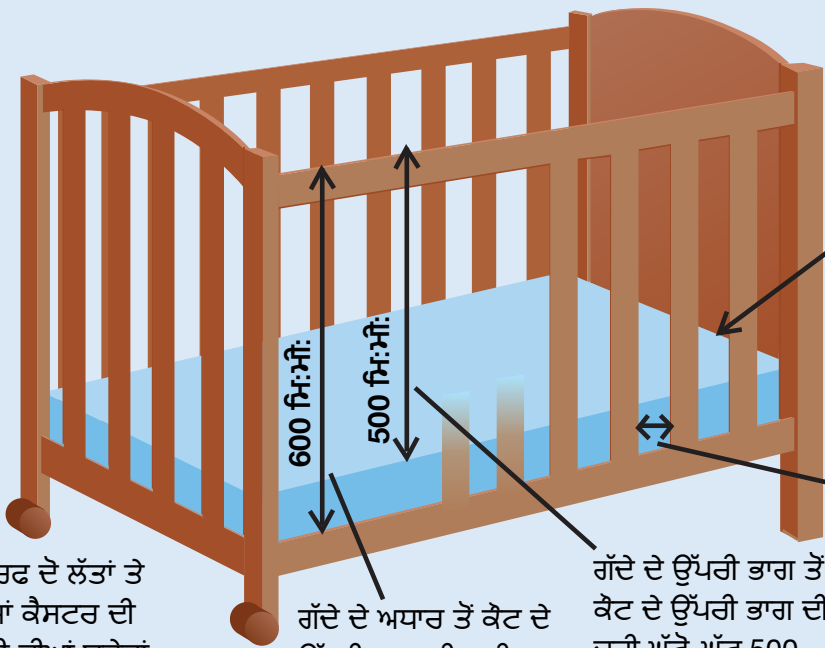


ਕੋਟ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ
8 ਮਿਲੀਮੀਟਰ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਨਹੀਂ



ਕੋਟ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ/
ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਗੱਦੇ
ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀ 20
ਮਿ:ਮੀ: ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ
ਨਹੀਂ

ਸਲਾਖਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਥਾਂ
50 ਤੋਂ 95 ਮਿ:ਮੀ:

ਕੈਸਟਰ ਪਹੀਏ ਸਿਰਫ਼ ਦੇ ਲੱਤਾਂ ਤੇ
ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕੈਸਟਰ ਦੀ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਜੋੜੀ ਦੀਆਂ ਬਰੇਕਾਂ
ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ

ਗੱਦੇ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੋਂ ਕੋਟ ਦੇ
ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ ਦੀ ਦੂਰੀ
ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 600 ਮਿ:ਮੀ:

ਗੱਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ ਤੋਂ
ਕੋਟ ਦੇ ਉੱਪਰੀ ਭਾਗ ਦੀ
ਦੂਰੀ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 500
ਮਿ:ਮੀ:

ਕੋਟ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਰਸਰੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਦੇਖੋ: www.productsafety.gov.au

ਸਰੋਤ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਮੁਕਾਬਲਾ ਅਤੇ ਉਪਭੋਗਤਾ ਕਮਿਸ਼ਨ, Dickson ACT, 2006

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਚੈਕ ਕਰੋ: ✓ ਬਿਆਨ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਮੇਲ ✗ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ N/A ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਪਾਇਆ ਹੈ (ਕੋਈ ਬੋਨਟ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ, ਕੋਈ ਹੁੱਡ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਹੀਂ)।
- ਬਲਾਇੰਡਜ਼, ਪਰਦਿਆਂ, ਬਿਜਲੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲਾਂ ਤੋਂ ਲਮਕਦੀਆਂ ਤਾਰਾਂ ਕੋਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਏ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ (ਓਵਰਹੀਟਿੰਗ) ਦੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਹੀਟਰ ਜਾਂ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਉਪਕਰਣ ਕੋਟ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਦੂਰ ਰੱਖੋ। ਕੋਈ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਕੰਬਲ ਨਹੀਂ।
- ਕੋਟ (ਨਵਾਂ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣਾ) ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰਾਂ (AS 2172) ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਹੋਵੇ।
- ਪੋਰਟੇਬਲ ਕੋਟ ਲਾਜ਼ਮੀ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਆਰ (AS 2195) ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ।
- ਜਿਹੜੇ ਬੈਸਿਨੈਟ/ਕੋਟ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਨਿਗਰਾਨੀ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਿੰਗ ਪਿੰਨ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਥਾਂ ਤੇ ਹੋਵੇ।
- ਗੱਦਾ ਮਜ਼ਬੂਤ, ਸਾਫ਼, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਅਤੇ ਫਲੈਟ ਹੋਵੇ (ਉੱਚਾ ਜਾਂ ਝੁੱਕਿਆ ਨਾ ਹੋਵੇ), ਅਤੇ ਗੱਦੇ ਅਤੇ ਕੋਟ ਦੇ ਆਸੇ-ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਿਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 20 ਮਿ:ਮੀ: ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ।
- ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਦੇ ਤੋਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਪੈਕਿੰਗ ਉਤਾਰੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।
- ਕੋਟ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਫਿੱਲੀਆਂ ਚੱਦਰਾਂ, ਰਜ਼ਾਈਆਂ, ਡੂਨਾਜ਼, ਸਿਰਾਹਣੇ, ਕੋਟ ਬੰਪਰਜ਼, ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਨਰਮ ਖਿਡੌਣੇ ਨਾ ਹੋਣ।

ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇ

ਜਨਮ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ ਤੇ ਸੁਲਾਓ, ਉਸਨੂੰ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤੇ ਨਾ ਸੁਲਾਓ

- ਢਿੱਡ ਦੇ ਭਾਰ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬੱਚੇ ਜਿਹੜੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਭਾਰ ਸੁਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਲਟੀ ਨੂੰ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਫਸਾਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਜਾਂ ਅਚਨਚੇਤ ਮਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਢਿੱਡ ਭਾਰ ਖੇਡਣਾ ਤਦੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਾਗੇ ਹੋਏ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਹਾਜ਼ਿਰ ਹੋਵੇ।
- ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਪਲਟੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਘੁੰਮ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਰੱਖੇ ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਲੱਭਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਉਸ ਪਰਿਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੁੜ ਕੇ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਤੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹੋਣ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋਣ ਦੇ ਸਿੰਡਰੋਮ (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS) ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਿਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਢੱਕੇ ਸੁਲਾਓ

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲਈ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਰੇ ਸਿਰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਜਿਵੇਂ ਟੋਪੀਆਂ, ਬੇਨਟਾਂ ਅਤੇ ਹੁੱਡ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹਟਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਰ ਕੋਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲੇ ਭਾਗ ਵੱਲ ਹਨ।
- ਚੱਦਰਾਂ ਆਦਿ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਜੋ ਬਿਸਤਰੇ ਢਿੱਲੇ ਨਾ ਹੋਣ, ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਲੀਪਿੰਗ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ।

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਧੂੰਆਂ-ਰਹਿਤ ਰੱਖੋ

- SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਮਾਪੇ ਗਰਭ ਦੌਰਾਨ ਜਾਂ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੋਨੋਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰਗਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਮਾਂ ਸਿਰਗਟ ਪੀਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਦੁਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਪਿਤਾ ਸਿਰਗਟ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਖਤਰਾ ਦੋਬਾਰਾ ਦੁੱਗਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਦਿਨ ਅਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰੋ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੀ ਇਸ ਚੈਕਲਿਸਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖਾਸ ਸੁਨੇਹੇ ਦਰਜ ਕਰੋ।

- ਗੱਦੇ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਨਰਮ ਬਿਸਤਰੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਰਮ ਗੱਦੇ, ਜਾਂ ਤੈਰ ਵਾਲੀਆਂ ਰਜਾਈਆਂ, ਸਿਰਾਹਣੇ ਅਤੇ ਗੱਦੀਆਂ ਅਤੇ ਭੇਡ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਸੌਣੇ ਜਾਂ ਕਾਊਚ, ਕੁਰਸੀ, ਵਾਟਰ ਬੈਡ ਜਾਂ ਬੀਨ ਬੈਗ ਤੇ ਨਾ ਸੁਲਾਓ ਜਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪ ਇੱਥੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਾ ਸੌਣ। ਇਥੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਪੋਰਟੇਕੋਟਜ਼:
 - ਉਸ ਗੱਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਕੋਟ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੈ (AS2195)।
 - ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ ਦੂਸਰਾ ਗੱਦਾ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਤਹਿ ਉਸ ਗੱਦੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਨਾ ਜੋੜੋ ਜੋ ਪੋਰਟੇਕੋਟ ਨਾਲ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।
 - ਪੋਰਟੇਬਲ ਕੋਟ ਸਫਰ ਦੌਰਾਨ ਸਿਰਫ ਅਸਥਾਈ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪੱਕੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਣੇ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
 - ਬੈਸੀਨੈਟ ਸਿਰਫ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਪਲਟਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਬਾਊਸਨੈਟਸ, ਰੋਕਰਜ਼ ਅਤੇ ਪਰੈਮ ਇੱਕ ਸੌਣ ਵਾਲੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੈਲਟਾਂ ਅਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
 - ਹੈਮੋਕਸ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹਨ।
 - ਦੁਰਘਟਨਾ ਦਾ ਖਤਰਾ ਤਦੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਟੈਡਲਰ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਦੇ ਮੰਜੇ ਜਾਂ ਬੱਕ ਬੈਡ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਦੇ ਛੱਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਲਈ ਇੱਕ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਾਲਗ ਨਾਲ ਇੱਕੋ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੁਲਾਓ।
- ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸੌਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਘਾਤਕ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।
 - ਪਹਿਲੇ ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਮੰਜੇ ਦੇ ਲਾਗੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟ ਵਿੱਚ ਸੁਲਾਉਣ ਨਾਲ SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
 - ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ, ਜੱਫੀ ਪਾਉਣ ਅਤੇ ਖੇਡਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ SIDS ਦੇ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਬਸ਼ਰਤ ਕਿ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੋਟ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਵਾਪਸ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
 - ਸੌਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ SIDS ਜਾਂ ਹੋਰ ਸੌਣ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਵੱਧ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਚਾਰ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਜਿਹੜੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੰਮੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਗਰਭਕਾਲੀ ਉਮਰ ਲਈ ਛੋਟੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ

- ਇਸ ਬਾਰੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬੱਚੇ ਲਈ SIDS ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਬੇਬੀ ਸਿਟਰ)

- SIDS ਦਾ ਖਤਰਾ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਝਾਅ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੌਣ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ ਜਾਂ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ, ਫੈਮਲੀ (ਪਰਿਵਾਰਕ) ਡੋ-ਕੇਅਰ, ਮੁੱਢਲੀ ਵਿਕਾਸ ਸਿੱਖਿਆ ਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੇਸਤਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ:

ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

ਅਗਸਤ 2017 ਵਿੱਚ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ

ਲਾਭਕਾਰੀ ਸੰਪਰਕ

ਖਿਡੌਣੇ ਅਤੇ ਨਰਸਰੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤਾ ਲਾਈਨ 1300 364 894

www.consumer.vic.gov.au

ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤ ਲਾਈਨ 132229

www.education.vic.gov.au/childhood/parents/mch/

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਸੰਬੰਧੀ Red Nose ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਾਰਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ www.rednose.com.au ਦੇਖੋ ਜਾਂ Red Nose ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਨੂੰ 1300 998 698 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

