

ការគេងរួមគ្នា



rednose.org.au

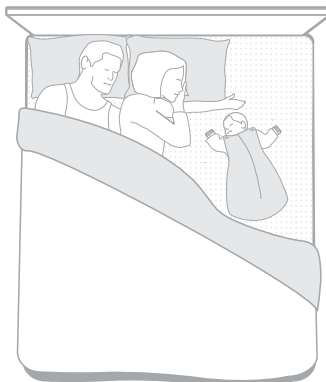


ការគេងរួមគ្នាគឺនៅពេលឪពុកម្តាយនាំទារករបស់ពួកគេចូលគេងក្នុងគ្រែជាមួយពួកគេ។

កន្លែងដែលមានសុវត្ថិភាពបំផុតសម្រាប់ទារកគេង គឺនៅក្នុងកន្លែងគេងដែលមានសុវត្ថិភាពផ្ទាល់ខ្លួនរបស់ពួកគេ។ Red Nose មិនណែនាំឱ្យគេងរួមគ្នាទេ (ការ កន្លែងដំណេកប្រើរួមគ្នា) ទោះយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងទទួលស្គាល់ថាឪពុកម្តាយមួយចំនួន ជ្រើសរើសគេងរួមគ្នា ខណៈពេលដែលអ្នកផ្សេងទៀតអាចយល់ឃើញថាពួកគេគេងរួមគ្នាដោយអចេតនា។ ប្រសិនបើអ្នក ជ្រើសរើសគេងរួមគ្នា វាជារឿងសំខាន់ដែលត្រូវដឹងពីរបៀបកាត់បន្ថយហានិភ័យនានា ដោយសារតែមានស្ថានភាពមួយចំនួនដែល ការគេងរួមគ្នាជាមួយទារករបស់អ្នក អាចមានគ្រោះថ្នាក់ជាពិសេស។ ការណែនាំនេះអាចជួយបាន។

✓ អនុវត្តតាមការណែនាំទាំងនេះដើម្បីកាត់បន្ថយហានិភ័យនានា

- ✓ ដាក់ឱ្យទារកគេងផ្លាស់មុខជានិច្ច
- ✓ រៀបចំកន្លែងគេងឱ្យស្របច្បាប់សម្រាប់ទារកគេង
- ✓ ត្រូវប្រាកដថាពុំមានដាក់អ្វីគ្របមុខ និងក្បាលរបស់ទារក
- ✓ ចងសក់វែង ហើយដោះចេញ គ្រឿងអលង្ការទាំងអស់ រួមទាំងខ្សែកសម្រាប់ទារកខាំលេងនៅពេលដុះធ្មេញ
- ✓ ត្រូវប្រាកដថាពួកវាមិនស្រួតហើយរាបស្មើ
- ✓ ដាក់ទារកនៅម្ខាងឪពុកម្តាយម្នាក់ - កុំដាក់នៅចំកណ្តាលមន្ទីរពេញវ័យពីរនាក់ ឬនៅក្បែរកុមារ ឬសត្វចិញ្ចឹមផ្សេងទៀត
- ✓ ត្រូវប្រាកដថាប្រដាប់ប្រដាគ្រែ និងកម្រាលពួករបស់អ្នកមិនអាចគ្របមុខទារក
- ✓ ត្រូវប្រាកដថាទារកមិនអាចធ្លាក់ពីលើគ្រែ
- ✓ ផ្លាស់ទីគ្រែឱ្យឆ្ងាយពីជញ្ជាំង - ដើម្បីកុំឱ្យទារកគាបជាប់នៅចន្លោះគ្រែ និងជញ្ជាំង
- ✓ ទុកខ្នើយឱ្យឆ្ងាយពីកន្លែងគេងរបស់ទារក
- ✓ ប្រើចងគេងសុវត្ថិភាពដោយគ្មានម្ជុកគ្របក្បាល ហើយដៃរបស់ទារកលាតចេញក្រៅ - កុំប្រុងវីតទារក



✗ ពេលណាមិនត្រូវគេងរួមគ្នា

- ✗ ចំពោះស្ថានភាពមួយចំនួន ការគេងរួមគ្នាអាចមានគ្រោះថ្នាក់ខ្លាំងណាស់សម្រាប់ទារក។
- ✗ អ្នកអស់កម្លាំងខ្លាំងពេក ឬមិនស្រួលខ្លួន
- ✗ អ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកបានប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងនាពេលថ្មីៗនេះ
- ✗ អ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកជក់បារី ទោះបីជាអ្នកមិនជក់បារីនៅក្នុងបន្ទប់ដេកក៏ដោយ
- ✗ អ្នក ឬដៃគូរបស់អ្នកបានប្រើថ្នាំណាមួយដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍ងងឹត ឬមិនសូវដឹងខ្លួន
- ✗ ទារកមិនគ្រប់ខែ ឬមានមាឌតូចសម្រាប់អាយុក្នុងផ្ទៃពោះ។

ទីតាំងគេងរួមគ្នាទាំងនេះគឺគ្មានសុវត្ថិភាពខ្លាំងណាស់ ហើយគួរតែបានចៀសវាង



Red Nose សូមទទួលស្គាល់ស្តាប់ប្រពៃណីនៃទឹកដីដែលយើងធ្វើការរស់នៅ និងទស្សនា។

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

