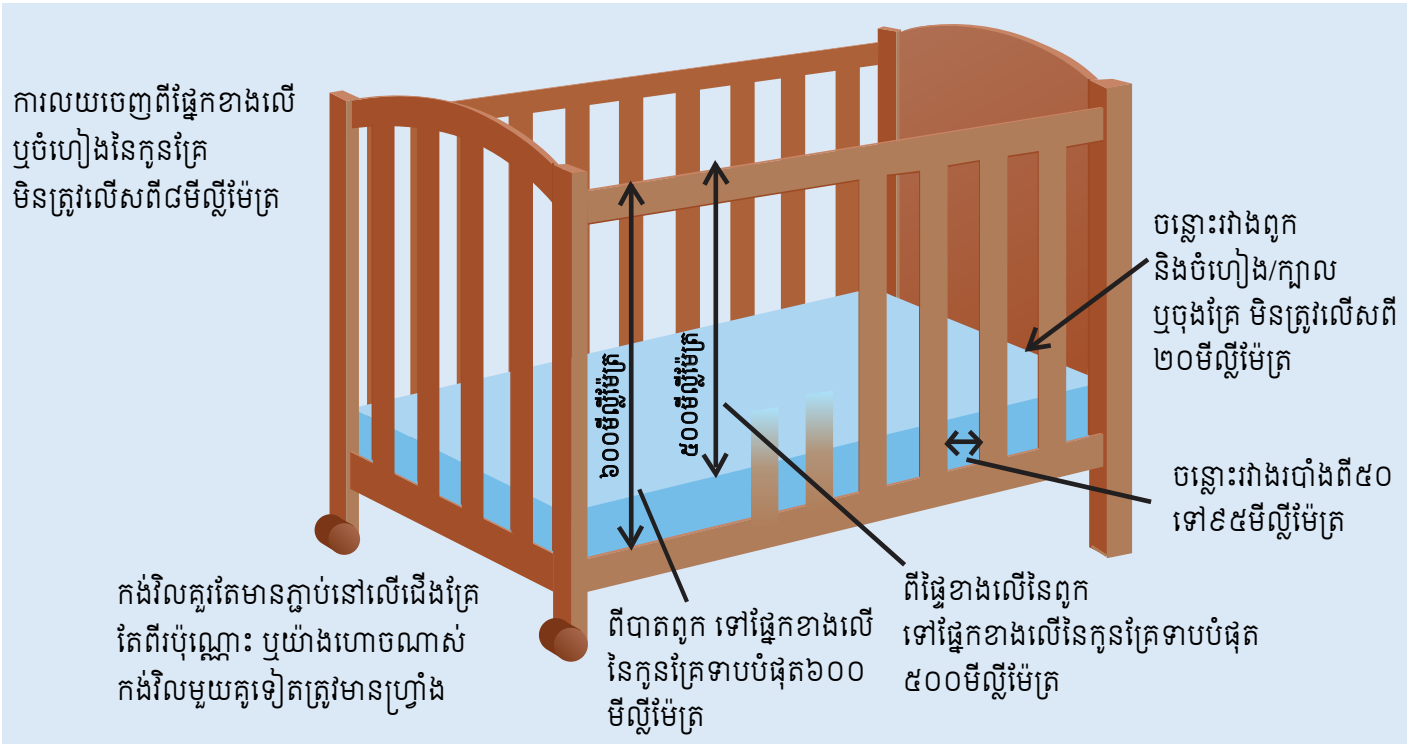


# សេវាសុខភាពមាតា និងកុមារ៖ បញ្ជីត្រួតពិនិត្យការដាក់ដែលមានសុវត្ថិភាព



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកូនក្រែ និងផលិតផលទារកដែលមានសុវត្ថិភាព៖ [www.productsafety.gov.au](http://www.productsafety.gov.au)  
ប្រភព៖ ការថែរក្សាទារកដោយសុវត្ថិភាព។ គណៈកម្មការអ្នកប្រើប្រាស់ និងការប្រកួតប្រជែងអូស្ត្រាលី Dickson ACT, 2006

**សូមពិនិត្យមើល៖** ✓ ត្រូវគ្នាទៅនឹងការរៀបរាប់ X មិនត្រូវគ្នា N/A មិនទាក់ទងគ្នា

- ដាក់ទារកឱ្យដេកផ្ទះដោយគ្មានអ្វីគ្របក្បាល និងមុខ (គ្មានមួកទារក គ្មានមួក ឬគ្មានជាប់មួក)។
- ខ្សែទាញបិទបើករបាំងបង្អួច រ៉ាំងនន ឧបករណ៍អគ្គិសនី និងទូរស័ព្ទចល័ត ត្រូវដាក់ឱ្យផុតពីដៃក្មេងដែលនៅក្នុងក្រែ។
- ឧបករណ៍កំដៅ ឬឧបករណ៍អគ្គិសនី ត្រូវដាក់ឱ្យនៅឆ្ងាយពីក្រែទារក ដើម្បីចៀសវាងភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃការឡើងកំដៅលើសកម្រិត។ មិនត្រូវប្រើប្រាស់ក្នុងអគ្គិសនី។
- កូនក្រែ (ថ្មី ឬដែលគេប្រើម្តងហើយ ត្រូវបំពេញតាមច្បាប់ស្តង់ដារសុវត្ថិភាពអូស្ត្រាលី (AS 2172)។
- កូនក្រែទារកចល័ត ត្រូវអនុលោមតាមច្បាប់ស្តង់ដារសុវត្ថិភាពអូស្ត្រាលី (AS 2195)។
- ត្រូវដាក់គន្លឹះខ្លាស់ជាប់មាំល្អនៅនឹងមួយកន្លែង ចំពោះកូនក្រែ/ កូនក្រែដែលយោលបាន រាល់ពេលគ្មានមនុស្សនៅត្រួតពិនិត្យទារក។
- ពួកមានលក្ខណៈរឹងមាំ ស្អាត ត្រូវគ្នាល្អ និងរាបស្មើ (មិនឡើងទ្រេត) ដោយមានគម្លាតរវាងពួក និងចំហៀង/ ក្បាល/ចុងកូនក្រែតូចជាង២០មីល្លីម៉ែត្រ។
- ត្រូវយកសំបកផ្លាស្ទិចដែលស្រោបពួកចេញ មុនប្រើប្រាស់វា។
- ត្រូវដំឡើងកូនក្រែទារកដោយមានកន្លែងឱ្យជើងរបស់ទារកដាក់ដល់ចុងក្រែ។
- មិនត្រូវឱ្យមានកម្រាលរលុង ក្នុងសំឡី ក្នុងពួក ខ្នើយ របាំងកូន ក្រែ ស្បែកពាមចៀម ឬប្រដាប់ក្នុងលេងទនៗនៅក្នុងកូនក្រែឡើយ។

# ប្រធានបទសម្រាប់ការពិភាក្សាជាមួយឪពុកម្តាយ

## ដាក់ទារកឱ្យគេងផ្ទះមុខចាប់ពីពេលកើតមក មិនត្រូវឱ្យគេងផ្ទះមុខ ឬគេងផ្ទៀងខ្លួនឡើយ

- ទារកដែលមានសុខភាពល្អដែលដាក់ឱ្យគេងផ្ទះមុខ ទំនងជាមិនសូវឈឺក្នុង ដូចទារកដែលគេងផ្ទះមុខឡើយ
- ឱកាសនៃការស្លាប់ទារកមួយរំពេច និងដោយពុំបានរំពឹងទុក គឺកាន់តែច្រើន ប្រសិនបើទារកគេងផ្ទះមុខ ឬគេងផ្ទៀងខ្លួន
- ការគេងផ្ទះមុខលេងគឺមានសុវត្ថិភាព និងល្អសម្រាប់ទារកនៅពេលទារកភ្ញាក់ដឹងខ្លួន ហើយមានមនុស្សពេញវ័យនៅក្បែរ
- ទារកដែលមានវ័យកាន់តែធំ អាចក្រឡាប់ និងផ្លាស់ទីក្នុងគ្រែ។ ដាក់ទារកឱ្យគេងផ្ទះមុខ ប៉ុន្តែអនុញ្ញាតឱ្យវាវាវាទីតាំងគេងដោយខ្លួនឯង ហើយត្រូវធ្វើឱ្យប្រាកដថាបរិវេណ គេងមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារក នៅពេលវាអាចក្រឡាប់ខ្លួនចុះឡើង។ ភាពប្រឈម គ្រោះថ្នាក់ការស្លាប់ទារកមួយរំពេចដោយពុំបានរំពឹងទុក (SIDS) ចំពោះទារកដែល មានអាយុលើសពី៦ខែ គឺមានកម្រិតទាបខ្លាំងណាស់។

## ដាក់ទារកឱ្យគេងដោយគ្មានអ្វីគ្របក្បាល និងមុខ

- ត្រូវយកចេញវត្ថុគ្របក្បាលទាំងអស់ រួមមានមួក មួកទារក មួកជាប់អាវ មុនពេលដាក់ទារកឱ្យគេង
- ដាក់ជើងរបស់ទារកនៅចុងកូនគ្រែ
- ញាត់កម្រាលពូកឱ្យរំលោភជាប់ល្អ ដើម្បីកុំឱ្យកម្រាលពូករលុង ឬដាក់ទារកឱ្យគេង ក្នុងថង់ដេក (sleeping bag) ដែលមានសុវត្ថិភាព។

## រក្សាទារកកុំឱ្យនៅកន្លែងមានផ្សែងចារិក និងក្រោយពេលកើតមក

- ភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS នឹងកើនឡើង ប្រសិនបើឪពុកម្តាយជាអ្នកដាក់បារី ទាំងក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ និងក្រោយពេលទារកកើតមក
- ប្រសិនបើម្តាយដាក់បារី នោះភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS នឹងកើនឡើងទ្វេដង ហើយប្រសិនបើឪពុកក៏ដាក់បារីផងដែរនោះ ភាពប្រឈមនឹងកើនឡើងទ្វេដងបន្ថែម ទៀត។

## ផ្តល់បរិវេណគេងពេលយប់ និងពេលថ្ងៃដែលមានសុវត្ថិភាព។ ដាក់បន្ថែមព័ត៌មានសំខាន់ៗ នៅខាងមុខនៃបញ្ជីត្រួតពិនិត្យសុវត្ថិភាពនៃការគេងដែលមានសុវត្ថិភាពនេះ

- កម្រាលគ្រែទន់ៗដូចជាពូកទន់ ឬកូយពូកដែលបត់បាន ខ្លីៗ និងខ្លីៗទ្រាប់ ហើយនិងស្បែកពេញមើល មិនគួរយកមកប្រើប្រាស់ជំនួសពូកទេ។
- កុំដាក់ឱ្យទារកគេង ឬដេកជាមួយទារកនៅលើសាឡុង ឬគ្រែទម្រេត កៅអី គ្រែទឹក ឬថង់ញាត់ត្រូវទន់ៗ។ វាមានភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់ខ្ពស់ណាស់នៃគ្រោះថ្នាក់ពីការដេក
- កូនគ្រែចល័ត៖
  - ប្រើប្រាស់ពូកដែលផ្គត់ផ្គង់ជាមួយកូនគ្រែ (AS2195)
  - ដាច់ខាតកុំដាក់បន្ថែមពូកទីពីរ ឬទ្រនាប់បន្ថែមនៅពីក្រោម ឬពីលើពូកដែលផ្គត់ផ្គង់ ជាមួយកូនគ្រែចល័ត
  - កូនគ្រែចល័ត គឺសម្រាប់ប្រើប្រាស់បណ្តោះអាសន្ន និងភាពងាយស្រួលប៉ុណ្ណោះ នៅពេលធ្វើដំណើរ ហើយមិនគួរប្រើប្រាស់វាក្នុងរយៈពេលវែង ឬជាអចិន្ត្រៃយ៍ទេ
  - កូនគ្រែគួរតែប្រើប្រាស់សម្រាប់រយៈពេលខ្លីប៉ុណ្ណោះ។ នៅពេលទារកចាប់ផ្តើម រើស និងចាប់ផ្តើមក្រឡាប់ ល្អបំផុតត្រូវដាក់ទារកក្នុងកូនគ្រែសុវត្ថិភាព។

- គ្រែកូនដែលអង្រែឡើងចុះ គ្រែកូនដែលចាក់បើក និងទេះរុញ មិនគួរប្រើជាកន្លែងទារក គេងដោយគ្មានមនុស្សត្រួតពិនិត្យឡើយ ហើយត្រូវដាក់គ្រឿងទប់ឱ្យបានត្រឹមត្រូវនៅ ពេលប្រើប្រាស់វា
- អង្រែងអាចបង្កឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ហើយមិនត្រូវបានចាត់ទុកថាជាកន្លែងគេងដែលមាន សុវត្ថិភាពសម្រាប់ទារកទេ
- ភាពប្រឈមគ្រោះថ្នាក់នឹងកើនឡើង ប្រសិនបើទារក ឬក្មេងអាយុពីរបីឆ្នាំ ត្រូវបាន ដាក់ចោលដោយគ្មានមនុស្សត្រួតពិនិត្យ និងនៅតែម្នាក់ឯងនៅលើគ្រែមនុស្សពេញវ័យ ឬគ្រែដេកពីរជាន់។

## ដាក់ឱ្យទារកគេងនៅកន្លែងគេងដែលមានសុវត្ថិភាពរបស់វា នៅក្នុងបន្ទប់តែមួយជាមួយ អ្នកថែទាំពេញវ័យ ក្នុងរយៈពេលប្រាំមួយខែ ទៅដប់ពីរខែដំបូង

- ការដេកលើគ្រែរួមគ្នាជាមួយទារក បង្កើនភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS និងគ្រោះថ្នាក់ស្លាប់ពីការគេង នៅក្នុងកាលៈទេសៈខ្លះ
- ការដាក់ឱ្យទារកគេងក្នុងកូនគ្រែនៅក្បែរគ្រែរបស់ឪពុកម្តាយក្នុងរយៈពេលប្រាំមួយ ខែដំបូងនៃជីវិត បានបង្ហាញមានការថយចុះនៃភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS
- មើលឃើញថាគ្មានការកើនឡើងនៃភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS ឡើយនៅ ពេលដេករួមគ្នាលើផ្ទៃគេងជាមួយទារកក្នុងពេលបំបៅ ថ្នាក់ថ្មី និងប្រឡងគ្នាលេង គឺឱ្យតែយកទារកទៅដាក់ឱ្យគេងក្នុងកូនគ្រែវិញ ឬផ្ទៃគេងដែលមានសុវត្ថិភាព មុនពេលឪពុកម្តាយទៅដេក
- ទារកដែលមានភាពប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS ឬគ្រោះថ្នាក់ពីការគេង នៅពេលគេងលើផ្ទៃគេងរួមគ្នា គឺទារកដែលមានអាយុតិចជាងបួនខែ និងទារកដែលកើតមិនគ្រប់ខែ ឬមានទំហំតូចក្នុងផ្ទៃ។

## បំបៅកូននឹងទឹកដោះម្តាយ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន

- មានភស្តុតាងយ៉ាងរឹងមាំបង្ហាញថាទារកដែលបំបៅទឹកដោះម្តាយ កាត់បន្ថយភាព ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS

## អ្នកថែទាំ និងអ្នកមើលទារក

- អ្នកថែទាំ និងអ្នកមើលទារកចាំបាច់ត្រូវដឹងពីសេចក្តីការណែនាំក្នុងការកាត់បន្ថយភាព ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់នៃ SIDS និងវិធីបំបាត់កន្លែងគេងឱ្យមានសុវត្ថិភាពសម្រាប់ ទារក និងកុមារតូចៗ។ នេះរួមមានជំងឺដូនដីតា កន្លែងថែទាំគ្រួសារពេលថ្ងៃ សេវាអប់រំ អំពីការលូតលាស់គ្រាដំបូង និងការថែទាំ ហើយនិងផ្ទះរបស់គ្រួសារ និងមិត្តភក្តិ។

អនុញ្ញាតដោយ៖  
 ក្រសួងអប់រំ និងបណ្តុះបណ្តាល  
 ពិនិត្យឡើងវិញ ខែសីហា ឆ្នាំ២០១៧

## ទំនាក់ទំនងដ៏មានប្រយោជន៍

ខ្សែទូរស័ព្ទអំពីសុវត្ថិភាពប្រដាប់ក្នុងលេង និងកុមារតូចៗ 1300 364 894  
[www.consumer.vic.gov.au](http://www.consumer.vic.gov.au)  
 ខ្សែទូរស័ព្ទអំពីសុខភាពមាតា និងកុមារ 132229  
[www.education.vic.gov.au/childhood/parents/mch/](http://www.education.vic.gov.au/childhood/parents/mch/)

ទទួលយកសេចក្តីថ្លែងនៃព័ត៌មាន Red Nose ស្តីពីការរក្សាកុមារឱ្យមានសុវត្ថិភាព នៅត្រង់ប៊ែប៊ែ [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au) ឬទូរស័ព្ទការអប់រំអំពី Red Nose លេខ 1300 998 698។

