**Burmese**

မိခင္ႏွင့္ ကေလး က်န္းမာေရး ဝန္ေဆာင္မႈ-

ေဘးကင္းလံုၿခံဳေသာ အိပ္စက္မႈအတြက္

စစ္ေဆးရမည့္စာရင္း

**600** မီလီမီတာ

**500** မီလီမီတာ

ကေလးအိပ္ခုတင္မ်ားႏွင့္ ေမြးကင္းစအရြယ္အတြက္ ထုတ္ကုန္ပစၥည္းမ်ားတို႔ႏွင့္ပတ္သက္သည့္ ထပ္ဆင့္ အခ်က္အလက္မ်ားအတြက္- [www.productsafety.gov.au](http://www.productsafety.gov.au/) အခ်က္အလက္ရရွသည့္ဇစ္ျမစ္- ကေလးသူငယ္အား ေဘးကင္းလံုၿခံဳစြာ ထားရွျခင္း (Keeping baby safe)။ Australian Competition and Consumer Commission, Dickson ACT, 2006

ေမြးကင္းစကေလးကို အိပ္ေစရန္ ေခါင္းႏွင့္မ်က္ႏွာကို မဖံုးမကာထားဘဲ (ေမးသိုင္းႀကိဳးပါအဝတ္ဦးထုပ္ မပါပါ၊ ဦးထုပ္မပါပါ၊ ေခါင္းၿခံဳထည္ပါရွသည့္ အကၤ်မပါပါ) ပက္လက္လွန္ၿပီး ထားပါ။

ခန္းစီးမ်ား၊ လိုက္ကာမ်ား၊ လွ်ပ္စစ္အသံုးအေဆာင္မ်ား ႏွင့္ မိုဘိုင္းဖုန္းမ်ားမွ တြေဲ လာင္းက်ေနသည့္ ႀကိဳးမ်ားကို ကေလးအိပ္ခုတင္တြင္းရွကေလး၏ လက္လွမ္းမမီွေသာ ေနရာ၌ရွရမည္။

ပူလြန္းေသာ အႏၱရာယ္ကို ေရွာင္ၾကဥ္ရန္အတြက္ အပူေပးစက္မ်ား သို႔မဟုတ္ လွ်ပ္စစ္အသံုးအေဆာင္ ပစၥည္းမ်ားကို ကေလးအိပ္ခုတင္မွ ခပ္ေဝးေဝးတြင္ ထားရမည္။ လွ်ပ္စစ္ျခံဳေစာင္မ်ား မရွေစရ။

ကေလးအိပ္ခုတင္ (အသစ္ သို႔မဟုတ္ တစ္ပတ္ႏြမ္း) သည္ မျဖစ္မေန ျဖစ္ရမည့္ ၾသစေၾတးလ်န္း ေဘးကင္းလံုၿခံဳေရး စံႏႈန္းမ်ား (Australian Safety Standards (AS 2172)) ႏွင့္ကိုက္ညီရသည္။

သယ္ယူရလြယ္ေသာ ကေလးအိပ္ခုတင္သည္ မျဖစ္မေန ျဖစ္ရမည့္ ၾသစေၾတးလ်န္း ေဘးကင္းလံုၿခံဳေရး စံႏႈန္း (AS 2195) ႏွင့္ကိုက္ညီရသည္။

လႊလဲ ို႔ရသည့္ ပုခက္မ်ား/ကေလးအိပ္ခုတင္မ်ားကို ကေလးအား ႀကီးၾကပ္မႈမရွသည့္အခါ လႊလဲ ို႔မရေအာင္ပိတ္သည့္အတံကို အေသအခ်ာ ထိုးပိတ္ထားရသည္။

ေမြ႕ယာမွာ တင္းအိ၊ သန္႔ရွင္း၊ အေနေတာ္ျဖစ္ၿပီး ျပားခ်ပ္ေနကာ (ေထာင္ေနျခင္း ငဲ့ေစာင္းျခင္း မရွရ) ေမြ႔ယာႏွင့္ ကေလးအိပ္ခုတင္ ေဘးစြန္းမ်ားႏွင့္ ထိပ္စြန္းမ်ား အၾကား 20

မီလီမီတာထက္ မပိုေစရ။

ေမြ႕႔ယာကို မသံုးမီ ထုပ္ပိုးထားသည့္ ပလပ္စတစ္ကို ဖယ္ရွားရသည္။

ကေလး၏ေျခေထာက္အား ခုတင္၏ ေအာက္ေျခပိုင္း၌ ထားရွ၍ိ ကေလးအိပ္ခုတင္ကို ေနရာခ်ရသည္။

ကေလးအိပ္ခုတင္အတြင္း၌ ေလ်ာ့ရိေလ်ာ့ရဲျဖစ္ေနသည့္ အိပ္ရာခင္း၊ ေစာင္မ်ား၊ ဂြမ္းကပ္မ်ား၊ ဂြမ္းကပ္အိပ္ရာ ဖံုးေစာင္မ်ား၊ ေခါင္းအံုးမ်ား၊ ဖက္လံုးမ်ား၊ သိုးေမြးသားေရမ်ား သို႔မဟုတ္ ေဖ်ာ့ဖတ္ဖတ္ ကစားစရာမ်ား မရွေစရ။

ေက်းဇူးျပဳ၍ အမွန္ျခစ္ပါ- ✓ ေဖာ္ျပခ်က္ႏွင့္ နီးစပ္သည္ ✕ မကိုက္ညီပါ N/A သက္ဆိုင္မႈ မရွပါ။

ေမြ႔ယာအေပၚမ်က္ႏွာျပင္မွ ကေလးအိပ္ခုတင္ ထိပ္ဆံုးအထိ

အနည္းဆံုး 500 မီလီမီတာ

ေမြ႔ယာေအာက္ေျခမွ ကေလးအိပ္ခုတင္ ထိပ္ဆံုးအထိ

အနည္းဆံုး 600 မီလီမီတာ

တြန္းေရႊ႕ႏုင္ရန္ဘီးငယ္မ်ားသည္

ေျခေထာက္ႏွစ္ခုတြင္သာ ရွသင့္သည္ သို႔မဟုတ္ အနည္းဆံုး ဘီးငယ္

တစ္စံုတြင္ ဘရိတ္မ်ားရွသင့္သည္

ကုတင္တန္းမ်ား အၾကား

ေနရာလပ္မွာ 50 မွ 95

မီလီမီတာ

ကေလးအိပ္ခုတင္

ေဘးဘက္အစြန္းမ်ား/ ထိပ္ဘက္အစြန္းမ်ား ႏွင့္

ေမြ႔ယာအၾကားေနရာလပ္မွာ

20 မီလီမီတာထက္မပိုရ

ကေလးအိပ္ခုတင္၏ ထိပ္ဘက္ပိုင္း သို႔မဟုတ္ ေဘးဘက္မ်ားတြင္

ေငါထြက္ေနေသာ အစြန္းမ်ားမွာ 8

မီလီမီတာထက္မပိုရ

မိဘမ်ားႏွင့္ ေဆြးေႏြးရန္ အေၾကာင္းအရာမ်ား

ကေလးကို ေမြးရာမွစ၍ ပက္လက္လွန္ အိပ္ေစပါ၊ ေမွာက္ခံု သို႔မဟုတ္ ေဘးတိုက္ မသိပ္ရပါ

ပက္လက္လွန္အိပ္သည့္ က်န္းမာေသာ ကေလးမ်ားသည္ ေမွာက္ခံုအိပ္သည့္ ကေလးမ်ားထက္ ေအာ့အန္ၿပီး လည္ပင္းအသက္ရွဴပိတ္ရန္ ျဖစ္ႏိုင္ေျခ ပိုနည္းပါသည္။

ကေလးမ်ား ရုတ္တရက္ႏွင့္ မေမွ်ာ္လင့္ဘဲ ေသဆံုးရျခင္း၏ အခြင့္အလမ္းမွာ အကယ္၍ သူတို႔ ေမွာက္ခံု သို႔မဟုတ္ ေဘးတိုက္အိပ္လွ်င္ ပိုမိုမ်ားပါသည္။

ဗိုက္လူးလိွမ့္ကစားျခင္းသည္ ကေလးမ်ားအတြက္ ေဘးကင္းလံုၿခံဳၿပီး သူတို႔

ႏိုးေနသည့္အခါႏွင့္ လူႀကီးရွိေနသည့္အခါတြင္ ေကာင္းပါသည္။

အသက္ပိုႀကီးေသာကေလးငယ္မ်ားသည္ ကေလးအိပ္ခုတင္ေပၚ၌ ကိုယ္ကိုလူးလွိမ့္ၿပီး လႈပ္ရွားေနႏိုင္ပါသည္။ သူတို႔ကို ပက္လက္လွန္ထားပါ၊ သို႔ေသာ္လည္း အိပ္ရမည့္အေနအထားကို သူတို႔ဖာသာသူတို႔ လုပ္ေစၿပီး သူတို႔ ဝမ္းဗိုက္ျဖင့္လူးလိွမ့္ႏုိင္ သည့္အခါ အိပ္ရာမွာ ေဘးကင္းလံုၿခံဳမႈရွိေၾကာင္း ေသခ်ာေစပါ။ အသက္ ေျခာက္လေက်ာ္ ကေလးငယ္မ်ားတြင္ ကေလးအိပ္ခုတင္၌ အသက္ရွဴမြန္းက်ပ္ၿပီး ရုတ္တရက္ေသဆံုးမႈ (Sudden Infant Death Syndrome (SIDS)) အႏၱရာယ္မွာ အလြန္ နည္းပါသည္။

ကေလးငယ္ကို ဦးေခါင္းႏွင့္မ်က္ႏွာအား မဖံုးမအုပ္ဘဲ အိပ္ေစပါ

ဦးထုပ္မ်ား၊ ေမးသိုင္းႀကိဳးပါအဝတ္ဦးထုပ္မ်ား၊ ၿခံဳထည္ပါအဝတ္အစားမ်ား အပါအဝင္ျဖစ္ေသာ ဦးေခါင္းေဆာင္းစရာမ်ား အားလံုးကို ကေလးအား အိပ္ရန္မသိပ္မီ ဖယ္ရွားပါ။

ကေလး၏ေျခေထာက္အား ကေလးအိပ္ခုတင္ေအာက္ေျခပိုင္း၌ ထားရွိ၍ ေနရာခ်ရသည္။ အိပ္ရာခင္း၊အိပ္ရာဖံုး၊ ေစာင္တို႔ကို ၿမဲေအာင္ လွ်ိဳသြင္းပါ သို႔မွသာ အိပ္ရာမွာ ေလ်ာ့ရိေလ်ာ့ရဲ

ျဖစ္မေနပါ သို႔မဟုတ္ ကေလးငယ္အား ေဘးကင္းသည့္ အိပ္ရန္အိတ္ထဲ ထည့္သိပ္ပါ။

ကေလးငယ္အား မေမြးဖြားမီႏွင့္ ေမြးဖြားၿပီးေနာက္ ေဆးလိပ္အခိုးအေငြ႕မွ ကင္းရွင္းေအာင္ထားပါ

ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္သည္ အကယ္၍ မိဘမ်ားမွာ

ေဆးလိပ္ေသာက္သူမ်ားျဖစ္လွ်င္ ပိုမိုမ်ားပါသည္၊ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္စဥ္ႏွင့္ ကေလးေမြးဖြားၿပီးေနာက္ ႏွစ္မ်ဳိးလံုး၌ ျဖစ္သည္။

အကယ္၍ မိခင္က ေဆးလိပ္ေသာက္လွ်င္ ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္မွာ

ႏွစ္ဆတိုးၿပီး ဖခင္လည္း ေဆးလိပ္ေသာက္ပါက အႏၱရာယ္မွာ ေနာက္ထပ္ ႏွစ္ဆ တိုးလာသည္။

ညေရာ ေန႔ပါ ေဘးကင္းေသာ အိပ္စက္ရာေနရာကို ဖန္တီးေပးပါ။ ဤ ေဘးကင္းေသာ အိပ္စက္မႈအတြက္ စစ္ေဆးရမည့္ စာရင္း၏ ေရွ႕ဖံုးတြင္ အဓိက အမွာစာမ်ားကို ထည့္သြင္းျပဳလုပ္ျခင္း

ေမြ႕ယာအေပ်ာ့မ်ား၊ သို႔မဟုတ္ ေခါက္ထားေသာ ဂြမ္းကပ္အိပ္ရာဖံုးေစာင္မ်ား၊

ေခါင္းအုပ္မ်ားႏွင့္ ေပ်ာ့ေသာကူရွင္မ်ားႏွင့္ သိုးေမြးသားေရမ်ားကဲ့သုိ႔ေသာ

ေပ်ာ့သည့္အိပ္ရာခင္းကို ေမြ႔ယာအတြက္ အစားထိုးစရာအျဖစ္ မသံုးသင့္ပါ

ဆိုဖာ သို႔မဟုတ္ ကြပ္ပ်စ္၊ ကုလားထိုင္၊ ေရေမြ႕ယာ သို႔မဟုတ္ ပလတ္စတစ္ေစ့ထည့္ထားသည့္ ထိုင္စရာအိတ္ေပၚ၌ ကေလးအား မသိပ္ပါႏွင့္ သို႔မဟုတ္ ကေလးႏွင့္အတူ မအိပ္ပါႏွင့္။ အိပ္စက္ရာမွ မေတာ္တဆျဖစ္ရပ္ ျဖစ္လာျခင္း၏ အႏၱရာယ္မွာ အလြန္ျမင့္မားပါသည္

သယ္ယူႏိုင္ေသာ ကေလးအိပ္ခုတင္ (Portacots)-

* ကေလးအိပ္ခုတင္ႏွင့္အတူ ေပးထားေသာ ေမြ႕ယာကို သံုးပါ (AS2195)
* သယ္ယူႏိုင္ေသာ ကေလးအိပ္ခုတင္ (portacot) ႏွင့္အတူ ေပးထားေသာ

ေမြ႔ယာေအာက္ သို႔မဟုတ္ အေပၚတြင္ ဒုတိယေမြ႕ယာတစ္လံုး သို႔မဟုတ္ အပို အခုအခံမ်ားကို မည္သည့္အခါမွ် မထည့္ပါႏွင့္။

* သယ္ယူႏိုင္ေသာ ကေလးအိပ္ခုတင္မ်ားကို ခရီးသြားသည့္အခါ ယာယီအသံုးျပဳရန္ႏွင့္ အဆင္ေျပေစရန္အတြက္သာ ရည္ရြယ္ထားၿပီး ေရရွည္ သို႔မဟုတ္ အၿမဲ မသံုးသင့္ပါ
* ပုခက္ကို အခ်ိန္တိုအတြက္သာ အသံုးျပဳသင့္သည္။ ကေလးငယ္မွာ သြက္လက္လာၿပီး လူးလွိမ့္စ ျပဳလာသည္ႏွင့္တစ္ၿပိဳက္နက္ ကေလးငယ္ကို

ေဘးကင္းလံုၿခံဳသည့္ ကေလးအိပ္ခုတင္ေပၚထားရန္ အေကာင္းဆံုးျဖစ္သည္။

[www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) 1300 998 698

ေျမာက္ၾကြျပန္ကန္သည့္ကေလးပက္လက္ကုလားထိုင္မ်ား (Bouncinettes)၊ လႊဲပုခက္မ်ားႏွင့္ ကေလးစီးတြန္းလွည္းမ်ားကို ႀကီးၾကပ္မႈ မရွိဘဲ အိပ္ရာအျဖစ္ အသံုးမျပဳသင့္သည္ျဖစ္ၿပီး အသံုးျပဳသည့္အခါ သိုင္းႀကိဳးမ်ားကို အေသအခ်ာ တပ္ဆင္ထားသင့္သည္။

ႀကိဳးပုခက္မ်ားမွာ အႏၱရာယ္ရွိႏိုင္ၿပီး ကေလးငယ္မ်ားအတြက္ ေဘးကင္းလံုၿခံဳသည့္ အိပ္ရာအျဖစ္ မစဥ္းစားသင့္ပါ။

လူႀကီးအိပ္ကုတင္ သို႔မဟုတ္ နံရံကပ္အိပ္စင္ေပၚ၌ ႏို႔စို႔အရြယ္ကေလးငယ္ သို႔မဟုတ္

ေလးဖက္သြားအရြယ္ကေလးငယ္ တစ္ဦးအား ႀကီးၾကပ္မႈမရွိဘဲ တစ္ေယာက္တည္းထားလွ်င္ မေတာ္တဆျဖစ္ရပ္ အႏၱရာယ္မွာ တိုးလာသည္။

ပထမ ေျခာက္လမွ ဆယ့္ႏွစ္လ အတြင္း လူႀကီး ေစာင့္ေရွာက္ေပးသူ အိပ္သည့္အခန္းအတြင္း၌ ကေလးငယ္အား သူတို႔ကိုယ္ပိုင္အိပ္ရာျဖင့္ သိပ္ပါ

ကေလးႏွင့္အတူ ခုတင္တစ္ခုတည္း၌ အိပ္စက္ျခင္းမွာ ရုတ္တရက္ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္ ႏွင့္ အခ်ဳိ႕ကိစၥမ်ားတြင္ အသက္အႏၱရာယ္ရွိသည့္ အိပ္စက္ရာမွမေတာ္တဆျဖစ္ ရပ္မ်ားျဖစ္ပြားမည့္ အႏၱရာယ္ ပိုးမ်ားလာသည္

ကေလးဘဝ၏ ပထမ ေျခာက္လမွ ဆယ့္ႏွစ္လအတြင္း ကေလးငယ္အား မိဘ၏ ခုတင္နံေဘး၌ ကေလးအိပ္ အိပ္ခုတင္ျဖင့္ အိပ္စက္ေစျခင္းသည္ ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္ နိမ့္က်ေၾကာင္း ျပသပါသည္

ကေလးငယ္အား ႏို႔တိုက္ရာ၌၊ ေပြ႕ဖက္ရာ၌ႏွင့္ ကစားရာ၌ အိပ္စက္ရာ ခုတင္တစ္ခုတည္းအထဲ အတူေနၿပီး မိဘမ်ား အိပ္မေပ်ာ္မီ ကေလးအား ကေလးအိပ္ခုတင္ သို႔မဟုတ္ ေဘးကင္းလံုၿခံဳသည့္ အိပ္ရာသို႔ ျပန္ပို႔ျခင္းသည္ ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္ ပိုမ်ားျခင္းကို မေတြ႕ရပါ

အိပ္ရာ တစ္ခုတည္း၌အတူေနစဥ္ ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS သို႔မဟုတ္ အိပ္ရာမွ မေတာ္တဆျဖစ္ရပ္မ်ား ျဖစ္ပြားမည့္ အႏၱရာယ္အမ်ားဆံုးရွိေသာ ကေလးငယ္မ်ားမွာ အသက္ ေလးလထက္ငယ္သည့္ ကေလးမ်ားႏွင့္ လမေစ့မီေမြးဖြားလာေသာ သို႔မဟုတ္ ကိုယ္ဝန္ေဆာင္သည့္လပမာဏထက္ အရြယ္ငယ္ေသာ ကေလးမ်ား ျဖစ္ၾကသည္။

အကယ္၍ သင္လုပ္ႏိုင္လွ်င္ ကေလးငယ္အား မိခင္ႏို႔ရည္တိုက္ေကြ်းပါ

မိခင္ႏို႔ရည္တိုက္ေကြ်းခံရသည့္ ကေလးငယ္တြင္ ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္ နိမ့္က်ေၾကာင္း ခိုင္လံုသည့္ သက္ေသအေထာက္အထားရွိပါသည္

ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားႏွင့္ ကေလးထိန္းသူမ်ား

ေစာင့္ေရွာက္သူမ်ားႏွင့္ ကေလးထိန္းမ်ားသည္ ႏို႔စို႔အရြယ္ကေလးငယ္မ်ားႏွင့္ ေမြးကင္းစ ကေလးငယ္မ်ားအတြက္ ရုတ္တရက္ ေသဆံုးမႈ SIDS အႏၱရာယ္ ေလွ်ာ့ခ်ရန္ႏွင့္

ေဘးကင္းလံုၿခံဳေသာ အိပ္စက္ရာကို မည္သို႔လုပ္ေပးရေၾကာင္း အႀကံျပဳခ်က္မ်ားကို သိရွိထားရန္ လိုပါသည္။ အဘိုးအဖြားမ်ား၊ မိသားစု ေန႔ကေလးထိန္း၊ ေစာေစာပိုင္း ဖြံ႕ၿဖိဳးမႈ ပညာေရးႏွင့္ေစာင့္ေရွာက္ေရး ဝန္ေဆာင္ဌာနမ်ား ႏွင့္ မိသားစုႏွင့္မိတ္ေဆြတို႔၏ အိမ္မ်ား အပါအဝင္ျဖစ္ပါသည္။

ခြင့္ျပဳခ်က္ေပးသူ-

ပညာေရးႏွင့္ ေလ့က်င့္ေရး ဌာန

2017 ခုႏွစ္ ၾသဂုတ္လအထိ ျပင္ဆင္ၿပီးျဖစ္သည္

အသံုးဝင္ေသာ အဆက္အသြယ္မ်ား-

ကေလးကစားစရာ ႏွင့္ ေန႔ကေလးထိန္း ေဘးကင္းလံုၿခံဳေရး (Toy & Nursery Safety) ဖုန္းလိုင္း 1300 364 894

[www.consumer.vic.gov.au](http://www.consumer.vic.gov.au/)

မိခင္ႏွင့္ ကေလး က်န္းမာေရး ဖုန္းလိုင္း 132229 [www.education.vic.gov.au/](http://www.education.vic.gov.au/ch)childhood/parents/mch/

ကေလးငယ္အား ေဘးကင္းလံုၿခံဳစြာ ထားရွရန္ႏွင့္ ပတ္သက္သည့္ Red Nose သတင္း အခ်က္အလက္မ်ားကို [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) တြင္ရရွႏိ ုင္သည္ သို႔မဟုတ္ Red Nose Education ကို ဖုန္း 1300 998 698 ျဖင့္ဆက္ပါ။