

**red
nose**
saving little lives

ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ အိပ်စက်ခြင်း

ကလေးသူငယ်အား ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်စေခြင်းအားဖြင့်
ကလေးသူငယ်အရွယ်၌ ရှိတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးတတ်သည့်
ဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေပါ



Burmese – Safe Sleeping

ကလေးသူငယ်အရွယ်၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးတတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေမည့် ကလေးငယ်အား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ သိပ်နိုင်သော နည်း ၆ နည်း

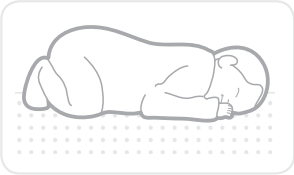
1 ကလေးငယ်အား ပက်လက် သိပ်ပါ



ပက်လက်



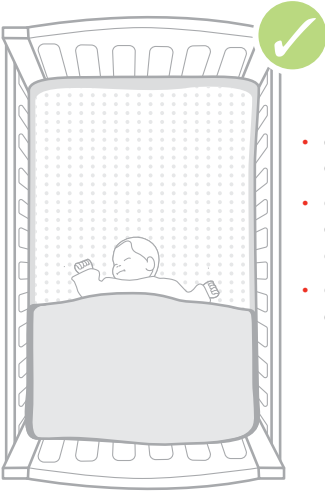
ဘေးတိုက်



မှောက်လျက်

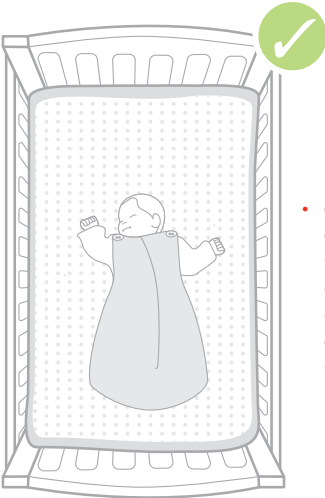
ကလေးငယ်အား ဘေးတိုက် သို့မဟုတ် မှောက်လျက် သိပ်လျှင် ကလေးငယ်၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးတတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ပိုတိုးစေသည်

2 ဦးခေါင်း နှင့် မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်စေဘဲ ဖွင့်ထားပါ



- ကလေးငယ်အား ပက်လက်ထားပါ
- ခြေထောက်များအား ကလေးအိပ်ကုတင်၏ ခြေရင်းကို ကပ်နေစေပါ
- စောင်များကို ခိုင်မြဲစွာ ဖိသိပ်ထိုးထည့်ထားပါ

သို့မဟုတ်



- လည်ပင်း နှင့် လက်မောင်းတို့အတွက် အံ့ကိုက် အပေါက်ဖောက်ပေးထားပြီး ခေါင်းအုပ်စောင်း မပါသော ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသည့် ကလေးငယ် အိပ်ရာအိတ်ကို အသုံးပြုပါ

ကလေးငယ်၏ ဦးခေါင်း သို့မဟုတ် မျက်နှာကို ဖုံးအုပ်ထားခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးတတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ပိုတိုးစေသည်

3

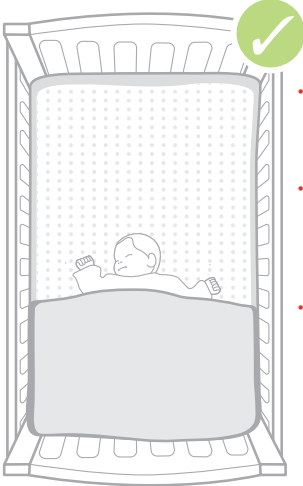
ကလေးငယ်အား မမွေးဖွားမီ နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် မီးခိုးအနံ့အသက်မှ ကင်းရှင်းစွာထားပါ



ကိုယ်ဝန်ရှိနေစဉ်အတောအတွင်း နှင့် မီးဖွားပြီးနောက် ကလေးငယ်၏အနီးအနားတွင် ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းအားဖြင့် ကလေးငယ်၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးတတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ပိုတိုးစေသည်။ ဆေးလိပ်ဖြတ်ရန် အကူအညီကို သင်၏ ဆရာဝန်၊ သူနာပြု သို့မဟုတ် **Quitline အား 13 78 48** ၌ ဆက်သွယ် ခြင်းအားဖြင့် ရရှိနိုင်ပါသည်။

4

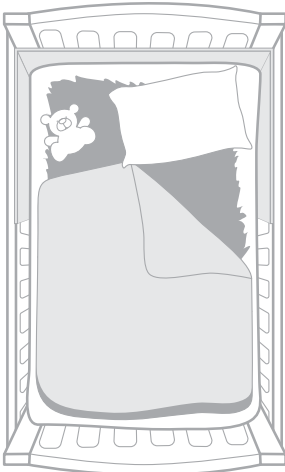
နေရာ ညပါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ အိပ်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ



- **ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကလေးအိပ်ကုတင်**
[လက်ရှိ ဩစတြေးလျား စံနှုန်း AS2172 နှင့်ကိုက်ညီရမည်]
- **ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော မွေ့ရာ**
မွေ့ရာမှာ မာ၍၊ သန့်ရှင်းပြီး၊ ပြန့်ပျူးနေကာ အရွယ်မှာ ကလေးအိပ်ကုတင်အတွက် သင့်တော်မှုရှိရမည်
- **ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော အိပ်ရာခင်း**
ပျော့ပျောင်းသော မျက်နှာပြင်များ နှင့် ထူထဲမှုရှိသော အိပ်ရာခင်းများသည် ကလေးငယ်၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘိ သေဆုံးတတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို ပိုတိုးစေသည်။

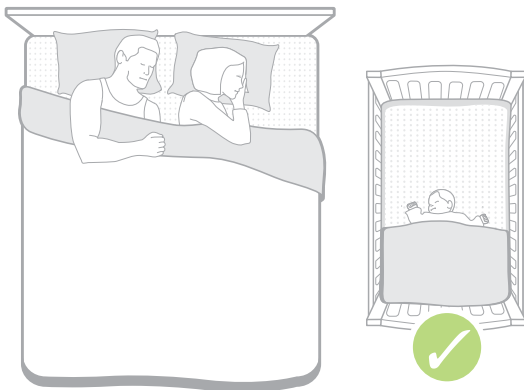


ပျော့ပျောင်းသော မျက်နှာပြင်များ နှင့် ထူထဲသော အိပ်ရာခင်းများ မရှိပါစေနှင့်



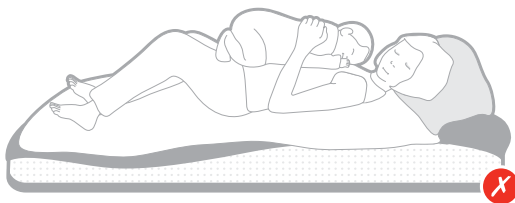
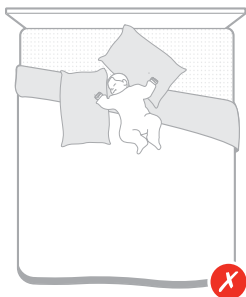
- ✗ ခေါင်းအုံး
- ✗ ကလေးအိပ်ကုတင် ပတ်ပတ်လည်အကာ
- ✗ သိုးမွေး
- ✗ ပျော့ပျောင်းသော ကစားစရာ ဥပမာ၊ ဝက်ဝံရုပ်
- ✗ ဝှမ်းကပ်စောင်

5 ကလေးအား မိဘအိပ်သည့်အခန်းတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကလေးအိပ်ကုတင်၌သိပ်ပါ



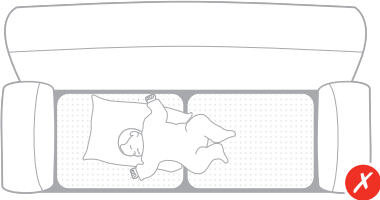
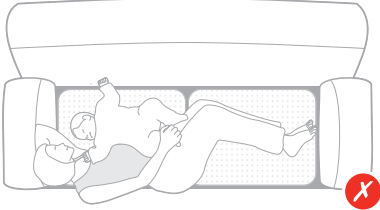
ကလေးငယ်အတွက် ဘေးအန္တရာယ်အကင်းဆုံး သိပ်ရန်နေရာသည် မိဘများ၏ အခန်း ဘေးရှိ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကလေးအိပ်ကုတင်အတွင်း၌ဖြစ်သည်။

ဘေးအန္တရာယ်မကင်းသော ❌ အိပ်ရန်နေရာများ



ဘေးအန္တရာယ်မကင်းသော ❌ အိပ်ရန်နေရာများ

'X' အမှတ်အသားပြထားသော ပုံများသည် ဘေးအန္တရာယ်မကင်းသော အိပ်ရန်နေရာများဖြစ်သည်



6 နို့တိုက်နေရသော ကလေး



ကလေးသူငယ်အရွယ်၌ ရုတ်တရက် မမျှော်လင့်ဘဲ သေဆုံးတတ်သည့် ဘေးအန္တရာယ်ကို လျော့နည်းစေမည့် ကလေးငယ်အား ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ သိပ်နိုင်သော နည်း ၆ နည်း

- ✓ ကလေးငယ်အား ပက်လက်သိပ်ပါ
- ✓ ဦးခေါင်း နှင့် မျက်နှာကို မဖုံးအုပ်စေဘဲ ဖွင့်ထားပါ
- ✓ ကလေးငယ်အား မမွေးဖွားမီ နှင့် မွေးဖွားပြီးနောက် မီးခိုးအနံ့အသက်မှ ကင်းရှင်းစွာထားပါ
- ✓ နေ့ရော့ ညပါ ဘေးအန္တရာယ်ကင်းစွာ အိပ်နိုင်သော ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ
- ✓ ကလေးအား မိဘအိပ်သည့်အခန်းတွင် ဘေးအန္တရာယ်ကင်းသော ကလေးအိပ်ကုတင်၌သိပ်ပါ
- ✓ ကလေးအား မိခင်နို့ တိုက်ပါ

Red Nose in partnership with the Department of Education and Training



Education and Training

နောက်ထပ် သိကောင်းစရာ အချက်အလက်များအတွက် သင်၏ ဝမ်းဆွဲဆရာမ၊ ကလေးနှင့် မိသားစု ကျန်းမာရေး ဆိုင်ရာ သူနာပြု သို့မဟုတ် ဆရာဝန်နှင့် ပြောဆိုဆွေးနွေးပါ။ သင့် ပြည်နယ် သို့မဟုတ် ဒေသရှိ Red Nose အဖွဲ့အစည်းအား အောက်ပါ အတိုင်း ဆက်သွယ်ပါ

1300 308 307 | rednose.com.au
education@rednose.com.au

