសរើសគេងរួមគ្នា វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវដឹងពីរបៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យនានា ដោយសារតែមានស្ថានភាពមួយចំនួនដែលការគេងរួមគ្នាជាមួយទារករបស់អ្នក អាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស។ ការណែនាំនេះអាចជួយបាន។

អនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះដើម្បី**កាត់បន្ថយហានិភ័យនានា**

- ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខជានិច្ច
- រៀបចំកន្លែងគេងឱ្យស្រឡះសម្រាប់ទារកគេង
- ត្រូវប្រាកដថាពុំមានដាក់អ្វីគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារក
- ចងសក់វែង ហើយដោះចេញគ្រឿងអលង្ការទាំងអស់ រួមទាំងខ្សែកសម្រាប់ទារកខាំលេងនៅពេលដុះធ្មេញ
- ត្រូវប្រាកដថាពូករឹងមិនស្រុត ហើយរាបស្មើ
- ត្រូវប្រាកដថាប្រដាប់ប្រដាគ្រែ និងកម្រាលពូករបស់អ្នកមិនអាចគ្របមុខទារក
- ដាក់ទារកនៅម្ខាងឪពុកម្តាយម្នាក់ - កុំដាក់នៅចំកណ្តាលមនុស្សពេញវ័យពីរនាក់ ឬនៅក្បែរកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមផ្សេងទៀត
- ត្រូវប្រាកដថាទារកមិនអាចធ្លាក់ពីលើគ្រែ
- ប្រើថង់គេងសុវត្ថិភាពដោយគ្មានមួកគ្របក្បាល ហើយដៃរបស់ទារកលាតចេញក្រៅ - កុំរុំ ឬចងរឹតទារក
- ផ្លាស់ទីគ្រែឱ្យឆ្ងាយពីជញ្ជាំង - ដើម្បីកុំឱ្យទារកគាបជាប់នៅចន្លោះគ្រែ និងជញ្ជាំង
- ទុកខ្នើយឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងគេងរបស់ទារក

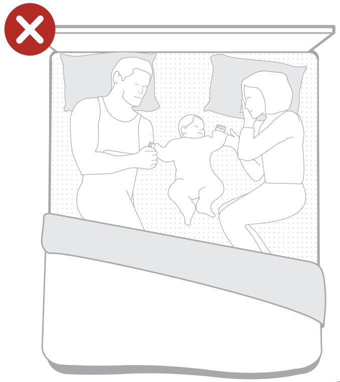


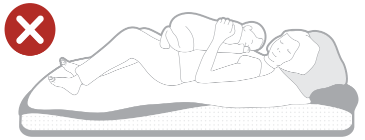
ពេលណាមិន**ត្រូវ**គេងរួមគ្នា

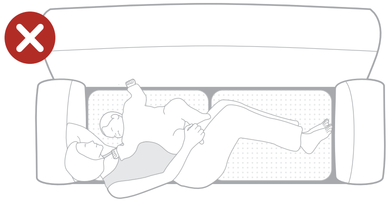
ចំពោះស្ថានភាពមួយចំនួន ការគេងរួមគ្នាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ទារក។

- អ្នកអស់កម្លាំងខ្លាំងពេក ឬមិនស្រួលខ្លួន
- អ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកបានប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនាពេលថ្មីៗនេះ
- អ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកជក់បារី ទោះបីជាអ្នកមិនជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ដេកក៏ដោយ
- អ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកបានប្រើថ្នាំណាមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ងងុយគេង ឬមិនសូវដឹងខ្លួន
- ទារកមិនគ្រប់ខែ ឬមានមាឌតូចសម្រាប់អាយុក្នុងផ្ទៃពោះ។

ទីតាំងគេងរួមគ្នាទាំងនេះគឺគ្មានសុវត្ថិភាពខ្លាំងណាស់ ហើយគួរតែបានចៀសវាង







Red Nose សូមទទួលស្គាល់ម្ចាស់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការរស់នៅ និងទស្សនា។

មជ្ឈមណ្ឌលផ្តល់ការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាព
បណ្តាញទូរសព្ទផ្តល់ជូនការណែនាំអំពីការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពរបស់ Red Nose
1300 998 698 (ក្នុងអំឡុងពេលម៉ោងធ្វើការ AEST/AEDT)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. រក្សាសិទ្ធគ្រប់យ៉ាង។
សម្រាប់ការសាកសួរអំពីការរក្សាសិទ្ធិ សូមទាក់ទង៖ education@rednose.org.au