

အခြားအကြံပြုချက်များ

အကြံပြုချက်များ

- အပေါ်နှင့်အောက် တစ်ဆက်တည်းဖြစ်သော ည အိပ်ဝတ်စုံ သို့မဟုတ် ဝတ်ဆင်၍ရသော စောင်ကို အသုံးပြုပါ။ ချောင်ချိုသော စောင်များကို အသုံးမပြုပါနှင့်။
- ကလေးကို နွေးထွေးစွာ ထားနိုင်ရန် အဝတ်အစား ထူထူထဲထဲ ဝတ်ပေးပါ သို့မဟုတ် အိတ်ပုံစံအဝတ်အစားကို အသုံးပြုပါ။ ၎င်းသည် ကလေး၏ဦးခေါင်းကို ဖုံးအုပ်နိုင်ခြေ သို့မဟုတ် စောင်ထဲတွင် ကလေး နှောင်ပိတ်မိနိုင်ခြေကို လျော့ချပေးမည်ဖြစ်သည်။
- ကလေးကို မိခင်နို့တိုက်ပါ။
- အိပ်စက်ရာတွင် ချိုလိမ်အသုံးပြုရန် ကြိုးစားပါ။ သို့သော် ၎င်းကို စုပ်ယူရန် ကလေးအား တွန်းအားပေးပါနှင့်။
- ကလေးကို ကာကွယ်ဆေး ထိုးနှံပေးပါ။
- ကလေးကို ရှေ့လွယ် သို့မဟုတ် နောက်လွယ် ကလေးချိုပိုးသိုင်းကြိုးဖြင့် ချိုပိုးထားလျှင် ကလေး၏မျက်နှာကို အမြဲတမ်း မြင်နိုင်ကြောင်း သေချာပါစေ။
- အိပ်စက်မှုတိုင်းအတွက် (တစ်မေးအိပ်ချိန်များ အတွက်ပင်) နှင့် ညလယ် တစ်ရေခန်းပြီးနောက် ကလေးသည် ဘေးကင်းလုံခြုံသော အိပ်စက်ရေး ပတ်ဝန်းကျင်တွင် ရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- လေးလံသော စောင်များသုံးခြင်းနှင့် အနီးထုပ်ထားခြင်းများကို အကြံမပြုပါ။
- ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်သောအခါ အရက် သို့မဟုတ် မူးယစ်ဆေးများကို မသုံးစွဲပါနှင့်။
- အိမ်သုံး ကလေးစောင့်ကြည့်ရေးမော်နီတာများကို အားမကိုးပါနှင့်။




ကလေးကို ပြုစုစောင့်ရှောက်နေသော လူတိုင်း သည် ဤအကြံပြုချက် များကို လိုက်နာကြောင်း သေချာပါစေ။

health.ny.gov/safesleep

သင်၏ နို့စို့ကလေး အိပ်စက်ရန် ဘေးကင်းလုံခြုံသော နေရာတစ်ခု သင့်တွင် မရှိလျှင် သင်သည် အခမဲ့ စားပွဲတင်ပုခက်နှင့် အိပ်ရာခင်းကို လက်ခံရယူနိုင်ပါသည်။

သင်၏ အိမ်ထောင်စုသည် အစိုးရအကူအညီကို လက်ခံရယူနေလျှင် သို့မဟုတ် အကန့်အသတ်ဖြင့်ရရှိသော ရင်းမြစ်များ ရှိလျှင် သင်သည် အရည်အချင်းပြည့်မီ နိုင်ပါသည်။

အရည်အချင်းပြည့်မီမှု ရှိ၊ မရှိ သိနိုင်ရန် သင်၏ ဒေသဆိုင်ရာ လူထုဝန်ဆောင်မှုများဌာနထံ ဆက်သွယ်ပေးပါ-

 <https://otda.ny.gov/workingfamilies/dss.asp>

ဘေးကင်းလုံခြုံစွာ အိပ်စက်နိုင်ရန်



ABCs

ကို လိုက်နာပါ



- A Alone (တစ်ယောက်တည်း)။**
ကလေးသည် တစ်ယောက်တည်း အိပ်သင့်သည်။
- B Back (ပက်လက်)။**
ကလေးကို ပက်လက် အနေအထား ထားပါ။
- C Crib (ပုခက်)။**
ကလေးကို ဘေးကင်းလုံခြုံသော ပုခက်ထဲတွင် ထားပါ။
- S Smoke-free Home (မီးခိုးငွေ့ကင်းစင်သော အိမ်)။**
မီးခိုးငွေ့ကင်းစင်သော အိမ်တွင်။

★ တစ်ယောက်တည်း။ ★ ပက်လက်။ ★ ပုခက်။ ★ မီးခိုးငွေ့ကင်းစင်သော အိမ်။

နို့စို့ကလေးငယ် အိပ်နေစဉ် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) အပါအဝင် အိပ်စက်ခြင်းဆိုင်ရာ အကြောင်းအရင်းများကြောင့် နယူးယောက်ပြည်နယ်တွင် နို့စို့ကလေးငယ် 120 ကျော် နှစ်စဉ် သေဆုံးသည်။

တစ်ယောက်တည်း

- ကလေးသည် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများ သို့မဟုတ် အခြားကလေးများနှင့်အတူ မအိပ်စက်သင့်ပါ။
- သင်နှင့် တစ်ခန်းတည်း အိပ်ပါ။ တစ်အိပ်ရာတည်း မအိပ်ပါနှင့်။ တစ်ခန်းတည်း နေခြင်းကြောင့် သင့်ကလေးကို အနီးကပ် စောင့်ကြည့်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ပြင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူ၏ အိပ်ရာတွင် ကလေးအိပ်စက်သောအခါ ဖြစ်ပေါ်နိုင်သော မတော်တဆမှုများကိုလည်း ကူညီတားဆီးပေးသည်။
- ပုခက်ထဲတွင် ကလေးမှလွဲ၍ အခြားအရာတစ်ခုမျှ မရှိရပါ။ ခေါင်းအုံး၊ အထိန်းအကာများ၊ အခင်းအချပ်များ၊ စောင်များ သို့မဟုတ် ကစားစရာအရုပ်များ မရှိရပါ။
- စောင့်အသုံးပြုခြင်းသည် နို့စို့ကလေးငယ် အိပ်နေစဉ် ရုတ်တရက်သေဆုံးခြင်း (SIDS) သို့မဟုတ် မွန်းကျပ်ခြင်း ဖြစ်နိုင်ခြေကို တိုးများစေနိုင်သည်။



ပက်လက်

- အိပ်စက်ရာတွင် ကလေးကို ပက်လက်ထားပါ။ ကလေးကို စော့၍ မွေးခွဲလျှင်ပင် (လမစော့ဘဲ မွေးလျှင်ပင်) ဝမ်းလျားမှောက်မထားပါနှင့် သို့မဟုတ် ဘေးတစောင်းမထားပါနှင့်။
- ကလေးက နိုးနေပြီး စောင့်ကြပ်မှုခံနေရလျှင် ကလေးကို ဝမ်းလျားမှောက်ထားပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်မျှသာ ဝမ်းလျားမှောက်စေပြီး - တစ်နေ့လျှင် အကြိမ်များစွာ ပြုလုပ်ပေးပါ။ "ဝမ်းလျားမှောက်ချိန်" သည် ကလေး၏ ပခုံးနှင့် လည်ပင်းကြွက်သားများ သန်မာဖွံ့ဖြိုးလာစေရန် ကူညီပေးသည်။



ပုခက်

- ကလေးက အိပ်ရာတစ်ခု၊ ဆိုဖာ/ကွပ်ပျစ်၊ လက်တင်ပါသော ကုလားထိုင်၊ သို့မဟုတ် ချီပိုးသိုင်းကြိုး၊ ဒန်း/လှဲပုခက် သို့မဟုတ် အခြားတစ်ခုခုပေါ်တွင် အိပ်ပျော်သွားလျှင် အိပ်ရေးဝဝဆက်အိပ်နိုင်ရန် ကလေးကို ပုခက်ထဲ ရွှေ့ပေးပါ။
- ဘေးကင်းလုံခြုံမှုအတွက် ထောက်ခံချက်ရထားသော ပုခက်၊ ကလေးပုခက်၊ သို့မဟုတ် ကစားကွင်းခြံတို့ကို အသုံးပြုပါ။ ၎င်းတို့တွင် ခိုင်ခံ့သော မွေရာနှင့် အဝင်စွာ ခင်းကျင်းထားသော အခင်းပါရှိကြောင်း သေချာပါစေ။
- ဘေးသို့ လှိမ့်ဆင်းနိုင်သော ပုခက်ကို အသုံးမပြုပါနှင့်။ ဖယ်ဒရယ် ဘေးကင်းလုံခြုံရေးစံသတ်မှတ်ချက်များသည် ဘေးသို့ လှိမ့်ဆင်းနိုင်သော ပုခက်များ ထုတ်လုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် ရောင်းချခြင်းကို ခွင့်မပြုပါ။
- ပုခက်၊ ကလေးပုခက်၊ သို့မဟုတ် ကစားကွင်းခြံ တစ်ခုခုကို မဝယ်ယူမီ သုံးစွဲသူအတွက် ထုတ်ကုန်ဘေးကင်းလုံခြုံရေး ကော်မရှင် (Consumer Product Safety Commission, CPSC) ၏ ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းထားသော စာရင်းကို www.cpsc.gov/Recalls/ တွင် စစ်ဆေးကြည့်ရှုပါ။ ဝယ်ယူမည့်ပစ္စည်းကို ပြန်လည်ရုပ်သိမ်းမထားကြောင်း သေချာပါစေ။

မီးခိုးငွေ့ကင်းစင်သော အိမ်

- ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်များ ဆေးလိပ်သောက်ခြင်းနှင့် နို့စို့ကလေး၏ အနီးဝန်းကျင်တွင် ဆေးလိပ်မီးခိုးငွေ့ရှိခြင်းသည် SIDS ဖြစ်နိုင်သော အန္တရာယ်များဖြစ်သည်။
- ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်နှင့် မီးဖွားပြီးနောက်တွင် ဆေးလိပ်မီးခိုးနှင့်/သို့မဟုတ် နီကိုတင်းဖြင့်ထိတွေ့မှုကို ရှောင်ပါ။
- သင့်အိမ်တွင် သို့မဟုတ် ကလေး၏ အနီးအပါးတွင် မည်သူ့ကိုမဆို ဆေးလိပ်သောက်ခွင့် သို့မဟုတ် မိတ်သောက်ခွင့် မပြုပါနှင့်။