

ဖိသပ်လီမံစုတ် (Cot to Bed)



rednose.org.au

red nose saving little lives

နထူးထိပ်နဖိမဲအလီမံစုတ်ပူသ့အခါမဲလဲန့.

ဖဲကိာ်အိးစထြဲလုယါအပူဖိသပ်ဆဲးဒီးဖိသပ်ဟးလိထိပ်သီတဖဉ် အနီဂံာ်အါထိပ်ဒိဉ်မးလတၢ်တူာ်ဘၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံး လၢအကဲထိပ်သးခိဖျိတၢ်လီၤတၢ်ဖဲလီၤမံစုတ်ပူဒီးလီၤမံခိန့န့ လီၤ. တၢ်အံၤကဲထိပ်သးမ့ၢ်လၢတၢ်တသ့ညါဝဲဒၣ်တၢ်ကဘၣ် ထူးထိပ်ဖိသပ်ဆဲးဖဲလီၤမံစုတ်ပူအဆၢကတီၢ် ကကြးဝဲဘၣ်ဝဲ အယိ, မ့တမ့ၢ် တၢ်ဟ်မံလီၤဖိသပ်ဖဲပုၤနီၢ်ဒိဉ်အလီၤမံခိန့ဆိ တလၢကဲဆိးအယိန့န့လီၤ.

နထူးထိပ်နဖိမဲအလီမံစုတ်ပူသ့အခါမဲလဲန့.

တၢ်လီၤလၢအပူဖျးကတၢ်လၢဖိသပ်ဆဲးကမံဝဲအဂီၢ်မ့ၢ်ဝဲဖဲလီၤမံစုတ်ပူလၢအမိးမံလိာ်သး ဒီးကတီၢ်အံၤ အိးစထြဲလုယါတီပတီၢ် (Australian Standard) ဒီးတၢ်ဒုးအိဉ်ထိပ်ဝဲဒိ Red Nose တၢ်န့ၣ်ကျဲတဖဉ်လၢတၢ်မံတၢ်ဂဲၤအတၢ်အိဉ်သးလၢအပူဖျးန့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်လီၤမံစုတ်ပူတၢ်တဘၣ်ထၢန့ၣ်ယုာ်တၢ်လိာ်ကွဲ, ခိဉ်သခၢၣ်, တၢ်သဒိတံာ်တၢ် (bumpers), တၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအလီၤခၢၣ်သး (activity centres) ဒီးတၢ်အကတၢ်မံၤလၢ 'တၢ်ပုၤနီၢ်ကထၢ' လၢတၢ်မၤစၢၤဖိသပ်လၢအနီၢ်ဒိဉ်တဖဉ်အတၢ်ထိပ်ဟးထိပ်ဖဲလီၤမံ စုတ်ပူ န့ၣ်လီၤ.

ဒ်န့ၣ်သိးယုာ်လုးလၢအယါတဖဉ်တၢ်တဘၣ်ဟ်လီၤဝဲဖဲလီၤမံစုတ်ပူနီၢ်တတီၤတၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်လီၤဖိသပ်န့ၣ်လီၤအိဉ်သ့အလီၤန့ၣ်လီၤ.

လၢတၢ်ပူဖျးဂ့ၢ်ဝဲအဂီၢ်, တၢ်သ့ညါဘၣ်ဝဲလၢဖိသပ်ကျဲးစးဟးထိပ်ဝဲဖဲလီၤမံစုတ်ပူဒီး ဖျါလီၤကဲလၢအဝဲသ့ညါထိပ်ဝဲန့ၣ်, အယိမ့ၢ်ဆၢကတီၢ်လၢတၢ်ကထူးထိပ်ကွဲၣ်အဝဲသ့ညါဖဲလီၤ မံစုတ်ပူန့ၣ်လီၤ.

အါတက့ၢ်တၢ်အံၤကဲထိပ်ညါန့ၣ်သးဖဲန့ၣ်ဟးလိထိပ်သီလၢအသးန့ၣ်အိဉ်ခံန့ၣ်ဒီးသးန့ၣ်တ တၢ်အဘၣ်စၢၤဘၣ်ဆၣ်တၢ်အံၤကဲထိပ်သးသ့ဆိန့ၣ်ဒီး 18 လါအခါန့ၣ်လီၤ.

သ့ၣ်နီၣ်ထိပ်လၢ
တဘၣ်စူးကါလီၤမံစုတ်လၢတၢ်စိထိပ်စိလီၤညါဖဲလၢနဖိအတယၢ်မ့ၢ်ယၢန့ၣ်ဒီး 15 ကံလိ ကရဲမံ (မ့တမ့ၢ် ကွၢ်ဘၣ်လီၤမံစုတ်အက့ၢ်ဂီၤဒိ လီၤဆီ အတၢ်န့ၣ်ကျဲတဖဉ်) တက့ၢ်.

ဖိသပ်လၢတၢ်ထူးထိပ်အီၤဖဲအလီၤမံစုတ်ပူတၢ်ကဘၣ်ဒုးမံ အီၤဖဲလဲန့.

လီၤဖူတိဉ်ကပုၤ (Floor Mattress)

တၢ်ယုထၢတခါမ့ၢ်ဝဲတၢ်ထူးထိပ်လီၤဖူတိဉ်ဖဲလီၤမံစုတ်ပူ မ့တမ့ၢ် လီၤမံခိအတၢ်ထီပုၤပုၤတခါ ဒီးစူးကါအီၤဖဲတၢ်ဒါခိဉ်န့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတၢ်လၢလီၤဖူတိဉ်အလီၤအိဉ်ယံးဒီးတၢ်ဒုၣ်ကပုၤမ့ၢ်လၢဖိသပ်လီၤ လီၤကတံၢ်န့ၣ်ဖဲလီၤဖူတိဉ်ဒီး တၢ်ဒုၣ်ကပုၤ အကဆူးသ့ အယိန့ၣ် လီၤ. ဖိသပ်အလီၤဖူတိဉ်ကဘၣ်ကျဲၤဝဲလၢတၢ်ဒိသဒိဖိသပ်အ တၢ်မံလၢကဲထိပ်တၢ်ဘၣ်ဒိသတုၢ်ကလၢအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

လီၤဖူတိဉ်အကတီၢ်ကပုၤတဘၣ်အိဉ်ဒီးတၢ်လိာ်ကွဲကပုၤ, လီၤဖူဖျါသလၢ (bean bags), ဖျး စတုးထၢၣ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢလီၤကဲဒ်န့ၣ်သိးတဖဉ်လၢဖိသပ်တလ့ၣ်လီၤသးသ့အလီၤန့ၣ် လီၤ. တၢ်ဖိတၢ်လံၤကပုၤတဖဉ်တဘၣ်အိဉ်ဝဲတရဲးဖဲန့ၣ်အမံၤသ့တပၤတၢ်, ဒုးကဲထိပ်တၢ်ပအၢ သံတၢ်သ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

မၤလီၤတၢ်လၢအဝဲသ့ညါအိဉ်အလီၤယံးဝဲဒီးတၢ်ဟးထိပ်ဟးလီၤအလီၤဖဲဟံၣ်ပူလၢတၢ်ဒိသဒိစၢၤ တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးလၢအကဲထိပ်သးခိဖျိပုၤနီၢ်ဒိဉ် မ့တမ့ၢ် အဒိပုၤဝဲတဂၤဂၤအတၢ်လီၤတၢ်ဒိးဖဲ လီၤဖူတိဉ်အဖိခိဉ်န့ၣ်လီၤ.

ဖိသပ်ဟးလိထိပ်သီအလီၤမံခိ

တၢ်ယုထၢအဂၤတခါမ့ၢ်ဝဲတၢ်စူးကါဖိသပ်ဟးလိထိပ်သီအလီၤမံခိ-

- မ့ၢ်တၢ်ပတီၢ်အလီၤဖဲတၢ်ခၢၣ်သးလၢအပူဖျး ခိဖျါလၢအကတီၢ်ထိပ်ထီဖုၣ်ဝဲ, လၢအမၤစၢၤလီၤ စၢၤတၢ်ဘၣ်ယိဉ်လၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးခိဖျါလၢတၢ်လီၤတၢ်ဖဲလီၤမံခိအလီၤအယိန့ၣ်လီၤ.
- အဝဲသ့ညါကြးဒီးအပူၤကလံၤ, မ့ၢ်လၢတၢ်ဆၢယိလီၤမံစုတ်ပူဖူတိဉ်ဒီးလီၤမံခိအလီၤအယိန့ၣ်လီၤ ဟးလိထိပ်သီအလီၤမံခိအလီၤသ့ဝဲဖဲလၢလီၤမံစုတ်ပူတၢ်ကြးလၢအဝဲသ့ညါအဂီၢ်နီတဘျီ လၢဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

ပုၤနီၢ်ဒိဉ်အလီၤမံခိလၢအထီ

နမ့ၢ်ဆၢတၢ်လၢနကစူးကါဝဲဒၣ်ပုၤနီၢ်ဒိဉ်အလီၤမံခိလၢအထီန့ၣ်, ဟ်သ့ညါဟ်သးလၢအိဉ်ဒီးတၢ်လီၤ ဘၣ်ယိဉ်အိဉ်လၢဖိသပ်ဆဲးအတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးခိဖျါလၢတၢ်ဖဲလီၤမံခိအလီၤသ့ မ့တမ့ၢ် လီၤက တံၢ်န့ၣ်လီၤဖဲလီၤမံခိအလီၤဒုၣ်ကပုၤအကဆူးသ့အယိန့ၣ်လီၤ.

- မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်လီၤဟ်တဘၣ်အိဉ်ဖဲလီၤဖူတိဉ်ဒီးလီၤမံခိအိဉ်ဒိအိဉ်ကတၢ်အကဆူး လၢအအါန့ၣ်ဒီး 95mm ဘၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်လီၤဟ်မ့ၢ်ဒိဉ်တလၢဒုးအိဉ်ထိပ်ဖိသပ်အတၢ်လီၤ ကတံၢ်န့ၣ်လီၤသ့န့ၣ်လီၤ.
- ဟ်န့ၣ်တၢ်လီၤတၢ်သ့အဒုၣ်စၢၤအစ့ၤကတၢ်တသ့ဖဲအသ့ဒီးစူးကါတၢ်ဒါခိဉ်အပိးလီၤလၢအ ကပုၤ မ့တမ့ၢ် မၤအံၤလီၤလီၤမံခိအလီၤဖူတိဉ်အကတီၢ်ကပုၤဝဲလၢတၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးခိ ဖျိတၢ်လီၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်ဟံၣ်ယိဉ်လီၤ, တၢ်လိာ်ကွဲဒီးတၢ်ဖိတၢ်လံၤလၢအကျဲအမးအဂၤတဖဉ်လၢဖိသပ်လီၤတၢ် တသ့အလီၤတက့ၢ်.

ဂၢ်ယာ်လီၤမံခိလၢတၢ်စိထိပ်စိလီၤညါ- နမ့ၢ်ဆၢတၢ်လၢနကဘျးစဲထိပ်တၢ်ဂၢ်ယာ်လီၤ မံခိလၢတၢ်စိထိပ်စိလီၤညါလၢပုၤနီၢ်ဒိဉ်အလီၤမံခိအလီၤထီၣ်ထီၣ်လၢတၢ်ဒိသဒိန့ၣ်အတၢ် လီၤတၢ်အဂီၢ်န့ၣ်, သ့ၣ်နီၣ်ထိပ်လၢဖိသပ်လီၤကတံၢ်န့ၣ်တၢ်ကဆူးပူသ့ဖဲလၢတၢ်ဂၢ် ယာ်တၢ်အလီၤမ့ၢ်တဖိးမံဒီးဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးခိန့ၣ်လီၤ. တချးန့ၣ်ဟ်လီၤနဖိဖဲအချၢတပၤအခါမၤ လီၤတၢ်လၢလီၤမံခိလၢတၢ်ဂၢ်ယာ်အလီၤဖဲလီၤဖူတိဉ်ကပုၤပၤယံးယိဉ်ဒိဉ်တအိဉ်ဒီးတၢ် လီၤဟ်ဖဲလီၤဖူတိဉ်ဒီးလီၤမံခိအတၢ်ဂၢ်ယာ်အကဆူးန့ၣ်တက့ၢ်. တၢ်အံၤကဲဒိသဒိစၢၤ နဖိအနီၢ်ခိမိပုၤ မ့တမ့ၢ် အခိဉ်လီၤတလံာ်ဒီးလီၤကတံၢ်န့ၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

တၢ်တဘၣ်ဂၢ်တၢ်ယာ်တၢ်အလီၤဒီးခိဉ်သခၢၣ်, လီၤမံခိပိးလီၤဒီးတၢ်လိာ်ကွဲတဖဉ်ဘၣ်န့ၣ် လီၤ. အိဉ်ဒီးတၢ်မၤတၢ်လဲအသးလၢတၢ်ပအာသံတၢ်ခိဖျါလၢတၢ်ဟ်လီၤတၢ်မံလီၤအကတီၢ် ကပုၤဒီးတၢ်လိာ်ကွဲကပုၤတဖဉ်အယိန့ၣ်လီၤ. အယိဖိသပ်ဆဲးကသါတပၤဖဲအမံၤသ့ဟ် ဘာသးဒီးတၢ်တဖဉ်န့ၣ်အခါသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ.

အိဉ်ဒီးတုၤလၢဖိသပ်အသးန့ၣ်ပူထီၣ်ခံန့ၣ်ဒီးမံလီၤဖဲလီၤမံစုတ်ပူ မ့တမ့ၢ် လီၤမံစုတ်လၢတၢ် စိထိပ်စိလီၤညါတသ့လၢတစု ဖဲတၢ်ဟ့ၣ်မံလီၤအီၤဒီးခိဉ်သခၢၣ်အခါန့ၣ်တက့ၢ်.

ကတံာ်ကတီၢ်ဟ်နဟံၣ်အတၢ်ပူဖျး ဖဲဆိ တလဲအခါ

ဖိသပ်လၢအတမံလၢဝဲဖဲလီၤမံစုတ်ပူသ့န့ၣ်လီၤသက့ဖဲတၢ်အိဉ်ဆိးအလီၤကိးတီးဒီးန့ၣ် လီၤ. နဖိမဲအလီၤမံခိအဖိခိဉ်, သမံသမိးကွၢ်ဟံၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးသ့အလီၤ သက့ၤနဟံၣ်ပူတက့ၢ်.

မၤလီၤတၢ်လၢခိဉ်ယၢၤအတၢ်အိဉ်သးခဲလၢပူဖျး-

- ဟ်သ့ညါဟ်သးလီၤဆိဒၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိဉ် လၢအကဲထိပ်သးသ့ဝဲခိဖျိတၢ်လီၤ တၢ်, တၢ်လီၤအုး, တၢ်စၢၤတၢ်, တၢ်ဘၣ်ကတံၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ဘၣ်တၢ်အစုၣ်အဂ့ၢ် န့ၣ်တက့ၢ်.
- ဟ်ယာ်လီၤမ့ၢ်အူပျဲ, ပျဲဒီးတၢ်သးအလီၤညိကဒၣ်တဖဉ် လၢတၢ်ဖိဉ်တတုၤအလီၤ မ့ၢ်လၢအလဲဘၣ်ဘျးဖိသပ်ကိာ်တိသ့အယိန့ၣ်လီၤ.
- ဟ်ယာ်စးမၤကိာ်တၢ်, လီၤမ့ၢ်အူအပိးလီၤဒီး လီၤဂံၢ်သဟီၣ်အလီၤလၢအယံၤလိာ်သး ဂုၤဂုၤဒ်သိးတၢ်ပဒုၣ်ဟးဆူးဝဲဒၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိဉ်လၢကဲ ထိပ်သးအါတလၢကဲဆိ, တၢ်အူအိဉ်ဒီးလီၤမ့ၢ် အူအတၢ်ဖုၣ်ထူးအဂီၢ် န့ၣ်လီၤ.
- မၤလီၤတၢ်လၢဟံၣ်ယိဉ်လီၤဒီး TVs တ ဖုၣ် အိဉ်တၢ်ယာ်သးဒီးနီၣ်ကွီၤတၢ်, ဒ် သိးအတလီၤတကျဲဒီးတၢ်အဂီၢ်န့ၣ် တက့ၢ်.
- မၤလီၤတၢ်လၢတၢ်ထီၣ်ဝဲဆူယိးဒီးတ ဖုၣ် တသ့အဂီၢ်န့ၣ်တက့ၢ်.



သွန်နီတီလီ...

ဟ်မံနဖိအလီမံလါအပူဖျဲးဂ့ၤဂ့ၤ-

- ✓ လီၤမံခးလါအပူဖျဲး
- ✓ လီၤဖူတီၣ်လါအပူဖျဲး
- ✓ တၢ်မံလီၤလါအပူဖျဲး
- ✓ တၢ်မံလီၤဖဲမုၢ်နးဒီးမုၢ်ဆါအခိၣ်ယၢၤလါအပူဖျဲး

! တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၤ

- လီၤဖူဖျဲးသလၢၣ် (bean bags), လီၤဆုၣ်နီၤကဟ့ၣ်, လီၤဆုၣ်နီၤဖးဒိၣ်ဒီးလီၤဖူတီၣ်လါတၢ်ဖိုးန့ၣ်ကလံၤတဖၣ်တမ့ၢ်တၢ်ပူဖျဲးအလီၤလါဖိသၣ်ဆံးဒီးဖိသၣ်နီၤဒိၣ်ကမံၣ်အဂီၢ်ဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- တၢ်တဟ့ၣ်ကူၣ်လါတၢ်ကဒုးမံဖိသၣ်ခွံန့ၣ်ဆူဖီလာ် ကမံၣ်ဖဲလီၤမံခးခံဆီအလီၤဘၣ်န့ၣ်လီၤ.
- ဖိသၣ်မုၢ်မံသိး ယၣ်မံလုးအတၢၢ်ဒါ (sleeping bag) ဖဲအမံၣ်လါအလီၤမံစုၣ်အချၢအခါအိၣ်ဒီးတၢ်ပလီၤပဒီတက့ၢ်. ဖိသၣ်မုၢ်မံသိး sleeping bag ဒီးတအိၣ်ဒီးတၢ်ဟ်ပနီၣ် အဆၢလါတၢ်လီၤတဲာ်ဒီးဘၣ်ဒိအသ့အလီၤမုၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မးန့ၣ်လီၤ. တၢ်ကဘၣ်ကွၢ်ထွဲဖိသၣ်ဘူးဘူးတၢ်တံၢ်ဒီးထုးထီၣ်ကွံာ်အ sleeping bag တၢ်ဂျီၤဖဲအမံၣ်ပၢ်ထီၣ်အခါန့ၣ်လီၤ.
- ဟ်ယံၤကွံာ်ယၣ်လါအယၢတဖၣ်ဒီးဖိသၣ်မုၢ်လါ အဒုးအိၣ်ထီၣ်တၢ်ဘၣ်ဒိဘၣ်ထံးနးနးကလံာ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သံသ့အယိၣ်န့ၣ်လီၤ.



တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်လံာ်ဒုးသ့ၣ်ညါအံၤလါတၢ်သွန်နီတီလီၤ Ava အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

Red Nose သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲဒုၣ် ပနီၢ်ကစၢ်အလုၢ်လါထုသန့အလီၤအကျဲတဖၣ်ဖဲပဖဲမၤတၢ်, အိၣ်ဆိးဒီးလဲၤအိၣ်သကိးအလီၤန့ၣ်လီၤ.

Red Nose ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်မံလီၤလါအပူဖျဲး (Red Nose Safe Sleep Advice Hub)
 1300 998 698
 (ဖဲ AEST/AEDT တၢ်ဖဲတၢ်မၤအဆၢကတီၢ်န့ၣ်ရံၣ်အခါ)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose ဟ်ပနီၣ်, ပၢၤဟ်ခွဲးယၢ်ခဲလၢ်န့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်လိာ်တၢ်ကွဲးဒိန့ၣ်ဒီးယၢ်အဂီၢ်ဆဲးကျိး- education@rednose.org.au



rednose.org.au

