

பாதுகாப்பாக உறங்குதல்

திடீர் குழந்தை இறப்பு அபாயத்தைக் குறைக்க உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பாகத் தூங்கவைப்பது எப்படி.

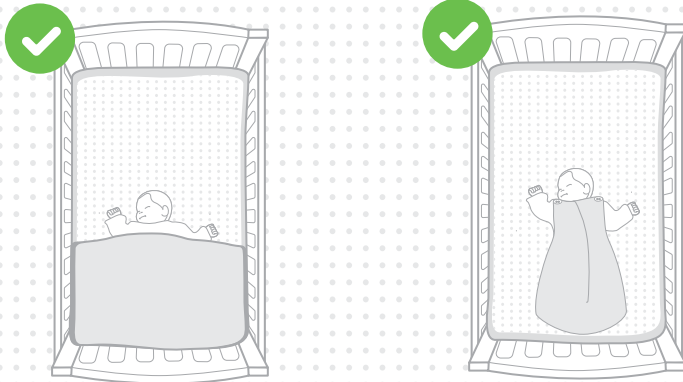
அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் 0-12 மாதங்கள்



0-12 மாதங்களில் உள்ள அனைத்து குழந்தைகளுக்கும், திடீர் குழந்தை இறப்பு அபாயத்தைக் குறைக்க Red Nose ஆறு முக்கிய வழிமுறைகளை பரிந்துரைக்கிறது.

1 எப்பொழுதும் குழந்தையை மல்லார்ந்து படுக்க வைக்கவும். குழந்தையை மல்லார்ந்து தூங்க வைப்பது, அவர்களின் சுவாசப்பாதையைத் தெளிவாக வைத்திருக்க உதவுகிறது மற்றும் அவர்களின் பாதுகாப்பு அளிச்சைகள் செயல்படுவதை உறுதி செய்கிறது. மல்லார்ந்து தூங்குவது மூச்சுமுட்டுதல், அதிக வெப்பமாகுதல் மற்றும் மூச்சு அடைத்தல்த் திணறல் ஆகியவை ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைக்கிறது.

2 குழந்தையின் முகம் மற்றும் தலையை மூடாமல் வைக்கவும். குழந்தைகள் தங்கள் முகம் மற்றும் தலை வழியாக வெப்பநிலையைக் கட்டுப்படுத்துகிறார்கள், எனவே தூக்கத்தின் போது குழந்தையின் முகம் மற்றும் தலையை மூடாமல் வைத்திருப்பது அதிக வெப்பமடையும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. மூச்சுத்திணறல் அபாயத்தைக் குறைக்கும் அவர்களின் சுவாசப்பாதைகளைத் தெளிவாக வைத்திருக்கவும் உதவுகிறது.



3 குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் புகைபிடிக்காமல் இருக்கவும்.

கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் குழந்தை பிறந்தவுடன் புகைபிடிப்பது திடீரென குழந்தை இறப்பு அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது - இதில் மற்றவர்கள் புகைபிடிப்பதும் அடங்கும்.

நீங்கள் அல்லது உங்கள் துணைவர் புகைப்பிடித்தால், குழந்தையைச் சுற்றிப் புகைபிடிக்காதீர்கள் மற்றும் குழந்தை தூங்கும் இடத்தில் புகைபிடிக்காதீர்கள்.

புகைபிடிப்பதை நிறுத்த இலவச உதவிக்கு 13 78 48 என்ற எண்ணில் Quitline ஐ அழைக்கவும்.

X மென்மையான மேற்பரப்புகளை அல்லது பருமனான பொருட்களைத் தவித்தல்

எந்த மென்மையான பொருட்களையும் கட்டிலில் பயன்படுத்த வேண்டாம். தூங்கும் இடத்தில் உள்ள மென்மையான பொருட்கள் ஆபத்தானவை மற்றும் மூச்சுத்திணறல் மற்றும் அதிக வெப்பம் ஏற்படும் அபாயத்தை அதிகரிக்கும்.



- X** பஞ்சுப்போர்வை (Doonas) அல்லது தளர்வான போர்வைகள்
- X** தலையணைகள்
- X** குழந்தைக் கட்டில் தடைகள்
- X** செம்மறியாட்டின் கம்பளி
- X** ஒரு டெடி போன்ற மென்மையான பொம்மைகள்

4 இரவும் பகலும் பாதுகாப்பான உறங்கும் சூழல்.

குழந்தை தூங்குவதற்கு பாதுகாப்பான இடம் அவர்களின் சொந்த பாதுகாப்பான இடத்தில், பாதுகாப்பான மெத்தை மற்றும் பாதுகாப்பான படுக்கை ஆகும்.

குழந்தை எப்பொழுதும் தூங்குவதற்கு மல்லார்ந்து படுக்க வைக்க வேண்டும், அவர்களின் கால்களை சிறுகட்டிலின் அல்லது கட்டிலின் அடிப்பகுதியில் வைக்க வேண்டும்.

- **பாதுகாப்பான கட்டில்**

ஆஸ்திரேலிய தரநிலை AS/NZS 2172:2003 க்கு அமைவானது.

- **பாதுகாப்பான மெத்தை**

உங்கள் பாதுகாப்பான கட்டிலுக்கு உறுதியான, தட்டையான, சரியான அளவு, தன்னார்வ ஆஸ்திரேலிய தரநிலைக்கு (AS/NZS 8811.1:2013) அமைவானது.

- **பாதுகாப்பான படுக்கையணி**

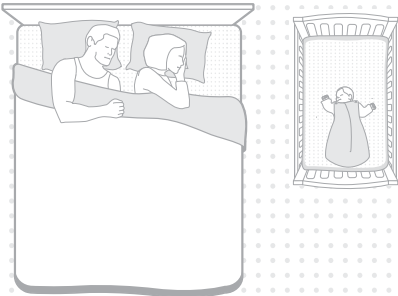
இலகரக படுக்கை, உறுதியாக உள்ளிழுத்து, மார்பு வரை மட்டுமே இழுக்கப்பட்டுள்ளது.

- **பாதுகாப்பான தூக்கப் பை**

கழுத்து மற்றும் மார்பின் குறுக்கே நன்கு பொருத்தப்பட்டிருக்கும், குழந்தையின் கைகள் வெளியே, மற்றும் தலையணை இல்லை.

5 முதல் 6 மாதங்களுக்கு பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளரின் அறையில் தங்களுடைய சொந்தப் பாதுகாப்பான உறக்க இடத்தில் குழந்தையைத் தூங்கவைப்பது*

குழந்தை தூங்குவதற்குப் பாதுகாப்பான இடம் அவர்களின் சொந்தப் பாதுகாப்பான இடமாகும், அது முதல் 6 மாதங்களுக்கு அவர்களின் பெற்றோர் அல்லது வயது வந்தோரைப் பராமரிப்பவர்கள் இருக்கும் அதே அறையேயாகும்.



6 குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுங்கள்.

தாய்ப்பாலூட்டுவது திடீரென குழந்தை இறப்பு அபாயத்தைக் குறைப்பதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

❌ பாதுகாப்பற்ற தூங்கும் இடங்கள்



*உறக்கம் தொடர்பான ஆபத்துக் குறைப்புத் தகவல்களைப் பார்வையிட: rednose.org.au/cosleeping

** சிறு குழந்தைக் கட்டில் (bassinet) பயன்பாடு பற்றிய தகவலுக்கு, redno.se/bassinetsinfo ஐப் பார்வையிடவும்

நாம் வேலை செய்யும், வாழும் மற்றும் பார்வையிடும் நிலங்களின் பாரம்பரிய உரிமையாளர்களை Red Nose அங்கீகரிக்கிறது.

Red Nose பாதுகாப்பான தூக்க ஆலோசனை மையம்
1300 998 698
(AEST/AEDT வணிக நேரங்களில்)
education@rednose.org.au
rednose.org.au/safesleep

© 2020, 2022 Red Nose Limited. அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை.
பதிப்புரிமை விசாரணைகளுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்: education@rednose.org.au

rednose.org.au



red nose
saving little lives