मेरो व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्ड

दायाँ बायाँ हेर्नुहोस्

लहरे खोकीको बारेमा

आफ्नो बच्चा सुरक्षित राख्नुहोस्

सम्पूर्ण परिवारले आफ्नो खोप पुरा गरेको निश्चय गर्नुहोस्

यो व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्डको धनी:

कृपया तपाईंले यो पुस्तक तपाईं कुनै पनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पताल जाँदा लिएर जानुहोला

यो स्वास्थ्य रेकर्ड आमाबाबु, बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, सामान्य चिकित्सकहरु, अन्य स्वास्थ्य पेशेवारहरु र व्यावसायिक र उपभोक्ता संगठन को सहायता द्वारा संकलित गरिएको हो। यो सन् १९८८ देखि NSW मा प्रयोग गरिएको व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्ड को अगाडीका संस्करणहरुको अद्यावधिक संस्करण हो।

NSW Health 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria बाट केही सामाग्रीहरु यस प्रकाशन भित्र प्रयोग गर्न पाएकोमा कृतज्ञ र सराहनिय छ।

NSW MINISTRY OF HEALTH
73 Miller Street
NORTH SYDNEY NSW 2060
टेलिफोन: (02) 9391 9000
फयाक्स: (02) 9391 9101
टिटि वाई (TTY):(02) 9391 9900
www.health.nsw.gov.au

यो कार्य प्रतिलिपि अधिकारयुक्त छ। यो सबै वा आंशिक रुपमा अध्ययन वा तालिमका उद्देश्यका स्रोत को रुपमा कहाव बाट उद्धृत गरिएको हो स्वीकृति समावेशका साथ पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुनेछ। यो व्यावसायिक उपयोग वा बिक्री को लागि पुनरुत्पादन गर्न सक्नुहुनेछैन। माथि उल्लेखित प्रयोजन बाहेक अन्य प्रयोजनका लागि पुनरुत्पादन गर्न NSW Ministry of Health बाट लिखित अनुमति लिनु आवश्यक छ।

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154
ISBN 978-1-76000-628-0 (प्रकाशन)
ISBN 978-1-76000-629-7 (अनलाईन)

April 2017

तपाईंलाई आफ्नो नयाँ बच्चाको जन्ममा बधाई छ

यो व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्ड (‘Blue Book’को रूपमा जानिन्छ) तपाईं र तपाईंको बच्चाको लागि एउटा महत्त्वपूर्ण पुस्तक हो। यसले तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य, बिरामी, घाइते र वृद्धि र विकास रेकर्ड, र तपाईं र तपाईंको बच्चा आफ्नो जीवन भर आवश्यक हुने बहुमूल्य स्वास्थ्य जानकारी रेकर्ड गर्दछ।

तपाईं यो पुस्तक निम्न बेलाहरुमा साथैमा लैजान सम्झनुहोला:

- आफ्नो बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स
- खोपको लागि जाँदा
- आफ्नो डाक्टर, अभ्यास नर्स र अन्य स्वास्थ्य पेशेवार
- आफ्नो बच्चाको विशेषज्ञ
- अस्पताल, आकस्मिक कक्षमा जाँदा समेत
- आफ्नो दन्त चिकित्सक
- तपाईंको बालकलाफ दिवा हेरविचार, पूर्व-विद्यालय, वा स्कूलमा भर्ना गर्दा।

त्यहाँ कुनै पनि महत्त्वपूर्ण कागजातहरू लागि यो रेकर्ड पछाडि मा एउटा खाम छ।

सबै बालबच्चाहरु आमाबाबु संगै बस्छ भन्ने छैन र अन्य बच्चाको हेरविचार कर्ताहरुकोलागि यो एउटा महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन सक्छ। यो पुस्तक प्रयोग गरिएको शब्द 'अभिभावक / हरु' भन्नाले बालबालिकाको हेरविचारकर्ताको रुपमा बुझिनेछ।

सूची

आमाबाबुको लागि जानकारी **9**

उपयोगी सम्पर्क र वेबसाइटहरु **17**

मेरो जानकारी र परिवारको इतिहास **21**

मेरो बारेमा सबै 21

परिवार स्वास्थ्य इतिहास र जोखिम कारक 22

रेकर्ड **23**

प्रगति टिप्पणी 23

बिरामी र घाइते रेकर्ड 35

वृद्धि चार्ट **39**

जन्म विवरण र नवजात शिशु परीक्षा **53**

१ - ४ हप्ता जाँच **59**

६ - ८ हप्ता जाँच **65**

४ महिना को खोप **71**

६ महिना जाँच **73**

आफ्नो बच्चाको दाँत - तिनीहरूलाई स्वस्थ राख्नुहोला 80

१२ महिना जाँच **83**

१८ महिना जाँच **91**

२ वर्ष जाँच **97**

३ वर्ष जाँच **103**

४ वर्ष जाँच **109**

प्राथमिक र माध्यमिक विद्यालय **119**

खोप **121**

CPR चार्ट **125**

नियमित स्वास्थ्य जाँच सारांश

तपाईंले निम्न प्रत्येक उमेरमा स्वास्थ्य जाँच लागि, तपाईंको स्थानीय Child and Family Health Centre (बाल र परिवार स्वास्थ्य केन्द्र), वा आफ्नो डाक्टर कहाँ बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ आफ्नो बच्चालाई लानुपर्छ। तपाईंले तल दिईएको तालिकामा आफ्नो भेट्ने समयको रेकर्ड गर्न सक्नुहुन्छ।

उमेर	भेट्ने समयको विवरण		
	मिति	समय	अन्य टिप्पणी
१-४ हप्ता			
६-८ हप्ता			
६ महिना			
१२ महिना			
१८ महिना			
२ वर्ष			
३ वर्ष			
४ वर्ष			

NSW Health को वेभसाईटमा हेर्नुहोला **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule** तपाईंको आफ्नो स्वास्थ्य प्रदायक कहाँ खोप/योजनाको लागि कहिले जाने योजना गर्न।

तपाई आफ्नो बच्चाको दर्ता गर्नुहोस्!

तपाई आफ्नो बच्चालाई सही सुरुवा दिनुहोस्।

- जन्म दर्ता अनिवार्य छ र यो निःशुल्क छ।
- तपाईंले **६० दिन भित्र** आफ्नो बच्चाको जन्म दर्ता गर्नुपर्छ।
- तपाईं आफ्नो जन्म प्रमाणपत्र प्राप्त गर्न आफ्नो बच्चा दर्ता गर्नुपर्छ।

एउटा जन्म प्रमाणपत्रले तपाईको आफ्नो बच्चाको उमेरको कानुनी प्रमाण, जन्मस्थान र आमाबाबुको विवरण प्रदान गर्दछ र बैंक खाता खोल्ने र पासपोर्टको लागि आवेदन गर्न, विद्यालय र खेल केही सरकारी लाभ, नामांकनको लागि यसको आवश्यक छ।

जन्म दर्ता

बच्चा को जन्म पछि, अस्पताल वा सुडेनीले तपाईंलाई जन्म दर्ता कसरी गर्ने जानकारी दिनु हुनेछ। तपाईं जन्म दर्ता गर्दा, तपाईं पनि जन्म प्रमाणपत्र लागि लागू गर्न सक्नुहुन्छ। एक जन्म प्रमाणपत्र लागि शुल्क लागू हुन्छ।

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (न्यू साउथ वैल्स जन्म मृत्यु र विवाह दर्ता)

हुलाक: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

फोन: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (सुन्ने र बोल्न समस्या हुनेहरुको लागि)

सन् २०१७ मा अनलाई जन्म दर्ता फारमको आपेक्षा गरिएको छ।
पूर्न विवरणकोलागि वेभसाईटमा हेर्नुहोला: **www.bdm.nsw.gov.au**

NSW GOVERNMENT | Justice
Registry of Births
Deaths & Marriages

Do you need help reading English?

If you do not read English please speak to someone at the Health Care Interpreter Service at the closest location to you listed below. You can also phone the Translating and Interpreting Service on 131 450.

Please take this book with you when you attend any health service, doctor or hospital.

Arabic

هل تحتاج إلى مساعدة في قراءة اللغة الإنكليزية؟

إذا كنت لا تحسن القراءة بالإنكليزية، تحدّث مع شخص في Health Care Interpreter Service (خدمة الترجمة الشفهية للرعاية الصحية) في أقرب مكان لك من الأماكن المدرجة أدناه. ويمكنك أيضًا الاتصال هاتفيًا بخدمة الترجمة الخطية والشفهية (TIS) على الرقم 131 450. يُرجى أخذ هذا الكتاب معك عند زيارة أية خدمة صحية أو أي طبيب أو مستشفى.

Burmese

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ဖတ်ရှုရန် အကူအညီလိုအပ် ပါသလား။

အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို မဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့် ရှောက်မှု စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု) ဌာနရှိ တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို ပြောပါ။ ဘာသာပြန်နှင့် စကားပြန် ဝန်ဆောင်မှု (TIS) 131 450 သို့လည်း ဖုန်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ ကျန်းမာရေး ဝန်ဆောင်မှုတစ်ခုခု ရယူ သည့်အခါ၊ ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးရုံသို့လာသည့် အခါ ဤစာအုပ်ကို သင်နှင့်အတူ ယူဆောင်လာပါ။

Chinese Simplified

阅读英文需要帮助吗？

如果你看不懂英文，请按下文资料联络就近的Health Care Interpreter Service（医疗卫生翻译服务处）。也可以致电 131 450 联系口笔译服务署（TIS）。请在前往卫生服务机构、医院或去看医生时带上这本书。

Chinese Traditional

閱讀英文需要幫助嗎？

如果你看不懂英文，請按下文資料聯絡就近的Health Care Interpreter Service（醫療衛生翻譯服務處）。也可以致電131 450聯繫口筆譯服務署（TIS）。請在前往衛生服務機構、醫院或去看醫生時帶上這本書。

Dari

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک ضرورت دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات ترجمان شفاهی مواظبت های صحی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در ذیل صحبت کنید. همچنین می توانید با خدمات ترجمه تحریری و شفاهی (TIS) شماره 131 450 تلیفون کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، داکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wïc kuɔɔny në kuɛ̈n Thoŋ de Lïŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Lïŋliith ke yïn jam wek ke raan tö të de Health Care Interpreter Service (Ajuiɛɛr Wɛ̈ɛ̈r Thok de Kuɔɔny në Kä ke Pial e Guöp) të thiääk ke yïïn ke cï nyuɔɔth piiny. Yïn lëu ba telepuun yup eya të enɔŋ Ajuiɛɛr de Wɛ̈ɛ̈r Wël cï Gät Piny ku Wɛ̈ɛ̈r de Thok tö në 131 450. Yïn lëu ba ye buŋë muk ke yïïn të le yïn të töŋ de ajuiir ke kä ke pial e guöp, akïm ka paan akïm.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفا با یکی از کارکنان Health Care Interpreter Service (خدمات مترجم گفتاری مراقبت های بهداشتی) در نزدیک ترین محل فهرست شده در زیر صحبت کنید. همچنین می توانید به خدمات ترجمه نوشتاری و گفتاری (TIS) شماره 450 131 تلفن کنید. لطفا این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز بهداشتی، پزشک یا بیمارستان همراه داشته باشید.

Hindi

क्या आपको अंग्रेज़ी पढ़ने में मदद चाहिए?

यदि आप अंग्रेज़ी नही पढ़ सकते हैं तो कृपया नीचे दिए गए Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य देखभाल दुभाषिया सेवा) में आपके निकट की सेवा में किसी से बात करें। आप अनुवाद व दुभाषिया सेवा (TIS) को 131 450 पर फ़ोन कर सकते हैं। जब भी आप किसी स्वास्थ्य सेवा, डॉक्टर के पास या अस्पताल जाएँ तो कृपया इस पुस्तक को लेकर जाएँ।

Indonesian

Apakah Anda butuh bantuan membaca teks berbahasa Inggris?

Jika Anda tidak dapat membaca teks dalam bahasa Inggris silahkan menghubungi Health Care Interpreter Service (Layanan Juru Bahasa Perawatan Kesehatan) di lokasi terdekat dari Anda di daftar di bawah ini. Anda juga dapat menelepon Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa (TIS) di 131 450. Harap membawa buku ini sewaktu Anda mengunjungi layanan kesehatan, dokter atau rumah sakit.

Khmer

តើអ្នកត្រូវការជំនួយក្នុងការអានជាភាសាអង់គ្លេសឬទេ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នក នៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព វេជ្ជបណ្ឌិត ឬមន្ទីរពេទ្យណាមួយ។

Korean

영어로 읽는데 도움이 필요하세요?

영어로 된 내용을 이해할 수 없으신 분은 아래 표기된 가까운 Health Care Interpreter Service (헬스 케어 통역 서비스)에 지원을 요청하십시오. 또한 통번역 서비스 (TIS)에 131 450으로 전화하셔도 됩니다. 보건 서비스나 의사 혹은 병원을 찾으실 때 본 책자를 지참하십시오.

Lao

ທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນການອ່ານ ພາສາອັງກິດບໍ?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະຣຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍຣິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຣະສັບຫາບໍຣິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະຣຸນານຳເອົາປຶ້ມຫົວນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍຣິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाई अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन्न भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईले कुनैपनि स्वास्थ्य सेवा, डाक्टर वा अस्पतालमा जानु हुँदा यो पुस्तिका लैजानुहोला।

Somali

Ma u baahan tahay in lagaa caawiyo akhrinta Ingiriiska?

Haddii aadan akhrin Ingiriis fadlan kala hadal qof Health Care Interpreter Service (Adeegga Turjubaanka Daryeelka Caafimaadka) goobta kuugu dhow ee hoos ku qoran. Waxaad sidoo kale taleefan u soo diri kartaa Adeegga Turjubaanka Afka iyo Qoraalka (TIS) ee ah 131 450. Fadlan u qaado buuggan markaad tegayso adeega caafimaadka, dhakhtar ama isbitaalkii kasta.

Tamil

ஆங்கிலம் வாசிப்பதில் உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

நீங்கள் ஆங்கிலம் வாசிக்காதவர் என்றால், கீழேயுள்ள அட்டவணையில் உங்களுக்கு அண்மையிலுள்ள Health Care Interpreter Service ('சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை')-இலுள்ள யாராவதொருவருடன் தயவு செய்து பேசுங்கள். 13 14 50 -இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை (TIS)'யையும் நீங்கள் தொலைபேசியில் அழைக்கலாம். சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனை எதற்கும் செல்லும்போது தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தினை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

Thai

คุณต้องการความช่วยเหลือในการอ่านภาษาอังกฤษไหม?

ถ้าคุณอ่านภาษาอังกฤษไม่ออก โปรดพูดกับเจ้าหน้าที่ที่ Health Care Interpreter Service (บริการล่ามการดูแลสุขภาพ) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้นี้ นอกจากนี้ คุณยังสามารถใช้บริการแปลและล่าม (TIS) ได้ด้วยโดยโทรไปที่หมายเลข 131 450 โปรดนำสมุดนี้มาด้วยเมื่อคุณมารับบริการสุขภาพ มาพบแพทย์ หรือมาโรงพยาบาลไม่ว่าที่ใด

Turkish

İngilizce okumak için yardıma ihtiyacınız var mı?

İngilizce okuyamıyorsanız, aşağıda sıralanan yerlerden size en yakın Health Care Interpreter Service'inde (Sağlık Bakımı Tercümanlık Servisi) birisiyle konuşun. Ayrıca Yazılı ve Sözlü Çeviri Servisi'ne de (TIS) 131 450'den telefon edebilirsiniz. Herhangi bir sağlık servisine, doktora veya hastaneye giderken bu kitabı lütfen yanınızda götürün.

Vietnamese

Quý vị có cần giúp đỡ để đọc tiếng Anh?

Nếu quý vị không đọc được tiếng Anh, vui lòng gọi đến Health Care Interpreter Service (Dịch vụ Thông dịch Y tế) ở địa điểm gần quý vị nhất trong danh sách dưới đây. Quý vị cũng có thể gọi đến Dịch vụ Thông Phiên dịch (TIS) qua số 131 450. Vui lòng đem quyển này theo khi quý vị đến gặp dịch vụ y tế, bác sĩ hoặc bệnh viện.

स्वास्थ्य हेरविचार दोभाषे सेवाको सम्पर्कहरु

Sydney South Western North र Central Network of South East Sydney
फोन: 02 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven
फोन: 02 4274 4211

Murrumbidgee र Southern NSW
फोन: 1800 247 272

Sydney West र Northern Sydney
फोन: 02 9912 3800

Hunter र New England
फोन: 02 4924 6285

Central Coast Northern NSW र Mid North Coast Greater Western NSW
फोन: 1800 674 994 (Hunter र New England बाहिर)

तपाईको बालबालिकालाई समयमै खोप लगाउनुहोला

तपाईको आफ्नो बच्चा गम्भीर खोपद्वारा-रोकथाम गर्न सकिने रोगहरु बाट सुरक्षित राख्न सबैभन्दा राम्रो तरिका तिनीहरूलाई समयमै खोप लगाउनुहोला, NSW खोप तालिका बमोजिम खोप लगाउन सुझाव दिईन्छ।

Australian Immunisation Register (अष्ट्रेलियन खोप रजिस्टर) ले तपाईको आफ्नो बच्चाको खोपको इतिहासको रेकर्ड राख्दछ। मेडिकेयरमा भर्ना भएका सबै व्यक्तिहरु स्वतः Australian Immunisation Register मा समावेश हुनेछन्।

टिप्पणी: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) अब Australian Immunisation Register (AIR) भएको छ र मेडिकेयरमा दर्ता भएका सबैजना AIR मा संलग्न हुनेछन्। in Medicare is included on the AIR.

आमाबाबुहरुको लागि जानकारी

आमाबाबुहरुको लागि जानकारी

NSW Health (NSW स्वास्थ्य) प्रणाली र स्वास्थ्य कार्यकर्ताहरुले स्वास्थ्य र भलाई हासिल गर्न बच्चाहरु र परिवारहरुलाई गरिने मद्दतमा एक प्रमुख भूमिका खेल्छन्। विस्तृत जानकारीका लागि **www.health.nsw.gov.au** मा हेर्नुहोला।

Child and Family Health Centres (बालबालिका र परिवार स्वास्थ्य केन्द्रहरु)

Child and Family Health Centres ले NSW मा सबै नयाँ आमाबाबुहरुको लागि निःशुल्क सेवा प्रदान गर्दछ। तिनीहरूले स्वास्थ्य, आफ्नो बच्चाको लागि बाबु आमा को सबै पक्षहरू मा विकास र भलाई चेकका साथै समर्थन, शिक्षा र जानकारी प्रदान गर्ने बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कर्मचारीहरु छन्। तपाईंले नजिकैको एक बाल र परिवार स्वास्थ्य केन्द्र फेला पार्नकोलागि हेर्नुहोला: **http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf**

अन्य महत्वपूर्ण बाल स्वास्थ्य पेशेवारहरु

यदि तपाईं आफ्नो बच्चाको बिरामी भयो वा यदि आफुलाई बालकको हक हितको बारेमा कुनै पनि सरोकार भएमा तपाईंको आफ्नो **जनरल प्राक्टिसनर (GP)** वा **परिवार डाक्टर** संग भेट्नुहोला। एउटा GP ले प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा, विशेषज्ञहरुकहाँ सिफारिस र, जहाँ आवश्यक छ, तपाईंको आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेरविचार गर्दछ।

एक **बाल विशेषज्ञले** तपाईंको आफ्नो बच्चाको लागि विशेषज्ञ स्वास्थ्य हेरविचार प्रदान गर्न सक्छन्। तपाईंले एक बाल विशेषज्ञ संग नियुक्ति गर्न GP को सिफारिस चाहिन्छ।

तपाईंको बालकको लागि नियमित स्वास्थ्य र विकास परिक्षण

तपाईंले प्रत्येक निम्न उमेरमा स्वास्थ्य जाँचको लागि, तपाईंको स्थानीय बाल र Family Health Centre, वा तपाईंको डाक्टरकहाँ बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ आफ्नो बच्चा लैजान पर्छ। यी स्वास्थ्य जाँच सबै धेरै महत्वपूर्ण छन् तिनीहरूले नर्स वा डाक्टर आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य र विकास रेकर्ड र कुनै पनि सम्भावित समस्या पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ। तपाईंको बालकको स्वास्थ्य वा विकास बारेमा कुनै चिन्ता छैन भने पनि हरेक स्वास्थ्य जाँच गर्ने समयमा स्वास्थ्य जाँचको लागि लैजानुहोला।

बच्चाहरु एक स्वास्थ्य पेशेवार द्वारा निम्म समयहरुमा जांच गर्नुपर्छ:

- जन्म
- १ देखी ४ हप्ता
- ६ देखी ८ हप्ता
- ६ महिना
- १२ महिना
- १८ महिना
- २ वर्ष
- ३ वर्ष
- ४ वर्ष।.

यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य, विकास, विकास वा व्यवहार यी निर्धारित स्वास्थ्य जाँचको समयको बीचमा चिन्तित हुनुहुन्छ भने, कृपया आफ्नो बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा डाक्टर आफ्नो बच्चालाई लैजानुहोला।

आफ्नो बच्चाको वृद्धि र विकास अनुगमन

सबै बालबच्चाहरुको बढ्ने र विकासको दर फरक फरक हुन्छन्। कुनै पनि सम्भावना चिन्ता बेलैमा पत्ता लगाउन को लागि र समयमै उपचार गर्नकोलागि तपाईको आफ्नो बच्चाको विकास मा निगरानी गर्न महत्त्वपूर्ण छ।

आफ्नो बच्चाको वृद्धि र विकास अनुगमन गर्ने तिरकाहरु:

- यस पुस्तकमा तपाई आफ्नो बच्चाको कोसेढुङ्गाको जाँच र विकास प्रश्नहरूको जवाफ दिएर *(Learn the Signs. Act Early.) (लक्षण को अध्ययन, समयनै उपचार)*
- एक स्वास्थ्य पेशेवरले नियमित निर्धारित स्वास्थ्य जाँचको समयमा परिक्षण गरेर
- स्क्रिनिङ परीक्षण मार्फत्।

टिप्पणी: स्क्रीनिंग परीक्षण, चेक र परीक्षा कहिल्यै पनि १००% सही नहुन सक्छ। कहिलेकाहीं एक स्वास्थ्य जाँच वा स्क्रिनिङ परीक्षणले त्यहाँ कुनै प्रकारको समस्या छैन भनेर सुझाव, वा भएको समस्या छुट्यो भन्न सक्छ। कहिलेकाँही तपाईको आफ्नो बच्चा एक स्क्रीनिंग परीक्षण वा स्वास्थ्य जाँच गरेपछाडी कहिले काँही एक नयाँ समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। तसर्थ सबै सिफारिस गरिएका स्वास्थ्य जाँचहरु गरिनु र यस पुस्तकमा आमाबाबुले प्रश्नहरू पूरा गर्नु महत्त्वपूर्ण छ।

लक्षण को अध्ययन, समयनै उपचार।

हरेक २ महिनामा स्वास्थ्य जाँच मा तपाईंले शीर्षक अन्तर्गत प्रश्नहरू को समुहमा *Learn the Signs. Act Early.* देख्नुहुनेछ। यी प्रश्नहरू तपाईँको बच्चाको विकास को गति कस्तो छ र पेशेवर मद्दतको लागि कहिले सोध्नु राम्रो उपाय हो भनेर जान्न मद्दत गर्दछ।

तपाईले यी प्रश्नहरुको सकेजति सही रूपमा जवाफ दिनुहोस् किनकी यसले र तपाईं र तपाईको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्सले तपाईको बच्चा को समस्या पत्तालगाउने क्रममा बालकको अध्ययन, विकास र व्यवहार मा मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ।

विकासात्मक कोसेढुङ्गामा र आमाबाबुको लागि भिडियो सहित थप अतिरिक्त संसाधन को बारेमा थप जानकारीको लागि मा NSW Health को वेबसाइट मा हेर्नुहोला **www.health.nsw.gov.au/mybluebook**

अथवा Resourcing Parents को लागि वेभसाईटमा हेर्नुहोला **www.resourcingparents.nsw.gov.au**

तपाईं आफ्नो बाल विकासमा प्रोत्साहन दिन थप उपायको लागि तपाईले बाल विकास डाउनलोड बाट लब टल्क सिनग रिड प्ले याप्स प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ:
http://ltsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources

यो पुस्तकमा तपाईं र कुनै पनि पेशेवारहरुले आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य र प्रगति बारे टिप्पणीहरू गर्नु पर्छ। त्यहाँ एक 'प्रगति नोट्स' खण्ड छ जहाँ तपाईंले विस्तृत टिप्पणीहरू राख्न सक्नुहुन्छ।

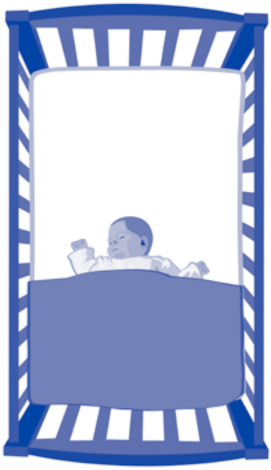
बाल सुरक्षा

धेरै बाल्यकाल घाइते र दुर्घटना रोकथाम गर्न सकिन्छ। सुरक्षा सुझाव, जानकारी र थप बच्चा सुरक्षा स्रोतहरू लागि हेर्नुहोस् **www.kidsafensw.org र www.health.nsw.gov.au/childsafety**

सुरक्षित सुत्ने

सुरक्षित बच्चा सुत्न र शैशवकालमा अचानक अप्रत्याशित मृत्युको जोखिम कम गर्ने छ तरिकाहरू:

- पछाडि बाट पल्टेर बच्चा सुताउने (ढाडबाट)।
- टाउको र अनुहार नछोप्नुहोला।
- बच्चा जन्मनु अघी र पछी दुवै बेला धुम्रपान मुक्त राख्नुहोस्।
- दिन र रात सुरक्षित सुत्ने वातावरण ।
- आमाबाबुको कोठाको बेग्लै सुरक्षित खाट (कट) मा बच्चा सुताउने।
- बच्चालाई स्तनपान।



सुरक्षित सुताई र असामयिक बाल मृत्युबा बचाउने बारेमा थप जानकारीकोलागि वेभसाईटमा हेर्नुहोला **www.rednose.com.au**

सुरक्षित सुत्ने तस्वीर र अक्षर Red Nose (पहिलाको SIDS and Kids) को पुन: प्रकाशनको अनुमति बाट लिईएको हो।

red nose saving little lives

पानिको पुल र बालबालिकाको लागि सुरक्षा

बच्चाहरु को लागि मृत्यु को एक प्रमुख कारण दुबेर मर्नु हो। किनकी यो चाँडै र एकदमै छिटो हुन सक्छ, तपाईको बालकको सकृय निरिक्षण हरदम गर्नु महत्त्वपूर्ण छ। यसको मतलब योग्य वयस्क पौडीबाज कुनै पनि बच्चा हातले भेट्न सक्ने दुरीमा हुनुपर्छ।

तपाईको बालबालिकाको पानीको पुलबाट गर्नु पर्ने सुरक्षाको बारेमा थप जानकारीको लागि Kidsafe मा हेर्नुहोला **http://www.kidsafensw.org/water-safety/**

अथवा तपाईले राईजिङ्ग नेटवर्कस्मा हेर्न सक्नुहुन्छ **http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html**

पुल सुरक्षा र पुल कसरी सुरक्षित राख्ने बारेमा थप जानकारीको लागि
www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au

कार सुरक्षा

सम्पूर्ण मेरका बालबालिकाहरुकोलागि कार सुरक्षा महत्वपूर्ण छ। बालबालिकाहरुको उमेर र जीउ अनुसार सात बर्ष सम्मका बालबालिकाहरुको कारको सिट सहिरुपमा राख्नु कानूनहो।बयस्क बालबालिका, युवा व्यक्तीहरु र बयस्कहरुले बयस्कको सिट पेटी बाँध्नुपर्दछ। थप जानकारीकोलागि **www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats**

केही जान्नुनै पर्ने महत्वपूर्ण सुरक्षाका सरोकारहरु:

शिशुहरुको लागि

- फर्ने टबुलबाट, बेञ्चबाट बा खाटबाट पल्टने खस्ने।
- एउटा सानो वस्तुमा अड्कने।
- एक तातो पेय पदार्थ बच्चामाथी खस्नाले हुने पोलावहट।
- विषखाने वा अधिमात्रामा औषधी खाने।
- एक caregiver गरेको हतियार देखि Falling.

१२ महिना ३ वर्ष को बच्चाको लागि

- अनुपयुक्त खाद्य पदार्थ र साना वस्तुहरू मा अड्कने।
- हाईचेयर, किनमेल ट्रली वा प्राम बाट वा भर्याङ्वाट खस्ने।
- एक बालकको स्नान मा तातो धारा खोल्दै वा स्टोभमा पकाउने भाँडा देखि पोल्ने।
- बिष खाने, औषधीहरु र घरेलू डिटर्जेंट नभेट्ने ठाऊँमा राख्ने।
- हीटर र आगो कारण पोल्ने।
- ड्राईभवेमा वाहन द्वारा किचिने।
- स्नान, बार नलगाएको स्विमिंग पूल र स्पा मा डूब्ने।
- फर्नीचर माथी उफ्रने र धारिलो वस्तुहरुमा ठक्र लाग्ने।
- खेल मैदानको उपकरणबाट खस्ने।
- हेर्दै नहेरी सडक मा दौडने।
- झ्याल र बालकोनीबाट खस्ने।

३ देखि ५ वर्षका बच्चाहरुको लागि

- साइकल, स्कूटर, खेल मैदान उपकरण देखि वा घरमै लड्ने खस्ने।
- कुकुरले टोक्ने।
- जल्ने चोटहरु।
- झ्याल र बालकोनीबाट खस्ने।
- ड्राईभवेमा वाहन द्वारा किचिने।
- स्नान, असुरक्षित स्विमिंग पूल र स्पा मा डूब्ने।

बालकलाई खोप लगाउनुहोला

गम्भीर रोकथाम गर्न सकिने रोगहरुबाट बचाउने सबै भन्दा राम्रो तरिका समयमै सुरक्षित गर्न प्रतिरक्षक खोप लगाउनु हो, जुन NSW खोप तालिका मा सिफारिस गरे बमोजिम दिनु हो।

तपाई आफ्नो बालबालिका ४ वर्षको खोप पूरा गरेपछि हुलाकमा AIR Immunisation (एअर ईमुनाईजेसन) इतिहास विवरण प्राप्त गर्नुहुनेछ।

बच्चा हेरविचार र विद्यालय भर्नाको लागि आफ्नो बच्चाको खोप लगाएको प्रमाण प्रदान गर्नुपर्छ।

कुनै पनि समय तपाईंले आफ्नो बच्चाको AIR Immunisation (एअर ईमुनाईजेसन) इतिहास विवरण प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ:

- अनलाईनमा **www.humanservices.gov.au/online**
- स्थानिय Medicare Service Centre मा आफै गएर
- 1800 653 809 मा फोन गरेर।

फोन याप्स् मा खोपको मिति लेखेर राख्नुहोला

खोपको लागि मिति लेखेर राख्नुस् याप्स् (Save the Date to Vaccinate app) आमाबाबुहरुकोलागि प्रत्येक बच्चाको लागि एउटा खोप तालिका सिर्जना गर्नकोलागि बनाईएको हो, यसमा खोप दिनु पर्ने मिति, छोराछोरीलाई आवश्यक सुइहरु र तिनीहरू खोप दिने उमेरको एक सारांश हेर्न सक्नुहुनेछ। तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको खोपकोलागि लागि डाक्टरसंग भेटघाट गर्नको लागि स्वतः सम्झाईदिन्छ।

याप्स् डाउनलोडकोलागि, हेर्नुहोस्
www.immunisation.health.nsw.gov.au

उपयोगी सम्पर्कहरु र वेभसाईटहरु

उपयोग सम्पर्कहरु

आपतकालीन टेलिफोन नम्बर यस पुस्तकको पछाडि आवरण सूचीमा सूचीकृत छन्।

नाम	ठेगाना	टेलिफोन / इमेल
परिवारको डाक्टर		
बाल र परिवार स्वास्थ्य केन्द्र		
दन्त चिकित्सक		
विशेषज्ञ डाक्टर		
पारिवारिक दिवा हेरविचार / बाल हेरविचार केन्द्र		
प्री-स्कूल / बाल सदन		
सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र		
प्राथमिक विद्यालय		
माध्यामिक विद्यालय		
स्थानीय सरकार / परिषद		

वेभसाईट र अनलाईन सामाग्रीहरु

NSW Ministry of Health (NSW स्वास्थ्य मन्त्रालय)

www.health.nsw.gov.au

NSW Kids and Families (NSW बालबलिका र परिवारहरु) वेभसाईटले बिँन्न प्रकारका सामग्रीहरु र जानकारीहरुको पहुँच दिन्छ।

Raising Children Network (बालबालिका हुर्काउने नेटवर्कस्)

www.raisingchildren.net.au

Raising Children वेभाईटले ८०० भन्दा बढी शिर्षकहरुमा नवजात बालबालिका देखी ठूला बच्छा हुँदा सम्म स्वास्थ्य बालबालिका हुर्काउने अध्यागवित, अनुसन्धान संग सम्बन्धित सामाग्रीहरु उपलब्ध गराऊँदछ।

Children’s Hospitals (बालबालिकाहरुको अस्पताल)

यी अस्पतालहरुको बालबालिकाहरुको स्वास्थ्य समस्याहरुको बारेमा बिभिन्न अनलाईन तथ्यहरु छन्:

The Sydney Children’s Hospital Network – Randwick Campus

www.sch.edu.au/health/factsheets

The Sydney Children’s Hospital Network – Westmead Campus

www.chw.edu.au/parents/factsheets

John Hunter Children’s Hospital

http://www.hnekidshealth.nsw.gov.au

बालबालिकाहरुको भलाईका लागि स्वास्थ्य सेवा संघ

(Association for the Wellbeing of Children in Healthcare) (AWCH)

www.awch.org.au

आमाबुबाको लाईन (निशुल्क:)

1800 244 396

मंगलबार देखी- बिहिबार, बिहान ९:३० देखी – अपरान्ह २:०० बजे सम्म उपलब्ध छ

AWCH अष्ट्रेलिया मा स्वास्थ्य हेरविचार प्रणाली भित्र बालबालिकाहरु, जवान मानिसहरू र परिवारको आवश्यकता लागि अधिवक्ता गर्ने एउटा उच्च संगठन हो।

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

Healthdirect Australia स्वास्थ्य सुझाव र जानकारी सेवाको लागि २४ घण्टा नै उपलब्ध निशुल्क: सेवा हो।

तपाईको बालकलाई स्तनपान गराउने

Australian Breastfeeding Association (अष्ट्रेलियाली स्तनपान संघ)

www.breastfeeding.asn.au

स्तनपान समर्थन र जानकारी टेवा Australian Breastfeeding Association (ABA) स्वयंसेवकहरु द्वारा स्तनपान हेल्पलाइन 1800 686 268 मा उपलब्ध गर्न सकिन्छ। आमाहरु स्थानीय समूह मार्फत मित्रता, बाबु आमाको अनुभव दान प्रदान गर्ने र आमुन्ने सामुन्ने स्तनपानको समर्थन को लागि भेला हुन सक्नुहुन्छ। विशेषज्ञ स्तनपान जानकारी र सबै ABA सेवाहरूको लिंक माथिको वेबसाइट ठेगानामा पाउन सकिन्छ।

तपाईको बालबालिकालाई स्तनपान गराउने जानकारीको लागि **http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf** मा हेर्नुहोस् अथवा Raising Children Network **मा जनुहोस् http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html**

Resourcing Parents (श्रोत सम्पन्न अविभावकहरु)

http://www.resourcingparents.nsw.gov.au/Resources/EarlyLearning

Resourcing Parents ले आमाबाबुहरुकोलि सामाजिक भावनात्मक र बौद्धिक विकास मा सल्लाह र जानकारी प्रदान गर्न को लागि बिभिन्न श्रोतहरुको उत्पादन गरेको छ:

- कुनैपनि एउटा पढ्न-सजिलो र रंगीन श्रृंखला को पुस्तिकाहरु जसले आदिवासी परिवारहरु, आमाबाबुहरु र संरक्षहरु अविभावकहरुको सुझाव र परिवार जानकारी जसले बलियो स्वस्थ बच्चाहरु हुर्काउन मद्दत गर्दछ।
- प्रेम, बातचित, गाउने, पढ्नुहोस्, खेल्ने बाल विकास फ्लिप चार्टमा तपाईको आफ्नो बच्चाको प्रारम्भिक विकासको टेवा समर्थन समावेस छ। यसलाई चार प्रमुख समुदायीक भाषाहरुमा अनुवाद गरिएको छ।

Kidsafe (NSW) (किड्स सेफ)

www.kidsafensw.org

Kidsafe NSW ले बच्चा सुरक्षाको प्रचार प्रसारको माध्यय द्वारा नचाँहाँदानचाँहाडै पनि हुन सक्ने बच्चाहरुको घाइते संख्या घटाउन खुलारूपमा कम गर्न समर्पित छ। तिनिहरुको वेबसाइटमा बालबालिका सुरक्षित राख्न वर्तमान समाचार र घटनाहरु, वास्तवमा तथ्यपत्रहरू, स्रोतहरू र कार्यक्रम जानकारी बारेमा जानकारी उपलब्ध छ।

Australian Immunisation Register (अष्ट्रेलियाली खोप रजिष्टर)

Australian Immunisation Register (AIR) ले तपाईको बालबालिकाहरुको खोपको ईतिहासको लेखा राख्दछ। मेडिकेयरमा दर्ता भएका सम्पूर्ण बालबालिकाहरु स्वत: AIR मा हुनेछन्।

myGov वेभसाईट

यदि तपाईको बालबालिका मेडिकेयरमा दर्ता भएको छैन भने तपाफले मेडिकेयर अनलाईन खाता myGov को वेभसाईट **www.my.gov.au** मा गएर गर्न सक्नुहुनेछ।

myGov वेबसाइटले मेडिकेयर,सेन्टरलिङ्क (Centrelink), अष्ट्रेलियन करर कार्यालय (Australian Taxation Office), व्यक्तिगत नियन्त्रण गरिएको ई हेल्थ रेकर्ड, बाल सहायता (Child Support), अष्ट्रेलियन JobSearch र राष्ट्रिय अयोग्यता बीमा योजना सहित अष्ट्रेलियन सरकारका सेवाहरू लाई जोडेर एक स्थानमा उपलब्ध गराऊँदछ।

Healthy Kids (स्वास्थ्य बालबालिकाहरु)

www.healthykids.nsw.gov.au

यो वेबसाइट स्वस्थ भोजन र शारीरिक गतिविधि बारे आमाबाबु र हेरविचारकर्ताको जानकारीको लागि एक 'एक स्टप दोकान (one stop shop)' हो। यो वेबसाइटमा आमाबाबुले / हेरविचारकर्ताओं लागि केही उपयोगी स्रोतहरू पनि समावेश छन्:

- *Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods(परिवारको खाना शुरु गर्ने – तपाईको बालबालिकालाई साह्रो खाना खुवाउन शुरु गर्ने पर्चा)*
- *Caring for Children – Birth to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences). बालबालिकाहरुको लागि हेरविचार गर्ने – जन्मेदेखी ५ बर्षको हुँदा(खाना, पोषण र अध्ययन अनुभवहरु)।*

खोप दिने मिति साँचेर राख्नुस् याप्स्
(The Save the Date to Vaccinate app)

किन तपाईले खोप दिने मिति साँचेर राख्नुस् याप्स् (The Save the Date to Vaccinate app) डाउलोड गर्नुपर्छ:

- यो नि: शुल्क र प्रयोग गर्न सजिलो छ।
- प्रत्येक बच्चाको लागि व्यक्तिगत तालिका सिर्जना गर्न।
- यसले तपाई भेटघाटको संझना गराऊँदछ।
- यसले तपाईँको औँलामा खोप जानकारी प्रदान गर्दछ।
- यसले नि: शुल्क लोरी / सूथिंग ध्वनि प्रदान गर्दछ।

याप्स् डाउनलोड गर्नको लागि, हेर्नुहोस्

www.immunisation.health.nsw.gov.au

मेरो जानकारी र पारिवारिक ईतिहास

मेरो बारेमा

मेरो नाम

घरको ठेगाना

ठेगाना परिवर्तन

लिंङ्ग पुरुष / महिला जन्म मिति / / जन्म वजन (किलो)

मेरा अभिभावक/हरू

नाम

टेलिफोन (काम) (घर)

ई-मेल

नाम

टेलिफोन (काम) (घर)

ई-मेल

घर मा बोलीले मुख्य भाषा / हरु

आदिवासी हो / होइन टोरेस ष्ट्रेट आइल्यान्डर हो / होइन

अन्य हेरविचारकर्ता

मेरो भाइ बहिनी (नाम र उमेर)

परिवारिक स्वास्थ्य ईतिहास र खतरा पक्षहरु

	छ	छैन
तपाईको आफ्नो बच्चाको नजिकको कुनै नातेदार को कुनै पनि बहिरा भएको वा बाल्यकाल देखि सुन्ने समस्या थियो?	☐	☐
परिवारमा कसैलाई बाल्यकालमै आँखाको समस्या थियो?	☐	☐
तपाईको आफ्नो बच्चाको नजिक कुनै नातेदार को एउटा वा दुवै आँखा अन्धो छ?	☐	☐
गर्भावस्था को समयमा, तपाईको बच्चाको आमालाई रूबेला, साईटोमेगालोभाईरस (cytomegalovirus), टोक्सोप्लसामोसिस (toxoplasmosis), हेर्पिज् (herpes), वा कुनै पनि अन्य बिरामीका साथै ज्वरो वा दागआएको छ?	☐	☐
जन्मा, तपाईंको बच्चाको तौल १५०० ग्राम भन्दा कम थियो, दुई दिन भन्दा बढीलाई हेरविचारको लागि सघन रेखदेख एकाइ मा रहन पर्यो, वा ४८ घण्टा वा त्यो भन्दा बढी अक्सिजन चाहिएको थियो?	☐	☐
के तपाईको बच्चा कुनै पनि शारीरिक समस्याहरू भएर जन्मको थियो?	☐	☐
के परिवार इतिहासमा हिपस् को dysplasia वा breech जन्म भएको छ?	☐	☐

यदि तपाईले हो(छ) भनेर कुनै पनि प्रश्नको उत्तर दिनु भएको छ भने, कृपया तपाईको डाक्टरलाई वा बालबालिका र परिवार स्वास्थ्य नर्स लाई भन्नुहोला।

रेकर्डस्

प्रगति टिप्पणीहरु

तपाई आफ्नो बच्चा सिफारिस उमेर-विशेष स्वास्थ्य जाँच भन्दा अन्य कुनै पनि कारणले जँचाउन जान परेको छ भने तपाई र तपाईको स्वास्थ्य पेशेवारले यो खण्डमा टिप्पणीहरू बनाउन सक्छ।

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

मिति	उमेर	कारण/कदम

बिरामी र घाइतेको रेकर्ड

तपाईं र तपाईंको स्वास्थ्य पेशेवरले कुनै पनि महत्वपूर्ण रोग, चोट, सर्जरी, एलर्जी, संक्रामक रोग वा अन्य गम्भीर स्वास्थ्य समस्या भएमा आफ्नो बच्चाको अनुभव लेख्नु गर्नुपर्छ। सम्पूर्ण अस्पताल भ्रमणहरू, आकस्मिक कक्ष लगायत यहाँ सूचीबद्ध भर्नुपर्छ।

मिति	समस्या	भर्ने व्यक्तीको नाम

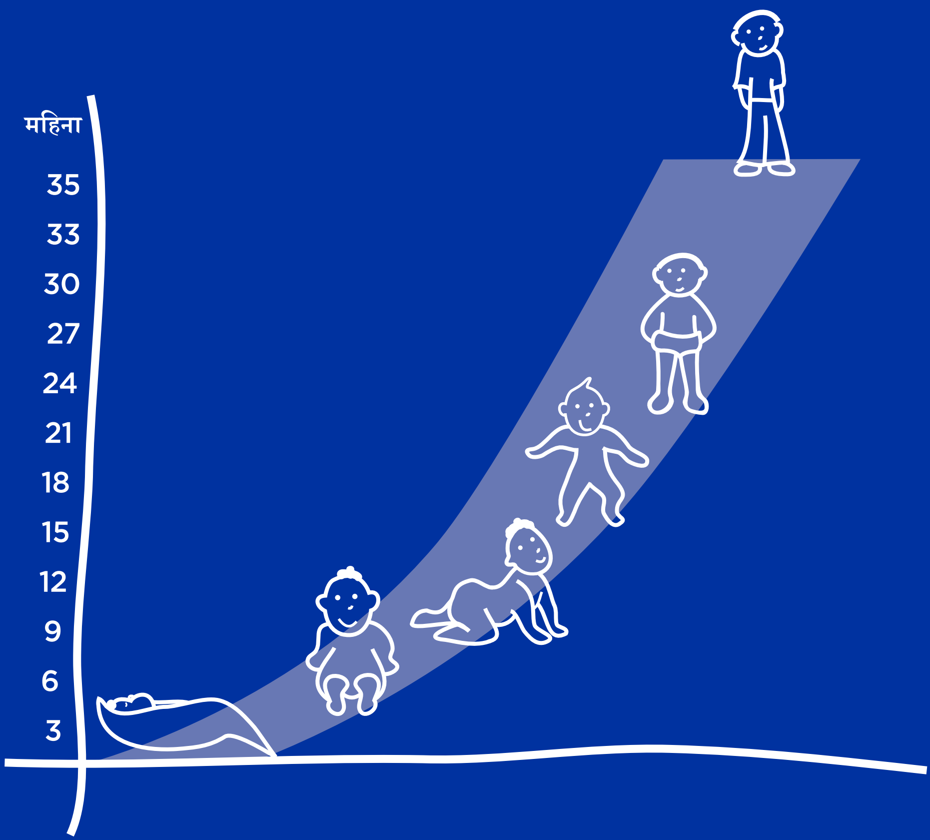
मिति	समस्या	भर्ने व्यक्तीको नाम

मिति	समस्या	भर्ने व्यक्तीको नाम

मिति	समस्या	भर्ने व्यक्तीको नाम

सूची पाना

वृद्धि चार्ट



आफ्नो बच्चाको वृद्धि नाप्ने र अनुगमन गर्ने

तपाईको आफ्नो बच्चा कसरी बढ्दै छ भनेर बच्चाको उचाई, वजन र टाउको मंडल नाप्नाले बताउँछ। तपाईको डाक्टर वा नर्स प्रत्येक पटकको स्वास्थ्य जाँचमा यो खण्डमा बच्चाको माप रेकर्ड र वृद्धि चार्ट पूरा गर्नुपर्छ।

हरेक बच्चा फरक दरमा बढ्छ र विकास हुन्छ। यद्धपी एकल मापन उपयोगी भएतापनि, तपाईंको बच्चाको वृद्धि आकलन गर्न वृद्धिको समय भित्र धेरै माप रेकर्ड हेर्नु महत्वपुर्ण छ।

यदि तपाईंलाई कसरी वृद्धि चार्ट काम गर्दछ भन्ने बारे थप जानकारी चाहनुहुन्छ भने, कृपया **www.who.int/childgrowth/en/** र **www.cdc.gov/growthcharts/** मा जानुहोला।

कुनै पनी दुई बालबालिकाहरु दुरुस्तै हुँदैन, तर त्यहाँ बालबालिकाहरुको तौलका लागि केही आधारभूत निर्देशनहरु छन्। शरीर आकार/तौल सूचकांक (BMI) ले एक एक व्यक्तिको स्वस्थ वजन तौल वा स्वस्थ वजन भन्दा माथि छ कि छैन भनेर आकलन गरिन्छ। उमेर-का लागि- BMI उमेर चार्ट दुई वर्षको बाल वजन देखी अनुमानको लागि National Health and Medical Research Council (राष्ट्रिय स्वास्थ्य र चिकित्सा अनुसन्धान परिषद) द्वारा सिफारिश गरिएको हो। यी चार्टले बालबालिकाहरुको शरीर अझै पनि बढ्दै र विकसित हुँदैं छन् भन्ने तथ्यलाई पहिचान गर्दछ। तपाईंले अनलाइन BMI क्याल्कुलेटर https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx मा पाउन सक्नुहुन्छ।

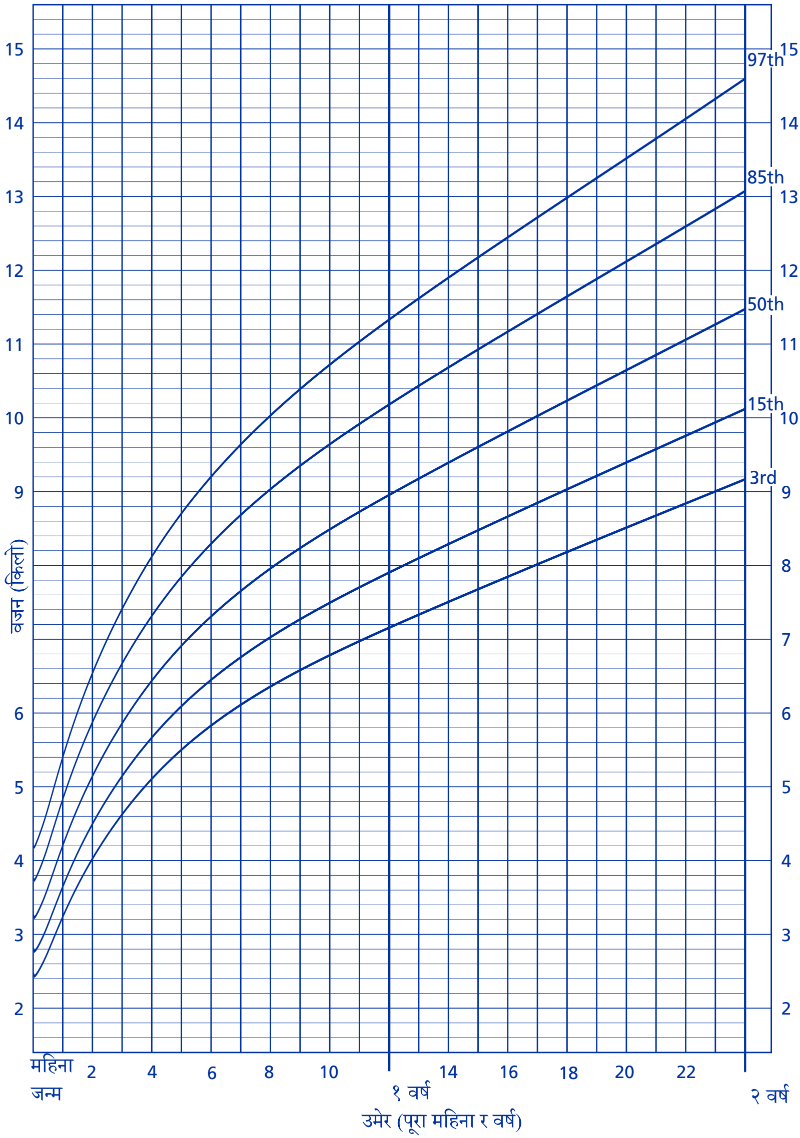
बालबालिकाहरुको शरीरको लागि तिनीहरूको बढ्ने र विकास अनुरूप स्वस्थ वजन मा रहनु महत्त्वपूर्ण छ। एक स्वस्थ वजन सामान्यतया तिनीहरूले प्रयोग गर्ने ऊर्जा को राशि (खाना र पेय मार्फत) र ऊर्जा सन्तुलन (बढ्दै जानकालागि र शारीरिक गतिविधि मार्फत) द्वारा गर्न सकिन्छ।

प्रारम्भिक जीवन मा स्वस्थ खाने र व्यायाम गर्ने बानी स्थापना गर्नाले यस्ता मोटोपना, प्रकार-२ (type-2) मधुमेह, केही प्रकार क्यान्सर र उच्च रक्तचाप स्वास्थ्य समस्या रोक्न मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको खाने बानी वा तिनीहरूको वजन प्रति चिन्ता छ भने, तपाईंको स्थानीय बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा आफ्नो डाक्टर संग भेट्नुहोस्।

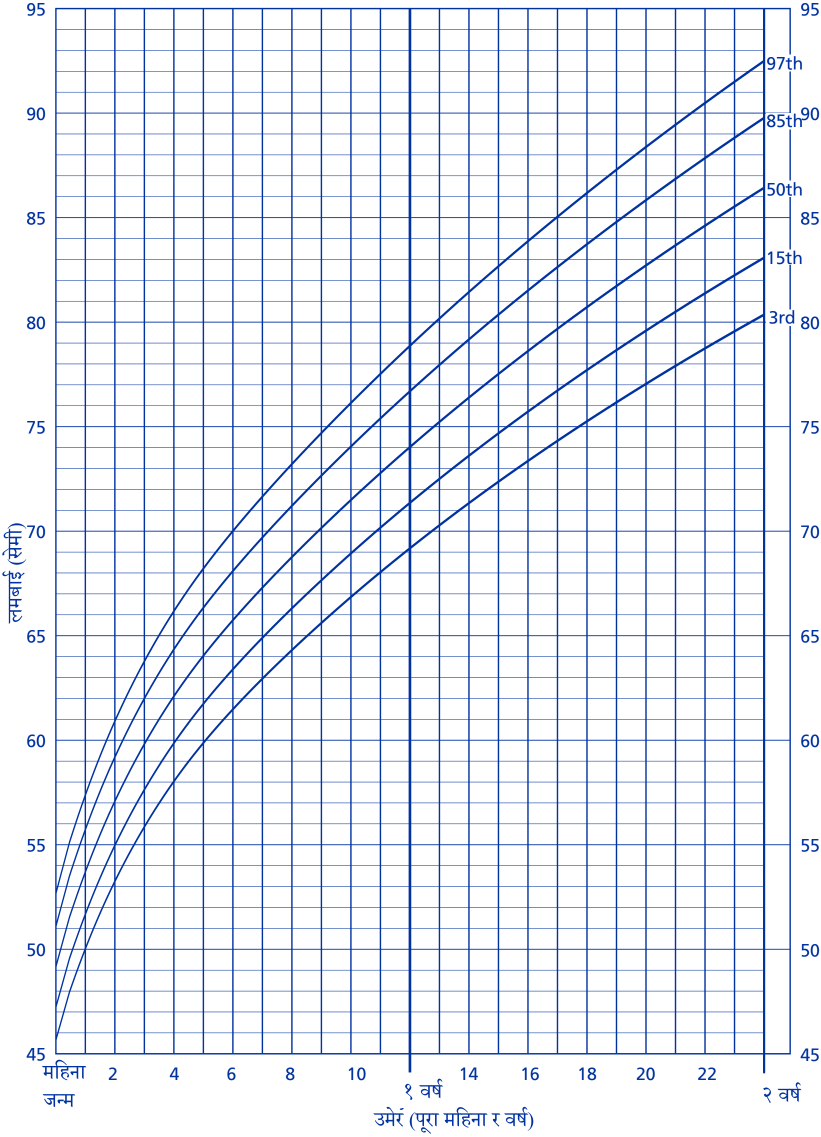
पृष्ठ १८ मा वेबसाइट र आफ्नो बच्चाको वृद्धि र विकास कसरी समर्थन गर्ने बारेमा जानकारीका लागि अनलाइन संसाधन लागि हेर्नुहोला।

उमेर-अनुसारको-वजन प्रतिशत
श्त्री बालक जन्म देखी २ वर्ष



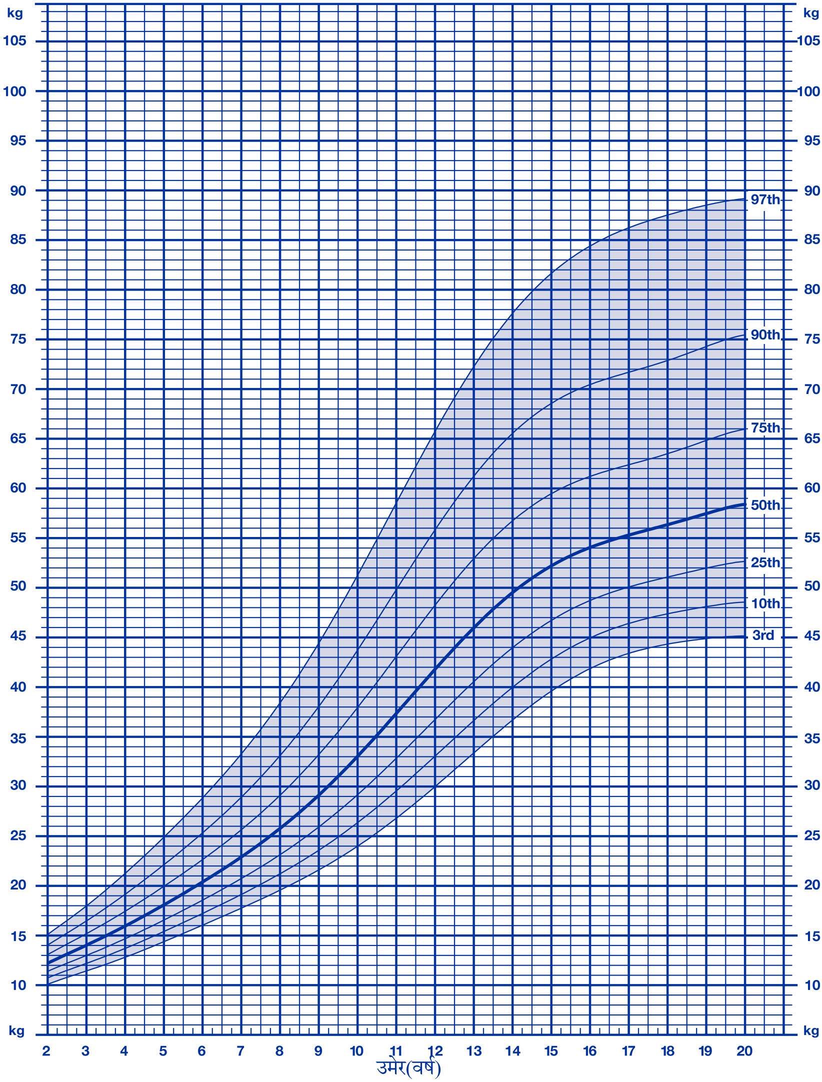
श्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

उमेर-अनुसारको-लम्बाई प्रतिशत
श्त्री बालक जन्म देखी २ वर्ष



श्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

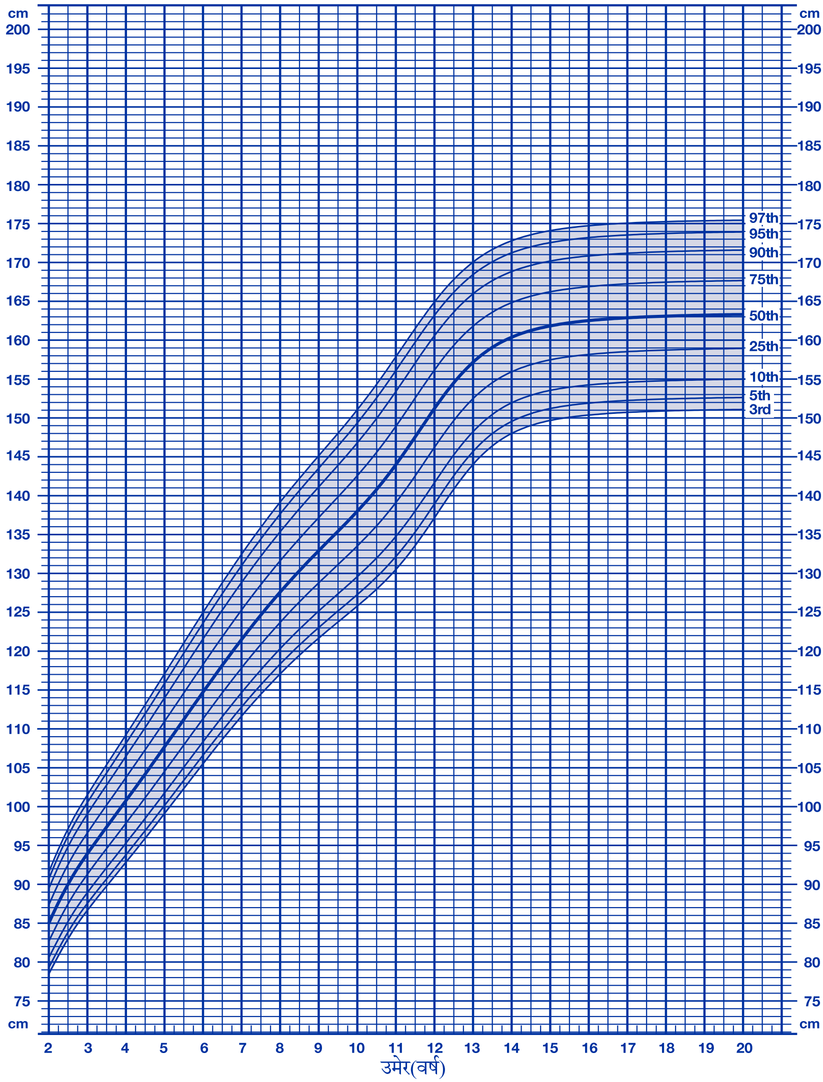
उमेर-अनुसारको-तौल प्रतिशत
श्त्री बालक २ देखी २० वर्ष



CDC वृद्धि चार्ट –संयुक्त राज्य अमेरिका ३० मे २०००

श्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

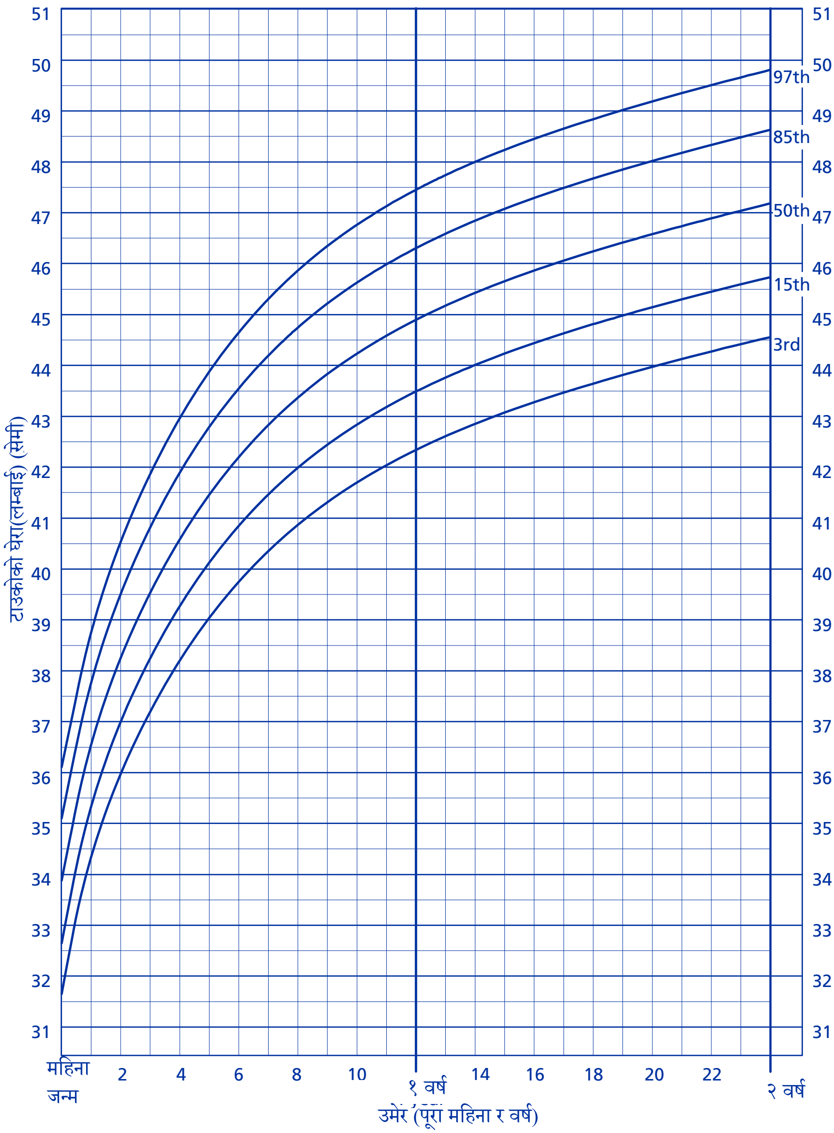
उमेर-अनुसारको-शरिरको आकारको प्रतिशत
श्त्री बालक २ देखी २० वर्ष



CDC वृद्धि चार्ट –संयुक्त राज्य अमेरिका ३० मे २०००

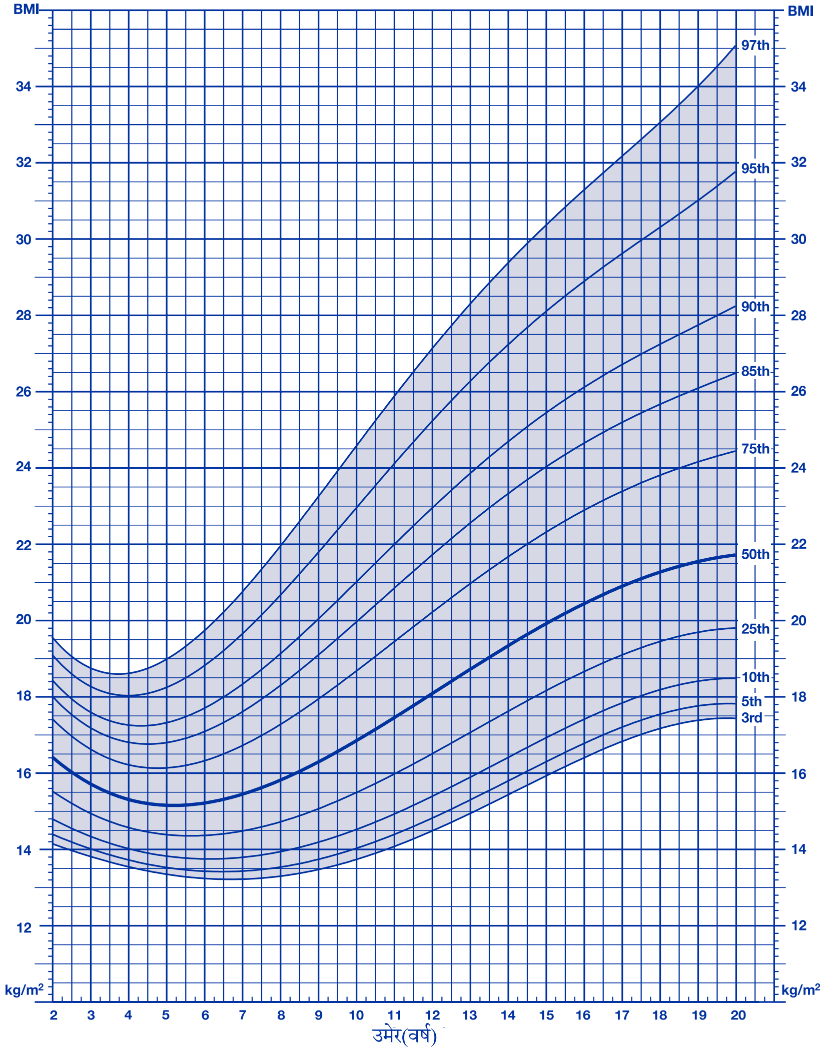
श्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

उमेर-अनुसारको-टाउकोको नाप प्रतिशत
श्त्री बालक जन्म देखी २ वर्ष



श्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

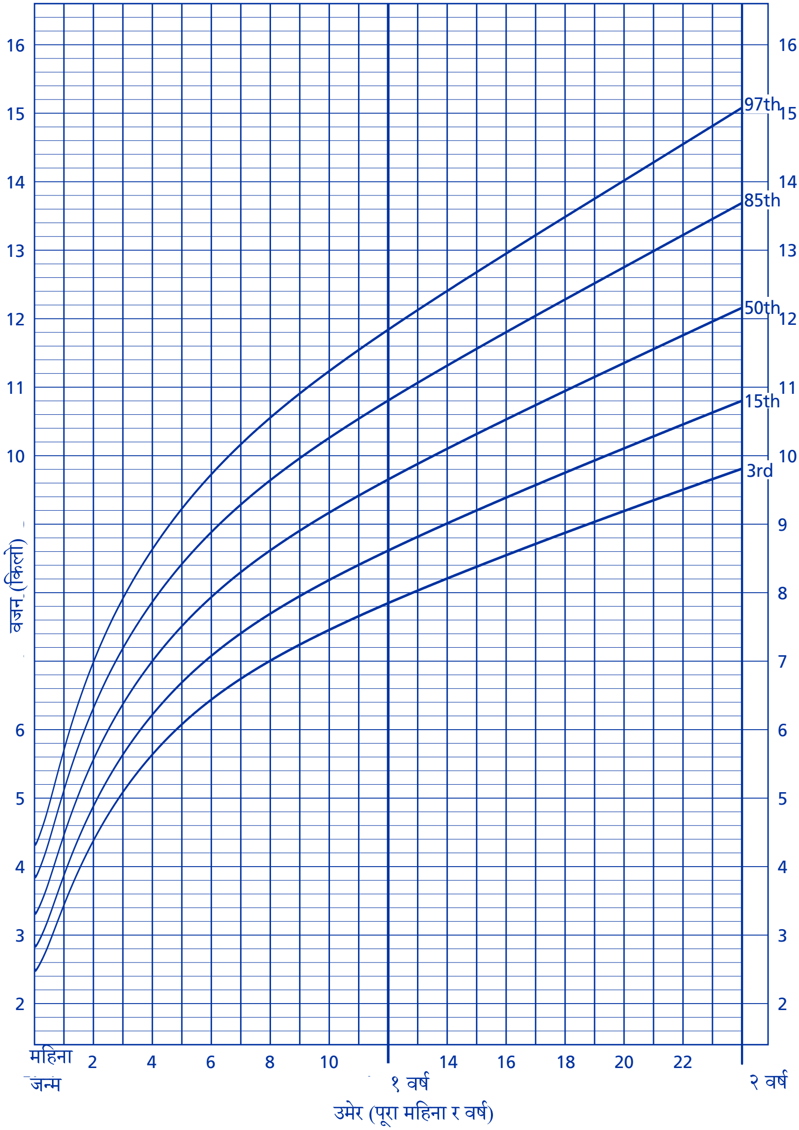
उमेर-अनुसारको- शरीर आकार/तौल सूचकांक (BMI) प्रतिशत
श्त्री बालक २ देखी २० वर्ष



CDC वृद्धि चार्ट –संयुक्त राज्य अमेरिका ३० मे २०००

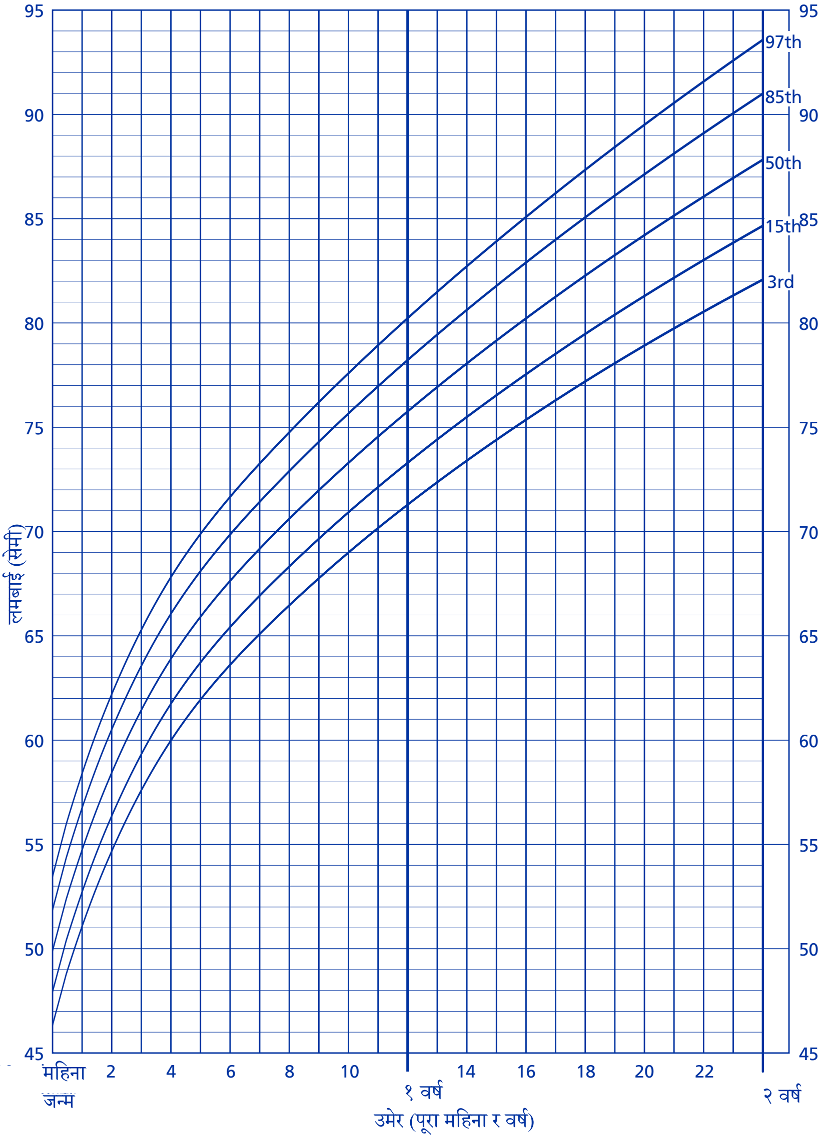
श्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

उमेर-अनुसारको-तौल प्रतिशत
पुरुष बालक जन्म देखी २ वर्ष



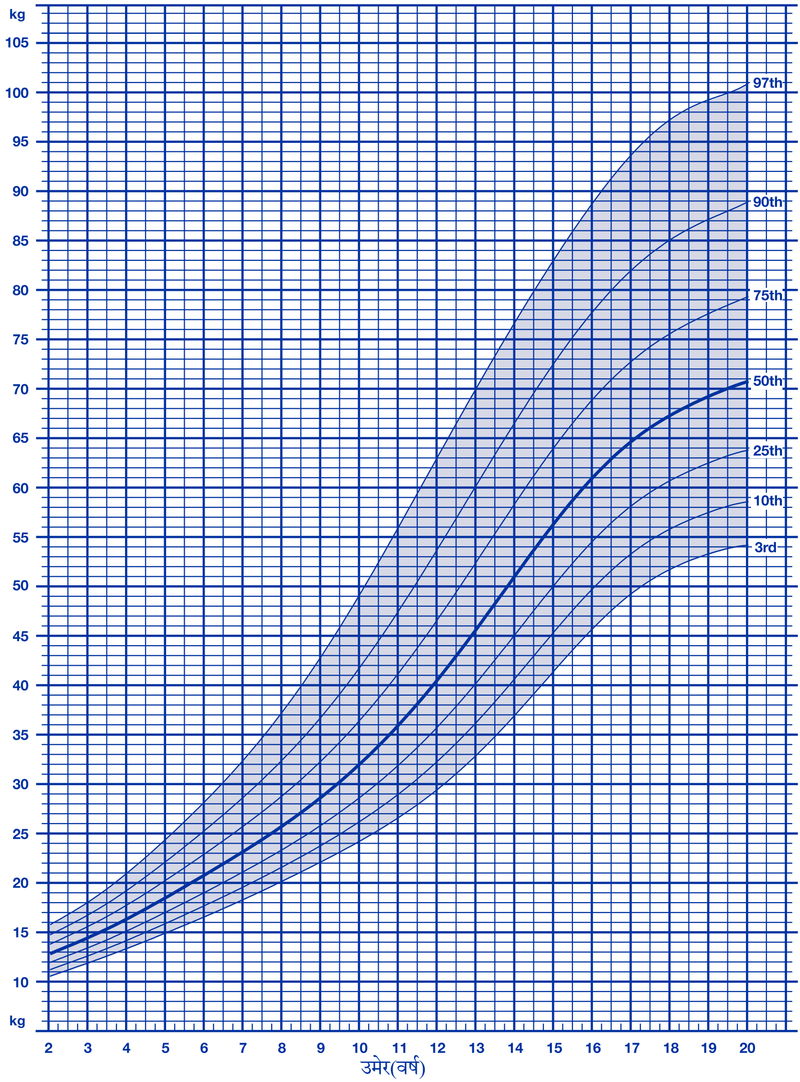
श्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

उमेर-अनुसारको-लम्बाई प्रतिशत
पुरुष बालक जन्म देखी २ वर्ष



श्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards **www.who.int/childgrowth/en**

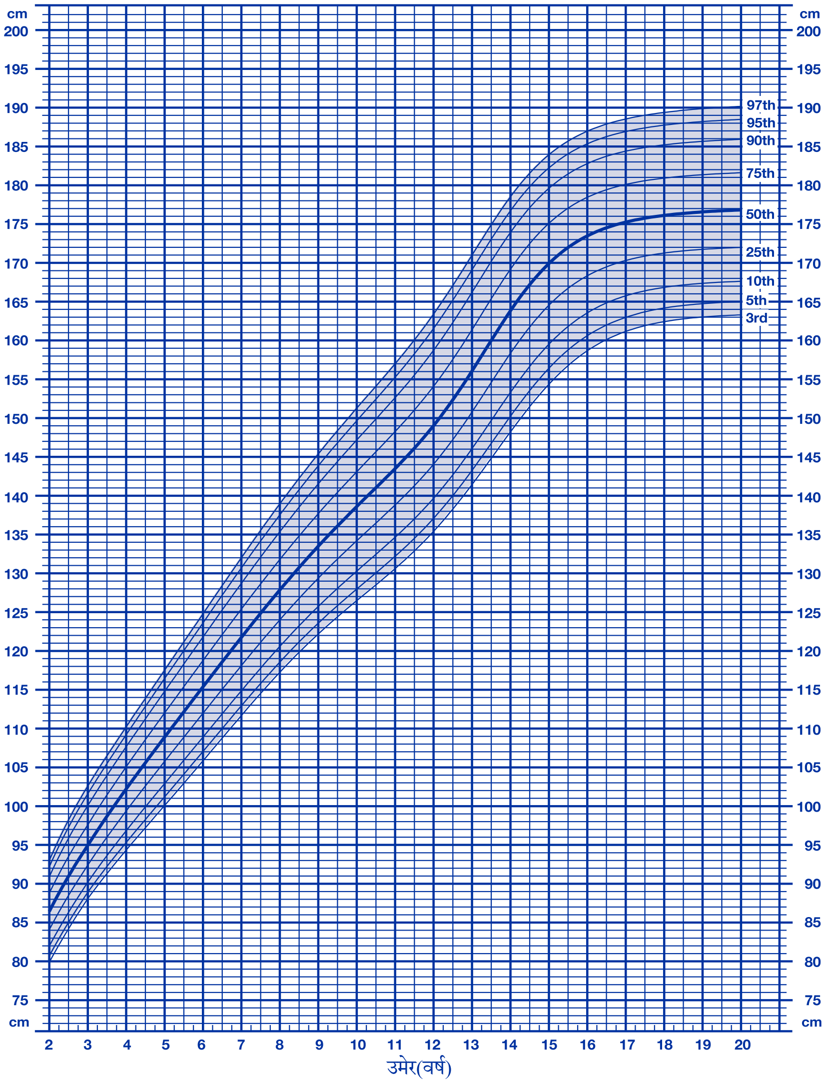
उमेर-अनुसारको-तौल प्रतिशत
पुरुष बालक २ देखी २० वर्ष



CDC वृद्धि चार्ट –संयुक्त राज्य अमेरिका ३० मे २०००

श्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

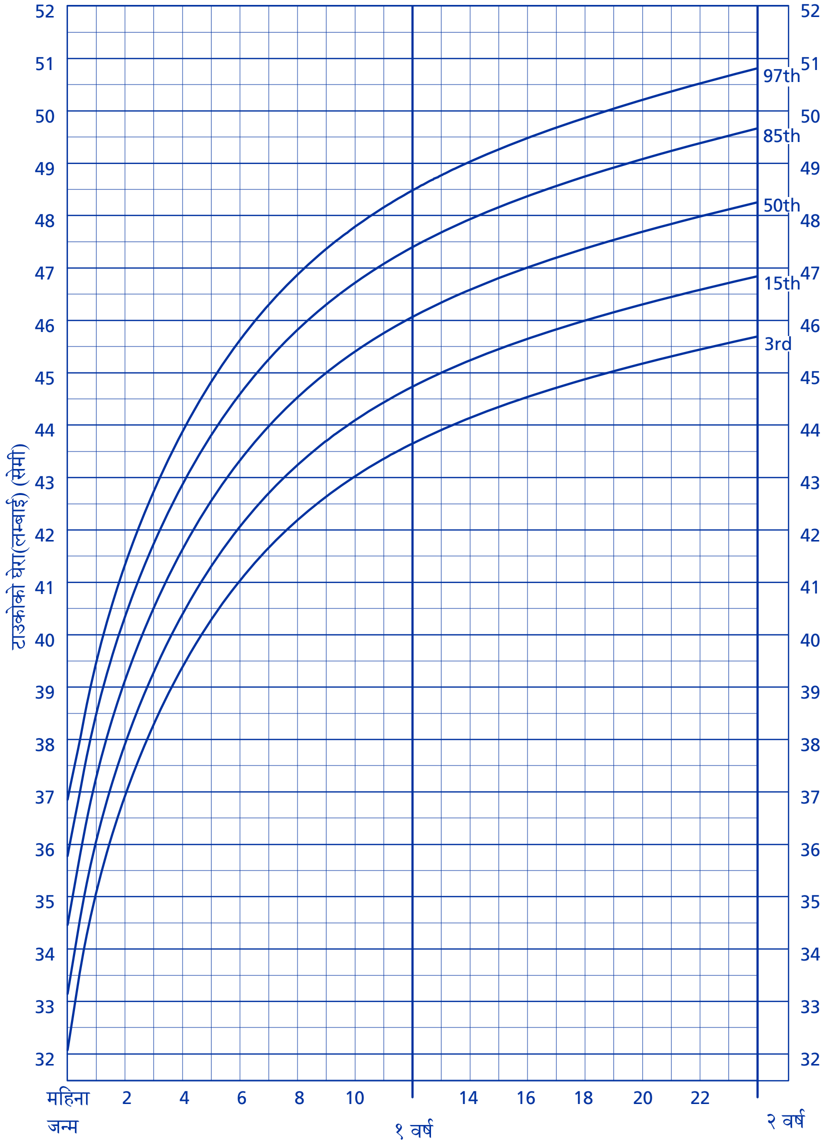
उमेर-अनुसारको-शरिरको आकारको प्रतिशत
पुरुष बालक २ देखी २० वर्ष



CDC वृद्धि चार्ट –संयुक्त राज्य अमेरिका ३० मे २०००

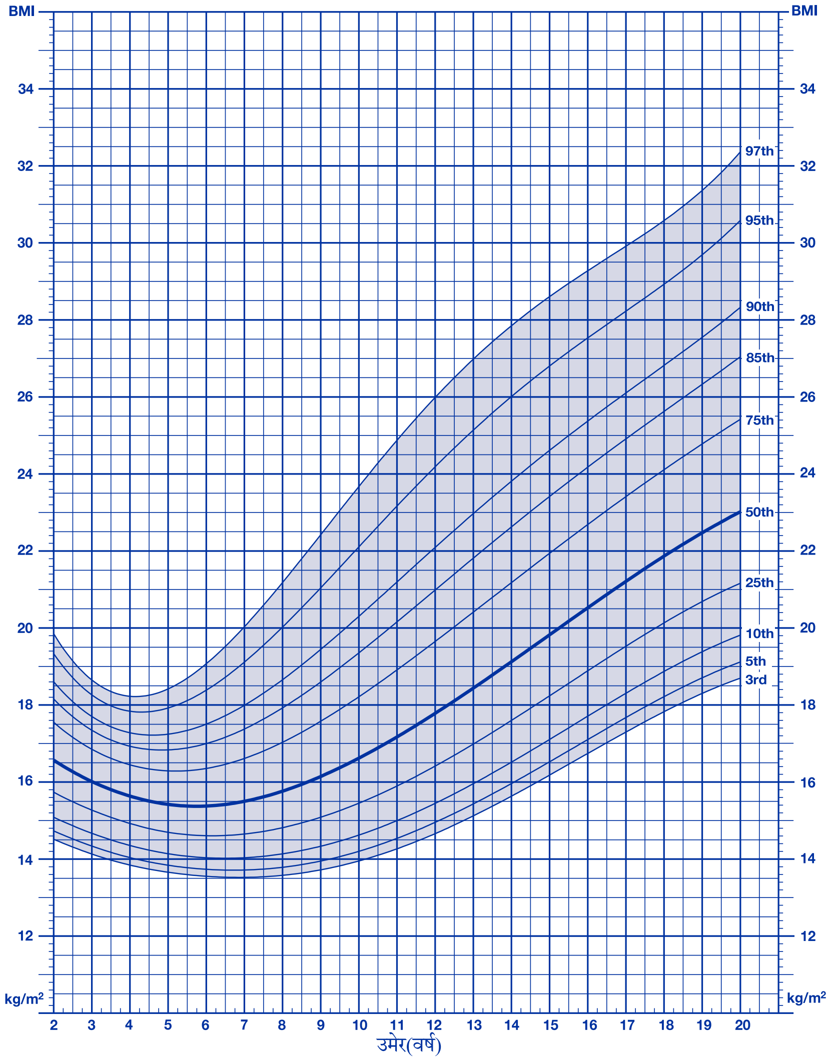
श्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

उमेर-अनुसारको-टाउकोको नाप प्रतिशत
पुरुष बालक २ देखी २० वर्ष



श्रोत: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en

उमेर-अनुसारको- शरीर आकार/तौल सूचकांक (BMI) प्रतिशत
पुरुष बालक २ देखी २० वर्ष

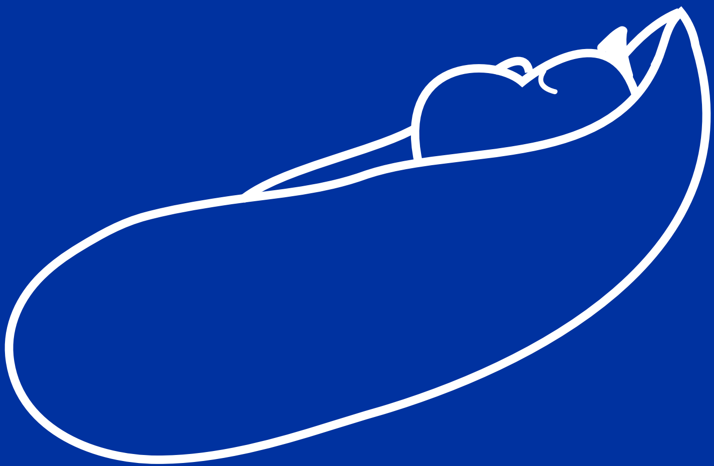


CDC वृद्धि चार्ट –संयुक्त राज्य अमेरिका ३० मे २०००

श्रोत: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

सूची पाना

जन्म विवरण र नवजात जाँच



सूची पाना

रोगीबिरामीको लेबल यहाँ लगाउनुस्

SMR010005

जन्म विवरण

यो खण्ड द्वारा एक स्वास्थ्य पेशेवार द्वारा पूरा गर्ने।

बच्चा को नाम

जन्मेको स्थानको नाम

जन्म मिति / / जन्म समय लिङ्ग पुरुष / श्त्री

आमाको जानकारी

आमाको नाम

गर्भावस्थाको जटिलताहरू

रक्त समूह एन्टी डी (Anti D) दिइएको छ / छैन

वेथा स्वभाविक / कृतिम - कारण

वेथा लाग्दाका जटिलताहरू

जन्मको प्रकार ☐ सामान्य ☐ उल्टो जान्मेको (टाउको पहिला ननिक्लेको) ☐ फोरसेप (Forceps)
☐ सीजेरियन ☐ भासेक्स (Vacext) एक प्रकारको पम्प
अन्य

नवजात जानकारी

अनुमानित गर्वाधारणको दिन (समय) अपगर १ मिनेट ५ मिनेट

जन्ममा उल्लेखित असामान्यताहरु

उपचार आवश्यकतामा समस्या

जन्म वजन (किलो) जन्म लम्बाइ (सेमी) जन्म टाउको घेरा (सेमी)

☐ नवजात सुनवाई परिक्षण (SWISH) पूरा (यस खण्डमा SWISH लागि हर्नुहोला)

☐नवजात ब्लडस्पट (Bloodspot) परीक्षण मिति / /
अन्य (निर्दिष्ट) मिति / /

☐ भिटामिन दिइएको ☐ इंजेक्शन ☐ मौखिक १औ खुराक / / २ औ खुराक / /
३ औ खुराक / /

☐ हेप बी खोप दिइएको दिइएको मिति / /
☐ हेप बी ईमुनोग्लोबिन (immunoglobulin) दिइएको दिइएको मिति / /

छुटकारा(अस्पतालबाट)को जानकारी

पोस्ट पार्टम जटिलताहरू

स्तन मा / बोतल खुवाउने

खुवाउने कठिनाइ

छुटकारा(अस्पतालबाट)को मिति / / छुटकारा(अस्पतालबाट)को बेलाको वजन (किलो)
टाउको को घेरा (सेमी)

हस्ताक्षर

पद

मुख्य (सेतो) PHR **नक्कल** (पहेंलो) ECHC **तेश्रो** (हरियो) अस्पताल

सूची पाना

रोगीबिरामीको लेबल यहाँ लगाउनुस्

SMR010005

नवजात परीक्षा

यो खण्ड अस्पताल बाट बच्चा बच्चा घर गएपछी अभिभावक / हरुको उपस्थिति मा एक स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा पूरा गरिने।.

जन्म मिति / / बच्चाको उमेर सेक्स च / मीटर

बेबी नाम

चेक	सामान्य	टिप्पणी
टाउको र तालुको कमलो भाग		
आँखा (रातो दाग सहितको सामान्य अवलोकन)		
कान		
मुख र तालु		
हृदय		
मुको धड्कनको दर दाँया / बायाँ		
श्वासप्रश्वास दर		
भुँडी एण्डुविलिकस (andumbilicus)		
गुदा		
जननांग		
गेडा पूर्णतया दाँया / बायाँ ढल्केको		
मसकुलो-स्केलेटल(Musculo-skeletal)		
नितम्ब		
छाला		
रिफलस्सस(Reflexes)		
के आमालाई उनको बच्चाको बारेमा कुनै पनि चिन्ता छ?	छ / छैन जवाफमा घेरा लगाउनुहोला	

परीक्षक (ठूलो अक्षरमा नाम लेख्नुहोला)

पद हस्ताक्षर मिति / /

मुख्य (सेतो) PHR नक्कल (पहेंलो) ECHC तेश्रो (हरियो) अस्पताल

आमाबाबुको लागि सुन्ने बारेमा प्रश्नहरू

कृपया तलका प्रश्नहरुमा ‘हो’ वा 'हैन' घेरा लगाउनुहोला तसर्थ तपाईको आफ्नो स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा उपयुक्त फलोअप आयोजित गर्नेछ।

मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
मेरो बच्चाको जन्मदा गंभीर श्वासप्रश्वास समस्या थियो	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई मेनिनजाइटिस थियो	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई जण्डीस भएको थियो विनिमय रगत सार्न आवश्यकता परेको थियो	**हो | हैन**
मेरो बच्चा जन्म पछि ५ दिन भन्दा बढी शघन उपचार हेरविचारमा थियो	**हो | हैन**
मैले मेरो बच्चाको टाउको वा घाँटीमा असामान्य कुरा त्यस्तो असामान्य आकारको अनुहार, वा छाला ट्याग भएको पाएको छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई डाउन सिन्ड्रोम (Trisomy 21) छ वा सुन्ने हानि सम्बन्धित अर्को अवस्था छ	**हो | हैन**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

नतिजा	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

Statewide शिशु स्क्रिनिङ - सुनवाई

SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

नाम

जन्म मिति

स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला

जांचेको समय | जांचेको मिति

जांच गर्ने (नाम लेख्नुहोला) | हस्ताक्षर

नतिजा (कृपया घेरा लगाउनुहोला) | **दायाँ** पास / सन्दर्भित | **बायाँ** पास / सन्दर्भित

प्रत्यक्ष श्रव्य विज्ञ लाई सिफारिस | ☐ हो | कारण:

दोहोरिने जाँच | ☐ **आवश्यक** | ☐ **आवश्यक छैन**

जांचेको समय | जांचेको मिति

जांच गर्ने (नाम लेख्नुहोला) | हस्ताक्षर

नतिजा (कृपया घेरा लगाउनुहोला) | **दायाँ** पास / सन्दर्भित | **बायाँ** पास / सन्दर्भित

प्रत्यक्ष श्रव्य विज्ञ लाई सिफारिस | ☐ हो | कारण:

एक प्रारम्भिक उमेर मा बच्चाहरुमा सुनुवाइमा महत्वपूर्ण हानि भएको पत्ता लगाउने SWISH को लक्ष्य रहेको छ। सुनवाई परिक्षण अभिभावक जानकारी पुस्तिका मा उल्लेखित छ *मेरो बच्चालाई एक सुनुवाइ स्क्रिन गर्न किन आवश्यक छ?* यद्धपी यो स्क्रिनिङ परीक्षण को परिणाम सामान्य हो भने पनि, त्यहाँ सुनुवाइ स्क्रिनिङमा आफ्नो बच्चाको अवस्थित सुनुवाइ समस्या पत्ता नलगाउन पनि सक्दछ र / वा तपाईको बालकको जीवनका पछिल्ला समयहरुमा यो विकास हुन पनि सक्छ। कृपया आफ्नो बच्चाले गरेको कोसेढुङ्गाहरुको जाँच गरि राख्नुहोला। यदि तपाईंलाई कुनै पनि उमेर मा बच्चाको सुनुवाइ प्रती चिन्ता छ भने आफ्नो स्वास्थ्य पेशेवर संग सल्लाह लिनुहोस्।
(http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx)

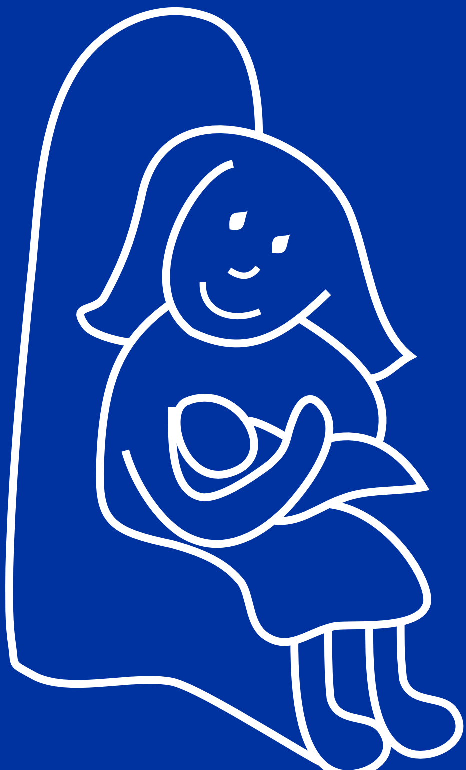
सुनवाई जोखिम कारक पहिचान गरियो | ☐ हो ______

यदि हो मा ठिक लगाउनु भएको भए कृपया तपाईको आफ्नो स्वास्थ्य व्यावसायिक संग उमेर व्यवस्था गर्न परामर्श लिनुहोला १०-१२ महिना मा उपयुक्त सुनुवाइ परीक्षण (सही)।

संयोजक टेलिफोन:

सूची पाना

१-४ हप्ताको जाँच



सुरक्षित सुत्ने

याद गर्नुहोस् कि, तपाईको आफ्नो बच्चालाई सुत्नको लागि सुरक्षित स्थान, रात र दिन दुवैमा, उनिहरुको आफ्नै सुरक्षित सुत्ने स्थान हो।

सुरक्षित बच्चा सुत्ने र शैशवकालदेखि अचानक अप्रत्याशित मृत्युको जोखिम कम गर्ने छ तरिकाहरू छन्:

- बच्चा ढाडबाट उत्तानो पारेर सुत्ने
- टाउको अनुराह नढाक्नुहोला
- जन्मनु पहिले र जन्मे पछि पनि बच्चालाई धुम्रपानको धुवाँ मुक्त राख्नुहोस्
- रात र दिन सुरक्षित सुत्ने वातावरण
- आमाबाबुको कोठा मा सुरक्षित खाटमा बच्चा सुताउने
- बच्चालाई स्तनपान गराउने

सुरक्षित सुत्ने बारेमा थप जानकारी कहाँ पाउने हेर्नकोलागि, पृष्ठ १२ मा जानुहोस्।

म २ हप्ताको हुँ

मैले गरिरहेको केही कुराहरू

- ठूलो श्वर द्वारा चिच्याउने
- अनुहारहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न सुरु
- मेरो हातमा राखिएको आफ्नो औंलाहरु टमक्क पक्डने

म संग समय बिताउनको लागि केहि विचारहरु

- म उठेको (व्युँझेको) बेला म संग कुरा गर्नुहोला
- मैले के गरिरहेको छु त्यो ध्वनिलाई र प्रतिक्रिया गर्दै उस्तै श्वर गर्नुहोला
- मलाई अंकमाल गर्नुहोला

कृपया मेरो बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा डाक्टर कुरा गर्नुहोला यदि म:

- ठूलो श्वरको प्रतिक्रिया नगर्दा
- राम्रो संग नखुवाउने

म संग समय बिताउने बारे थप जानकारीको लागि: *Love, talk, sing, read, play (माया, कुरा, गाउने, पढ्ने, खेल्ने)* स्रोतमा जानुहोला **www.lovetalksingreadplay.com.au**

त्यहाँ आदिवासी परिवारको लागि थप जानकारीको लागि यो याप्स हो, थप जानकारीको लागि: **http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp**

---

२ देखी ४ हप्ताको भेटघाट

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स संगको तपाईंको पहिलो भेटघाट सामान्यतया तपाईको आफ्नै घरमा ठाँउ हुन्छ। यो अभिभावक / हरु र नर्स लागि एक आपसमा चिनापर्जी गर्ने र कुनै पनि रहेभएका सरोकारहरुको बारेमा छलफल गर्ने राम्रो समय हो।

छलफलका लागि समावेश हुन सक्ने विषयहरू:

स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

- सहित स्तनपान - आफ्नो बच्चाहरु खुवाउने
- शैशवकालदेखि सुरक्षित सुत्ने र अचानक अप्रत्याशित मृत्यु बाट जोगाउने (SUDI)
- खोप
- सुरक्षा
- वृद्धि

विकास

- रुने
- आफ्नो बच्चाहरु सान्त्वना दिने
- तपाईको आफ्नो बालक संग कुरा गर्ने – कुराकानी, भाषा र खेल्ने

परिवार

- 'व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्ड' को प्रयोग
- बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी र अन्य स्वास्थ्य पेशेवर को भूमिका
- आमा वुवाको 'भावनात्मक स्वास्थ्य
- आमाको सामान्य स्वास्थ्य - आहार, बाँकी, स्तन हेरविचार, व्यायाम, मौखिक स्वास्थ्य
- अभिभावक समूह र समर्थन नेटवर्क
- धुम्रपान
- काम/बालहेचाह

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

आमाबाबुले / हेरविचारकर्ताको लागि प्रश्नहरू

तपाईं १-४ हप्तामा स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर कहाँ जानु अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

के तपाईंले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्नहरु पूरा गर्नुभयो?	**हैन | हो**
म मेरो बच्चाको सुन्ने बारेमा चिन्तित छु	**हो | हैन**
अरूहरुले मेरो बच्चाको सुन्ने बारेमा चिन्तित छन् भनेका छन्	**हो | हैन**
म मेरो बच्चा आंखा (दृष्टी) को बारेमा चिन्तित छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चा घर वा कार मा धूम्रपान सिकार बनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चालाई सुत्ने बेला उत्तानो गरेर ढाडमा सुताऊँछु	**हैन | हो**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

खुवाउवने	**हो**	**हैन**
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले स्तनपान गरेको छ?	☐	☐
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले निम्न मध्ये केहि प्राप्त गरेको छ?		
क) भिटामिन या खनिज पूरक वा औषधी (यदि आवश्यक परेमा)	☐	☐
ख) सादा पानी वा मीठा / स्वादिष्ट पानी वा फलफुलको को रस या चिया / ईन्फ्युजन	☐	☐
ग) बालकको बनाएको दुध (पाउडर) वा अन्य दूध (जस्तै गाईको दूध, भटमासको दूध, उमालेको (evaporated) दूध, गाढा (condensed) दूध आदि)	☐	☐
घ) ठोस वा अर्द्ध-ठोस खाना	☐	☐

वर्तमान सिफारिसहरु बालबालिकाहरुले करिब ६ महिना उमेर सम्म मात्र स्तनपान (भिटामिन, खनिज पूरक वा औषधी प्राप्त हुन सक्छ) गरिन्छ र १२ महिनाको हुञ्जेल (उपयुक्त पूरक आहार प्राप्त गर्दा) वा त्यो भन्दा बढी सम्म स्तनपान जारी गर्नेछ।
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

बालबालिकाको १ देखी ४ हप्ताको परिक्षण

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / श्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
लमबाई	सेमी	%	☐	☐	☐
टाउकोको घेरा (लम्बाई)	सेमी	%	☐	☐	☐
तालु नपुरिएको			☐	☐	☐
आँखा (अवलोकन / कोर्नियल रिफलेक्स / सेतो थोप्ला)			☐	☐	☐
हृदय (डाक्टर मात्र)			☐	☐	☐
मोलुकस (Umbilicus)			☐	☐	☐
शरिरको तल्लो बागको धमनीहरु			☐	☐	☐
हिप अवस्थित छ कि भनेर परीक्षण			☐	☐	☐
तन्तुहरु पूर्णतया दाँया / बायाँ ढल्केको			☐	☐	☐
जननांग			☐	☐	☐
गुदा क्षेत्र			☐	☐	☐
छाला			☐	☐	☐
ढ्याउ (Reflexes)			☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	**हो**	**हैन**	**चिन्ता**	**चिन्ता छैन**
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो? (जेप बी मात्र)	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
नितम्ब	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? **हो** ☐ **हैन** ☐

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

सूची पाना

६-८ हप्ताको परिक्षण

६ देखी ८ हप्ताको भ्रमण

छलफलका लागि समावेश गर्ने विषयहरू:

- मेरो विकास *(Learn the Signs. Act Early.)*
- थप अभिभावक / संरक्षक प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

- आफ्नो बच्चाहरुलाई खुवाउने (सहित स्तनपान)
- खोप
- शैशवकाल मा सुरक्षित सुत्ने र अचानक अप्रत्याशित मृत्यु (SUDI)
- घामबाट कसरी बच्ने
- वृद्धि

विकास

- रुने
- बालकलाई सान्तवना दिने
- तपाईको बालक संग कुरा गर्ने – कुराकानी, भाषा र परिवार संग खेल्ने

परिवार

- परिवार
- आमाको स्वास्थ्य (खानपिन, आराम, परिवार नियोजन, कसरत)
- अविभावकको भावनात्मक स्वास्थ्य
- धुम्रपान
- सकारात्मक अविभागत्व र तपाईक बालक संग घनिष्ट सम्बन्धको विकास

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म ८ हप्ताको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक / भावनात्मक

- ☐ मान्छे मा मुस्कान गर्न सुरु
- ☐ छोटकरीमा शान्त आत्म (मुखमा हात ल्याउने र हात मा चूस्न सक्छ)
- ☐ आमाबुबालाई हेर्न खोज्ने।

भाषा / संचार

- ☐ कुकु, गगलिङ्ग ध्वनि बनाउँछ
- ☐ ध्वनि तिर टाउको उत्तेजित गर्दछ

संज्ञानात्मक (सिक्ने, सोचाइ, समस्या-समाधान)

- ☐ अनुहारहरू ध्यान दिन्छिन्
- ☐ आँखाले उमानहरु पछयाउने र टाढैबाट मान्छे चिन्न सुरु
- ☐ यदि गतिविधि परिवर्तन गर्दैन भने नरमाइलो लागेको भहाना गर्ने (रुने,चिच्याउने)

हलचल / शारिरिक विकास

- ☐ टाउको उठाउन सक्ने र पेटबाट सुत्दा माथीतिर धक्का दिन सुरु गर्ने
- ☐ हात र खुट्टाको सहज हलचल गर्ने

यदि तलो भएको खण्डमा आफ्नो बच्चालाई डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाव लाने:

- ☐ चर्को ध्वनिको प्रतिक्रिया गर्दैन
- ☐ तिनीहरूले सारेको कुराहरू पछ्याचने गर्दैन
- ☐ मान्छेसंग मुस्कुराउँदैन
- ☐ मुखमा हात ल्याउनऊँदैन
- ☐ पेट माथी धकेल्दा टाउको थाम्न सक्दैन

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईंले ६ देखी ८ हप्ताको स्वास्थ्य जाँच गर्नको लागि नर्स वा डाक्टर संगको भ्रमण अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मैले मेरो postnatal चेक गरेको छु	**हैन | हो**
मेरो बच्चाको पनि जाँच गरियो	**हैन | हो**
मलाई मेरो बच्चाको चिन्ता छ	**हो | हैन**
मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
मेरो बच्चा उज्यालो तिर जान्छ	**हैन | हो**
मेरो बच्चा म संग मुस्काऊँछ	**हैन | हो**
मेरो बच्चाले मेरो अनुहारमा हेर्छ र म संग साथ आँखाको सम्पर्क बनाउँछ	**हैन | हो**
।मेरो बच्चा आँखाको नानी एउटा वा दुवै सेतो भएको याद गरेँ	**हो | हैन**
मेरो बच्चा र म सँगै रहेको आनन्द मान्छौं	**हैन | हो**
म मेरो बच्चा संग पढ्ने, कुरा गर्ने र खेल्ने गर्दछु	**हैन | हो**
मेरो बच्चा घर वा कार मा धूम्रपान को सिकार बनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चा सुताउनेबेला पछाडि (उत्तानो) पारेर सुताऊँछु	**हैन | हो**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

खुवाउवने

	हो	हैन
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले स्तनपान गरेको छ?	☐	☐
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले निम्न मध्ये केहि प्राप्त गरेको छ?		
क) भिटामिन या खनिज पूरक वा औषधी (यदि आवश्यक परेमा)	☐	☐
ख) सादा पानी वा मीठा / स्वादिष्ट पानी वा फलफुलको को रस या चिया / ईन्फ्युजन	☐	☐
ग) बालकको बनाएको दुध (पाउडर) वा अन्य दूध (जस्तै गाईको दूध, भटमासको दूध, उमालेको (evaporated) दूध, गाढा (condensed) दूध आदि)	☐	☐
घ) ठोस वा अर्द्ध-ठोस खाना	☐	☐

वर्तमान सिफारिसहरु बालबालिकाहरुले करिब ६ महिना उमेर सम्म मात्र स्तनपान (भिटामिन, खनिज पूरक वा औषधी प्राप्त हुन सक्छ) गरिन्छ र १२ महिनाको हुञ्जेल (उपयुक्त पूरक आहार प्राप्त गर्दा) वा त्यो भन्दा बढी सम्म स्तनपान जारी गर्नेछ।
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

तपाईं लाई आफ्नो नर्स वा डाक्टर संग भावनात्मक र शारीरिक महसुस कस्तो अनुभव भैरहेछ कुरा गर्न सक्नुहुन्छ, र तपाईंमा आफ्नो बच्चाहरु हेरचाह कसरी सर्वश्रेष्ठ गर्ने प्रश्न हुन सक्छ।

आमावुवाको टिप्पणीहरु

____

____

____

____

६ देखी ८ हप्तामा बालबालिका स्वास्थ्य जाँच

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / श्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
लमबाई	सेमी	%	☐	☐	☐
टाउकोको घेरा (लम्बाई)	सेमी	%	☐	☐	☐
आँखा	अवलोकन		☐	☐	☐
	कोर्नियल प्रकाश प्रतिबिम्ब		☐	☐	☐
	दाँत आउनेबेलामा दुख्ने गिँजा		☐	☐	☐
	एक आँखा संग देख प्रतिक्रिया		☐	☐	☐
	आँखा गतिबिधीहरु		☐	☐	☐
हृदय (डाक्टर मात्र)			☐	☐	☐
बिस्थापित छ भनेर नितम्ब परीक्षण			☐	☐	☐
गेडा (Testes) पूर्ण रुपमा दायाँ / बायाँ ढल्केको			☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	हो	हैन	चिन्ता	चिन्ता छैन
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
नितम्ब	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? **हो** ☐ **हैन** ☐

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

सूची पाना

४ महिनाको खोप

SAVE THE DATE TO VACCINATE

खोपको लागि मिति सम्झेर राख्नुहोला

४ महिनाको खोप

NSW को खोप तालिका अनुसार बालबालिकाहरु निम्न उमेरमा खोप लगाउन सिफारिस गरिन्छ:

- जन्मने बित्तिक्कै
- ६ हप्तामा
- ४ महिनामा
- ६ महिनामा
- १२ महिनामा
- १८ महिनामा
- ४ बर्षमा

खोप दिने मिति साँचेर राख्नुस् याप्स्
(The Save the Date to Vaccinate app)

किन तपाईले खोप दिने मिति साँचेर राख्नुस् याप्स् (The Save the Date to Vaccinate app) डाउलोड गर्नुपर्छ:

- यो नि: शुल्क र प्रयोग गर्न सजिलो छ।
- प्रत्येक बच्चाको लागि व्यक्तिगत तालिका सिर्जना गर्न।
- यसले तपाईं भेटघाटको संझना गराऊँदछ।
- यसले तपाईँको औँलामा खोप जानकारी प्रदान गर्दछ।
- यसले नि: शुल्क लोरी / सूथिंग ध्वनि प्रदान गर्दछ।

याप्स् डाउनलोड गर्नको लागि, हेर्नुहोस्
www.immunisation.health.nsw.gov.au

म ४ महिनाको भएँ

यदि सरोकार भएमा, ४ महिनामा कुनै पनि भेट्ने तालिका नभए पनि, तपाईले आफ्नो डाक्टर संग वा बालबालिका र परिवार स्वास्थ्य नर्स संग भेट्नुहोला।

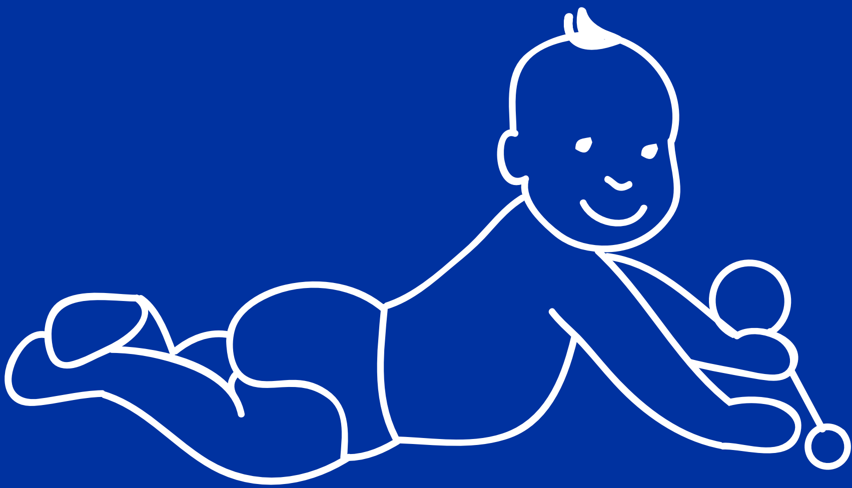
खुवाउवने	**हो**	**हैन**
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले स्तनपान गरेको छ?	☐	☐
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले निम्न मध्ये केहि प्राप्त गरेको छ?		
क) भिटामिन या खनिज पूरक वा औषधी (यदि आवश्यक परेमा)	☐	☐
ख) सादा पानी वा मीठा / स्वादिष्ट पानी वा फलफुलको को रस या चिया / ईन्फ्युजन	☐	☐
ग) बालकको बनाएको दुध (पाउडर) वा अन्य दूध (जस्तै गाईको दूध, भटमासको दूध, उमालेको (evaporated) दूध, गाढा (condensed) दूध आदि)	☐	☐
घ) ठोस वा अर्द्ध-ठोस खाना	☐	☐

स्तनपान

तपाईको आफ्नो बच्चालाई ६ महिनाको उमेर सम्म अन्य खाना वा पेय पदार्थ नदिई स्तनपानको लागि सिफारिस गरिन्छ। करिब ६ महिनामा, स्तनपानको साथसाथै ठोस पदार्थ पनि १२ महिना सम्म खुवाउन सिफारिस गरिन्छ। थप जानकारी कहाँ पाउनको लागि, पृष्ठ १९ मा हेर्नुहोला।

सूची पाना

६ महिनाको जाँच



६ महिनाको बेटघाट

छलफलका लागि समावेश गर्ने विषयहरू:

- मेरो विकास *(Learn the Signs. Act Early.)*
- थप अभिभावक / संरक्षक प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य र सुरक्षा

- सुत्ने
- सुरक्षित सुत्ने र शैशवकालदेखि मा अचानक अप्रत्याशित मृत्यु (SUDI)
- आफ्नो बच्चाहरुलाई खान मद्दत
- आफ्नो बच्चाहरुको गरेको दाँत हेरचाह
- खोप
- घामबाट कसरी हुन बच्ने
- सुरक्षा
- बृद्धि
- मैले गर्ने गरेका कुराहरु नगरेका

परिवा

- दाजुभाई दिदीबहिनको नाता र प्रतिस्पर्दा
- खेल्ने कृयाकलापहरु
- आमाबाको भावुक स्वास्थ्य
- खेल्ने मैदानमा जाने
- धुम्रपान
- तपाईको बालबालिका संग सकारात्मक अविभागत्व को विकास र घनिष्ट सम्बन्ध
- गर्नै नसक्ने कुराहरु गर्न प्रयास गर्ने र जिज्ञासु बन्ने

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म ६ महिनाको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक/भावनात्मक

- ☐ चिनजानको अनुहारहरु चिन्ने र यदि पराई वा नचिनेको भए थाहा पाउने
- ☐ अरु संग खेल्न मनपराउने खास गरेर बुबा आमा संग
- ☐ अरुहरुको उत्तेजनाको जवाफ दिने र कतिपय बेला खुशी बएको व्यक्त गर्ने
- ☐ आफु आफैलाई ऐनामा हेर्न रुचाउने

भाषा/कुराकानी

- ☐ श्वर ध्वनीलाई उस्तै गरेर स्वर निकालेर जवाफ दिने
- ☐ ध्वनि बनाउने गर्दा अभिभावक संग पालैपालो उस्तै स्वरवर्णको आवाज ("आह", "एह", "ओह") संग संग बनाउने
- ☐ आफ्नो नाम को जवाफ दिने
- ☐ आनन्द र अप्रसन्न भएको देखाउने ध्वनि बनाउने
- ☐ व्यञ्जनवर्ण ध्वनि (तोते बोलिसंग सँग "म", "ब") भन्न सुरु

संज्ञानात्मक (सिक्ने, समस्या-समाधान)

- ☐ नजिकै वरिपरिको कुराहरू हेर्ने
- ☐ समानहरु मुखमा ल्याउने
- ☐ कुरा बारेमा जिज्ञासा देखाउँने र पहुंच बाहिरका कुरा प्राप्त गर्न खोज्ने
- ☐ एक हात बाट अर्को हातमा सामनहरु सारतार गर्न सुरु गर्ने

गतिबिधी / भौतिक विकास

- ☐ दुवै दिशामा भन्दा पल्टने (अगाडि बा पछआडी, पछाडी बाट अगाडी)
- ☐ समर्थन बिना बस्न सुरु
- ☐ ऊभिने गर्दा खुट्टा मा वजन पारेर समर्थन र उफ्रन सक्छ
- ☐ कहिलेकाहीं अगाडी बढ्दै अघि पछाडी घस्रने

यदि तपाईको बालकलाई निम्न कुराहरु भएको खण्डमा, समयमै आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ लानुहोला:

- ☐ भेट्न सक्ने कुराहरू प्राप्त गर्न प्रयास गर्दैन
- ☐ हेरविचारकर्ताको लागि कुनै स्नेह नदेखाउने
- ☐ उनी / उनको वरिपरिको ध्वनि प्रतिक्रिया गर्दैन
- ☐ मुखमा कनैपनि कुराहरू लान कठिनाई छ
- ☐ स्वर ध्वनि बनाउने गर्दैन ("आह", "एह", "ओह")
- ☐ कुनै पनि दिशामा पल्टदैन
- ☐ गिज्याउने ध्वनि बनाउँदा नहाँस्ने
- ☐ कडा मांसपेशीमा, धेरै कडा देखिन्छ
- ☐ एउटा थाड्ना पुतली जस्तै धेरै खत्यालखुत्लुक देखिन्छ।

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईं ६ महिनामा स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर भ्रमण अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मलाई मेरो बच्चाको चिन्ता छ	**हो | हैन**
मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
मेरो बच्चा प्रकाश तिर फर्किन्छ	**हैन | हो**
Iमैले याद गरेंकी मेरो बच्चाको एउटा वा दुवै आंखाको नानी सेतो छन्	**हो | हैन**
मेरो बच्चा र म सँगै रहेको आनन्द मान्छौं	**हैन | हो**
म मेरो बच्चा संग पढ्ने, कुरा गर्ने र खेल्ने गर्दछु	**हैन | हो**
मेरो बच्चा घर वा कार मा धूम्रपान को सिकार बनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चा सुताउनेबेला पछाडि (उत्तानो) पारेर सुताऊँछु	**हैन | हो**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

खुवाउने	सम्झन सक्दिन	हो	हैन
जब तपाईको बच्चा ४ **महिना थियो**, उसलाई स्तनपान गरियो? (तपाईंले ४ महिनाको खोप लगाऊँदा यो प्रश्नको जवाफ दिनुभयो होला)	☐	☐	☐
हि**जो देखि यो समय,** के तपाईको बच्चाले स्तनको दूध खायो?	☐	☐	☐
हिजो देखि यो समय, के तपाईको बच्चाले निम्न मध्ये कुनै पनि प्राप्त गर्यो?			
क) भिटामिन या खनिज पूरक वा औषधी (यदि आवश्यक परेमा)	☐	☐	☐
ख) सादा पानी वा मीठा / स्वादिष्ट पानी वा फलफुलको को रस या चिया / ईन्फ्युजन	☐	☐	☐
ग) बालकको बनाएको दुध (पाउडर) वा अन्य दूध (जस्तै गाईको दूध, भटमासको दूध, उमालेको (evaporated) दूध, गाढा (condensed) दूध आदि)	☐	☐	☐
घ) ठोस वा अर्द्ध-ठोस खाना	☐	☐	☐

वर्तमान सिफारिसहरु बालबालिकाहरुले करिब ६ महिना उमेर सम्म मात्र स्तनपान (भिटामिन, खनिज पूरक वा औषधी प्राप्त हुन सक्छ) गरिन्छ र १२ महिनाको हुञ्जेल (उपयुक्त पूरक आहार प्राप्त गर्दा) वा त्यो भन्दा बढी सम्म स्तनपान जारी गर्नेछ।
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

६ महिना को बाल स्वास्थ्य जाँच

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / श्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
लमबाई	सेमी	%	☐	☐	☐
टाउकोको घेरा (लम्बाई)	सेमी	%	☐	☐	☐
आँखा	अवलोकन		☐	☐	☐
	कोर्नियल प्रकाश प्रतिबिम्ब		☐	☐	☐
	दाँत आउनेबेलामा दुख्ने गिँजा		☐	☐	☐
	एक आँखा संग देख प्रतिक्रिया		☐	☐	☐
	आँखा गतिबिधीहरु		☐	☐	☐
मुखको स्वास्थ्य जाँच 'ओठ उठाउनु'			☐	☐	☐
नितम्ब: शारीरिक संकेत को क्लिनिकल अवलोकन			☐	☐	☐
गेडा (Testes) पूर्ण रुपमा दायाँ / बायाँ ढल्केको			☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	हो	हैन	चिन्ता	चिन्ता छैन
परिवार स्वास्थ्य इतिहास र जोखिम कारकहरु भर्नुभयो?	☐	☐	☐	☐
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
नितम्ब	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? हो ☐ हैन ☐

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

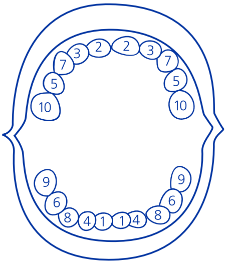
तपाईको आफ्नो बच्चाको दाँत - तिनीहरूलाई स्वस्थ राख्नुहोला

सामान्य स्वास्थ्यको लागि र बोलि विकासको लागि स्वस्थ दाँत महत्वपूर्ण छ महत्त्वपूर्ण छन्। प्रायजसो दन्त समस्या रोकिथाम गर्न सकिन्छ। बच्चाहरु को दन्त रोग को जोखिम प्रारम्भिक अवस्थामा पहिचान र रोग को प्रारम्भिक पत्ता लगाउनाले, सामान्य एनेस्थेसिया अन्तर्गत अस्पतालमा दाँत र महंगा दन्त उपचार को व्यापक विनाश हुन बाट रोक्न सक्छ।

यो पुस्तक मा दन्त प्रश्नहरूको जवाफ दिएर, तपाईंले कुनै पनि सम्भावित समस्या पहिचान र बच्चाको दाँत राम्ररी हेरचाह कसरी गर्न सकिन्छ सिक्न मद्दत गर्न सक्छ।

बच्चाको दाँत कहिले आउँछन्?

सामान्य फुट्ने काम	दाँत को नाम	गिँजा फुट्ने अनुमानित उमेर
1,2,3,4	अगाडीको दाँत	६-१२ महीना
5,6	बेबी पहिलो बङ्गारा	१२-२० + महीना
7,8	थिल्लो धेव धेउको दाँत	१८-२४ महीना
9,10	बेबी दोस्रो बङ्गारा	२४-३० महीना



माथिको औसत उमेर केवल एक अनुमानित पुस्तिका मात्रै हुन्। यदि तपाईँको बच्चाको दाँत उमेर अघि वा पछि एमा चासो लिनु आवश्यक छ।

बोतल र डम्मिज्

स्तनको दूध आफ्नो बच्चाहरु को लागि सबै भन्दा राम्रो हो। यदि तपाईको बच्चाले स्तनपान गर्दैन भने:

- बोतल मा स्तन दूध, फरमुला वा पानी **मात्र** राख्नु होला
- खुवाउने गर्दा सधैं आफ्नो बच्चालाई पक्डनुहोला र जब बच्चाहरुलाई पिउन पर्याप्त हुन्छ बोतल हटाउनुहोला
- आफ्नो बच्चाहरु बोतल संग सुत्न राख्दा दाँत क्षय हुन सक्छ
- मह, ग्लिसरीन, संक्षिप्त दूध वा अन्य टाँसिएको मीठो खाद्य पदार्थ वा तरल डम्मीजमा राख्नाले दाँत क्षय हुन सक्छ
- ६ महिनाको बच्चाहरुले अभ्यासको लागि कप प्रयोग गर्न सिक्न सक्छन् – लगभग १२ महिनाको उमेर मा कप बाट बोतल प्रतिस्थापन गर्नुहोस्।

दाँत आउने

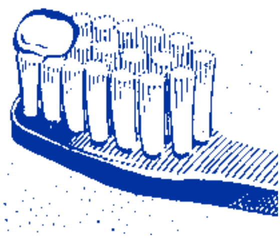
- यदि तपाईको बच्चा दाँत आउनेबेला असहज महसुस गर्छ भने, एउटा टिथिङ्ग रिङ्ग वा चिसो कपडा दिनुहोला।
- यदि त्यहाँ अन्य लक्षण छन् भने, डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स संग सल्लाह लिनुहोस्।

खाद्य र पेय

- लगभग / महिनाका उमेर देखी भोजन र नाश्ता लागि स्वस्थ भोजन दिनु गर्नुहोस्।
- शिशु आहार गुलियो बिनाको राख्नुहोला।
- धाराको पानी (१२ महिनाको उमेर सम्म पानि उमालेर चिसो बनाउनुहोला) सबै भन्दा भोजन- र सुत्नेसमय बीच राम्रो पेय हो।
- विशेष अवसरमा मात्र व्यवहार, मीठो नाश्ता र मीठो फिजि पेय दिनुहोला।

दाँत माझ्ने सुझावहरू

- तपाईंको आफ्नो दाँत र गिजा सफा र स्वस्थ राख्नुहोस्। तपाईको आफ्नो मुखबाट जीवाणुहरू साधाराण रुपमा, बोतल र चम्चा द्वारा बच्चाहरुको मुखमा सर्न सक्दछ।
- तपाईँको बच्चाको पहिलो दाँत देखा पर्ने बित्तिक्कै, एउटा बच्चाको नरम टूथब्रश प्रयोग गरेर टुथपेष्ट बिना सफा गरिदिनुहोला।
- १८ महिनाको उमेर देखि थोरै फुलेड (fluoride) एउटा सानो मटर आकारको आकार जत्रो टूथपेष्टले दिनको दुई पटक बच्चाको दाँत सफा गर्नुहोला। बच्चाको नरम टूथब्रश प्रयोग गर्नुहोला; बच्चाहरुले बाहिर थुक्नु पर्छ, तर निल्ने र कुल्ला नगर्नुहोला।



- टुथपेष्ट मुखको स्वास्थ्यको लागि प्रशिक्षण का साथ एक स्वास्थ्य पेशेवार वा वा तालिम प्राप्त स्वास्थ्य पेशेवारहरुको सुझाव अनुरुप प्रयोग ग्रन सक्नुहुनेछ।
- एउटा वयस्क व्यक्तीले ६ वर्ष मुनिका बच्चाहरु को लागि टुथपेष्ट लगाई दिनु पर्दछ र बच्चाहरु को पहुंच नहुने स्थानमा टुथपेष्ट राख्नुहोला।
- ३ वर्षको उमेर देखि छोराछोरीहरुले आफै दाँत माझ्न सक्दछन्, तर तिनीहरू उमेर लगभग ७ ८ वर्षको नहुञ्जेल सम्म उनिहरुको माझ्म अझै पनि एक वयस्कको मद्दत चाहिन्छ।
- प्रारम्भिक दाँत क्षय को संकेत लागि हेर्नुहोस् – बुरुसले नमाझिने सेतो वा खैरो दाग। सकेसम्म छिटै पेशेवारको सल्लाह लिनुहोला।
- तपाईको बच्चाले मौखिक स्वास्थ्य प्रशिक्षण वा आफ्नो पहिलो जन्मदिन देखीनै मौखिक स्वास्थ्य पेशेवर व्यवसायिक द्वारा आयोजित एक मौखिक स्वास्थ्य जोखिम मूल्यांकन बारे निश्चित गर्नुहोस्।

१२ महिना चेक

१२ महिनाको भेटघाट

छलफलका लागि समावेश गर्ने विषयहरू:

- मेरो बच्चाको विकास *(Learn the Signs. Act Early.)*
- थप अभिभावक / संरक्षक प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

- स्वस्थ खाने / उत्साहजनक सक्रिय रुपमा खेल्ने
- आफ्नो बच्चाको दाँत को हेरविचार कसरी गर्ने
- सुत्ने
- खोप
- सुरक्षा
- घामबाट कसरी बच्ने
- वृद्धि

परिवार

- दाजुभाई दिदीबहिनको नाता र प्रतिस्पर्दा
- तपाईको बालबालिका संग सकारात्मक अविभागत्व को विकास र घनिष्ट सम्बन्ध
- आमाबाको 'भावनात्मक स्वास्थ्य
- धूम्रपान
- प्लेग्रुप वा चाइल्डकेअर गर्न जाँदै

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म १२ महिनाको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक / भावनात्मक

☐ लजालु वा अपरिचित व्यक्ती संग डराउने छ
☐ आमा वा बुबाले छाड्डा रुने
☐ मनपर्ने कुराहरू र मान्छे छ
☐ केही परिस्थितिमा डर देखाउँछ
☐ कथा सुन मनलाग्दा किता ल्याएर थमाईदिने
☐ ध्यानाकर्षित गर्न दोहोर्याएर ध्वनि निकाल्ने
☐ लुगा लाउन मद्दत गर्न हात वा खुट्टा बाहिर दिने
☐ यस्तो "पिक-एक-बु" र "पेट-एक-केक" को खेल खेल्छ

भाषा / कुराकानी

☐ सरल बोलेका अनुरोधको प्रतिक्रिया
☐ सरल इशाराहरू प्रयोग "हैन" बन्न टाउको हल्लाउने वा हात हल्लाउँदै "बिदाई-बिदाई" भन्ने,
☐ स्वर फेरेर ध्वनि परिवर्तन गर्ने (बोली जस्तै सुनिन्छ)
☐ जस्तै "आमा" र "डाडा" र ईच्छा प्रकट गरेर भन्छन्, "ओहो!"
☐ तपाईंले भनेका शब्दहरू भन्न खोज्छ

संज्ञानात्मक (सिक्ने, सोचाइ, समस्या-समाधान)

☐ मिलान, banging, फालिएको जस्तै विभिन्न तरिकामा कुराहरू को अन्वेशण गर्ने जस्तै हल्लाएर, बजारेर, फ्याँकेर
☐ लुकाएको कुरा सजिलै पत्ता लगाउँदछ
☐ सही चित्र वा कुरा मा हेरेर नाम गरेर बेलाउँछ
☐ इशाराहरू प्रतिलिपी गर्छ
☐ कुरा सही प्रयोग गर्न सुरु। उदाहरणका लागि, कप बाट पिउने, कपाल कोर्ने
☐ दुई कुराहरू सँगै ठटाउने
☐ एक कन्टेनर मा समानहरुहरू राख्छ, एक कन्टेनर बाहिर सामानहरु निकाल्छ
☐ सहायता बिना कुराहरु जाने अनुमति दिन्छ
☐ सूचकांक (चोरी) औंलाले घोच्ने
☐ "खेलौना टिप" जस्ता सरल निर्देशनहरू पालना गर्छ

गतिबिधी / भौतिक विकास

□ मद्दत बिना बस्ने स्थितिमा आऊँछ
□ उठ्न तान्छ, फर्नीचर मा समातेर हिँड्छ ("cruising")
□ केही कदम नसमातिकन हिड्छ
□ एक्लै खडा हुन सक्छ

यदि तपाईको बालकलाई निम्न कुराहरु भएको खण्डमा, समयमै आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ लानुहोला:

□ बामे सर्दैन
□ समर्थित गर्दा खडा हुन सक्दैन
□ तपाईले लुकाएको देखेपनि उक्त कुराहरू खोजी गर्दैन
□ "आमा" वा "डाडा" जस्तै एकल शब्द भन्न गर्दैन
□ हात वा टाउको हल्लाउँदैन जस्तै इशाराहरू सिक्दैन
□ कुराहरू तोकेर देखाऊँदैन
□ एक पटक उसमा/उनिमा आएको कौशल हराउछ।

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention’s *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईं १२ महिनाको स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर कहाव जानु अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
म मेरो बच्चाको सुनुवाइ प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
अरूहरुले मेरो बच्चाको सुनुवाइ बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चाको दृष्टि प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चा फर्केको वा अल्छी आँखा (भेंगा वा strabismus) छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई सानो वस्तुहरु देख्ने कठिनाई छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चाले टाढा दूरी देखि परिचित वस्तुहरु र मान्छे पहिचान गर्दछ	**हैन | हो**
मेरो बच्चा घर / कार मा धूम्रपान द्वारा ग्रसित छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चाको दाँत छ	**हैन | हो**
मेरो बच्चाको दाँत वा दाँत आउन समस्या थियो	**हो | हैन**
मेरो बच्चा सुत्न जानको लागि बोतलको प्रयोग गर्दछ	**हो | हैन**
मेरो बच्चा भोजन बीच एक बोतल वा पोषक कप संग वरिपरि हिँड्छ	**हो | हैन**
म दिनको दुई पटक मेरो बच्चाको दाँत माझ्छु	**हैन | हो**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

खुवाउवने

	हो	हैन
हिजो यस बेला देखी, के तपाईको बालकले स्तनपान गरेको छ?	☐	☐
हिजो यस बेला देखी, के तपाईको बालकले ठोस खाना खाएको छ?	☐	☐

वर्तमान सिफारिसहरु बालबालिकाहरुले करिब ६ महिना उमेर सम्म मात्र स्तनपान (भिटामिन, खनिज पूरक वा औषधी प्राप्त हुन सक्छ) गरिन्छ र १२ महिनाको हुञ्जेल (उपयुक्त पूरक आहार प्राप्त गर्दा) वा त्यो भन्दा बढी सम्म स्तनपान जारी गर्नेछ।
NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

Child health check 12 months

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / श्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
लमबाई	सेमी	%	☐	☐	☐
टाउकोको घेरा (लम्बाई)	सेमी	%	☐	☐	☐
आँखा	अवलोकन		☐	☐	☐
	कोर्नियल प्रकाश प्रतिबिम्ब		☐	☐	☐
	दाँत आउनेबेलामा दुख्ने गिँजा		☐	☐	☐
	एक आँखा संग देख प्रतिक्रिया		☐	☐	☐
	आँखा गतिबिधीहरु		☐	☐	☐
मुखको स्वास्थ्य जाँच 'ओठ उठाउनु'			☐	☐	☐
gait (यदि पैदल) मूल्याङ्कन			☐	☐	☐
यदि पहिला नजाँचेको भए, गेडा(Testes) पूर्णतया दाँया / बायाँ ढल्केको			☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	हो	हैन	चिन्ता	चिन्ता छैन
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
नितम्ब	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? **हो** ☐ **हैन** ☐

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

१८ महिनाको जाँच

१८ महिनाको भेटघाट

छलफलका लागि समावेश गर्ने विषयहरू:

- मेरो विकास *(Learn the Signs. Act Early.)*
- थप अभिभावक / संरक्षक प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य र सुरक्षा

- परिवारको लागि स्वास्थ्य खानपिन
- सुत्ने
- तपाईको बालको दाँतको हेरविचार
- घामबाट कसरी बच्ने
- बृद्धि
- खोप

विकास

- तपाईको बालकको व्यवहार
- दिसा जाने तालिमको शुरुवात
- सकृय हुने खालका खेल खेल्न प्रहोत्सान

परिवार

- दाजुभाई दिदीबहिनको नाता र प्रतिस्पर्दा
- तपाईको बालबालिका संग सकारात्मक अविभागत्व को विकास र घनिष्ट सम्बन्ध
- खेल्ने मैदानमा जाने वा बाल हेरचाह
- धुम्रपान

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म १८ महिनाको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक/भावनात्मक

☐ खेलेको जस्तै गरेर सामान दिने
☐ रिसाउने झिज्याउने हुन सक्छ
☐ अपरिचित व्याक्ती देखी डउउने
☐ चिनेजानेको परिवार प्रती सद्भावना देखाउने
☐ खैलौनालाई खुवाएको जस्तै गरेर खेल्ने
☐ संरक्षणकर्तालाई नयाँ अवस्तआमा झल्को दिने
☐ अरु थपहरुको लागि कुनै चाखलाग्दो देखाउने
☐ एक्लै अध्ययन गर्ने तर आमबुबा नजिकै हुँदा

भाषा / कुराकानी

☐ थुप्रौ यक्लो शव्द भन्नुहोस्
☐ टाउको हल्लएर र भनेर “हैन” भन्छ
☐ उनले/उसले के चाहेको हो देखाएर व्यक्त गर्ने

संज्ञानात्मक (सिक्ने,सोचाइ, समस्या-समाधान)

☐ साधारणकुरा के हो थाहा पाउने उदारहणको लागि; टेलिफोन, बुरुस, चम्चा
☐ अरुहरुको ध्यानाकर्षण गर्ने कुराहरु
☐ खेल्ने पुतलीहरु प्रती चाहान वा जनावरहरुलाई खुवाएको आभास गर्ने
☐ शरिरको एउटा भाग देखाउने
☐ उनि वा उ आफै केरकार गर्ने
☐ कुनै पनि इशाराहरू बिना १-चरण मौखिक आदेशहरू पालन गर्न सक्छौं; उदाहरणका लागि, जब तपाईंलाई "तल बस्न" भन्दा बस्ने

गतिबिधी / भौतिक विकास

☐ एक्लै हिड्ने
☐ भर्याङ्ग माथी चढ्ने र दौडने
☐ हिड्दा खेलौनाहरु तान्ने
☐ लुगा खोल्न उनी /उ आफैले सक्ने
☐ कपबाट पिउने
☐ चम्चाले खाने

यदि तपाईको बालकलाई निम्न कुराहरु भएको खण्डमा, समयमै आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ लानुहोला:

☐ अरुहरुलाई सामान तोकेर नदेखाउने
☐ हिड्न सक्दैन
☐ परिचित कुरा के हो थाना नभएको
☐ अरुहरुको नक्कल नगर्ने
☐ नयाँ शब्दहरु नसिक्ने
☐ कम्तिमा ६ शब्द पनि छैन
☐ संरक्षले छाड्दा वा फर्कदा कुनै पनि फरक नमान्ने
☐ एक पटक जानेको कुरा बिस्तारै भुल्दै जाने

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईं १८ महिनाको स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर कहाव जानु अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
म मेरो बच्चाको सुनुवाइ प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
अरूहरुले मेरो बच्चाको सुनुवाइ बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चाको दृष्टि प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चा फर्केको वा अल्छी आँखा (भेंगा वा strabismus) छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई सानो वस्तुहरु देख्ने कठिनाई छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चाले टाढा दूरी देखि परिचित वस्तुहरु र मान्छे पहिचान गर्दछ	**हैन | हो**
मेरो बच्चा घर / कार मा धूम्रपान द्वारा ग्रसित छ	**हो | हैन**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

खुवाउवने	**हो**	**हैन**
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईको बालकले स्तनपान गरेको छ?	☐	☐

१८ महिनाको बाल स्वास्थ्य जाँच

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / श्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
तौल	सेमी	%	☐	☐	☐
मूल्यांङ्कन गरिएको गाएट (gait)			☐	☐	☐
आँखा	अवलोकन		☐	☐	☐
	कोर्नियल प्रकाश प्रतिबिम्ब		☐	☐	☐
	दाँत आउनेबेलामा दुख्ने गिँजा		☐	☐	☐
	एक आँखा संग देख प्रतिक्रिया		☐	☐	☐
	आँखा गतिबिधीहरु		☐	☐	☐
मुखको स्वास्थ्य जाँच 'ओठ उठाउनु'			☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	हो	हैन	चिन्ता	चिन्ता छैन
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? **हो** ☐ **हैन** ☐

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

सूची पाना

२ बर्षको जाँच

दुई बर्षको भेटघाट

छलफलकालागि विषयहरूमा कुनै पनि समस्याहरु समावेश गर्न सक्नुहुनेछ:

- मेरो विकास *(लक्षण को अध्ययन गर्नुहोला, समयमै कदम चाल्नुहोला।)*
- थप अभिभावकहरुको प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

- परिवार को लागि स्वास्थ्य खानपि/सकृय रुपमा खेल्न प्रहोत्साहन
- तपाईको बालको दाँतको हेरचाह
- घामबाट कसरी बच्ने
- सुत्ने
- वृद्धि

विकास

- अविभावकहरुको लागि सोधिने प्रश्नहरुको समस्याहरु
- तपाईको बालकको परिवर्तित चहलपहल
- तपाईको बालकको व्यवहार
- दिसा फेर्ने तालिम
- तपाईको बालकलाई कुराकानी गर्न र अरुहरु संग घुलमिल हुन मद्दत
- साक्षरता दक्षता विकास गरन नियमित कथा पढ्ने

परिवार

- दाजुभाई दिदीबहिनको नाता र प्रतिस्पर्दा
- तपाईको बालबालिका संग सकारात्मक अविभागत्व को विकास र घनिष्ट सम्बन्ध
- प्लेग्रुप वा चाइल्डकेअर गर्न जाँदै
- धूम्रपान

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म २ बर्षको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक / भावनात्मक

- ☐ विशेष गरी वयस्क र बच्चाहरुले गरेको कुराको नक्कल गर्ने
- ☐ अन्य बच्चाहरु संग जब उत्तेजित हुने
- ☐ उद्दंड व्यवहार देखाउँने (उहाँले वा नगर भनिएको कुरा गर्ने)
- ☐ मुख्यगरि अन्य बच्चाहरु छेउमा खेल्ने, तर अरुहरुलाई समावेश गर्न सुरु गर्ने पछयाउने खालका खेल बालबालिका गर्ने

भाषा / कुराकानी

- ☐ नाम गरेर बोलाऊँदा तस्वीर र कुराहरुलाई देखाउने
- ☐ चिनेको बामिसहरुर शरिरका भागहरुको नाम थाहा भएको
- ☐ २ देखी ४ वाक्यका शब्दहरु भन्ने
- ☐ साधारण निर्देशनहरु पालना गर्ने
- ☐ कुराकानीमा छेउबाट सुनेका कुराहरु दोहोर्याउने
- ☐ किताबमा कुराहरु देखाउने

संज्ञानात्मक (सिक्ने,सोचाइ, समस्या-समाधान)

- ☐ जब दुई तिन पत्रले ढाकेको कुराहरु पनि पत्ता लगाउने
- ☐ आकार र रंग मिलाउन थाल्ने
- ☐ चिनेको किताबहरुको शब्दहरु र गितमालाहरु पुरा गर्ने
- ☐ विस्वास दिलाउने साधारण खेलहरु खेल्ने
- ☐ ४ वा त्यो भन्दा बढी क्लकको टावर बनाउने
- ☐ एउटा हात अर्को भन्दा बढी प्रयोग गर्ने
- ☐ दुई स्तरको निर्देशनहरु पालना ग्रने जस्तै “तिम्रो जुत्ता टिप र कपबोर्डमा राख”
- ☐ किताबको चित्रको नाहरु भन्ने जस्तै बिरालो, चरा वा कुकुर

गतिबिधी / भौतिक विकास

☐ खुट्टको बुढी औंलाले टकेर ऊभिने
☐ बल हिर्काउने
☐ दौडन थाल्ने
☐ मद्दत बिना फर्निचरबाट झर्ने उक्लेने गर्ने
☐ समातेर भर्याङमा तलमाथी गर्ने
☐ माथीबाट बल फ्याक्ने
☐ सिधा रेखा वा बृत बनाउने वा प्रतिलिपी गर्ने

यदि तपाईको बालकलाई निम्न कुराहरु भएको खण्डमा, समयमै आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ लानुहोला:

☐ दुई वाक्यहरुको शब्दको प्रयोग नगर्ने (उदारहणकोलागि, "दुध पिउने")
☐ सामान्यकुराहरु संग के गर्ने थाहा छैन, जस्तै बुरुस, फोन फोर्क, चम्चा
☐ कदम र शब्दहरु कपी नगर्ने
☐ सामान्य निर्देशनहरुको पालना नगर्ने
☐ सिधा नहिंड्ने
☐ उ वा उनीले एकपटक हासिल गरेको शिप बिर्सने

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईं २ बर्षको स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर कहाव जानु अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
म मेरो बच्चाको सुनुवाइ प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
अरूहरुले मेरो बच्चाको सुनुवाइ बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चाको दृष्टि प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चा फर्केको वा अल्छी आँखा (भेंगा वा strabismus) छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई सानो वस्तुहरु देख्ने कठिनाई छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चाले टाढा दूरी देखि परिचित वस्तुहरु र मान्छे पहिचान गर्दछ	**हैन | हो**
मेरो बच्चा घर / कार मा धूम्रपान द्वारा ग्रसित छ	**हो | हैन**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

खुवाउवने	**हो**	**हैन**
हिजो यसबेला देखि यता के तपाईंको बालकले स्तनपान गरेको छ?	☐	☐

२ बर्षको बाल स्वास्थ्य जाँच

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / स्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
तौल	सेमी	%	☐	☐	☐
शरीरको आकार सूचकांक (BMI)			☐	☐	☐
मूल्यांङ्कन गरिएको गाएट (gait)			☐	☐	☐
आँखा	अवलोकन		☐	☐	☐
	कोर्नियल प्रकाश प्रतिबिम्ब		☐	☐	☐
	दाँत आउनेबेलामा दुख्ने गिँजा		☐	☐	☐
	एक आँखा संग देख प्रतिक्रिया		☐	☐	☐
	आँखा गतिबिधीहरु		☐	☐	☐
मुखको स्वास्थ्य जाँच 'ओठ उठाउनु'			☐	☐	☐

मेरो व्यक्तिगत स्वास्थ्य रेकर्ड

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	हो	हैन	चिन्ता	चिन्ता छैन
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ्य जानकारी छलफल गरियो? हो ☐ हैन ☐

टिप्पणीहरू

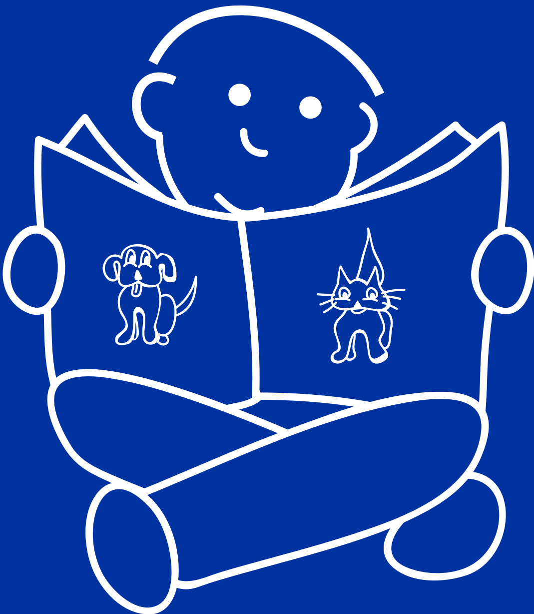
लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

३ बर्षको जाँच



३ बर्षको भेटघाट

छलफलका लागि समावेश गर्ने विषयहरू:

- मेरो विकास *(Learn the Signs. Act Early.)*
- थप अभिभावक / संरक्षक प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य र सुरक्षा

- परिवारको लागि स्वास्थ्य खानपिन
- खोप
- तपाईको बालको दाँतको हेरविचार
- घामबाट कसरी बच्ने
- बृद्धि

विकास

- तपाईको बालकको विकसशिल स्वतन्त्र व्यवहारलाई कसरी टेवा र व्यवस्थापन गर्ने
- दिसा जाने तालिमको शुरुवात
- साक्षरता स्तर बढाउन नियमित कथा पढ्ने
- सकृय हुने खालका खेल खेल्न प्रहोत्सान

परिवार

- दाजुभाई दिदीबहिनको नाता
- अविभावकिय तालिम-तपाईकको बालबालिकाको अनुभव र व्यवहार व्यवस्थापनमा मद्दत
- खेल्ने मैदानमा जाने वा बाल हेरचाह
- धुम्रपान

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म ३ बर्षको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक/भावनात्मक

☐ साथीहरु र बयस्कहरुको नक्कल
☐ साथिहरु प्रती नदेखाईकन आभार व्यक्त गर्ने
☐ खेलमा पालो लिने दिने
☐ साथीलाई हेरविचार वा सरोलार व्यक्त गरेको देखाउने
☐ "मेरो" र "उसको" वा "उनिको" को विचार बुझ्ने
☐ बृहत प्रकारका उत्तेजनाहरु देखाउने
☐ कुनैपनि आमा वा वुवाबाट सजिलै छुट्टिने
☐ नियमित कृयाकलापमा परिवर्तन आऊँदा बेखुशी हुने
☐ आफै लुगा लगाउने फेर्ने

भाषा / कुराकानी

☐ दुई तिन स्तरको निर्देशन पालन गर्ने
☐ सम्पर्कका प्रायजसो कुराहरुको नाम भन्न सक्ने
☐ "भित्र", "माथी", र "मुनी" जस्ता शब्दहरु बुझ्ने
☐ पहिलो नाम उमेर र लिंङ्ग भन्न सक्ने
☐ साथीको नाम
☐ "म", "मेरो", र "तिमी" र अन्य बहुसंख्यक शब्द (कारहरु, कुकुरहरु र बोरालोहरु) भन्न सक्ने
☐ अपरिचित संग कुरा गर्दा प्रष्ट संग बुझ्न सक्ने गरि कुरा गर्न सक्ने
☐ दुई तिन शब्दहरु प्रयोग गरेर कुराकानी गर्न सक्ने

संज्ञानात्मक (सिक्ने,सोचाइ, समस्या-समाधान)

☐ टाँक भएको, डण्डा भएको र पार्टपुर्जा चल्ने खेलौनाहरु खेल्न सक्ने
☐ पुतली, जनावर र मानिसहरु भाएको विश्वास गरेर खेल्ने
☐ तिन चार टुक्रा भएको पजल्स मिलाउन सक्ने
☐ "दुई" भनेको के हो बुझ्न सक्ने
☐ सिसाकलम वा क्रेयोनले नक्कल वा वृत्त बनाउन सक्ने
☐ एउटा एउटा पाना गरेर किताबको पाना पल्टाउने
☐ छ वटा भन्दा बढी ब्लकले टावर बनाउन सक्ने
☐ जारको ढक्कन खोल्ने बन्द गर्ने वा ढोकाको ह्याण्डल घुमाउन सक्ने

गतिबिधी / भौतिक विकास

- ☐ राम्रो संग उक्लन सक्ने
- ☐ सजिलै दौडन सक्ने
- ☐ ट्राईसाईकल चलाउने (तिनवाटा-चक्का भएको)
- ☐ एउटा एउटा खुट्टा गरे तलमाथी गर्न सक्ने

यदि तपाईको बालकलाई निम्न कुराहरु भएको खण्डमा, समयमै आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ लानुहोला:

- ☐ भर्याङमा समस्या, थुप्रै पटल लड्ने
- ☐ तोतोबोली वा बुझ्न नसकिने आवाज
- ☐ साधारण खेलौना पनि काम गर्न नसक्ने (जस्तै पेग बोर्ड, साधारण पजल्स्, ह्याण्डल घुमाउने)
- ☐ शब्द गरेर नबोल्ने
- ☐ साधारण निर्देशन पनि नबुझ्ने
- ☐ कल्पना गरेर वा अनुमान गरेर नखेल्ने
- ☐ अन्य बालबालिका बा खेलौना संग नखेल्ने
- ☐ आंखाको सम्पर्क नराख्ने
- ☐ उ/उनिले एकपटक जानेको सिप बिर्सने

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईं ३ बर्षको स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर कहाँ जानु अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
म मेरो बच्चाको सुनुवाइ प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
अरूहरुले मेरो बच्चाको सुनुवाइ बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चाको दृष्टि प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चा फर्केको वा अल्छी आँखा (भेंगा वा strabismus) छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चालाई सानो वस्तुहरु देख्ने कठिनाई छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चाले टाढा दूरी देखि परिचित वस्तुहरु र मान्छे पहिचान गर्दछ	**हैन | हो**
मेरो बच्चा घर / कार मा धूम्रपान द्वारा ग्रसित छ	**हो | हैन**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

३ बर्षको स्वास्थ्य परिक्षण

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / स्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
उचाई	सेमी	%	☐	☐	☐
शरीरको आकार सूचकांक (BMI)			☐	☐	☐
आँखा	अवलोकन		☐	☐	☐
	कोर्नियल प्रकाश प्रतिबिम्ब		☐	☐	☐
	दाँत आउनेबेलामा दुख्ने गिँजा		☐	☐	☐
	एक आँखा संग देख प्रतिक्रिया		☐	☐	☐
	आँखा गतिबिधीहरु		☐	☐	☐
मुखको स्वास्थ्य जाँच 'ओठ उठाउनु'			☐	☐	☐

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	हो	हैन	चिन्ता	चिन्ता छैन
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
तालिका अनुसार उमेर अनुकुलको खोप पुरा भएको छ?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

नतिजा	सामान्य	समीक्षा	सिफारिस
	☐	☐	☐

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? **हो** ☐ **हैन** ☐

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

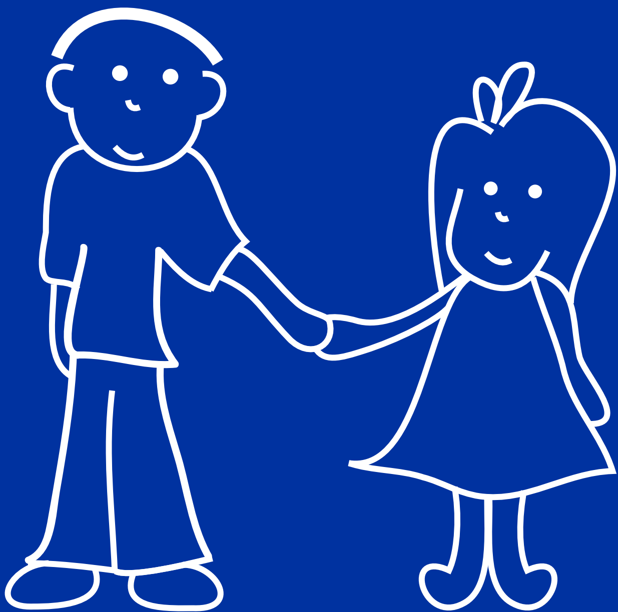
डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

सूची पाना

४ बर्षको जाँच



Statewide Eyesight
Preschooler Screening

STEPS

राज्यभर (Statewide) नेत्र दर्शन (Eyesight)
प्री-स्कुल (Preschooler) परिक्षण (Screening)

४ बर्षको भेटघाट

छलफलका लागि समावेश गर्ने विषयहरू:

- मेरो विकास *(Learn the Signs. Act Early.)*
- थप अभिभावक / संरक्षक प्रश्नहरू
- बाल स्वास्थ्य जाँच।

स्वास्थ्य एवं सुरक्षा

- खोप
- परिवार को लागि स्वास्थ्य खानपिन
- तपाईको बालको दाँतको हेरचाह
- घामबाट कसरी बच्ने
- सुत्ने
- वृद्धि
- केटा बच्चाको गेडा (testes) जाच्ने

विकास

- तपाईको बालकको अनुभव र व्यवहारहरु
- प्रीस्कुल वा किण्डरगर्टेन जाने
- साक्षरता दक्षता विकास गरन नियमित कथा पढ्ने

परिवार

- दाजुभाई दिदीबहिनको नाता
- सकारात्मक अविभागत्व योजना र अविभागत्वको अभ्यास
- धूम्रपान

अझै धुम्रपान गर्दै हुनुहुन्छ?

धुम्रपानले बालकलाई Sudden Infant Death Syndrome हुने खतरा बढाऊँछ (शिशुको एक्कासी मृत्यु लक्षण- SIDS) Call Quitline **13 QUIT** (13 7848) अथवा वेभसाईट **www.icanquit.com.au**

म ४ बर्षको भएँ

मेरो विकास – *लक्षणको अध्ययन गर्नुहोला, बेलैमा कदम चाल्नुहोला।*

(यस उमेरमा प्रायजसो बालकले के गर्छ)

सामाजिक/ भावनात्मक

- ☐ नयाँ कुरा गर्न रुचाचने
- ☐ “आमा” र “बबा” बनेर खेल्ने
- ☐ धेरै भन्दा धेरै कल्पना गरेर खेल्ने
- ☐ आफै भन्दा अन्य बालबालिकाहरु संग खेल्ने
- ☐ अन्य बालबालिकाहरु संग मिल्ने
- ☐ कहिले काँही के कल्पना गरेको के सांच्चै गरेको छुट्याउनै नसकिने
- ☐ उ वा उनि लाई के मनपर्छ र उ वा उनिलाको के ईच्छा चाहान छ कुरा गर्नुहोला

भाषा / कुराकानी

- ☐ व्याकरणको साधारण नियम थाहा भएको, जस्तै सहि रुपमा “उ” र “उनी” प्रयोग गर्ने
- ☐ गित गाउने वा सम्झेर कविता वाचन गर्ने जस्तै “Itsy Bitsy Spider” अथवा “Wheels on the Bus”
- ☐ कथा भन्ने
- ☐ नाम र थर भन्न सक्ने

संज्ञानात्मक (सिक्ने,सोचाइ, समस्या-समाधान)

- ☐ केही रंग र केही संख्याको नाम भन्ने
- ☐ गणना को विचार बुझ्ने
- ☐ समय बुझ्न सुरु गर्ने
- ☐ कथाको भागहरु सम्झने
- ☐ "दुरुस्तै" र "भिन्न" को विचार बुझ्ने
- ☐ २ देखि ४ शरिरको अंग कोरेर व्यक्तिको चित्र बनाउने
- ☐ कैंचीको प्रयोग
- ☐ केही ठूला अक्षरहरुको प्रतिलिपि गर्न सुरु
- ☐ बोर्ड वा कार्ड खेल खेल्ने
- ☐ एक अर्को पुस्तकमा के हुन जाँदै छ बताउँछ सक्ने

गतिबिधी भौतिक/विकास

☐ Hops र २ सेकेन्ड एउटा खुट्टा मा ऊभिने र उफ्रने
☐ उफ्रेको बल अधिकांश समयमा समात्न सक्ने
☐ पर्यवेक्षण सहित आफ्नो खाना खन्याउने, काट्ने, र मुछ्ने
☐

यदि तपाईको बालकलाई निम्न कुराहरु भएको खण्डमा, समयमै आफ्नो बच्चाको डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स कहाँ लानुहोला:

☐ उफ्रने नसक्ने
☐ केरकार गर्न समस्या
☐ परिकल्पना गरेर खेल्ने खेल खेल्न ईच्छा व्यक्त नगर्ने
☐ अन्य बालबालिकाहरुलाई वास्ता नगर्ने वा परिवार बाहिरको मानिसहरुलाई जवाफै नदिने
☐ लुगा लगाउने, सुत्ने वा दिसा गर्ने नआउने
☐ मनपर्ने कथा फेरी फेरी भन्न नस्कने
☐ तिन स्तरको निर्देशन पालना नगर्ने
☐ “दुरुश्तै” र “फरक नबुझ्ने
☐ “म” र “तिमी” सहि तरिकाले प्रयोग नगर्ने
☐ प्रष्ट समग नबोल्ने
☐ एकपटक जानेको सिप भुल्ने।

समय बिताउने बारेमा थप उपायहरुको बारेमा; माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने *Love, talk, sing, read, play (माया, बातचित, पढ्ने, खेल्ने)* **www.lovetalksingreadplay.com.au** मा हेर्नुहोला। आमाबाबाहरुबाट प्रदान गरिएको श्रोत हो।

भाषा NSW Ministry of Health द्वारा अष्ट्रेलियाली अंग्रेजी का लगि छाँटकाँट गरिएको हो। Original content provided by the U.S. Centers for Disease Control and Prevention's *Learn the Signs. Act Early.* Program (**www.cdc.gov/ActEarly**; June 2017).

बिद्यालय शरु गर्नु अगाडी

विद्यालय जानु अगाडी एक बर्ष अगाडी प्री स्कूल र गुणस्तरिय प्रारम्भिक बाल्यकाल शिक्षा कार्यक्रममा ६०० घण्टा सहभागी हुने बच्चाहरुको सामाजिक संज्ञानात्मक र भावनात्मकको कौशल बढी हुने सम्भावना छन्।

तपाईको बालकले विद्यालय शुरु गर्नु अगाडी मद्दत हुने केही कुराहरु:

- प्रेम र समर्थन को आफ्नो बच्चा धेरै दिनुहोस्। उत्साहित र विद्यालय सुरु बारेमा उत्साहित हुनुहोस्।
- बाल सदन वा पूर्व-विद्यालय अभिमुखीकरण दिन आफ्नो बच्चा लिनुहोस् / s त्यसैले तिनीहरू मैदान परिचित छन्।
- यस्तो अप, शौचालय गर्न जानुअघि सोधेर, आफ्नो हात राख्दै चुपचाप आवश्यक जब सुन्न र शिक्षक सोध्छन् के रूपमा आधारभूत स्कूल नियम, व्याख्या गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई शौचालय कहाँ छन् देखाउनुहोस्।
- पहिलो दिन सबै उचित बनाउन वा सुनिश्चित गरनु अगाडी पोशाक र जुत्ता लगाएर ठिक हुन् हुन्न हेर्नुहोला।
- स्कूल भ्रमण अन्य बच्चाहरु त्यहाँ हुँदा गर्नुहोला किनकी उसले खेल मैदान को आकार हल्ला र 'ठूलो' विद्यार्थीहरू संग आफुलाई परिचित गर्न सक्छन् ।
- यदि आवश्यक छ भने स्कूल –पछि हेरविचारको सुविधाहरु कहाँ छन् देखाउनुहोस्।

Raising Children Network: **www.raisingchildren.net.au** र NSW Department of Education बाट साभारित: **http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulation-and-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong**

तपाईको बच्चाको ४ बर्षको स्वास्थ्य परिक्षण

तपाईको बच्चाले स्कूल सुरु गर्नु अघि, तपाईंले आफ्नो स्थानीय बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स वा स्वास्थ्य जाँचका लागि डाक्टर कहाँ जान सिफारिस गरिन्छ।

यस स्वास्थ्य मूल्यांकन समावेश हुन सक्ने कुराहरु:

- सुनुवाइको जाँच
- एक दृष्टि परीक्षण - Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS). पृष्ठ 114 हेर्नुहोस्।
- शारीरिक (उचाइ र वजन) जाँच
- मौखिक स्वास्थ्य को एक मूल्यांकन
- **मेरो बच्चाको विकास** र भावनात्मक भलाई बारेमा प्रश्नहरू
- आफ्नो बच्चाको खोप स्थिति पत्ता लगाउनुहोला
- खोपको इतिहास अष्ट्रेलियन खोप दर्ता को विवरण, विद्यालय भर्ना को लागि त्यसको आवश्यक पर्दछ।

नर्स, डाक्टर र / वा शिक्षक संग आफ्नो बच्चाको स्कूलमा सिक्ने क्षमता, जो कुनै पनि स्वास्थ्य, विकास, व्यवहार वा परिवार मुद्दाहरू बारेमा कुरा गर्नुहोस् जसले तपाईको बालकको विद्यालयमा अध्ययनमा असर गर्न सक्छ।

StEPS
Statewide Eyesight Preschooler Screening

NSW स्वास्थ्यले सबै ४ वर्षका बालबालिकाहरुले स्कूल सुरु गर्नु अघि **निःशुल्क दृष्टि स्क्रीनिंग मूल्यांकन प्रदान गर्दछ।** यसलाई राज्यव्यापी दृष्टि प्रीस्कूलर स्क्रिनिङ्ग (Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)) कार्यक्रम भनिन्छ।

बच्चाको दृष्टि एक प्रशिक्षित दृष्टिकर्ता द्वारा जाँच नभएसम्म धेरै दृष्टि समस्या छ छैन पत्ता हुन सक्दैन।

प्रयजसो ४ वर्ष को बच्चाहरु को दृष्टि पूर्वप्राथमिक वा दिवा हेरविचारमा जाँच हुन्छ -तपाईंले यसलाई व्यवस्थित गरिरहनु पर्दैन। तपाईंले आफ्नो केन्द्रद्वारा स्क्रीनिंगको बारेमा थप जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ। यदि तपाईको बाल्यकाल केन्द्रले StEPS स्क्रिनिङ गर्दैन भने, यदि तपाईको बच्चा पूर्वप्राथमिक वा दिवा हेरविचारमा जाँदैन भने, वा यदि तपाईको बच्चा स्क्रीनिंग को दिनमा अनुपस्थित छ भने, तपाईले आफ्नो स्थानीय बाल र परिवार स्वास्थ्य केन्द्र वा StEPS संयोजकलाई सम्पर्क गरेर व्यवस्था गर्न सक्नुहुनेछ।

थप जानकारी र सम्परक् विवरणहरु **http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx** मा हासिल गर्न सक्नुहुनेछ।

कृपया टिप्पणू गर्नुहोस्: तपाईको बच्चाले ४ वर्षको दृष्टि स्क्रीनिंग एक पटक मात्र गर्न आवश्यक छ। यदि तपाईको बच्चाले पहिले नै जाँच गरिसकेको छ तर तपाईंलाई उनिहरुको आँखाको बारेमा चिन्ता छ भने, कृपया तपाईँको बच्चाको आँखा पूर्णतया आँखा स्वास्थ्य पेशेवर द्वारा परीक्षण गर्नुहोला।

अविभावक/संरक्षकहरुको लागि थप प्रश्नहरु

तपाईं ४ वर्षको स्वास्थ्य जाँच लागि आफ्नो नर्स वा डाक्टर भ्रमण अघि यी प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोला।

मैले पृष्ठ २१ को स्वास्थ्य जोखिम कारक प्रश्न पूरा गरेको छु	**हैन | हो**
म मेरो बच्चाको सुनुवाइ प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
अरूहरुले मेरो बच्चाको सुनुवाइ बारेमा चिन्तित हुनुहुन्छ भनेको छ	**हो | हैन**
म मेरो बच्चाको दृष्टि प्रती चिन्तित छु	**हो | हैन**
मेरो बच्चा फर्केको वा अल्छी आँखा (भेंगा वा strabismus) छ	**हो | हैन**
मेरो बच्चा घर / कार मा धूम्रपान द्वारा ग्रसित छ	**हो | हैन**

यदि तपाईंले पहिलो स्तम्भमा कुनै पनि जवाफमा घेरा लगाउनु भएको भए कृपया आफ्नो डाक्टर वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स बताउनुहोस्।

स्वास्थ्यकर्मीले भर्नुपर्ने:	**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
	☐	☐	☐

४ वर्षको लागि बाल स्वास्थ्य जाँच

बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स, जीपी वा बाल विशेषज्ञ द्वारा आकलन।

नाम

जन्म मिति / / लिंङ्ग पुरुष / श्त्री

स्वास्थ्य मूल्यांकन			**सामान्य**	**समीक्षा**	**सिफारिस**
वजन	किलो	%	☐	☐	☐
उचाई	सेमी	%	☐	☐	☐
शरिर आकार सूचांङ्क (BMI)			☐	☐	☐

दृष्टि-परीक्षण मोनोकुलालि (monocularly) **हो** ☐ **हैन** ☐

	सामान्य	**समीक्षा**	**सिफारिस**	**उपचारको क्रममा**
नतिजा	☐	☐	☐	☐
दृष्टी चार्टको नतिजा* ६ मि दृष्टी चार्टको नतिजा* ३ मि	दायाँ आँखा दायाँ आँखा	६/ ३/	बायाँ आँखा बायाँ आँखा	६/ ३/
मुखको स्वास्थ्य जाँच 'ओठ उठाउनु'	☐	☐	☐	☐
गेडा (Testes) पूर्ण रुपमा दायाँ / बायाँ ढल्केको	☐	☐	☐	

स्वास्थ्य सुरक्षा कारक	**हो**	**हैन**	**चिन्ता**	**चिन्ता छैन**
अविभावकको प्रश्न पुरा भयो?	☐	☐	☐	☐
उमेर अनुसारको खोप योजना अनुकुल पुरा भयो?	☐	☐		
के त्यहाँ कुनै खताराका तथ्यहरु छन्?				
सुनुवाई	☐	☐		
दृष्टी	☐	☐		
मुखको स्वास्थ्य	☐	☐		

उपयुक्त स्वास्थ् जानकारी छलफग गरियो? **हो** ☐ **हैन** ☐

नतिजा

टिप्पणीहरू

लिएको कदम

डाक्टर वा नर्स को नाम

हस्ताक्षर

स्थल जाँचेको मिति / /

बालबालिका कस्को अधिनमा ☐ आमा ☐ बुबा ☐ अधिनमा नरहेको ☐ अन्य

विद्यालयको स्वास्थ्य खाजाको बाकस

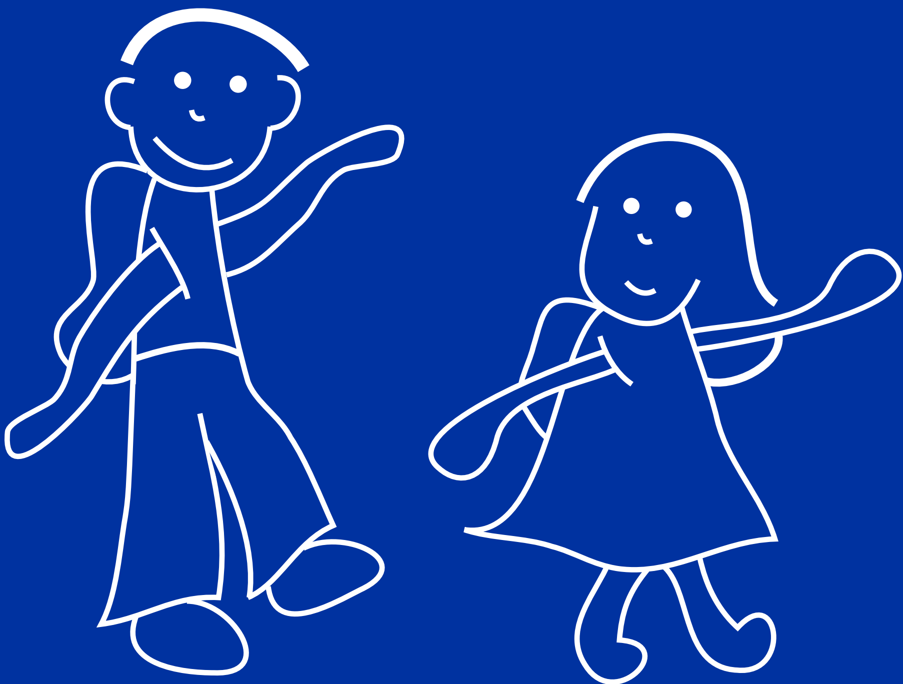
एक स्वस्थ सन्तुलित स्कूल खाजाको बक्समा एक पेय र दैनिक खाद्य पदार्थ को एक किसिम र बिभिन्न प्रकारका काचाङ्कुचुङ्ग ताजा खाजा समावेश गर्नुपर्छ। अन्तरक्रियात्मक खाजा बक्स अन्वेषण गर्ने सामान्य वेबसाइट **www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box**

MAKE HEALTHY NORMAL

स्वास्थ्य
साधारण
बनाउनुहोला

सूची पाना

प्राथमिक र निम्नमाध्यामिक विद्यालय



प्राथमिक र निम्नमाध्यामिक विद्यालय

यदि तपाईं आफ्नो बच्चा निर्धारित स्वास्थ्य जाँच गर्न जन्म देखी ४ वर्ष उमेर सम्म यो पुस्तक लैजानु भएको छ भने, तपाईंले उनलाई वा उसलाई विद्यालय सुरु गर्नु अघि कुनैपनि स्वास्थ्य समस्याहरू पत्ता लगाउने सबै भन्दा राम्रो मौका दिनुभएको छ। आफ्नो डाक्टर र / वा बच्चा र परिवार स्वास्थ्य नर्स संग बलियो साझेदारी हुनु आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य हेरचाहको लागि महत्त्वपूर्ण छ। तपाईंको आफ्नो बच्चाको अहिले स्वास्थ्य पेशावरहरूसँग संगको सम्बन्ध उनिहरुको शिक्षक सम्मर्न विस्तार हुनेछ।

याद गर्नुहोला यदि तपाई, तपाईको बालबालिका, वा उनको वा उनिको शिक्षकलाई बालक प्रति कुनै पनि स्वास्थ्य सरोकार कुनैपनि बिद्यालयको बेला छ भने, तपाई र तपाईको बालकले आफ्नो स्वास्थ्य पेशेवारहरु संग कुरा गर्नुहोला।कहिलेकाँही आनिबानिको समस्याहरु वा अध्ययन सम्बन्धी समस्याहरु पनि स्वास्थ्य समस्याहरु सँग आवद्ध भएको हुन सक्दछ। यदि तपाईको बालकमा यस्ता कुनैपनि समस्याहरु भएको पाउनुभएमा, स्वास्थ्य मूल्यांङ्कन गर्नु एउटा राम्रो उपाय हुनेछ।

आफ्नो बच्चा माध्यामिक विद्यालय सुरु गर्नु पूर्व एउटा स्वास्थ्य मूल्यांकन गर्न अत्यधिक सिफारिस गरिएको छ। छोराछोरीहरु किशोर किशोरी अवस्थामा पुग्दा र बन्न रूपमा, तिनीहरूले तीव्र विकास र परिवर्तन को समय मार्फत जानेछन्। स्वास्थ्य समस्याहरू वा प्रश्नहरु निस्कन सक्दछ, र एक स्वास्थ्य मूल्यांकन यी समस्याहरुको सामना गर्ने मौका हो। यस मूल्यांकनको अंश अनुसार, आफ्नो बच्चाको आँखा र दृष्टि अलग अलग आँखा को मूल्यांकन गर्न सिफारिस गरिएको छ। सुन्ने परीक्षण कुनै पनि उमेरमा गर्न सकिन्छ।

कुनै पनि स्वास्थ्य मूल्यांकन गर्न जाँदा यो पुस्तक साथमा लैजान सम्झनुहोला। तपाईं संग आफ्नो बच्चाको सबै स्वास्थ्य इतिहास रहेको हुनाले तपाईं आफ्नो बच्चा र डाक्टर वा नर्सलाई आफ्नो बच्चाको सर्वश्रेष्ठ स्वास्थ्य आकलन गर्न मद्दत गर्नेछ।

आफ्नो बच्चाको महत्वपूर्ण स्वास्थ्य जानकारीहरु, खोप र अन्य स्वास्थ्य जानकीहरु यस पुस्तकमा, राख्नुहोला, तसर्थ तपाईको बालबालिकाको स्वास्थ्य ईतिहास जानकारीहरु सजिलै प्राप्त गर्न सकिन्छ।

खोप

खोपको जानकारी

खोपले बालबालिकाहरुलाई धैरै गम्भिर रोगहरु, जुन समुदायमा निरन्तर आईरहन्छ र जसको कारण बालबालिकाहरु अझै पनि शिकार र मृत्यु समेत भै रहेका छन्।

National Health र Medical Research Council ले सम्पूर्ण बालबालिकाहरुलाई राष्ट्रिय खोपको तालिका अनुसार खोप दिन सिफारिस गरिन्छ। तपाईले यी सिरफारिसहरु तपाईको स्थानिय डाक्टर वा क्लिनिक र /वा NSW Healthको वेभसाईटमा हालको राष्ट्रिय NSW खोप तालिका हेर्नुहोला **www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule**

खोपहरु भ्यागुते रोग, धनुषटंकार, लहरे खोकी, poliomyelitis, चेचक, mumps, रूबेला, Haemophilus influenzae टाईप बि (Hib), hepatitis बी, मेनिंगोकोक्सल मेनिन्जाइटिस सी, दादुरा, rotavirus, pneumococcal रोग र मानव papillomavirus (HPV) को विरुद्ध छोराछोरीको सुरक्षा गर्दछ। यी सुइहरु आफ्नो स्थानीय डाक्टर, केही स्थानीय परिषदहरु, छोराछोरीको अस्पताल, सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र, र आदिवासी चिकित्सा सेवामा निशुल्कः उपलब्ध छन्। किशोर किशोरीहरुको लागि सिफारिस गरिएको सुई विद्यालयमा निशुल्कः उपलब्ध छन्।

केही बच्चाहरु इंजेक्शन पश्चात एक मामूली ज्वरो र / वा राता, सुनिंनु र कोमल ग्रस्त हुन हुन सक्छ। ज्वरो 39˚C भन्दा माथी छ भने वा तपाईं आफ्नो बच्चाको अवस्थाबारे चिन्तित हुनुहुन्छ भने आफ्नो स्थानीय डाक्टरलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

हरेक बच्चा मेडिकेयरमा दर्ता भएको छ भने अष्ट्रेलियन खोप दर्ता (AIR) मा दर्ता गरिएको हुन्छ। प्रत्येक खोप पछि तपाईको आफ्नो स्थानीय डाक्टर वा क्लिनिकले बच्चाको खोप स्थिति AIR प्रदान गर्नेछ।

आफ्नो बच्चाले ४ बर्षको खोप तालिका पूरा गरेपछी खोपको इतिहास विवरण AIR बाट तपाईंलाई पठाईने। तपाईं लाई हालसाविक खोपको ईतिहास बच्चाको चाइल्डकैअर केन्द्र र स्कूल को लागि विवरण प्रदान गर्न आवश्यक हुनेछ।

यदि तपाईले यो विवरण प्राप्त गर्नु भएन भने वा विवरण प्रती तपाई संग कुनै पनि समस्या छ भने तपाईले **AIR** लाई **1800 653 809** मा सम्पर्क गर्न सक्नुहुनेछ।

अविभावकहरु/आमाबाहरुको लागि महत्वपूर्ण जानकारी

लहरे खोकीको सूई

स-साना बालबालिकाहरुलाई पूर्ण रुपमा खोप लगाईनु (उमेर को ६ महिना पहिला) अघी गंभीर लहरे खोकी (pertussis) वयस्क र किशोरों बाट सर्ने खतरा छ। वयस्क अवस्था भएको pertussis एक एकल बूस्टर खोप प्रत्येक गर्भावस्था मा (dTpa खोप) २८ हप्ताको gestation मा गर्भवती महिलालाई दिन सिफारिस गरिएको छ। नवजात शिशुको सम्पर्क आउनुहुने सबै वयस्कहरुले बच्चा जन्मनु अगाडी कम्तिमा दुई हप्ता अगाडी खोप लगाउनु महत्वपूर्ण छ।

तपाईको बालबालिकालई समयमै खोप लगाउने

बच्चालाई गम्भीर रोग विरुद्ध चाँडो भन्दा चाँडो सुरक्षा प्रदान गर्न सिफारिस रिएको अन्तरालहरुमा खोप दिनु धेरै महत्त्वपूर्ण छ। खोप लगाउन आलटाल गर्नाले बालबालिकाहरुलाई रोगहरुले पक्रने र धेरै बिरामी बन्ने खतरामा हुन सक्छ। यस्तो रूघाँ वा थोरै चिसो लागेको बालबालिकाहरुलाई खोप सुरक्षित संग लगाउन सकिन्छ।

खोपको बारेमा थप जानकारीको लागि, हालको संस्करण *The Australian Immunisation Handbook* **www.immunise.health.gov.au** मा प्राप्त गर्न सकिन्छ।

खोपको रेकर्ड

खोप दिने डाक्टर/नर्सले भर्नु पर्ने

बालकको नाम

जन्म मिति / /

उमेर	खोपको नाम	दिएको मिति	ब्याच नं.	हस्ताक्षर
जन्म				
६ हप्ता				
४ महिना				
६ महिना				
१२ महिना				

हालको NSW को खोपदिने तालिकाको बारेमा जान्नको लागि NSW Health को वेभसाईटमा हेर्नुहोला

www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

खोपको रेकर्ड

खोप दिने डाक्टर/नर्सले भर्नु पर्ने

बालकको नाम

जन्म मिति / /

उमेर	खोपको नाम	दिएको मिति	ब्याच नं.	हस्ताक्षर
१८ महिना				
४ बर्ष				
१२ बर्ष				

अरु सबै खोपको रकर्ड खोप दिने डाक्टर/नर्सले रेकर्ड राख्नुपर्नेा

बालकको नाम

जन्म मिति / /

उमेर	खोपको नाम	दिएको मिति	ब्याच नं.	हस्ताक्षर

हालको NSW को खोपदिने तालिकाको बारेमा जान्नको लागि NSW Health को वेभसाईटमा हेर्नुहोला

www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

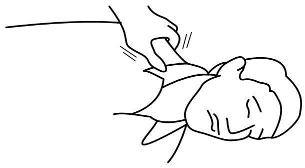
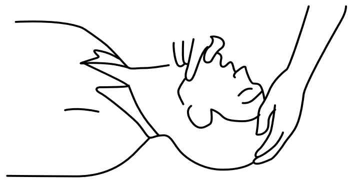
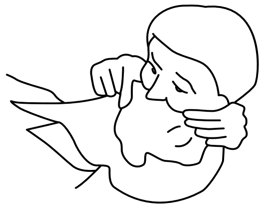
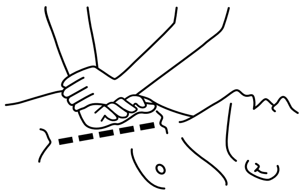
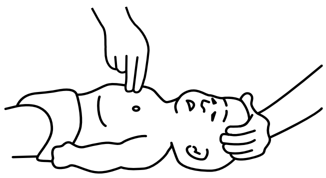
CPR Chart

NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

कार्डियो पल्मोनरी रेस्क्युसिटेसनका स्थितीहरू

आकस्मिक परेको बेला तपाई DRSABCD याद गर्नुहोला

Dangers? **खतरा?**	**खतराको लागि सतर्क हुनुहोला** जस्तै बिजुलीको तारहरु, पेट्रोल वा अन्य प्रतिरोधहरु
Responsive? **उत्तरदायी**	**के बिरामी उत्तरदायी छैन र साधारण रुपमा सास फेरीरहेको छैन?** 
Send for Help! **मद्दतकोलागि पठाउनुहोला**	> सहायताको लागि चिच्याउनुहोला > **कसैलाई त्रपल जिरो (Triple Zero (000))** तुरन्तै डायल गर्न भन्नुहोला > **एम्बुलेन्स** भन्नुहोला 000 EMERGENCY
Open Airway **हावामार्ग खुला राख्नुहोला**	> बिस्तारै टाउको पछाडी गर्नुहोला र चिऊँडो उठाउनुहोला (नाबालककोलागि भने हैन) > मुखमा परेका अनावश्यक कुराहरु निकाल्नुहोला (र बालकको नाकको पनि) 
Normal Breathing? **साधारण प्रश्वास छ?**	> हेर्नुहोला, श्वास प्रश्वास सुन्नुहोला > **यदि स्वास साधारण** नै छ भने बिरामिलाई उनकै छेउमा राख्नुहोला > **यदि सास फेरेको छैन भने, CPR शुरु गर्नुहोला ३० कम्प्रेशन देखी ३ सास १००-२०० कम्प्रेशन/प्रति मिनेट** 
Start CPR **CPR शुरु गर्नुहोला**	**बालक र बयस्क** > छातिको बिचको तल्लो आधा भागमा हातको एडी राख्नुहोला > छातिको बिचको तल्लो आधा भागलाई सासफेर्दाको भन्दा **३० गुना** गहिरो १००-१२० प्रति मिनेटको दरमा थिच्नुहोला > **३० पटकको दवावका साथै २ सासमा निरन्तरता दिनुहोला** > छातिको दवावको नियमिततामा कमि हुन नदिनुहोला 
	नाबालक > छातिको बिचको तल्लो आधा भागमा २ औला राख्नुहोला > छातिको बिचको तल्लो आधा भागलाई सासफेर्दाको भन्दा **एक तिहाई गहिरो दरमा** थिच्नुहोला > **३० पटकको दवावका साथै २ सासमा निरन्तरता दिनुहोला** 
Attach Defibrillator **डेफीब्रिलेटर (Defibrillator) संलग्न**	स्वचालित बाह्य डेफीब्रिलेटर (Defibrillator) (AED) संलग्न पाउनासाथ निर्देशनहरु पालना गर्नुहोला।

प्यारामेडिक नआईपुगुञ्जेल CPR अथवा प्रतिउत्तर नपाउँञ्जेल वा साधारण स्वासप्रश्वास हासिन नगरुञ्जेल जरी राख्नुहोला
बचाउने व्याक्तीको थकावट प्रती होसियार हुनुहोला, यदि मद्दत उपलब्ध छ भने हरेक दुई मिनेटमा पालो फेर्नुहोला

यो चार्ट प्राथमिक स्वास्थ्य (first aid) सहयोगको प्रतिस्थापन हैन, अहिल्यै CPR गर्न सिक्नुहोला!

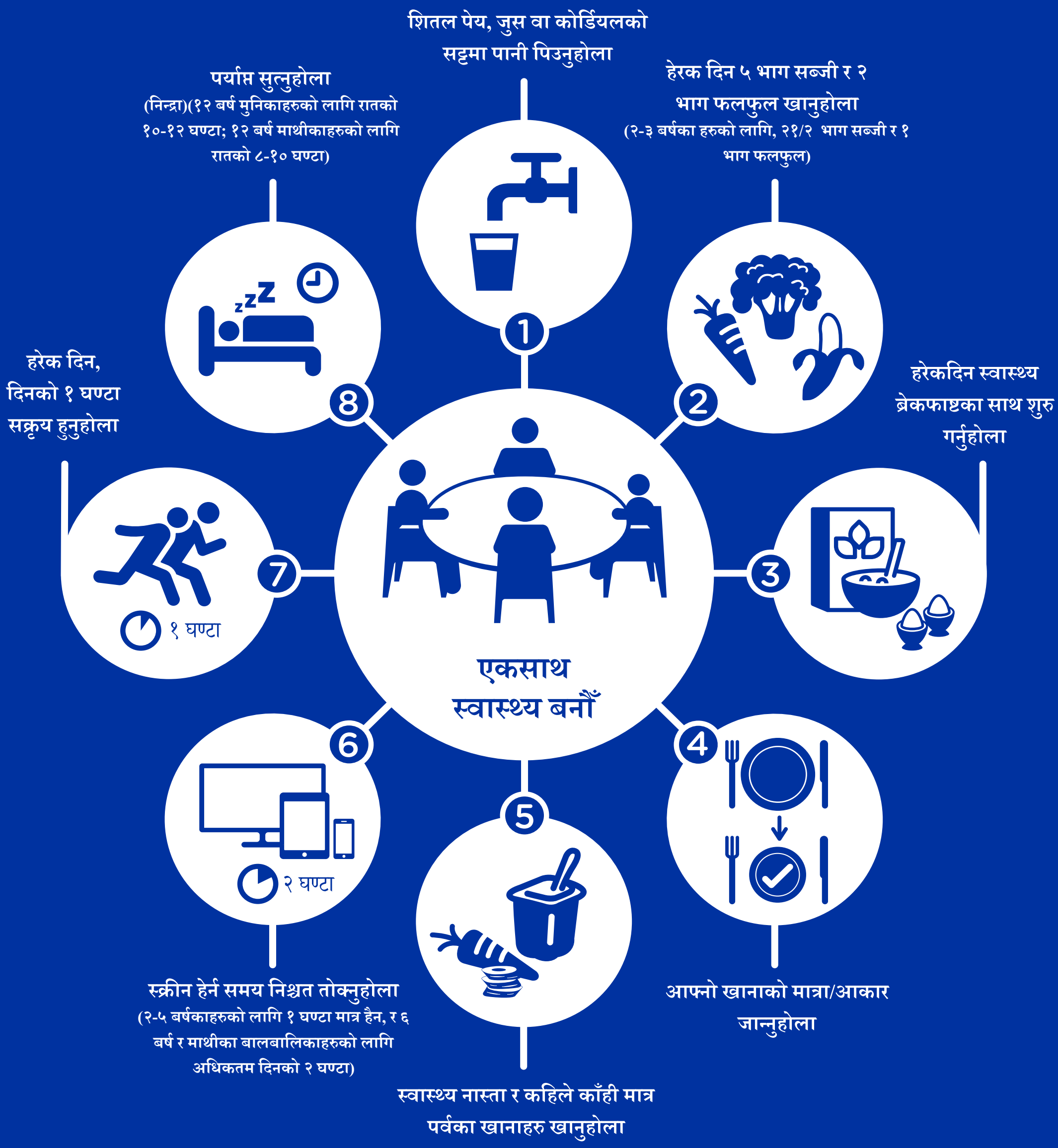
यो CPR चार्ट निशुल्क: उपलब्ध छ र बेच्नु हुँदैन। यो चार्ट एम्बुलेन्सको वेभसाईटमा उपलब्ध छ र डाउनलोड गर्न सक्नुहुनेछ: www.ambulance.nsw.gov.au.

यस चार्टको बारेमा थप जानकारीको लागि :
NSW Ambulance
Locked Bag 105
Rozelle, NSW 2039
टेलिफोन: (02) 9320 7777

यो चार्ट प्रभावकारी रूपमा CPR गर्नको लागि अष्ट्रेलियन रेस्क्युसिटेसनका परिषदको निर्देशन अनुरूप जनवरी २०१६ देखी हालसाविक छ। थप जानकारीको लागि www.resus.org.au मा हेर्नुहोला।

स्वास्थ्य तौलकोलागि ८

यो जानकारी २ बर्षको उमेरका र माथीका बालबालिकाहरुको लागि सान्दर्भिक छ



आकस्मिक

आकस्मिक(एम्बुलेन्स, दमकल वा पुलिस) 000
तपाईको मोबाईल फोनबाट आक्समिक(ऐमरजेन्सी) फोन गर्नु पर्दा
तपाईको सेवा प्रायदक हरु संग सोध्नुहोला

बिख जानकारी 13 11 26

स्तनपान र अविभागत्व

हेथ डाईरक्ट 1800 022 222

केरिटेन .... 1300 CARING
(1300 227 464)

Tresillian परिवार हेरविचार केन्द्र .... 1300 2 PARENT
(सिडनी मेट्रो क्षेत्र बाहिर फ्री कल)

सिडनी मेट्रो क्षेत्र .... (02) 9787 0855

अष्ट्रेलियाली स्तनपान संघ 1800 mum2mum
ल्याण्डलाईन बाट निशुल्क: कल 1800 686 268

अन्य

ट्रान्सलेटिंङ्ग एण्ड दोभाषे सेवा 13 14 50

परिवार र सामुदायिक सेवाहरु

बालबालिका संरक्षण हेल्पलाईन 13 21 11

NSW GOVERNMENT | Health

SHPN (HSP) 170154