

# තොට්ලේලේ සිට ඇඳට



rednose.org.au



ඔබේ දරුවා තොට්ලේලෙන් ඉවත් කළ යුත්තේ කවර විටකදී ද?

ඕස්ට්‍රේලියාවේ තොට්ලිවලින් හා ඇඳන්වලින් වැටීමෙන් වැඩි වැඩියෙන් ළදරුවන්ට හා කුඩා දරුවන්ට තුවාල සිදු වේ. කුඩා දරුවෙකු තොට්ලේලකින් ඉවත් කිරීමට සුදුසු කාලය හඳුනා නොගැනීම, හෝ ළදරුවෙකු හෝ කුඩා දරුවෙකු වැඩිහිටියෙකුගේ ඇඳකට වඩාත් ඉක්මනින් පුරුදු කිරීම යන දෙකින් එකක් මෙයට හේතු වේ.

ඔබේ දරුවා තොට්ලේලකින් ඉවත් කළ යුත්තේ කවර විටකදී ද?

ළදරුවෙකුට නිදා ගැනීමට ආරක්ෂිත ස්ථානය වන්නේ වර්තමාන ඕස්ට්‍රේලියානු ප්‍රමිතියට අනුකූල වන සහ ආරක්ෂිත නිදාගැනීමේ පරිසරයක් සඳහා Red Nose මාර්ගෝපදේශයන්ට අනුව සකස් කර ඇති තොට්ලේලක් තුළය.

සෙල්ලම් බඩු, කොටට, බම්පර, සෙල්ලම් කරන තැන් හා කුඩා දරුවෙකුට තොට්ලේලෙන් බැසීමට උදව් කරන 'එකිනෙක මත තැබිය හැකි' වෙනත් කිසිවක් තොට්ලේලේ නොතබන්න.

බර ඇති බලැත්කට්ටු ද තොට්ලේල තුළ හෝ දරුවන්ට ප්‍රවේශ විය හැකි ප්‍රදේශවල කොතැනකවත් නොතිබිය යුතුය.

ආරක්ෂිත හේතූන් මත, කුඩා දරුවෙකු තොට්ලේලෙන් බැසීමට උත්සාහ කරන බව හා ඔවුන් එසේ කිරීම සාර්ථක විය හැකි බව පෙනෙන විට, ඔවුන්ට තොට්ලේලෙන් ඉවත් කිරීමට සුදුසු කාලයයි.

මෙය සාමාන්‍යයෙන් සිදුවන්නේ ඔබේ සිහි නිදාගැනීමේ දරුවාගේ වයස අවුරුදු දෙකත් තුනහමාරත් අතර වන නමුත් මාස 18ක් තරම් ඉක්මනින් මෙය සිදු විය හැකිය.

**!** මතක තබා ගන්න

ඔබේ දරුවාගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 15 ට වඩා වැඩි නම් පහසුවෙන් ගෙන යාහැකි තොට්ලේලක් භාවිතා නොකරන්න (හෝ ඔබේ විශේෂිත ආකෘතියේ උපදෙස් පරීක්ෂා කරන්න).

තොට්ලේලෙන් ඉවත් කරන ලද දරුවෙකු නිදා ගත යුත්තේ කොතනකද

බිම් මෙටටය

එක් විකල්පයක් නම් මෙටටය තොට්ලේලෙන් හෝ සම්පූර්ණ උස තනි ඇඳකින් ඉවත් කර එය බිම මත භාවිතා කිරීමයි.

කුඩා දරුවන් මෙටටය හා බිත්තිය අතර සිරවිය හැකි බැවින් මෙටටය බිත්තිවලට ඇතිත් තබා ඇති බවට සහතික වන්න. නින්ද අතරතුරදී සිදුවිය හැකි මාරාන්තික අනතුරු වැළැක්වීම සඳහා දරුවාගේ මෙටටය ස්ථායීව (වෙනස් නොවන ආකාරයට) තැබිය යුතුය.

මෙටටය අවට ප්‍රදේශයෙන් මෘදු සෙල්ලම් බඩු, , bean bags (වාඩි වීමට භාවිතා කරන පිරුම් බැග්), ජ්‍යෙෂ්ඨ බැග් හෝ කුඩා දරුවෙකු පතිත විය හැකි ඒ හා සමාන භාණ්ඩ ඉවත් කර තබන්න. මෘදු වස්තූන් කුඩා දරුවෙකුගේ මුහුණ වටා හැඩ ගැසී හුස්ම හිරවීමට හේතු විය හැක.

වැඩිහිටියෙකු හෝ සහෝදරයෙකු/ සහෝදරියෙකු බිම් මෙටටය මතට වැටීමෙන් සිදුවන අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා නිවසේ පුද්ගලයින් ගමන් කරන අධික තදබදයක් ඇති තැන්වල ඒවා නොතබන බවට සහතික වන්න.

කුඩා ළදරු ඇඳක්

තවත් විකල්පයක් වන්නේ කුඩා ළදරු ඇඳක් භාවිතා කිරීමයි:

- මෙම ඇඳක් පහළ මට්ටමක පිහිටීම හේතුවෙන් ඇඳෙන් වැටී තුවාල වීමේ අවදානම අඩු කරන නිසා ඒවා භාවිතා කිරීම ආරක්ෂිත අතරමැදි පියවරකි.
- තොට්ලේල තවදුරටත් ඔවුන්ට සුදුසු නොවන විට තොට්ලේලේ මෙටටය හා ඇඳ ඇතිරිලි කුඩා ළදරුවාගේ ඇඳට මාරු කළ හැකි බැවින් ඒවා ලාභදායී වේ.

වැඩිහිටියෙකුට සරිලන උස ඇඳක්

ඔබ වැඩිහිටියෙකුට සරිලන උස ඇඳක් භාවිතා කිරීමට තීරණය කර ඇත්නම්, කුඩා දරුවන්ට ඇඳෙන් වැටීමේ හෝ ඇඳ සහ බිත්තිය අතර සිරවී තුවාල වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇති බව මතක තබා ගන්න.

- මෙටටය හා ඇඳේ ඉහළ කොටස අතර මිලිමීටර 95 ට වඩා වැඩි ඉඩක් නොමැති බවට වග බලා ගන්න. විශාල හිඩැස් තිබීම කුඩා දරුවෙකු ඒ තුළ හිර වීමට හේතු විය හැකිය.
- වැටීමෙන් ඇති වන තුවාල අවම කර ගැනීම සඳහා වැටීමට හැකි උස අවම ප්‍රමාණයක තබා ගත යුතු අතර මෘදු බිම/තුරුම් හෝ ඇඳ වටා මෙටටයක් භාවිතා කරන්න.
- දරුවෙකු වැටිය හැකි ප්‍රදේශය ගෘහ භාණ්ඩ, සෙල්ලම් බඩු සහ වෙනත් දෘඩ භාණ්ඩ වලින් නිදහස්ව තබන්න.

පහසුවෙන් ගෙන යා හැකි ඇඳේ හරස් පොලු: ඔබේ දරුවා බිමට වැටීම වැළැක්වීම සඳහා වැඩිහිටියෙකුට සරිලන උස ඇඳකට සැහැල්ලු ඇඳ හරස් පොලු සවි කිරීමට ඔබ තීරණය කර ඇත්නම්, හරස් පොලු නිසි ලෙස සවි කර නොමැති නම් ළමයින් කොටු විය හැකි බව මතක තබා ගන්න. ඔබේ දරුවා ඇඳ මත තැබීමට පෙර මෙම ඇඳ හරස් පොලු මෙටටයේ පැත්තට සවි වී තිබේද යන්න සහ මෙටටය හා හරස් පොලු අතර හිඩැස් නොමැති බව පරීක්ෂා කරන්න. මෙය දරුවාගේ ශරීරය හෝ හිස ලිස්සා ගොස් හිරවීම වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඇඳේ හරස් පොලු වලට එරෙහිව කොටට, මෘදු ඇඳ ඇතිරිලි හා සෙල්ලම් බඩු නොතබිය යුතුය. මෘදු සෙල්ලම් බඩු අනුමතව ගොඩ ගැසුනු පරිසරයක හුස්ම හිරවීම සිදුවන අවස්ථා තිබේ. කුඩා දරුවෙකුගේ මුහුණ ඒවා මත තද වුවහොත්, ඔවුන්ගේ හුස්ම හිරවීම සිදු වියහැකිය.

නිදා ගැනීම සඳහා කොටටයක් හඳුන්වා දීමට පෙර, දරුවාට වයස අවුරුදු දෙකක් වන තෙක් සහ තවදුරටත් තොට්ලේලක නිදා නොගන්නා තෙක් සිටින්න.

මාරුවීම සිදු කිරීමට පෙර ඔබේ නිවස ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම

තව දුරටත් තොට්ලේලක නිදා නොගන්නා දරුවෙකුට නිවසේ විවිධ ප්‍රදේශවලට ප්‍රවේශ වීමට වැඩි ඉඩක් ඇත. ඔබේ දරුවා ඇඳකට යාමට පෙර, සිදුවිය හැකි උපද්‍රව ගැන සැලකිලිමත් වී ඔබේ දරුවාගේ කාමරය සහ නිවස පුරා පරීක්ෂා කරන්න.

පරිසරය ආරක්ෂිත බව සහතික කරන්න:

- වැටීම, දියේ ගිලීම, ගෙල සිරවීම, උගුල් වලට හසුවීම හෝ විෂ වීම වැනි දේවල් වලට හේතු විය හැකි අනතුරු පිළිබඳව විශේෂ අවධානය යොමු කරන්න.
- එල්ලෙන උණු, තුල් හා සවල දේවල් මගින් දරුවාගේ බෙල්ල හිර කළ හැකි බැවින් ඒවා දුරස්ථව තබන්න.
- අධික ලෙස උනුහුම් වීමේ, පිළිස්සීමේ හා විදුලි සැර වැදීමේ අවදානම වළක්වා ගැනීම සඳහා තාපක (රත් කිරීම සිදු කරන උපකරණ), විදුලි උපකරණ හා විදුලිය ලබා ගන්නා ස්ථාන වෙත ප්‍රවේශය ඉතා දුරස්ථව තබන්න.
- සියලුම ශාඛාභාණ්ඩ හා රූපවාහිනී යන්ත්‍ර පහසුවෙන් පෙරළා දැමීමට නොහැකි වන පරිදි ඒවා බිත්තියට සවි කර ඇති බවට සහතික වන්න.
- පඩිපෙළට හා ජනලේවලට ප්‍රවේශ වීමට නොහැකි බවට වග බලා ගන්න.



# මතක තබා ගන්න...

ඔබේ දරුවන් ආරක්ෂිතව නිදි කරවීම:

- ✔ ආරක්ෂිත ඇඳක්
- ✔ ආරක්ෂිත මෙට්ටයක්
- ✔ ආරක්ෂිත ඇඳ ඇතිරිලි
- ✔ රාත්‍රියේ හා දිව කාලයේ ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීමේ වාතාවරණය

**!** සෝදිසියෙන් සිටීම

- වාඩි වීමට භාවිතා කරන පිරවුම් බෑග්, සෝෆා, විශාල කුෂන් හා වායු මෙට්ට ප්ලාස්ටික් හා කුඩා දරුවන්ට නිදා ගැනීම සඳහා ආරක්ෂිත ස්ථාන නොවේ.
- වයස අවුරුදු නවයට අඩු ළමුන් සඳහා බංක් ඇඳන් නිර්දේශ නොකරයි.
- දරුවෙකු තොට්ල්ලෙන් පිටත නිදා සිටියදී ළදරු නිදන බෑගයක් පැළඳ සිටි නම් ප්‍රවේශම් විය යුතුය! නිදන බෑගයක් පැළඳ සිටින ළදරුවෙක් තොට්ල්ලක් තුළ නොසිටින විට, දරුවා වැටී තුවාල වීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත. දරුවා ක්‍රියාශීලීව අධීක්ෂණය කළ යුතු අතර, දරුවා අවදි වූ වහාම නිදන බෑගය ඉවත් කළ යුතුය.
- බර ඇති බ්ලැන්කට්ටු මගින් බරපතල තුවාල සිදු වීමට හෝ මරණයට හේතු විය හැකි බැවින් ඒවා කුඩා දරුවන්ගෙන් ඇත් කර තබන්න.



Ava (ඒවා) සිහි කිරීම පිණිස මෙම විස්තර පත්‍රිකාව සම්පාදනය කර ඇත.

Red Nose ආයතනය අප වැඩ කරන, ජීවත් වන හා සංචාරය කරන භූමිවල පාරම්පරික අයිතිකරුවන්ට කෘතඥතාව පළ කරයි.

Red Nose Safe Sleep Advice Hub (Red Nose ආයතනයේ ආරක්ෂිතව නිදා ගැනීම සඳහා උපදෙස් මධ්‍යස්ථානය)  
 1300 998 698  
 (නැගෙනහිර ඔස්ට්‍රේලියානු දිවා කාලයේ රාජකාරි වේලාවන් තුළ)  
[education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)  
[rednose.org.au/safesleep](http://rednose.org.au/safesleep)

© 2020, 2022 Red Nose Limited. සියලු හිමිකම් ඇවිරිණි.  
 ප්‍රකාශන හිමිකම් පිළිබඳ විමසීම සඳහා: [education@rednose.org.au](mailto:education@rednose.org.au)



[rednose.org.au](http://rednose.org.au)

