

တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်လၢအပူၤဖျဲး

တၢ်နဲၣ်ကျဲၤတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်ဖိသ့ၣ်
ဆံးအတၢ်ပူၤဖျဲးအဂီၢ်



rednose.org.au



red nose
saving little lives

image source: freepik.com

တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်လၢအပူၤဖျဲးအတၢ်န့ၣ်တဖၣ်

- ✓ တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်ကျိၤကျဲၤလၢအကျဲၤတၢ်လၢအမၤစၢၤဝဲဒၣ်ဖိသ့ၣ် ဆံးအတၢ်ထၢၣ်လီၤဝီၤဒီးအတၢ်မဲၤလၢအချၢတပၤအဂီၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤလိၤစံးအုၣ်အဂ့ၢ်ဟံၣ်ဖျါဝဲလၢတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မဲၤဝဲဒၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်သ့ၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်မဲၤဖျါဝဲဒၣ်အတၢ်ခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ✓ တၢ်ယုသ့ၣ်ညါမၤလိၤဟံၣ်ဖျါဝဲလၢတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မၤဂ့ၢ်ထီၣ်တၢ်မဲၤဝဲဒၣ်ဂၢၢ်ဂၢၢ်သ့ၣ်ဒီးမၤစၢၤလီၤတၢ်မဲၤဖျါဝဲဒၣ်အတၢ်ခဲအံၤခဲအံၤန့ၣ်လီၤ.
- ✓ တၢ်ယုထၢဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်ဝဲတၢ်စူးကါဖိသ့ၣ်ဆံးအ **sleeping bag** လၢအပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

! တၢ်ဟ့ၣ်ပလီၢ်

တၢ်မဲၤလၢကျါၢ်လီၤမၤအထီၣ်တၢ်ကဲထီၣ်သတူၢ်ကလံာ်အတၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒီး **sudden and unexpected death in infancy (SUDI)** (ဖိသ့ၣ်ဆံးအတၢ်သံသတူၢ်ကလံာ်လၢတၢ်ဟံၣ်သ့ၣ်ဟံၣ်သး) ဒီးတၢ်ကဘၣ်ဟးဆဲးဝဲန့ၣ်လီၤ. ဟံၣ်မဲၤလီၤဖိသ့ၣ်လၢတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်အီၤဖဲအကျါၢ်လီၤတပၤမ့ၢ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်ဒိၣ်တၢ်လၢတၢ်ဆါအဝဲသ့ၣ် အတၢ်ဟူးတၢ်ဝဲး လၢအပူၤဖျဲးန့ၣ်လီၤ.

န့ၣ်မ့ၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်န့ၣ်, ကွၢ်ထံကွၢ်ဆးဖိသ့ၣ်ဆံးအတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အပတီၢ်. ဟံၣ်အစုၤလၢတၢ်ချၢဖဲလၢအတၢ်ဖူးဘၣ်သးဖျါလီၤမၤဖဲ 3 လါအတီၢ်ပူၤန့ၣ်လီၤ. အါတက့ၢ်တၢ်မၤဒီးဝဲဒၣ်တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်ကျိၤကျဲၤကဘၣ်ကကြဲးဝဲဒီးဖိသ့ၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အပတီၢ်န့ၣ်လီၤ.

မ့ၢ်တၢ်အရဲဒိၣ်လၢတၢ်ကဘၣ်ဆိကတီၢ်ဖိသ့ၣ်ဖဲအစးထီၣ်ဒုးန့ၣ်အတၢ်ပနီၣ်လၢအတၢ်လၢလၢသးတန့ၢ်အခါလၢအဆိအချ့, အါတက့ၢ်ဖဲ 4-6 လါအဘၣ်စၢၤန့ၣ်လီၤ. တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မ့ၢ်တၢ်ဒီးသဒါဖိသ့ၣ်နီၣ်ဒိၣ်ထီၣ်လၢအယုၣ်တရံးဒုၣ်အသးလၢအကျါၢ်လီၤတပၤဒီးဆိတလဲယုၣ်ကဒါက့ၢ်ဝဲလၢအချၢတပၤဖဲအမံၤအခါန့ၣ်လီၤ.

တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်န့ၣ်ဆံးအတၢ်ပူၤဖျဲးဒ်လဲၣ်အဂ့ၢ်



1 ဟံၣ်လီၤဖိသ့ၣ်လၢတမ့ၢ်ဖဲအခါသး (လၢအစုၣ် မ့ၢ်တမ့ၢ် အထွဲ) လၢတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်အီၤအပတီၢ်ထီၣ်ကတၢ်ဖဲအဖဲဘၣ်ဒိၣ်န့ၣ်လီၤ.



2 ချဲးတၢ်ဟံၣ်ဖိသ့ၣ်အစုၣ်ခိဖဲသးနီၣ်ပုၤအလီၤ ဒီးဟံၣ်တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်လၢအဖုၣ်တပၤဖဲဖိသ့ၣ်အစုၣ်လီၤဒီးကိၣ်န့ၣ်လီၤအီၤဖဲသးဖဲဖိသ့ၣ်အဖီလၢတက့ၢ်.



3 ဟံၣ်လီၤတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်လၢအလဲၢ်တပၤ ဖဲဖိသ့ၣ်အကပၤဒီးဆွဲန့ၣ်လီၤဖဲဖိသ့ၣ်အဖီလၢတက့ၢ်.



4 ဟံၣ်လီၤတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်လၢအိၣ်ထံးတပၤ ဖဲဖိသ့ၣ်အမိၢ်ပုၤအလီၤ.



5 ချဲးတၢ်ဟံၣ်ဖိသ့ၣ်တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်လၢအိၣ်ထံးတပၤဖဲဖိသ့ၣ်အဖီလၢ.



6 ထီၣ်န့ၣ်ဟံၣ်မဲၤလီၤဖိသ့ၣ်ဖဲအချၢတပၤ လၢတၢ်တကျါၢ်ဘၢတၢ်ဘၣ်အမံၤသ့ၣ်ဒီးအိၣ်.

ပြီးတော့အိပ်ဆူ နှင့်အိပ်ချသည့် ဖုံ့ သးညီဒီးပူဖျဲး

တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်လၢအပူဖျဲး

- တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်ဝဲဒၣ်တၢ်ကံးညၢ်လၢ တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်အဂီၢ်ပၣ်ယၢ်ဒီး muslim မ့တမ့ၢ် လုၣ်ဘဲအက့ၢ်လၢအဖုံ့ မ့တမ့ၢ် တၢ်ကံးညၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်န့ၣ်လီၤ. ပဒဲဆူၣ် (Bunny rugs) ဒီးယၢ်လုးတဖၣ်တပူဖျဲးလၢ တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်အဂီၢ်ဒ်အမ့ၢ်တၢ်ဒုးကီၢ်သဝံတလၢကၢ်ဆိးအယိန့ၣ်လီၤ.
 - လၢတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်လီၤတၢ်လီၤဆဲးအဂီၢ်, တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်ကဘၣ်ယံးဘၣ်ဆၣ်တဘၣ်မ့ၢ်ယံးတလၢန့ၣ်လီၤ. တၢ်သ့တၢ်ဘၣ်ကျိၤကျဲၤလၢတၢ်စူးကါတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်ယံးယံးဖဲဒိၣ်လီၤလီၤဒီးတပူဖျဲးမၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢခဲကီၢ်အိၣ်တဘၣ်လီၤဘၣ်စူးန့ၣ်လီၤ. မၤအါထီၣ်တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်ဖဲခဲကီၢ်ဒီးသးနီၤပျဲးဖဲတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်အခါတက့ၢ်.
 - တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်လီၤကျိၤတလၢလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မး လၢအကျါၤဘၢဘၣ်ဖဲသၣ်အိၣ်ဒီးအမဲာ်သၣ်သ့အယိန့ၣ်လီၤ.
 - တၢ်တဘၣ်ဒုးကူဒုးသီးဖဲသၣ်တၢ်ကူတၢ်ကၢၤ ဖဲအဖီလၢတပၤအါတလၢ, အဒိ, ဟ့ၣ်ကၢထဲဒၣ်ဆုကၢတၢ်စူးသ့လၢမၤကလၢအီၤ မ့တမ့ၢ် ဒုးသီးဆုကၢဖျိၣ်အဖုံ့ဖဲတၢ်ဂီၢ်ခါကတီၢ်န့ၣ်လီၤ.
 - စူးကါတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်အကျိၤကျဲၤလၢအဒီး ဖဲသၣ်သးန့ၣ်အတၢ်လဲၤထီၣ်လဲၤထီၣ်အဂီၢ်တက့ၢ်. တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်မၤစုၤလီၤဖဲသၣ်အ Moro မ့တမ့ၢ် အတၢ်ထၢၣ်လီၤဝီၤလီၤအသးယုာ်ဒီးတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်အစုန့ၣ်လီၤ.
 - မၤစုၤဖဲသၣ်လၢအတၢ်မဲၤလီၤဖဲအချၢတပၤခီဖျိ တၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်အမိၢ်ပျဲးဖဲအဖီလၢတပၤဘၣ်ဆၣ်ဟ်အစုလၢတၢ်ချၢလၢအမၤမ့ၢ်မၤခုၣ်အသးသ့န့ၣ်လီၤ.
- ! ပတုၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်အီၤလၢအဆိအချၢဖဲဖဲသၣ်စးထီၣ်ဒုးန့ၣ်ဖျါထီၣ်အတၢ်ပနီၣ်လၢအစးထီၣ်တလုၣ်လီၤအသးသ့အခါန့ၣ်တက့ၢ်.
 - ! တဘၣ်စူးကါယၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်ကံးညၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်လၢအတီၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်ဖဲသၣ်အစုလၢ Velcro မ့တမ့ၢ် စံး(ပ)န့ၣ်တက့ၢ်.
 - ! တဘၣ်ဘိၣ်ဘံၣ်ဖဲသၣ်လၢအထီၣ်န့ၣ်ဒီးအဖဲဘၣ်ခိၣ်ဘၣ်ဒ်သီးတၢ်တကျါၤဘၢတၢ်ဘၣ်ဖဲသၣ်အမဲာ်သၣ်ဒီးအိၣ်အဂီၢ်န့ၣ်လီၤ.

! တၢ်ဟ့ၣ်ပလိၢ်

တၢ်မဲၤကံးတပူဖျဲးဒီးဖဲသၣ်ဆဲးဖဲတၢ်ခါခိၣ်မၤအါထီၣ်တၢ်လီၤဘၣ်ယိၣ်လၢ ဖဲသၣ်ဆဲးအတၢ်သံသတူၢ်ကလၢလၢတၢ်ဟ်သ့ၣ်ဟ်သးအပူသ့ဝဲန့ၣ်လီၤ. တၢ်မဲၤကံးတပူဖျဲးတၢ်ခါခိၣ်ဒီးဖဲသၣ်ဆဲးလီၤဘၣ်ယိၣ်ဒိၣ်မးလီၤဆီၣ်ဒ်တၢ်ဖဲတၢ်ဘိၣ်ဘံၣ်တၢ်ယံးဖဲသၣ်န့ၣ်လီၤ.



- ## တၢ်ဟ့ၣ်ကူၣ်တၢ်မဲၤအလီၢ်လၢအပူဖျဲး
- ✓ ထီၣ်ဘိၣ်န့ၣ်ဟ်မဲၤလီၤဖဲသၣ်လၢအချၢတပၤ, တဘၣ်ဟ်မဲၤကျါၤလီၤအီၤလၢအသးနီၤ မ့တမ့ၢ် အပၤတဂ့ၤ.
 - ✓ တဘၣ်ကျါၤဘၢတၢ်ဖဲသၣ်အမဲာ်သၣ်ဒီးအိၣ်တဂ့ၤ.
 - ✓ တဘၣ်ဒုးဘၣ်တၢ်အလုၣ်ခုၣ်ဖဲဖဲသၣ်အိၣ်ဖျဲၣ်ထီၣ်ဒီးအိၣ်ဖျဲၣ်ဝံၤအလီၢ်ခဲ
 - ✓ တၢ်မဲၤလီၢ်ဖဲမ့ၢ်န့ၣ်ဒီးမ့ၢ်ဆါအိၣ်ယၢၤလၢအပူဖျဲး
 - ✓ ဟ်မဲၤဖဲသၣ်ဆဲးဖဲအနီၢ်ကစၢ်လီၢ်မဲၤလၢအပူဖျဲးဖဲမိၢ်ပျဲး မ့တမ့ၢ် ပုၤကွၢ်ထွဲတၢ်ဖဲအဒီးဖဲအိၣ်ထံး 6 လါအခါ
 - ✓ ဒုးအီၤဖဲဆဲးလၢမိၢ်န့ၣ်ထံ



rednose.org.au

Red Nose သ့ၣ်ညါန့ၣ်ပၢၢ်ဝဲဒၣ် ပနီၣ်ကစၢ်အလုၣ်လၢၤထူသ့န့ၣ်အလီၢ်အကျဲတဖၣ်ဖဲပဖဲမၤတၢ်, အိၣ်ဆိးဒီးလဲၤအိၣ်သကးအလီၢ်န့ၣ်လီၤ.

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

© 2020, 2022 Red Nose ဟ်ပနီၣ်. ပၢၤယၢ်ခွဲးယၢ်ခဲလၢန့ၣ်လီၤ. လၢတၢ်လိၣ်ဘၣ်တၢ်ကွဲးဒိၣ်န့ၣ်ဒီးယၢ်အဂီၢ်ဆဲးကျိး- education@rednose.org.au

