red nose
saving little lives

ការគេងដែល មានសុវត្ថិភាព

ដាក់ទារកឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាព ហើយកាត់បន្ថយ
ភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយរំពេជដោយពុំបានរំពឹងទុក

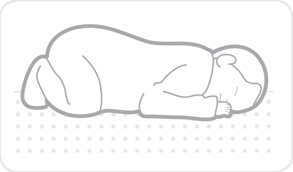
Khmer — Safe Sleeping

វិធីប្រាំមួយយ៉ាងដើម្បីដាក់ទារកឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាព ហើយកាត់បន្ថយភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយរំពេជដោយពុំបានរំពឹងទុកៈ

1 ដាក់ទារកឱ្យគេងផ្ងារមុខ

ផ្ងារមុខ

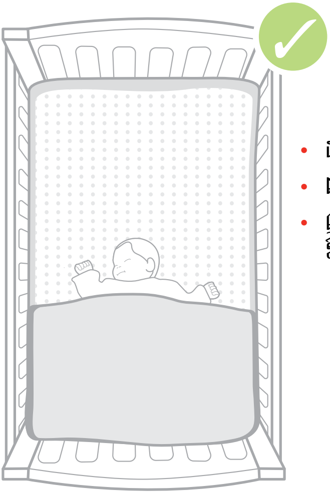
ផ្អៀងខ្លួន



ផ្កាប់មុខ

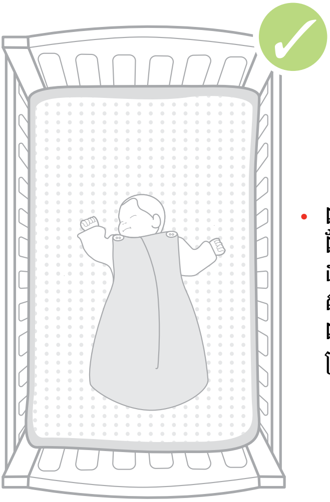
ការដាក់ទារកឱ្យគេងផ្អៀងខ្លួន ឬផ្កាប់មុខបង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយរំពេជ

2 កុំឱ្យមានអ្វីគ្របក្បាល និងមុខ



- ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខ
- ជើងទៅកាន់ចុងកូនគ្រែ
- ញាត់ភួយនៅនឹងកន្លែងឱ្យណែន

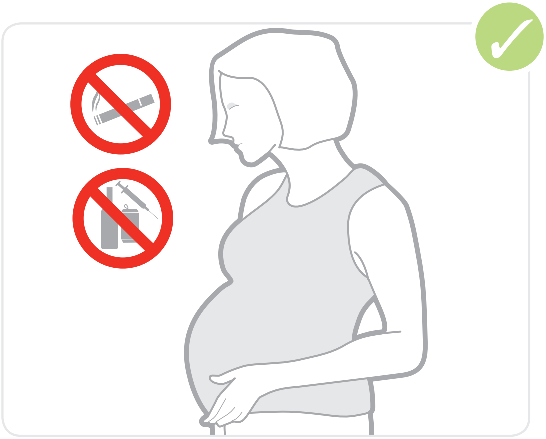
ឬ



- ប្រើភួយនប (sleeping bag) ដែលមានសុវត្ថិភាពមានដាក់ប្រហោងសម្រាប់ស៊កក្បាល និងដៃ ហើយពុំមានគម្របគ្របក្បាល

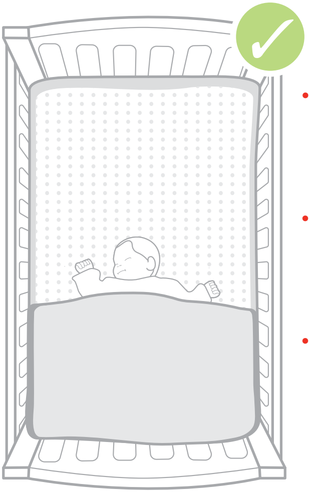
ការគ្របក្បាល ឬមុខទារក បង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយរំពេច

3 រក្សាទារកកុំឱ្យនៅកន្លែងមាន ផ្សែងបារីមុន និងក្រោយ ពេលកើតមក



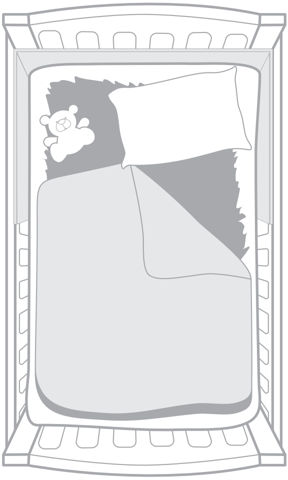
ការជក់បារីក្នុងអំឡុងមានផ្ទៃពោះ និងនៅក្បែរ ទារកមុន និងក្រោយពេលកើតមក បង្កើន គ្រោះថ្នាក់នៃភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយ រំពេច។ ជំនួយដើម្បីឈប់បារី អាចរកបានពី វេជ្ជបណ្ឌិតរបស់អ្នក គិលានុបដ្ឋាក ឬដោយ ទាក់ទង **Quitline** លេខ **13 78 48**។

4 បរិដ្ឋានគេងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃដែលមានសុវត្ថិភាព



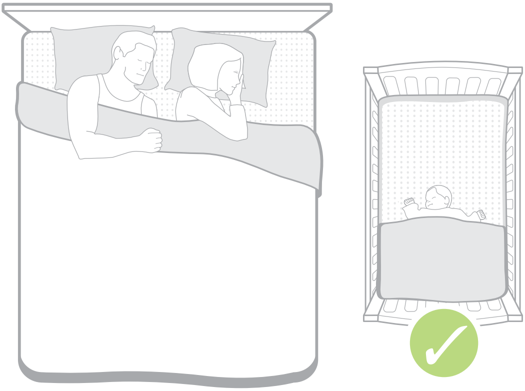
- កូនគ្រែដែលមានសុវត្ថិភាព (គួរស្របតាមស្តង់ដារអូស្ត្រាលី AS2172 បច្ចុប្បន្ន)
- ពូកដែលមានសុវត្ថិភាព រឹង ស្អាត រាបស្មើ ទំហំត្រឹមត្រូវសម្រាប់កូនគ្រែ
- គ្រែគេងដែលមានសុវត្ថិភាព គ្រែមានផ្ទៃទន់ ហើយពុំរាបស្មើ បង្កើនគ្រោះថ្នាក់នៃភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយរំពេច

! កុំប្រើគ្រែមានផ្ទៃទន់ ហើយពុំរាបស្មើ



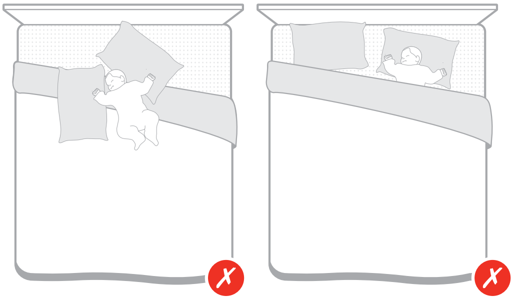
- ✗ ខ្នើយ
- ✗ បន្ទះការពារ
- ✗ រោមកូនចៀម
- ✗ វត្ថុក្មេងលេងទន់ៗ ដូចជាខ្លាឃ្មុំតុក្កតា
- ✗ ភួយឌូណា

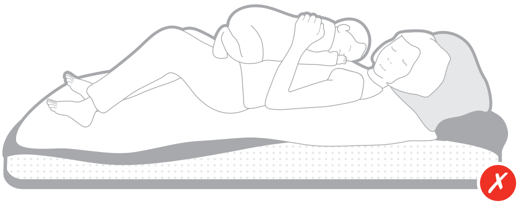
5 ដាក់ឱ្យទារកគេងក្នុងកូនគ្រែ សុវត្ថិភាព នៅក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្តាយ



ទីកន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតដើម្បីដាក់ទារកឱ្យគេងក្នុងកូនគ្រែសុវត្ថិភាព គឺនៅក្បែរបន្ទប់ឪពុកម្តាយ

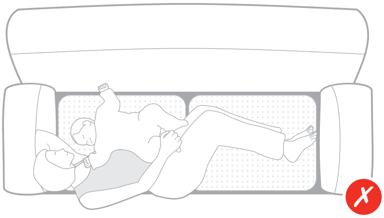
ទីកន្លែងគេងដែល ✗ គ្មានសុវត្ថិភាព

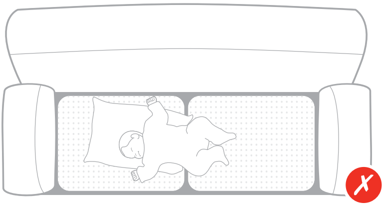




ទីកន្លែងគេងដែល ✗ គ្មានសុវត្ថិភាព

ទីកន្លែងដែលដាក់សញ្ញា ‘X’ គឺជាកន្លែងគេងដែល **គ្មាន**សុវត្ថិភាព





6 ទារកដែលបំបៅនឹងដោះ

វិធីប្រាំមួយយ៉ាងដើម្បីដាក់ទារកឱ្យគេងដោយសុវត្ថិភាព ហើយកាត់បន្ថយភាពប្រឈមការស្លាប់ទារកមួយរំពេចដោយពុំបានរំពឹងទុក

- ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្ងារមុខ
- កុំឱ្យមានអ្វីគ្របក្បាល និងមុខ
- រក្សាទារកកុំឱ្យនៅកន្លែងមានផ្សែងបារីមុន និងក្រោយពេលកើតមក
- បរិដ្ឋានគេងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃដែលមានសុវត្ថិភាព
- ដាក់ឱ្យទារកគេងក្នុងកូនគ្រែសុវត្ថិភាព នៅក្នុងបន្ទប់ឪពុកម្តាយ
- បំបៅទារកនឹងដោះ

Red Nose in partnership with the Department of Education and Training

red nose saving little lives

VICTORIA State Government | Education and Training

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមនិយាយទៅកាន់ឆ្មបរបស់អ្នក គិលានុបដ្ឋាកផ្នែកសុខភាពកុមារ និងគ្រួសារ ឬវេជ្ជបណ្ឌិត ទូរស័ព្ទ Red Nose ក្នុងរដ្ឋ ឬដែនដីរបស់អ្នកលេខ

1300 308 307 | rednose.com.au

education@rednose.com.au

App Store

ស្វែងយល់ថែមទៀត

បោះពុម្ពខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៦