**Punjabi**

**ਮਟਰਨਲ ਐਡਂ ਚਾਇਲਡ ਹੈਲਥ ਸਰਕਿਸ (ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱ ਚਾ ਕਸਹਤ ਸੇਿਾ):** ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੀ ਚੈਕਬਲਸਟ

**600 ਕਮ:ਮੀ:**

 **500 ਕਮ:ਮੀ:**

ਕੌਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਨਰਸਰੀ ਉਤਿਾਦਾਂ ਿਾਰੇ ਬਜ਼ਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: [www.productsafety.gov.au](http://www.productsafety.gov.au/)

ਗੱ ਦੇ ਦੇ ਉੱਿਰੀ ਭਾਗ ਤੋਂ

ਕੌ ਟ ਦੇ ਉੱਿਰੀ ਭਾਗ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱ ਟੋ-ਘੱ ਟ 500 ਬਮ:ਮੀ:

ਗੱ ਦੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੋਂ ਕੌਟ ਦੇ

ਉੱਿਰੀ ਭਾਗ ਦੀ ਦੂਰੀ ਘੱ ਟੋ-ਘੱ ਟ 600 ਬਮ:ਮੀ:

ਕੈਸਟਰ ਿਹੀਏ ਬਸਰਫ ਦੋ ਲੱ ਤਾਂ ਤੇ

ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੈਸਟਰ ਦੀ ਘੱ ਟੋ-ਘੱ ਟ ਇੱ ਕ ਜੋੜੀ ਦੀਆਂ ਿਰੇਕਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਸਲਾਖਾਂ ਬਵਚਕਾਰ ਥਾਂ

50 ਤੋਂ 95 ਬਮ:ਮੀ:

ਕੌ ਟ ਦੇ ਆਸੇ-ਿਾਸੇ/

ਬਸਬਰਆਂ ਤੋਂ ਗੱ ਦੇ ਬਵਚਕਾਰ ਦੂਰੀ 20 ਬਮ:ਮੀ: ਤੋਂ ਬਜ਼ਆਦਾ ਨਹੀਂ

ਕੌ ਟ ਤੋਂ ਉੱਿਰ ਜਾਂ ਆਸੇ-ਿਾਸੇ

8 ਬਮਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਬਜ਼ਆਦਾ

ਿ੍ਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ

ਸਰੋਤ: ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਰੱ ਖਣਾ। ਆਸਟ੍ੇਲੀਅਨ ਮੁਕਾਿਲਾ ਅਤੇ ਉਿਭੋਗਤਾ ਕਬਮਸ਼ਨ, Dickson ACT, 2006

 **ਕਿਰਪਾ ਿਰਿੇ ਚੈਿ ਿਰੋ**: ✓ ਬਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੇਲ ✕ ਮੇਲ ਨਹੀ ਂ ਖਾਂਦਾ N/A ਲਾਗੂ ਨਹੀ ਂ

## ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਸੌਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਬਸਰ ਜਾਂ ਮੂਹ ਢੱ ਕੇ ਉਸਦੀ ਬਿੱ ਠ ਤੇ ਿਾਇਆ ਹੈ (ਕੋਈ ਿੋਨਟ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਟੋਿੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਹੁਡ ਵਾਲੇ ਕੱ ਿੜੇ ਨਹੀਂ)।

ਿਲਾਇੰ ਡਜ਼, ਿਰਬਦਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਉਿਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਮੋਿਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਲਮਕਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਕੌਟ ਦੇ ਅੰ ਦਰ ਿਏ ਿੱ ਚੇ ਦੀ ਿਹੁਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ।

ਬਜ਼ਆਦਾ ਗਰਮੀ (ੳਵਰਹੀਬਟੰ ਗ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਿਚਣ ਲਈ ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਿਕਰਣ ਕੌਟ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਰੱ ਖੋ। ਕੋਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰ ਿਲ ਨਹੀਂ। ਕੌਟ (ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਿੁਰਾਣਾ) ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਸਟ੍ੇਲੀਅਨ ਸੁਰੱ ਬਖਆ ਬਮਆਰਾਂ (AS 2172) ਨਾਲ ਬਮਲਦਾ ਹੋਵੇ।

ਿੋਰਟੇਿਲ ਕੌਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਸਟ੍ੇਲੀਅਨ ਸੁਰੱ ਬਖਆ ਬਮਆਰ (AS 2195) ਦੇ ਅਨਕੂਲ ਹੋਣ।

ਬਜਹੜੇ ਿੈਬਸਨੈ ਟ/ਕੌਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹਲਦੇ ਰਬਹੰ ਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਿੱ ਚਾ ਬਨਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹੁਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਬਵੱ ਚ ਲੋਬਕੰ ਗ ਬਿੰ ਨ ਮਜ਼ਿੂਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ।

ਗੱ ਦਾ ਮਜ਼ਿੂਤ, ਸਾਫ, ਚੰ ਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਫੱ ਟ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਹੋਵੇ (ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਝੁਬਕਆ ਨਾ ਹੋਵੇ), ਅਤੇ ਗੱ ਦੇ ਅਤੇ ਕੌਟ ਦੇ ਆਸੇ-ਿਾਸੇ ਅਤੇ ਬਸਬਰਆਂ ਬਵਚਕਾਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 20 ਬਮ:ਮੀ: ਤੋਂ ਘੱ ਟ ਹੋਵੇ।

ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਿਬਹਲਾਂ ਗੱ ਦੇ ਤੋਂ ਿਲਾਸਬਟਕ ਿੈਬਕਬਜੰ ਗ ਉਤਾਰੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਕੌਟ ਿੱ ਚੇ ਦੇ ਿੈਰ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵੱ ਲ ਕਰਕੇ ਬਤਆਰ ਕੀਤਾ ਬਗਆ ਹੈ।

ਕੌਟ ਬਵੱ ਚ ਕੋਈ ਬਢੱ ਲੀਆਂ ਚੱ ਦਰਾਂ, ਰਜ਼ਾਈਆਂ, ਡੂਨਾਜ਼, ਬਸਰਾਹਣੇ, ਕੌਟ ਿੰ ਿਰਜ਼, ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਿਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਬਖਡੌਣੇ ਨਾ ਹੋਣ।



ਮਾਬਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱ ਲਿਾਤ ਲਈ ਬਵਸ਼ੇ

**ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਉਸਦੀ ਕਪੱ ਠ ਤੇ ਸੁਲਾਓ, ਉਸਨੰ ੂ ਕਿੱ ਡ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱ ਿ ਪਾਸੇ ਤੇ ਨਾ ਸੁਲਾਓ**

ਬਢੱ ਡ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਿੱ ਬਚਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਸਹਤਮੰ ਦ ਿੱ ਚੇ ਬਜਹੜੇ ਬਿੱ ਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੁਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਨੰ ੂ ਗਲੇ ਬਵੱ ਚ ਫਸਾਉਣ ਦੀ ਸੰ ਭਾਵਨਾ ਘੱ ਟ ਹੁਦੀ ਹੈ।

ਿੱ ਬਚਆਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਮਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਦੋਂ ਬਜ਼ਆਦਾ ਹੁਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਿਣੇ ਬਢੱ ਡ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱ ਕ ਿਾਸੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਿੱ ਬਚਆਂ ਲਈ ਬਢੱ ਡ ਭਾਰ ਖੇਡਣਾ ਤਦੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਹੁਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱ ਕ ਿਾਲਗ ਹਾਬਜ਼ਰ ਹੋਵੇ।

ਵੱ ਡੇ ਿੱ ਚੇ ਕੌਟ ਬਵੱ ਚ ਿਲਟੀ ਖਾ ਸਕਦੇਅਤੇ ਘੁਮ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੰ ੂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਿੱ ਠ ਭਾਰ ਰੱ ਖੋ ਿਰ ਉਹਨਾਂ ਨੰ ੂ ਆਿਣੇ ਆਿ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਸਬਥਤੀ ਲੱ ਭਣ ਬਦਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਿਣਾਓ ਬਕ ਿੱ ਬਚਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਸ ਿਬਰਸਬਥਤੀ ਬਵੱ ਚ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਆਿਣੇ ਬਢੱ ਡ ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੇਣ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱ ਡੇ

ਿੱ ਬਚਆਂ ਬਵੱ ਚ ਿੱ ਬਚਆਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਸੰ ਡਰੋਮ (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) ਦਾ ਖਤਰਾ ਿਹੁਤ ਘੱ ਟ ਹੁਦਾ ਹੈ।

**ਬੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਕਬਨਾਂ ਕਸਰ ਅਤੇ ਮੂਹ ਿੱ ਿੇ ਸੁਲਾਓ**

ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਸੌਣ ਲਈ ਰੱ ਖਣ ਤੋਂ ਿਬਹਲਾਂ ਸਾਰੇ ਬਸਰ ਢੱ ਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱ ਿੜੇ ਬਜਵੇਂ ਟੋਿੀਆਂ,

ਿੋਨਟਾਂ ਅਤੇ ਹੁਡ ਵਾਲੇ ਕੱ ਿੜੇ ਹਟਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਿੱ ਚੇ ਦੇ ਿੈਰ ਕੌਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵੱ ਲ ਹਨ।

ਚੱ ਦਰਾਂ ਆਬਦ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਢੰ ਗ ਨਾਲ ਅੰ ਦਰ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਸਤਰੇ ਬਢੱ ਲੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਇੱ ਕ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਸਲੀਬਿੰ ਗ ਿੈਗ ਬਵੱ ਚ ਰੱ ਖੋ।

**ਬੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਕਹਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਕਿੱ ਚ ਧੂਆਂ-ਰਕਹਤ ਰੱ ਖੋ**

SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱ ਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਾਿੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਿੱ ਚੇ ਦੇ ਿੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ

ਿਾਅਦ ਦੋਨੋਂ ਸਮੇਂ ਬਸਰਗਟ ਿੀਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਮਾਂ ਬਸਰਗਟ ਿੀਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਬਿਤਾ ਬਸਰਗਟ ਿੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਤਰਾ ਦੋਿਾਰਾ ਦੁਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

**ਕਦਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਿੇਲੇ ਸੁਰੱ ਕਖਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪਦਾਨ ਿਰੋ। ਸੁਰੱ ਕਖਅਤ ਸੌਣ ਦੀ ਇਸ ਚੈਿਕਲਸਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਾਸ ਸੁਨੇ ਹੇ ਦਰਜ਼ ਿਰੋ।**

ਗੱ ਦੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਰਮ ਬਿਸਤਰੇ ਬਜਵੇਂ ਬਕ ਨਰਮ ਗੱ ਦੇ, ਜਾਂ ਤੈਹ ਵਾਲੀਆਂ ਰਜਾਈਆਂ, ਬਸਰਾਹਣੇ ਅਤੇ ਗੱ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਿਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਕਦੇ ਵੀ ਸੋਫੇ ਜਾਂ ਕਾਊਚ, ਕੁਰਸੀ, ਵਾਟਰ ਿੈਡ ਜਾਂ ਿੀਨ ਿੈਗ ਤੇ ਨਾ ਸੁਲਾਓ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਿ ਇੱ ਥੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸੋਵੇ। ਇਥੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਿਹੁਤ ਬਜ਼ਆਦਾ ਹੁਦਾ ਹੈ।

ਿੋਰਟੈਕੌਟਜ਼:

* ਉਸ ਗੱ ਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਬਕ ਕੌਟ ਨਾਲ ਬਮਬਲਆ ਹੈ (AS2195)।
* ਕਦੇ ਵੀ ਇੱ ਕ ਦੂਸਰਾ ਗੱ ਦਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤਬਹ ਉਸ ਗੱ ਦੇ ਦੇ ਉੱਿਰ ਜਾਂ ਥੱ ਲੇ ਨਾ ਜੋੜੋ ਜੋ ਿੋਰਟੈਕੋਟ ਨਾਲ ਬਮਬਲਆ ਹੈ।
* ਿੋਰਟੇਿਲ ਕੌਟ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਬਸਰਫ ਅਸਥਾਈ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੰ ਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਿੱ ਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
* ਿਸੀਨੈ ਟ ਬਸਰਫ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਿੱ ਚੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਿਲਟਨਾ ਸੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੁਦਾ ਹੈ ਬਕ ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਇੱ ਕ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਕੌਟ ਬਵੱ ਚ ਰੱ ਖੋ।

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

ਿਾਊਂਸਨੈ ਟਸ, ਰੋਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਿਰੈਮ ਇੱ ਕ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਬਵੱ ਚ ਬਿਨਾਂ ਬਨਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਿੈਲਟਾਂ ਅਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਿੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਹੈਮੌਕਸ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਿੱ ਬਚਆਂ ਲਈ ਇੱ ਕ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਸੌਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਬਵੱ ਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਦੋਂ ਵੱ ਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਿੱ ਚੇ ਜਾਂ ਟੋਡਲਰ ਨੰ ੂ ਿਾਲਗ ਦੇ ਮੰ ਜੇ ਜਾਂ

ਿੰ ਕ ਿੈਡ ਬਵੱ ਚ ਇਕੱ ਲਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਬਨਗਰਾਨੀ ਦੇ ਛੱ ਬਡਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਿਬਹਲੇ ਛੇ ਤੋਂ ਿਾਰਾਂ ਮਹੀਬਨਆਂ ਲਈ ਇੱ ਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਿਾਬਲਗ ਨਾਲ ਇੱ ਕੋ ਕਮਰੇ ਬਵੱ ਚ ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਇੱ ਕ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁਲਾਓ।

ਿੱ ਚੇ ਨਾਲ ਇੱ ਕ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱ ਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਬਵੱ ਚ ਨੀਂਦ ਸੰ ਿੰ ਧੀ ਘਾਤਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁਦੀਆਂ ਹਨ।

ਿਬਹਲੇ ਛੇ ਤੋਂ ਿਾਰਾਂ ਮਹੀਬਨਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਾਬਿਆਂ ਦੇ ਮੰ ਜੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਕੌਟ ਬਵੱ ਚ ਸੁਲਾਉਣ ਨਾਲ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱ ਟ ਹੁਦਾ ਬਦਖਾਇਆ ਬਗਆ ਹੈ।

ਮਾਂ ਦਾ ਦੱ ੁਧ ਬਿਲਾਉਣ, ਜੱ ਫੀ ਿਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਿੱ ਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ SIDS ਦੇ ਖਤਰੇ ਬਵੱ ਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਿਾਇਆ ਬਗਆ ਹੈ, ਿਸ਼ਰਤੇ ਬਕ

ਮਾਂ-ਿਾਿ ਆਿਣੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਿਬਹਲਾਂ ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਕੌਟ ਜਾਂ ਸਰੱ ਬਖਅਤ ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਿਸ ਿਾ ਬਦੰ ਦੇ ਹਨ।

ਸੋਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹ ਾਂ ਿੱ ਬਚਆਂ ਨੰ ੂ SIDS ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੌਣ ਸੰ ਿੰ ਧੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱ ਧ ਖਤਰਾ ਹੁਦਾ ਹੈ ਬਜਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਚਾਰ ਮਹੀਬਨਆਂ ਤੋਂ ਘੱ ਟ ਹੋਵੇ, ਬਜਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਿਬਹਲਾਂ ਜੰ ਮੇ ਹੇਣ ਜਾਂ ਬਜਹੜੇ ਿੱ ਚੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਉਮਰ ਲਈ ਛੋਟੇ ਹਨ।

**ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਿਰ ਸਿਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਚੁਘਾਓ**

ਇਸ ਿਾਰੇ ਮਜ਼ਿੂਤ ਸਿੂਤ ਹਨ ਬਕ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁਧ ਿੱ ਚੇ ਲਈ SIDS ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੰ ੂ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

**ਦੇਖਭਾਲ ਿਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱ ਕਚਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਿਰਨ ਿਾਲੇ (ਬੇਬੀ ਕਸਟਰ)**

SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਿੱ ਬਚਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਬਲਆਂ ਨੰ ੂ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਇਹ ਿਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਬਕ ਿੱ ਬਚਆਂ ਅਤੇ ਬਸ਼ਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਬਕਵੇਂ ਿਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਬਵੱ ਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਫੈਮਲੀ (ਿਬਰਵਾਰਕ) ਡੇ-ਕੇਅਰ, ਮੁਢਲੀ ਬਵਕਾਸ ਬਸੱ ਬਖਆ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਿਬਰਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸ਼ਾਬਮਲ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹ ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਿ੍ਮਾਬਣਤ: ਬਸੱ ਬਖਆ ਅਤੇ ਬਸਖਲਾਈ ਬਵਭਾਗ

# ਅਗਸਤ 2017 ਬਵੱ ਚ ਸੰ ਸ਼ੋਬਧਤ ਕੀਤਾ ਬਗਆ

**ਲਾਭਿਾਰੀ ਸੰ ਪਰਿ**

ਬਖਡੌਣੇ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤਾ ਲਾਈਨ 1300 364 894 [www.consumer.vic.gov.au](http://www.consumer.vic.gov.au/)

ਮਾਂ ਅਤੇ ਿੱ ਚਾ ਬਸਹਤ ਲਾਈਨ 132229 [www.education.vic.gov.au/](http://www.education.vic.gov.au/ch)childhood/parents/mch/

ਿੱ ਚੇ ਨੰ ੂ ਸੁਰੱ ਬਖਅਤ ਰੱ ਖਣ ਸੰ ਿੰ ਧੀ Red Nose ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਰਤਾ ਤੱ ਕ ਿਹੁਚ

ਿ੍ਾਿਤ ਕਰਨ ਲਈ [www.rednose.com.au](http://www.rednose.com.au/) ਦੇਖੋ ਜਾਂ Red Nose ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨ 1300 998 698 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।