

எனது தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு



அவதானமாக இருங்கள்!

கக்குவான் இருமல் என்பது

உங்கள் குழந்தையைப்
பாதுகாக்கவேண்டும் என்பதைப்
பற்றியதாகும்

உங்களுடைய குடும்பத்தில் உள்ள
அனைவரும் இதுவரை போட
வேண்டிய தடுப்பூசிகள் அனைத்தையும்
போட்டுக்கொண்டுள்ளனர் என்பதை
உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

இந்த உடல்நலப் பதிவேட்டின் சொந்தக்காரர்:

எவ்வொரு சுகாதார சேவை, மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனைக்குப்
போகும்போதும் தயவு செய்து இந்தப் புத்தகத்தை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்

பெற்றோர்கள், குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதிகள், பொது மருத்துவர்கள், மற்ற சுகாதாரத் தொழிலர்கள் மற்றும் நுகர்வோர் அமைப்புகள் ஆகியோரின் உதவியோடு இந்த உடல்நலப் பதிவேடு திரட்டப்பட்டுள்ளது. 1988 -ஆம் ஆண்டிலிருந்து NSW மாநிலத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டுவந்த 'உடல்நலப் பதிவே'ட்டின் பதிவுகளின் புதுப்பிப்பாகும் இது.

இந்த வெளியீட்டிற்குள்ளாக 'My Health and Development Record', Maternal and Child Health Service, Department of Education and Early Childhood Development, Victoria - ஆகிய சேவைகளிடமிருந்து பெறப்பட்ட விடயங்களைப் பாவிப்பதற்கான அனுமதியினை NSW Health நன்றியுடன் ஏற்றுக் கொள்கிறது.

NSW MINISTRY OF HEALTH

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

தொலைபேசி: (02) 9391 9000

தொலை நகல்: (02) 9391 9101

தொலைத் தட்டச்சு: (TTY) (02) 9391 9900

www.health.nsw.gov.au

இவ்வாக்கம் பதிப்புரிமை பெற்றது. மூலம் எங்கிருந்து பெறப்பட்டது என்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் பட்சத்தில், படிப்பு அல்லது பயிற்சி நோக்கங்களுக்காக இவ்வாக்கம் முற்றிலுமாகவோ, பகுதியாகவோ மீளற்பத்தி செய்யப்படலாம். வணிகப் பயன்பாடு அல்லது விற்பனைக்காக இது மீளற்பத்தி செய்யப்படக் கூடாது. மேலே சொல்லப்பட்டுள்ளவற்றைத் தவிர வேறெந்தக் காரணங்களுக்காகவும் செய்யப்படும் மீளற்பத்திக்கு NSW Ministry of Health -இன் எழுத்து வடிவ அனுமதி தேவை.

© NSW Ministry of Health 2017

SHPN (HSP) 170154

ISBN 978-1-76000-628-0 (அச்சு வடிவம்)

ISBN 978-1-76000-629-7 (இணையவழி)

ஏப்ரல் 2017

உங்களுக்குப் புதிய குழந்தை பிறந்துள்ளமைக்கு நல் வாழ்த்துக்கள்

இந்த 'தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு' (இதை 'Blue Book' என்று சொல்வர்) என்பது உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் முக்கியமானதொரு புத்தகமாகும். உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம், அதற்குள்ள நோய்கள், காயங்கள், மற்றும் உடல் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி ஆகியவற்றை இது பதிவு செய்யும், மற்றும் உங்களுக்கும் உங்களுடைய குழந்தைக்கும் வாழ்நாள் நெடுகத் தேவைப்படும் முக்கியமான சுகாதாரத் தகவல்களை இது கொண்டிருக்கும்.

பின்வரும் இடங்களுக்குச் செல்லும்போது ஞாபகமாக இப் புத்தகத்தை உடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்:

- உங்களுடைய 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி
- தடுப்பூசிகளுக்கான சந்திப்புவேளைகள்
- உங்களுடைய மருத்துவர், உங்களுக்குச் சேவை செய்யும் தாதி மற்றும் இதர சுகாதாரத் தொழிலர்கள்
- உங்களுடைய குழந்தையின் சிறப்பு மருத்துவர்
- மருத்துவமனைகள், அவசரசிகிச்சை நேரங்கள் உள்ளடங்க
- உங்களுடைய பல்மருத்துவர்
- பகல்வேளைக் கவனிப்பு, முன்-பள்ளி அல்லது பாடசாலைச் சேர்க்கையின்போது

முக்கிய ஆவணங்கள் எதையும் இட்டு வைத்துக் கொள்வதற்காக இப் பதிவேட்டின் பின் புறம் உறை ஒன்று உள்ளது.

எல்லாக் குழந்தைகளும் பெற்றொருடன் வாழ்வதில்லை, ஆகவே மற்ற ஆட்களுக்கும் ஒரு குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்வதில் முக்கிய பங்கு இருக்க முடியும். 'பெற்றோரது/ பெற்றோர்களது' என்ற பதம் இந்தப் புத்தகத்தில் பாவிக்கப்படும்போது குழந்தையின் கவனிப்பாளர்களையும் அது உள்ளடக்கும்.

கருத்துரைகள்

பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்	9
உபயோகமான தொடர்பு விபரங்கள் மற்றும் வலைத்தளங்கள்	17
என்னைப் பற்றிய தகவல்களும் எனது குடும்ப வரலாறும்.....	21
என்னைப் பற்றிய அனைத்து விபரங்களும்.....	21
குடும்ப உடல்நல வரலாறு மற்றும் ஆபத்துக்கூறுகள்	22
பதிவேடுகள்	23
முன்னேற்றக் குறிப்புகள்	23
நோய்கள் மற்றும் காயங்களைப் பற்றிய பதிவுகள்	35
வளர்ச்சியைக் காட்டும் வரைபடங்கள்	39
பிரசவம் மற்றும் புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையைப் பற்றிய விபரங்கள்	53
1 – 4 வார சோதனை	59
6 – 8 வார சோதனை	65
4 மாதத் தடுப்பூசிகள்	71
6 மாத சோதனை.....	73
உங்கள் குழந்தையின் பற்கள் - அவற்றைப் பாதுகாப்பாய் வைத்துக்கொள்வது எப்படி.....	80
12 மாத சோதனை.....	83
18 மாத சோதனை.....	91
2 வருட சோதனை.....	97
3 வருட சோதனை.....	103
4 வருட சோதனை.....	109
ஆரம்பப் பாடசாலை மற்றும் இரண்டாம்நிலைப் பாடசாலை.....	119
தடுப்பூசிகள்	121
CPR அட்டவணை.....	125

வழக்கமாய்ச் செய்யப்படும் உடல்நல சோதனைகளைப் பற்றிய சுருக்கம்

கீழே காணப்படும் ஒவ்வொரு வயதிலும் உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் உங்களுடைய உள்ளூர்ப் பகுதி Child and Family Health Centre -இலுள்ள 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யிடமோ, உங்களுடைய மருத்துவரிடமோ உடல் நல சோதனைகளுக்காகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். கீழே தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையில் நீங்கள் உங்களுடைய சந்திப்புவேளைகளைக் குறித்துவைத்துக் கொள்ளலாம்.

வயது	சந்திப்புவேளை குறித்த விபரங்கள்		
	திகதி	நேரம்	மற்ற கருத்துரைகள்
1 - 4 வாரங்கள்			
6 - 8 வாரங்கள்			
6 மாதங்கள்			
12 மாதங்கள்			
18 மாதங்கள்			
2 வருடங்கள்			
3 வருடங்கள்			
4 வருடங்கள்			

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்காக உங்களுடைய சுகாதார சேவை வழங்குனரிடம் நீங்கள் எப்போது செல்ல வேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ள NSW Health வலைத்தளத்தினைப் பாருங்கள்: www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

உங்களுடைய குழந்தையை இப்போதே பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள்!

உங்கள் குழந்தையின் வாழ்க்கைக்கு நல்லதொரு ஆரம்பத்தைத் தாருங்கள்.

- பிறப்புப் பதிவு கட்டாயம் அத்துடன் அது இலவசம்
- 60 நாட்களுக்குள்ளாக நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பைப் பதிய வேண்டியது கட்டாயம்.
- உங்கள் குழந்தையின் பிறப்புச் சான்றிணைப் பெற உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் பதிவு செய்யவேண்டியது கட்டாயம்.

உங்கள் குழந்தையின் வயது, அதன் பிறப்பிடம் மற்றும் பெற்றோருடைய விபரங்கள் ஆகியவற்றிற்கான சட்டப்படியான ஆதாரம் பிறப்புச் சான்றாகும், மேலும் சில அரசு ஆதாயங்கள், பாடசாலை மற்றும் விளையாட்டுச் சேர்க்கை, வங்கிக் கணக்குத் திறப்பு மற்றும் கடவுச்சீட்டு விண்ணப்பிப்பு ஆகியவற்றிற்குப் பிறப்புச் சான்று அவசியம்.

பிறப்புப் பதிவு

குழந்தைப் பிரசவத்திற்குப் பிறகு, அதன் பிறப்பைப் பதிவு செய்வது எப்படி என்பதைப் பற்றிய தகவல்களை மருத்துவமனையோ, மருத்துவச்சியோ உங்களுக்குக் கொடுப்பார்கள். பிறப்பை நீங்கள் பதிவு செய்யும்போது பிறப்புச் சான்று ஒன்றிற்காகவும் நீங்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். பிறப்புச் சான்றிற்குக் கட்டணம் ஒன்று செல்லுபடியாகும்.

NSW Registry of Births Deaths & Marriages (NSW பிறப்பு, இறப்பு மற்றும் திருமணப் பதிவேடு)

தபால் முகவரி: GPO Box 30, Sydney NSW 2001

தொலைபேசி: 13 77 88

NRS: 1300 555 727 (செவிமடுப்பு அல்லது பேச்சுத்திறன் குறைபாடு உள்ளவர்கள்)

இணைய வழியிலான பிறப்புப் பதிவுப் படிவம் ஒன்று 2017 -ஆம் ஆண்டில் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. விபரங்களுக்கு இந்த வலைத்தளத்தினைப் பாருங்கள்:
www.bdm.nsw.gov.au



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 هاتفياً 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 ဖတ်ရှုနိုင်လျှင် အောက်တွင် ဖော်ပြထားသော သင်နှင့် အနီးဆုံးနေရာရှိ Health Care Interpreter Service (ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု 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، لطفاً 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 تلفون کنید. لطفاً این کتاب را هنگام مراجعه به هر مرکز صحی، دکتر یا شفاخانه همراه داشته باشید.

Dinka

Wíc kuɔony në kuën Thoŋ de Liŋliith?

Na cië ye kuen në Thoŋ de Liŋliith ke yin jam wek ke raan tö të de Health Care Interpreter Service (Ajuieër Wëër Thok de Kuɔony në Kä ke Pial e Guöp) të thiääk ke yïin ke cï nyuooth piiny. Yin lëu ba telepuun yup eya të enoŋ Ajuieër de Wëër Wël cï GäT Piny ku Wëër de Thok tö në 131 450. Yin lëu ba ye bunë muk ke yiin të le yin të tön de ajuir ke kä ke pial e guöp, akim ka paan akim.

Farsi

آیا برای خواندن متن انگلیسی به کمک نیاز دارید؟

اگر خواندن انگلیسی را نمی دانید، لطفاً 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 131 450 تلفن کنید. لطفاً 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 नहीं 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

តើអ្នកត្រូវការជំនួយអានអង់គ្លេសឬទេ ?

ប្រសិនបើអ្នកពុំអាចអានជាភាសាអង់គ្លេសបានទេ សូមនិយាយទៅកាន់អ្នកណាម្នាក់ នៅ Health Care Interpreter Service (សេវាអ្នកបកប្រែភាសាថែទាំសុខភាព) នៅទីតាំងជិតអ្នកបំផុតដែលចុះបញ្ជីខាងក្រោមនេះ។ អ្នកក៏អាចទូរស័ព្ទសេវាបកប្រែភាសាសរសេរ និងនិយាយ (TIS) ផងដែរលេខ 131 450។ សូមយកសៀវភៅនេះទៅជាមួយអ្នកនៅពេលអ្នកអញ្ជើញទៅសេវាសុខភាព 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 ພາສາອັງກິດບໍ່?

ຖ້າທ່ານອ່ານພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້ ກະລຸນາເວົ້າ ກັບໃຜຜູ້ນຶ່ງທີ່ Health Care Interpreter Service (ບໍລິການນາຍພາສາການດູແລສຸຂ ພາບ) ທີ່ຢູ່ໃກ້ທ່ານທີ່ສຸດຊຶ່ງຢູ່ໃນບັນຊີຂ້າງ ລຸ່ມນີ້. ທ່ານຍັງສາມາດໂທຮະສັບຫາບໍລິ ການ ການແປເອກະສານແລະນາຍພາສາ (TIS) ຕາມໝາຍເລກ 131 450. ກະລຸນານຳເອົາປຶ້ມນີ້ໄປນຳໃນເວລາທີ່ທ່ານໄປຫາບໍລິການດ້ານສຸຂພາບ, ຫານາຍໝໍຫຼືໄປໂຮງໝໍ.

Nepali

तपाईंलाई अंग्रेजी पढ्न मद्दत चाहिन्छ?

यदि तपाईं अंग्रेजी पढ्न सक्नु हुन भने कृपया तपाईंले कसै संग Health Care Interpreter Service (स्वास्थ्य हेरचाह अनुवादक सेवा) मा कसैसंग कुरा गर्नुहोस्, तपाईंको नजिकको स्थान तल दिईएको छ। तपाईंले अनुवाद र व्याख्या सेवा (TIS) मा 131 450 मा पनि फोन गर्न सक्नुहुनेछ। कृपया तपाईंले 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 adeegga 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) ที่อยู่ใกล้คุณที่สุดตามรายการข้างใต้ นี้ 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.

சுகாதார கவனிப்பு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவை தொடர்பு விபரங்கள்

Sydney South Western North மற்றும் Central Network of South East Sydney

தொலைபேசி: (02) 9828 6088

Illawarra – Shoalhaven

தொலைபேசி: (02) 4274 4211

Murrumbidgee மற்றும் Southern NSW

தொலைபேசி: 1800 247 272

Sydney West மற்றும் Northern Sydney

தொலைபேசி: (02) 9912 3800

Hunter மற்றும் New England

தொலைபேசி: (02) 4924 6285

Central Coast Northern NSW மற்றும் Mid North Coast Greater Western NSW

தொலைபேசி: 1800 674 994 (Hunter மற்றும் New England -இற்கு வெளியே)

தக்க நேரத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போடுங்கள்

சிபாரிசு செய்யப்படும் 'NSW தடுப்பூசி அட்டவணை'ப் பிரகாரம் உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தகுந்த நேரத்தில் தடுப்பூசி போடுவதே தடுப்பு மருந்து மூலம் தடுக்கப்படக்கூடிய வினயமான நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

உங்களுடைய குழந்தையின் தடுப்பூசி வரலாறு என்ன என்பதை Australian Immunisation Register (அவுஸ்திரேலிய தடுப்பூசிப் பதிவேடு) பதிவில் வைத்திருக்கும். 'மெடிகெயர்'-இல் பெயர் சேர்க்கப்பட்டுள்ள அனைவரும் Australian Immunisation Register -இல் தானாகவே உள்ளடக்கப்படுவார்கள்.

குறிப்பு: Australian Childhood Immunisation Register (ACIR) எனும் பதிவேடு இப்போது Australian Immunisation Register (AIR) என்று சொல்லப்படுகிறது, மேலும் 'மெடிகெயர்'-இல் பெயர் சேர்க்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொருவரும் AIR -இல் உள்ளடக்கப்படுவார்கள்.

பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்



பெற்றோர்களுக்கான தகவல்கள்

குழந்தைகளும் குடும்பத்தினரும் நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நலத்தையும் பொதுநலத்தையும் பெற உதவுவதில் NSW Health (நி. ச. வே. சுகாதாரம்) முறைமையும் சுகாதார ஊழியர்களும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். விபரமான தகவல்களுக்கு www.health.nsw.gov.au எனும் வலைத்தளத்தினைப் பாருங்கள்.

Child and Family Health Centres ('குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையங்கள்')

NSW மாநிலத்திலுள்ள அனைத்துப் புதிய பெற்றோர்களுக்கும் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையங்கள்' இலவச சேவை ஒன்றை அளிக்கின்றன. உங்கள் குழந்தைக்கான சுகாதார சோதனைகள், உடல் வளர்ச்சி மற்றும் பொதுநல சோதனைகள் மற்றும் பிள்ளைவளர்ப்பு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து அம்சங்களைப் பற்றியுமான ஆதரவுதவி, கல்வி மற்றும் தகவல்களை அளிக்கும் தாதியர்கள் இந்த மையங்களில் பணிபுரிகின்றனர். உங்களுக்கு அன்மையிலுள்ள 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையம்' ஒன்றைக் கண்டறிய <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Documents/2015-nsw-child-and-family-health-nursing-services.pdf> எனும் வலைப்பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

முக்கியமான ஏனைய குழந்தை நலத் தொழில் வல்லுநர்கள்

உங்கள் குழந்தை சுகவீனமுற்றாலோ, குழந்தையின் பொதுநலத்தைப் பற்றி நீங்கள் ஏதும் கவலைப்பட்டாலோ, நீங்கள் பார்க்க வேண்டிய நபர் உங்களுடைய பொது மருத்துவர் (GP) அல்லது குடும்ப மருத்துவர் ஆவார். GP ஒருவர் அடிப்படை உடல்நலக் கவனிப்பு அளிப்பார், சிறப்பு மருத்துவர்களைப் பார்ப்பதற்கான பரிந்துரைகளைக் கொடுப்பார் மற்றும், தேவைப்படும் தருணங்களில், உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலக் கவனிப்பினை ஒருங்கிணைப்பார்.

குழந்தைப்பேறு மருத்துவர் ஒருவர் உங்கள் குழந்தைக்கான சிறப்பு உடல்நலக் கவனிப்பினை வழங்குவார். குழந்தைப்பேறு மருத்துவர் ஒருவரைப் பார்க்க உங்கள் GP -யின் பரிந்துரை ஒன்று உங்களுக்குத் தேவைப்படும்.

உங்கள் குழந்தை தவறாமல் மேற்கொள்ள வேண்டிய உடல்நல மற்றும் உடல் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சிச் சோதனைகள்

கீழே சொல்லப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு வயதிலும், உடல்நல சோதனைகளுக்காக நீங்கள் உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய உள்ளூர்ப்பகுதியிலுள்ள Child and Family Health Centre 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையத்திலுள்ள' குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதியிடம் அல்லது உங்களுடைய மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். உங்களுடைய குழந்தையின் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சியைத் தொடர்ந்து கண்காணித்து, ஏற்படவல்ல பிரச்சினைகள் எதையும் அடையாளம் காண இந்த சோதனைகள் அனைத்தும் அவசியம். உங்களுடைய குழந்தையின் உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சியைக் குறித்து உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இல்லையெனினும் ஒவ்வொரு உடல்நல சோதனைக்கும் உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரால் குழந்தைகள் பின்வரும் வயதுகளில் சோதிக்கப்பட வேண்டும்:

- | | | |
|----------------------|---------------|---------------|
| • பிறப்பு | • 6 மாதங்கள் | • 2 வருடங்கள் |
| • 1 முதல் 4 வாரங்கள் | • 12 மாதங்கள் | • 3 வருடங்கள் |
| • 6 முதல் 8 வாரங்கள் | • 18 மாதங்கள் | • 4 வருடங்கள் |

காலம் குறிப்பிடப்பட்ட இந்த சோதனைகளுக்கிடையே, உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலம், உடல் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி அல்லது நடத்தையைக் குறித்து நீங்கள் கவலைப்பட்டால், தயவு செய்து உங்களுடைய குழந்தையை உங்களுடைய 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல'த் தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்லுங்கள்.

உங்கள் குழந்தையின் உடல் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சியைக் கண்காணித்து வரல்

அனைத்துக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி வீதம் வெவ்வேறானதாக இருக்கும். பிரச்சினைகள் ஏதும் இருந்தால் அவற்றை அடையாளம் கண்டு கூடிய விரைவில் அதற்குச் சிகிச்சையளிக்க ஏதுவாக உங்களுடைய குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணித்துவர வேண்டியது முக்கியமாகும்.

பின்வரும் வழிகளில் உங்களுடைய குழந்தையின் உடல் மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி கண்காணிக்கப்படுகிறது:

- உங்களுடைய குழந்தையின் வளர்ச்சிக் கட்டங்களைப் பார்த்து வளர்ச்சியைப் பற்றி இந்தப் புத்தகத்தில் உள்ள கேள்விகளுக்கு (*Learn the Signs. Act Early.*) (அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்.) பதிலளிப்பது
- காலம் குறிப்பிடப்பட்ட வழமையான மருத்துவ சோதனைகளின் போது உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரால்
- நோயறிவு சோதனைகளின் மூலமாக.

குறிப்பு: நோயறிவு சோதனைகளும் மற்ற சோதனைகளும் ஒருபோதும் 100% துல்லியமாக இருக்க இயலாது. சில வேளைகளில் இல்லாத ஒரு பிரச்சினை இருப்பதாக நோயறிவு சோதனை ஒன்று காட்டக் கூடும், அல்லது இருக்கும் பிரச்சினை ஒன்றை அடையாளம் காணத் தவறவும் கூடும். எப்போதாவது, நோயறிவு சோதனை அல்லது உடல்நல சோதனை ஒன்று உங்களுடைய குழந்தைக்குச் செய்யப்பட்ட பிறகு புதிய பிரச்சினை ஒன்று ஏற்படலாம். ஆகவேதான், சிபாரிசு செய்யப்படும் அனைத்து உடல்நல சோதனைகளுக்கும் செல்வதும் பெற்றோர்களுக்காக இந்தப் புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டியதும் முக்கியம்.

அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்.

Learn the Signs. Act Early. என்ற தலைப்பின் கீழ், 2 மாதங்களிலிருந்து செய்யப்படும் ஒவ்வொரு உடல்நல சோதனைக்குப் பிறகும் கேள்வித்தொகுப்பு ஒன்றை பார்ப்பீர்கள். வளர்ச்சிப் பாதையில் உங்கள் குழந்தை எங்கு இருக்கிறது என்பதையும் உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரது உதவியை எப்போது நாடுவது நல்லது என்பதையும் தெரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு உதவுவதற்காக இந்த கேள்விகள் தரப்பட்டுள்ளன.

இக்கேள்விகளுக்கு உங்களால் இயன்றவரை துல்லியமாகப் பதிலளியுங்கள், ஏனெனில் உங்கள் குழந்தை புது விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் விதம், வளரும் விதம், நடந்துகொள்ளும் விதம் ஆகியவற்றைப் பற்றிய பிரச்சினைகளை நீங்களும் உங்களது மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யும் அடையாளம் காண இக்கேள்விகள் உதவும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் குறிக்கும் வளர்ச்சிக் கட்டங்களைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள் மற்றும் காரணாளிகளை உள்ளடக்கும் மேலதிக மூலவளங்களுக்கு NSW Health -இன் www.health.nsw.gov.au/mybluebook எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

அல்லது www.resourcingparents.nsw.gov.au எனும் வலைத்தளத்திலுள்ள Resourcing Parents எனும் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

உங்களுடைய குழந்தையின் வளர்ச்சியை நீங்கள் எப்படி ஊக்குவிக்கலாம் என்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு 'love talk sing read play app' எனும் இணையப் பயன்பாட்டை <http://itsrp.resourcingparents.nsw.gov.au/home/resources> எனும் வலைத்தளத்திற்குச் சென்று வலையிறக்கம் செய்யுங்கள்.

நீங்களும், உங்கள் குழந்தையைப் பார்க்கும் எவ்வொரு உடல்நலத் தொழிலர் வல்லுநரும் உங்களுடைய குழந்தையின் உடல்நல முன்னேற்றத்தைப் பற்றி இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்புகள் எழுத வேண்டும். இதிலுள்ள 'முன்னேற்றக் குறிப்புகள்' ('Progress Notes') என்ற பகுதியில் விபரமான குறிப்புகளை நீங்கள் எழுதி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

குழந்தையின் பாதுகாப்பு

குழந்தைப்பருவத்தில் ஏற்படும் பல காயங்களும் விபத்துக்களும் தவிர்க்கப்பட முடியுமானவை. பாதுகாப்பைப் பற்றிய யோசனைக் குறிப்புகள், தகவல்கள் மற்றும் மேலதிக குழந்தைப் பாதுகாப்பு மூலவளங்களுக்கு www.kidsafensw.org மற்றும் www.health.nsw.gov.au/childsafety எனும் வலைத்தளங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைத்தல்

பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை உறங்க வைக்கவும் 'எதிர்பாரா திடீர் சிக மரணம்' ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைப்பதற்குமான ஆறு வழிகள்:

- குழந்தையின் முதுகு கீழ்ப்புறமாக இருக்கும் வகையில் குழந்தையைப் படுக்க வையுங்கள்.
- தலை மற்றும் முகத்தை மூடாமல் வைத்திருங்கள்.
- குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் புகைச் சூழலில் குழந்தை இருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இரவும் பகலும் பாதுகாப்பான முறையில் நித்திரை கொள்வதற்கான சூழல் இருத்தல் வேண்டும்.
- பெற்றோர்களுடைய அறையில் பாதுகாப்பான கட்டில் ஒன்றில் குழந்தையை உறங்க வையுங்கள்.
- குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரைகொள்ள வைப்பது மற்றும் 'எதிர்பாரா திடீர் சிக மரணம்' ஏற்படுவதைத் தடுப்பது ஆகியவற்றைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.rednose.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

(முன்னதாக SIDS and Kids என்று சொல்லப்பட்ட) Red Nose அமைப்பின் அனுமதியுடன் மீளூற்பத்தி செய்யப்பட்ட பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரைகொள்ள வைப்பதைப் பற்றிய படம் மற்றும் வாசகம்.



**red
nose**
saving little lives

நீச்சல்குளம் மற்றும் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு

தண்ணீரில் மூழ்கிப்போவது குழந்தைகள் இறப்பதற்கு முதன்மையான காரணமாகும். ஏனெனில் தண்ணீரில் மூழ்குவதானது விரைவாகவும், சத்தம் ஏதும் இல்லாமலும் ஏற்படலாம், ஆகவே உங்கள் குழந்தை தண்ணீருக்கு அருகில் இருக்கும்போது எல்லா நேரமும் அதை மிகவும் கவனமான முறையில் கண்காணிக்க வேண்டியது முக்கியம். எவ்வொரு குழந்தையையும் எட்டிப் பிடிக்கும் தூரத்தில் நீச்சல் திறனுள்ள வயதுவந்த ஒருவர் அருகில் இருக்கவேண்டும் என்பது இதன் பொருள்.

தண்ணீர் மற்றும் நீச்சல்குளத்தில் குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு <http://www.kidsafesw.org/water-safety/> எனும் வலைத்தளம் மூலமாக Kidsafe -இற்குச் செல்லுங்கள்.

அல்லது http://raisingchildren.net.au/articles/swimming_pool_fences.html எனும் வலைத்தளம் மூலமாக 'பிள்ளை வளர்ப்புத் தொடர்புவலை' (Raising Children Network) -க்கு நீங்கள் செல்லலாம்.

நீச்சல் தடாகப் பாதுகாப்பைப் பற்றியும் உங்களுடைய நீச்சல் தடாகம் பாதுகாப்பானது என்பதை உறுதிப்படுத்துவதைப் பற்றியுமான மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.swimmingpoolregister.nsw.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

வாகனத்தில் குழந்தையின் பாதுகாப்பு

எல்லா வயதுக் குழந்தைகளுக்கும் வாகனப் பாதுகாப்பு முக்கியம். குழந்தைகளின் வயது மற்றும் அவர்களது உருவ அளவிற்கேற்ப அவர்கள் சரியான முறையில் நிலையாக இருக்கையில் இருத்தப்படவேண்டும் என்பது சட்டமாகும். வளர்ந்த பிள்ளைகள், இளம் வயதினர் மற்றும் வயதுவந்தவர்கள் இருக்கைப் பட்டை ஒன்றைப் பாவிக்க வேண்டும். மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats எனும் வலைப்பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு குறித்து நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய சில முக்கியமான விடயங்கள்:

சிசுக்களுக்கு

- உடுப்பு மாற்றும் மேசை, அமரும் பலகை அல்லது படுக்கையிலிருந்து குழந்தை உருண்டு விழுவது.
- சிறு பொருள் ஒன்றை விழுங்குவதன் மூலம் மூச்சுத் திணறுவது.
- சூடான பானம் குழந்தையின் மேல் சிந்துவதனால் சூட்டுக் காயம் ஏற்படுவது.
- விஷத்தினை அல்லது அதியளவு மருந்தினை உட்கொள்வது
- கவனிப்பாளரது கைகளில் இருந்து விழுவது.

12 மாதங்களிலிருந்து 3 வயது வரைக்கும் உள்ள நடை பழகும்

குழந்தைகளுக்கானவை

- தகாத உணவுகள் மற்றும் சிறு பொருட்களை வாயில் போட்டு அதனால் மூச்சுத் திணறுதல்.
- உயரமான நாற்காலி, 'ஷாப்பிங் ட்ராலி', அல்லது 'ப்ராம்'-இலிருந்து விழுதல்.
- குளியல் தொட்டியில் சுடுநீரைத் திறந்துவிடல் அல்லது எரியும் அடுப்பிலிருந்து பாத்திரங்களை இழுத்தல்.
- இதற்கு முன்பு கைக்கு எட்டாமலிருந்த விஷப்பொருட்கள், மருந்துகள், அல்லது சோப்பு வஸ்துக்களை விழுங்கிவிடல்.
- ஹீட்டர்கள் மற்றும் தீயால் ஏற்படும் எரிகாயங்கள்.
- வீட்டில் உள்ள வாகனப் போக்கு வழிகளில் வாகனங்களால் அடிபடல்.
- குளியல் தொட்டிகள், வேலி போடப்படாத நீச்சல் தடாகங்கள் மற்றும் நீர்த்தொட்டிகளில் மூழ்கிப்போதல்.
- மேசை நாற்காலிகளிலிருந்து எம்பிக் குதித்தல் மற்றும் கூர்மையான பொருட்களின் மீது ஓடிப்போய் விழுதல்.
- விளையாட்டு மைதான சாதனங்களிலிருந்து விழல் விழுதல்.
- அக்கம் பக்கம் பார்க்காமல் சாலைக்கு ஓடிவிடுதல்.
- சன்னல்கள் மற்றும் மாடி முகப்புகளிலிருந்து விழுதல்.

3 முதல் 5 வயது வரையுள்ள குழந்தைகளுக்கு

- சைக்கிள், ஸ்கூட்டர், விளையாட்டு மைதான சாதனங்கள் அல்லது வீட்டில் விழுதல்.
- நாய்க் கடிகள்
- சூட்டுக் காயங்கள்
- சன்னல்கள் மற்றும் மாடி முகப்புகளிலிருந்து விழுதல்.
- வீட்டில் உள்ள வாகனப் போக்கு வழிகளில் வாகனங்களால் அடிபடல்.
- குளியல் தொட்டிகள், வேலி போடப்படாத நீச்சல் தடாகங்கள் மற்றும் நீர்த்தொட்டிகளில் மூழ்குதல்.

உங்கள் குழந்தைக்குத் தடுப்பூசிகள் போடுதல்

NSW தடுப்பூசி கால அட்டவணையில் சிபாரிசு செய்யப்பட்டிருப்பதைப் போல, தகுந்த நேரத்தில் தடுப்பூசிகளைப் போடுவது தடுப்பு மருந்துகளால் தடுக்கப்படக்கூடிய பாரதாரமான நோய்களிலிருந்து உங்களுடைய குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

4 வயதில் போடவேண்டிய தடுப்பூசிகளை உங்கள் குழந்தை போட்டுக்கொண்ட பிறகு 'AIR தடுப்பூசி வரலாற்றுக் கூற்று' ஒன்றை தபால் மூலம் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

குழந்தை கவனிப்பு மற்றும் பாடசாலைச் சேர்க்கைக்குத் தகுதி பெற உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசித் தகுதிநிலை குறித்த சான்று ஒன்றினை நீங்கள் கட்டாயம் கொடுத்தாக வேண்டும்.

உங்களுடைய குழந்தைக்கான 'AIR தடுப்பூசி வரலாற்றுக் கூற்று' ஒன்றை நீங்கள் பின்வரும் வழிகளில் எச் சமயத்திலும் பெறலாம்:

- www.humanservices.gov.au/online எனும் வலைத்தளத்தில் இணையம் மூலமாக
- உள்ளூர்ப்பகுதியிலுள்ள Medicare Service Centre -க்கு நேரடியாகச் சென்று
- 1800 653 809 என்ற தொலைபேசி இலக்கம் மூலமாக.

'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்' எனும் தொலைபேசிப் பயன்பாடு

(Save the Date to Vaccinate phone app)

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தடுப்பூசி போட வேண்டிய கால அட்டவணையைத் தயாரிப்பதற்கும், குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் தடுப்பூசிகளின் சுருக்க விளக்கத்தைப் பெறுவதற்கும், குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசிகள் போட வேண்டிய வயதுகளைத் தெரிந்துகொள்வதற்கும் எதுவாக 'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்' என்ற தொலைபேசிப் பயன்பாடு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. உங்களுடைய குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போடுவதற்கான மருத்துவ சந்திப்புவேளைகளைப் பதிவு செய்வதற்கான நினைவூட்டிகளை இந்தப் பயன்பாடு தானாகவே உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும்.

இந்தப் பயன்பாட்டினை வலையிறக்கம் செய்யச் செல்ல வேண்டிய வலைத்தளம் www.immunisation.health.nsw.gov.au



உபயோகமான தொடர்பு விபரங்கள் மற்றும் வலைத்தளங்கள்



உபயோகமான தொடர்பு விபரங்கள்

இந்தப் புத்தகத்தின் பின்பக்க அட்டையில் அவசரகாலத் தொலைபேசி இலக்கங்கள் அட்டவணையிடப்பட்டுள்ளன.

பெயர்	விலாசம்	தொலைபேசி/மின்னஞ்சல்
குடும்ப மருத்துவர்		
'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையம்'		
பல்மருத்துவர்		
சிறப்பு மருத்துவர்		
குடும்ப பகல்வேளைக் கவனிப்பு/ குழந்தை கவனிப்பு மையம்		
முன் - பள்ளி/ பாலர் பாடசாலை		
சமூக சுகாதார மையம்		
ஆரம்பப் பாடசாலை		
உயர்நிலைப் பாடசாலை		
உள்ளூராட்சி / நகரவை		

வலைத்தள, இணைய மூலவளங்கள்

NSW Ministry of Health (NSW சுகாதார அமைச்சு)

www.health.nsw.gov.au

பலவகைப்பட்ட மூலவளங்கள் மற்றும் தகவல்களை அணுகும் வசதியை NSW Kids and Families (NSW குழந்தைகள் மற்றும் குடும்பங்கள்) எனும் வலைத்தளம் வழங்குகிறது.

Raising Children Network (பிள்ளை வளர்ப்பு வலைத்தொடர்பு)

www.raisingchildren.net.au

பிரசவத்திலிருந்து, துவக்க நிலைப் பதினம் ஆண்டுகள் வரைக்கும் குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதைப் பற்றிய 800-க்கும் மேற்பட்ட தலைப்புகளைப் பற்றிய ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட, நடப்பு நாள் வரைக்கும் சரியான தகவல்களை Raising Children எனும் வலைத்தளம் அளிக்கிறது.

Children's Hospitals (குழந்தைகள் மருத்துவமனைகள்)

குழந்தைகளுடைய உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் குறித்த பல வித இணைய வாயிலான தகவலேடுகளை இந்த மருத்துவமனைகள் அளிக்கின்றன:

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>

'சுகாதாரக் கவனிப்பிலுள்ள குழந்தைகளின் பொதுநலன் பற்றிய சங்கம்' (Association for the Wellbeing of Children in Healthcare (AWCH))

www.awch.org.au

பெற்றோர் தொலைபேசி இணைப்பு (கட்டணம் அற்றது)

1800 244 396

செவ்வாய் - வியாழன், மு.ப 9.30 - பி.ப 2.00

AWCH என்பது குழந்தைகள், இளம் வயதினர் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு அவுஸ்திரேலிய சுகாதார முறைமைக்குள்ளாகக் கிடைக்கும் தேவைகளை வலியுறுத்தி சிபாரிசு செய்யும் பிரதான அமைப்பாகும்.

Healthdirect Australia

www.healthdirect.gov.au

1800 022 222

என்பது 24 மணி நேர தொலைபேசி மூலமான இலவச சுகாதார அறிவுரை மற்றும் தகவல் சேவையாகும்.

உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டல்

Australian Breastfeeding Association

('அவுஸ்திரேலிய தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு')

www.breastfeeding.asn.au

தாய்ப்பாலூட்டல் உதவியிணைப்பு 1800 686 268 மூலமாக 'அவுஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு' (Australian Breastfeeding Association (ABA)) பினைச் சேர்ந்த தொண்டர்கள் அளிக்கும் ஆதரவுதவி மற்றும் தகவல்களைப் பெறலாம். தாய்மார்கள் உள்ளூர் குழுக்களில் ஒன்றுகூடி மற்ற தாய்மார்களுடன் நட்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம், பிள்ளைவளர்ப்பு அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம் மற்றும் நேருக்கு நேராகத் தாய்ப்பாலூட்டுவது குறித்தத் தகவல்களைப் பெறலாம். தாய்ப்பாலூட்டலைப் பற்றிய சிறப்புத்துவத் தகவல்கள் மற்றும் ABA சேவைகளுக்கான தொடர்புகள் ஆகியவற்றை மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள வலைத்தள முகவரியில் காணலாம்.

உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவது குறித்த தகவல்களுக்கு <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Publications/breastfeeding-your-baby.pdf>

எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள், அல்லது Raising Children Network எனும் வலைப்பின்னலுக்குச் செல்லுங்கள் http://raisingchildren.net.au/breastfeeding/babies_breastfeeding.html

Resourcing Parents (பெற்றோருக்கான மூலவளங்கள்)

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

உங்கள் குழந்தையின் சமூக வளர்ச்சி, உணர்வு ரீதியான வளர்ச்சி மற்றும் அறிவுத் திறன் வளர்ச்சி ஆகியவற்றைப் பற்றிய அறிவுரை மற்றும் தகவல்களை அளிப்பதற்கான பல வகைப்பட்ட மூலவளங்களை Resourcing Parents உருவாக்கியுள்ளது.

- வலுவான மற்றும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளை வளர்க்க உதவும் பிள்ளைவளர்ப்பைப் பற்றிய யோசனைக் குறிப்புகள் மற்றும் குடும்பத் தகவல்களைப் பூர்வீகப் பழங்குடிக்குடும்பங்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் கவனிப்பாளர்களுக்கு அளிக்கும் வாசிப்பதற்கு எளிதான மற்றும் வண்ணச் சித்திரங்களைக் கொண்ட சிறுநூல் வரிசைகள் உள்ளன.
- 'அன்பாயிருங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள், பேசுங்கள், விளையாடுங்கள்' (Love, Talk, Sing, Read, Play) எனும் குழந்தை வளர்ச்சியைக் காட்டும் படத்தொகுப்பு (flipchart) பில் உங்கள் குழந்தையின் ஆரம்பகால வளர்ச்சிக்கு உதவியாக இருக்கும் யோசனைகள் உள்ளன. இது நான்கு பிரதான சமூக மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது.

Kidsafe (NSW) ('குழந்தைப் பாதுகாப்பு (NSW)')

www.kidsafensw.org

குழந்தைப் பாதுகாப்பினை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் காயங்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் தீவிரத்தைக் குறைப்பதை Kidsafe NSW தனது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ள உதவும் தற்போதைய செய்திகள் மற்றும் நிகழ்வுகள், தகவலேடுகள், மூலவளங்கள் மற்றும் திட்டங்களைப் பற்றிய தகவல்கள் அவர்களது வலைத்தளத்தில் உள்ளன.

Australian Immunisation Register (அவுஸ்திரேலியத் தடுப்பூசிப் பதிவேடு)

Australian Immunisation Register (AIR) உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசி வரலாற்றினை பதிவில் வைத்திருக்கும். 'மெடிகெய்'ரில் பதியப்பட்டுள்ள அனைத்துக் குழந்தைகளும் தானாகவே AIR -இல் உள்ளடக்கப்படுவர்.

myGov வலைத்தளம்

'மெடிகெய்'ரில் உங்கள் பிள்ளை பதியப்பட்டிருக்கவில்லை என்றால், www.my.gov.au எனும் myGov வலைத்தளத்தில் இணைய 'மெடிகெய்' கணக்கு ஒன்றை நீங்கள் துவங்கிக்கொள்ளலாம்.

'மெடிகெய்', 'சென்ட்டர்லிங்க்', 'அவுஸ்திரேலிய வரியிறுப்பு அலுவலகம்', 'தனிநபர் கட்டுப்பாட்டு இணைய உடல்நலப் பதிவு' (Personally Controlled eHealth Record), 'குழந்தை ஆதரவுதவி' (Child Support), 'அவுஸ்திரேலிய வேலை தேடல்' (Australian JobSearch), 'தேசிய உடலியலாமைக் காப்பீட்டுத் திட்டம்' (National Disability Insurance Scheme) ஆகியவற்றை -உள்ளடக்கிய பல வகைப்பட்ட அவுஸ்திரேலிய அரசாங்க சேவைகளுடன் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தரும் ஒரே ஸ்தலத்தினை myGov -இன் வலைத்தளம் அளிக்கிறது.

Healthy Kids (ஆரோக்கியமான குழந்தைகள்)

www.healthykids.nsw.gov.au

ஆரோக்கியமான முறையில் உணவுக்கொள்ளல், உடல்ரீதியான கறுகறுப்பு ஆகியவற்றைப் பற்றிய தகவல்களைப் பெற்றோர்களுக்கும் கவனிப்பாளர்களுக்கும் அளிக்கும் 'ஒர் நிறுத்த' ('one stop shop') வலைத்தளமாகும் இது. பின் வருவன இந்த வலைத்தளத்தில் உள்ள பெற்றோர்கள்/கவனிப்பாளர்களுக்கான சில உபயோககரமான மூலவளங்களாகும்:

- Starting Family Foods – Introducing your baby to solid foods (பொதுவான குடும்ப உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பித்தல் - திட உணவுகளை உங்கள் குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்துதல் குறித்த தகவலேடு)
- Caring for Children – பிறப்பு to 5 years (Food, Nutrition and Learning Experiences). (குழந்தைக் கவனிப்பு - பிறப்பு முதல் 5 வயது வரை (உணவு, போஷாக்கு மற்றும் கற்றல் அனுபவங்கள்)).

'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்' எனும் பயன்பாடு (The Save the Date to Vaccinate app)

உபயோககரமான 'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்' எனும் பயன்பாட்டினை நீங்கள் ஏன் வலையிறக்கம் செய்துகொள்ள வேண்டும்:

- இது பாவிப்பதற்கு எளிது மற்றும் இலவசமானது.
- ஒவ்வொரு குழந்தைக்குமெனத் தனிப்பட்ட கால அட்டவணையைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- ஏற்கனவே உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள சந்திப்புவேளைகள் வரும்போது இது உங்களுக்கு நினைவூட்டிகளை அனுப்பும்.
- தடுப்பூசிகளைப் பற்றிய தகவல்கள் உங்கள் விரல் நுனியில் இருக்கும்.
- இனிமையான தாலாட்டு இசைகள் மற்றும் ஒலிகளை நீங்கள் இதில் இலவசமாகப் பெறலாம்.

இந்தப் பயன்பாட்டினை வலையிறக்கம் செய்யப் பின்வரும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்:

www.immunisation.health.nsw.gov.au



என்னைப் பற்றியத் தகவல்களும் என் குடும்ப வரலாறும்



என்னைப் பற்றிய எல்லா விபரங்களும்

எனது வீடு

வீட்டு முகவரி

முகவரி மாற்றம்

பாலினம் ஆண் / பெண்

பிறந்த திகதி / /

பிறப்பின் போது இருந்த எடை (kg)

எனது பெற்றோர் (கள்)

பெயர்

தொலைபேசி (வேலை)

(வீடு)

மின்னஞ்சல்

பெயர்

தொலைபேசி (வேலை)

(வீடு)

மின்னஞ்சல்

வீட்டில் பேசப்படும் பிரதான மொழி (கள்)

பூர்வ பழங்குடி - ஆம் / இல்லை டோரிஸ் நீர்ச்சந்தித் தீவகத்தவர் - ஆம் / இல்லை

மற்ற கவனிப்பாளர்கள்

என் சகோதர சகோதரிகள் (பெயர்களும் வயதுகளும்)

குடும்ப உடல்நல வரலாறு மற்றும் ஆபத்துக் கூறுகள்

ஆம் இல்லை

உங்களுடைய குழந்தையின் நெருக்கமான உறவினர்களில் யாராவது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே செவிடாகவோ அல்லது செமடுப்புப் பிரச்சினை உள்ளவர்களாகவோ இருந்திருக்கிறார்களா?

குடும்பத்திலுள்ள யாருக்காவது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து கண் பிரச்சினைகள் இருந்திருக்கின்றனவா?

உங்களுடைய குழந்தையின் நெருக்கமான உறவினர்களில் யாருக்காவது ஒரு அல்லது இரு கண்களிலும் பார்வை இல்லாமல் இருந்திருக்கிறதா?

கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தையின் தாய்க்குத் தட்டம்மை (rubella), 'சைடோமெகலோவைரஸ்' (cytomegalovirus) எனப்படும் நரம்பு மண்டலத் தாக்க நோய், 'டோக்ஸோப்ளாஸ்மோஸிஸ்' (toxoplasmosis) எனப்படும் ஓரணு ஒட்டுண்ணியால் ஏற்படும் நோய், 'ஹெர்ப்பிஸ்' (herpes) எனப்படும் தோல் கொப்புள நோய் அல்லது காய்ச்சல் அல்லது கொப்புளங்களுடன் கூடிய வேறெந்த நோய்களாவது இருந்தனவா?

பிறப்பின்போது உங்கள் குழந்தை 1500 கிராம் எடைக்கும் குறைவாக இருந்ததா, இரண்டு நாட்களுக்கும் மேலாகத் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருக்க வேண்டிய தேவை அல்லது 48 மணி அல்லது அதற்கும் மேலான நேரத்திற்கு அதற்குப் பிராண வாயு தேவைப்பட்டதா?

பிறப்பின்போது உடல் சார்ந்த பிரச்சினைகள் எதும் உங்கள் குழந்தைக்கு இருந்தனவா?

இடுப்பு மூட்டு எலும்பு பிழையாக வளரும் நிலை (developmental dysplasia of the hips) அல்லது 'ப்ரீச் பிரசவம்' (breech birth) எனப்படும் குழந்தையின் புட்டம் முதலில் வெளிவரும் வகையிலான பிரசவம் ஆகியவற்றிற்கான குடும்ப வரலாறு இருக்கிறதா?

மேலேயுள்ள கேள்விகளில் எதற்காவது நீங்கள் 'ஆம்' என்று பதிலளித்திருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

பதிவேடுகள்



முன்னேற்றக் குறிப்புகள்

சிபாரிசு செய்யப்பட்ட குறிப்பிட்ட வயதில் செய்ப்பட வேண்டிய உடல்நல சோதனைகளைத் தவிர வேறெந்த காரணத்திற்காவது உங்கள் குழந்தை மருத்துவரால் பார்க்கப்பட்டிருந்தால், நீங்களும் உங்களுடைய சுகாதாரத் தொழிலர்களும் இந்தப் பகுதியில் குறிப்புகள் எழுதி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

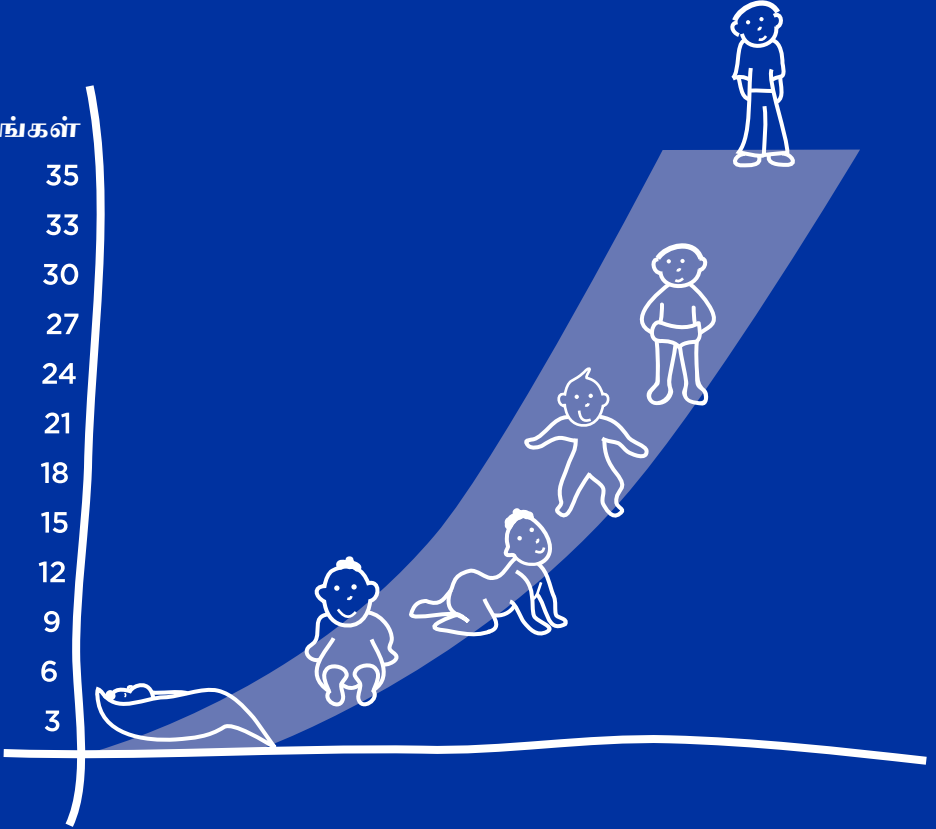
திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

திகதி	வயது	காரணம் / நடவடிக்கை

வளர்ச்சியைக் காட்டும் வரைபடங்கள்

மாதங்கள்

35
33
30
27
24
21
18
15
12
9
6
3



உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை அளவிடல் மற்றும் கண்காணித்தல்

உங்கள் குழந்தையின் உயரம், எடை மற்றும் தலையின் சுற்றளவு ஆகியவற்றை அளவிடுவதானது உங்கள் குழந்தை எப்படி வளர்ந்துவருகிறது என்பதை உங்களுக்குச் சொல்லும். ஒவ்வொரு உடல்நல சோதனையின் போதும் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது தாதியானவர் உங்களுடைய குழந்தையின் அளவீடுகளைப் பதிவு செய்து இந்தப் பகுதியிலுள்ள வளர்ச்சியைக் காட்டும் வரைபடங்களைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் அறிவு வளர்ச்சி வீதமும் வெவ்வேறானதாக இருக்கும். ஒரே ஒரு அளவீடு உபயோகமானதாக இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியை மதிப்பீடு செய்து குழந்தையின் வளரும் பாங்கினைத் தெரிந்துகொள்ள, காலப்போக்கில் பல்வேறு அளவீடுகளைப் பதிவு செய்யவேண்டியது முக்கியம்.

வளர்ச்சியைக் காட்டும் வரைபடங்களை விளக்கிக் கொள்வதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு தயவு செய்து www.who.int/childgrowth/en/ மற்றும் www.cdc.gov/growthcharts/ எனும் வலைத்தளங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.

எந்த இரண்டு குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியாக இருக்காது, ஆனாலும் குழந்தைகளின் எடையைக் குறிக்கும் அடிப்படையான வழிகாட்டுதல்கள் உள்ளன. ஒருவரது உடல் எடை ஆரோக்கியமானதா, ஆரோக்கியமான எடைக்கும் குறைவாக உள்ளதா அல்லது ஆரோக்கியமான எடைக்கும் அதிகமாக உள்ளதா என்பதை மதிப்பீடு செய்ய உடல் திணிவு அட்டவணை (Body mass index (BMI)) எனும் அளவீட்டு முறை பாவிக்கப்படுகிறது. இரண்டு வயதிலிருந்து குழந்தைகளின் எடையை மதிப்பீடு செய்வதற்கு National Health and Medical Research Council ('தேசிய சுகாதார மற்றும் மருத்துவ ஆய்வுக் குழு) -வினால் 'வயதிற்கேற்ற BMI அட்டவணைகள்' பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. குழந்தைகளின் உடல்கள் இன்னும் வளர்ந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன எனும் உண்மையை இந்த அட்டவணைகள் கருத்தில் கொள்கின்றன. BMI கணக்கீட்டு கருவி ஒன்றை <https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-ahealthy-weight.aspx> எனும் வலைத்தளத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

குழந்தைகள் வளர்ந்துவரும் காலத்தில் ஆரோக்கியமான உடல் எடையைக் கொண்டிருப்பது குழந்தைகளின் உடல்களுக்கு முக்கியம். உங்கள் குழந்தை (உணவு மற்றும் பானங்கள் மூலமாக) உட்கொள்ளும் ஆற்றலின் அளவையும் அவர்கள் பயன்படுத்தும் (வளர்ச்சியடையவும் உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகளுக்கும்) ஆற்றலின் அளவையும் சம்படுத்துவதன் மூலம் பொதுவாக ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரித்து வரலாம்.

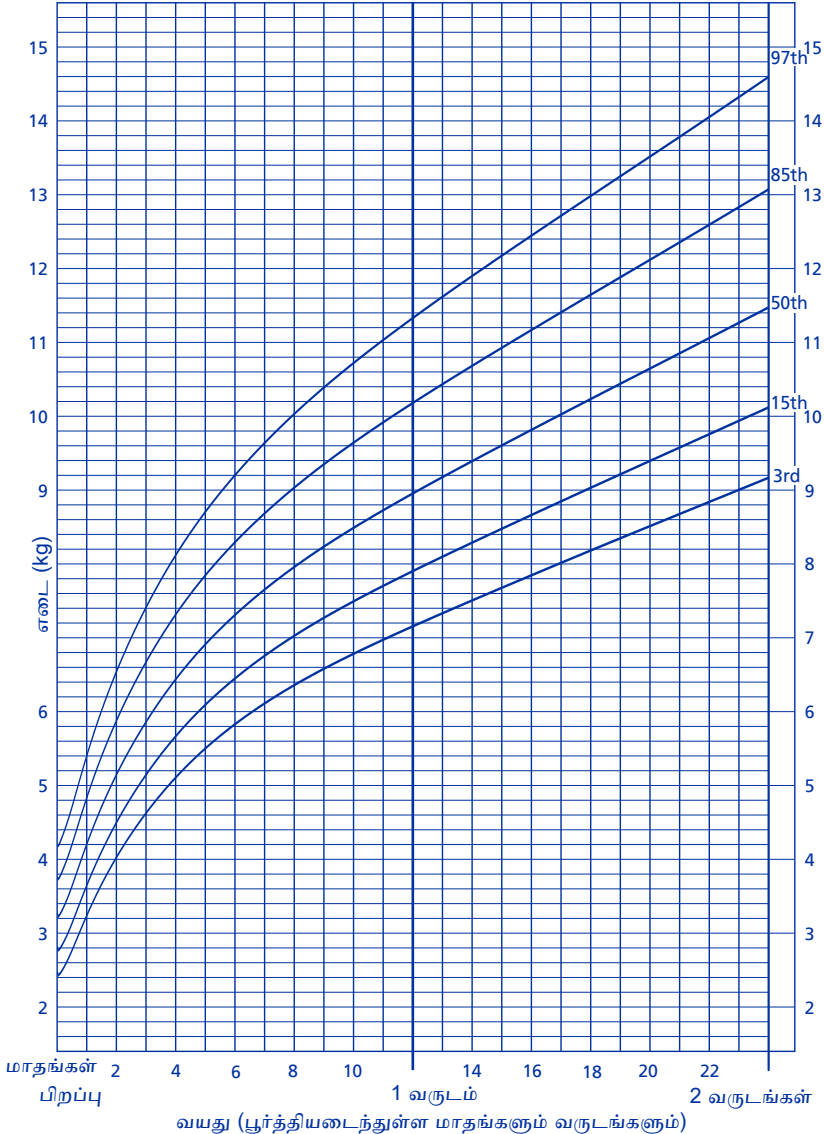
ஆரோக்கியமான முறையில் உண்பதையும் மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வதையும் நிலையான பழக்கங்களாகக் கொள்வதானது உடற்பருமன், 'வகை - 2 சர்க்கரை நோய்', சிலவகையான புற்றுகள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்ற உடல்நலப் பிரச்சினைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே தடுக்க உதவும்.

உங்கள் குழந்தையின் உணவுண்ணும் பழக்கங்கள் அல்லது அவர்களுடைய எடையைப் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால், உங்களுடைய உள்நூர் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி' அல்லது மருத்துவரைப் பாருங்கள்.

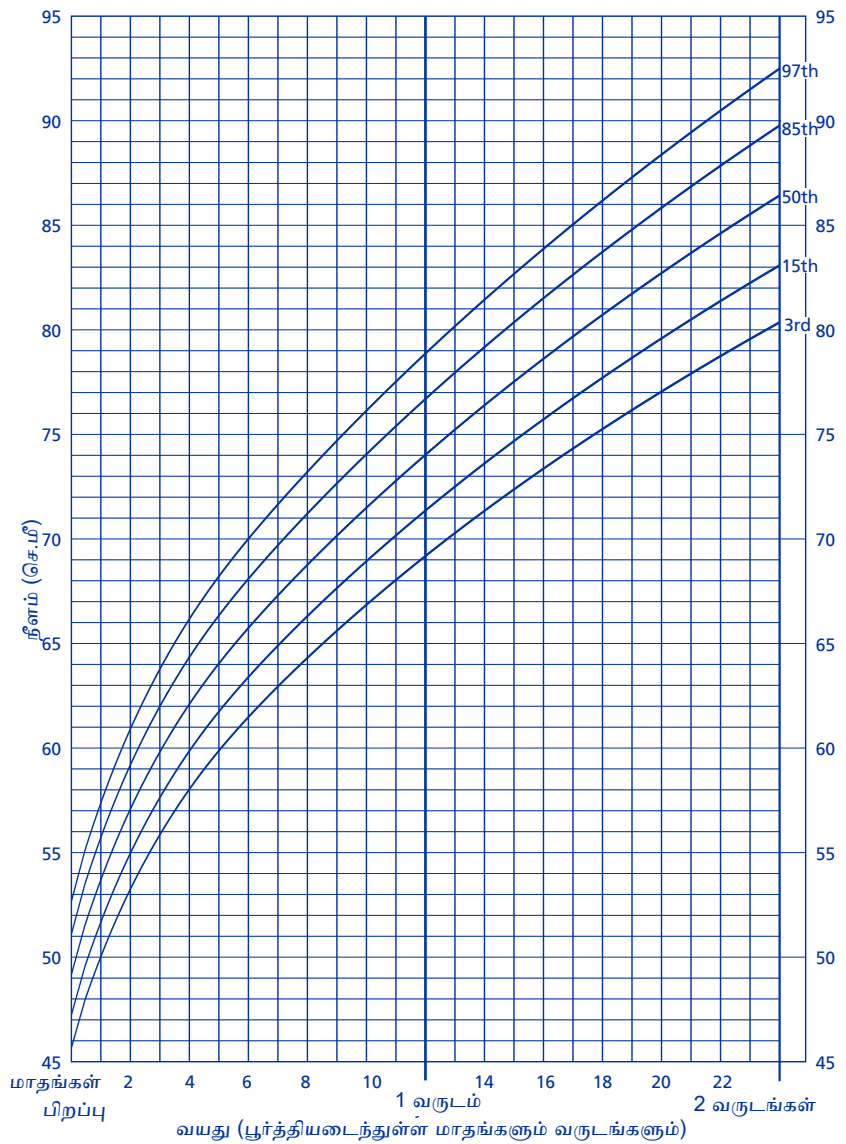
உங்கள் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் அறிவு வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு உதவியாக இருக்கலாம் என்பதைப் பற்றிய தகவல்களோடு கூடிய இணைய மூலவளங்களுக்கான வலைத்தளங்களைத் தெரிந்துகொள்ள 18 -ஆம் பக்கத்தினைப் பாருங்கள்.



வயதிற்கேற்ற எடை குறித்த விதஅளவீடுகள் பெண் குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை



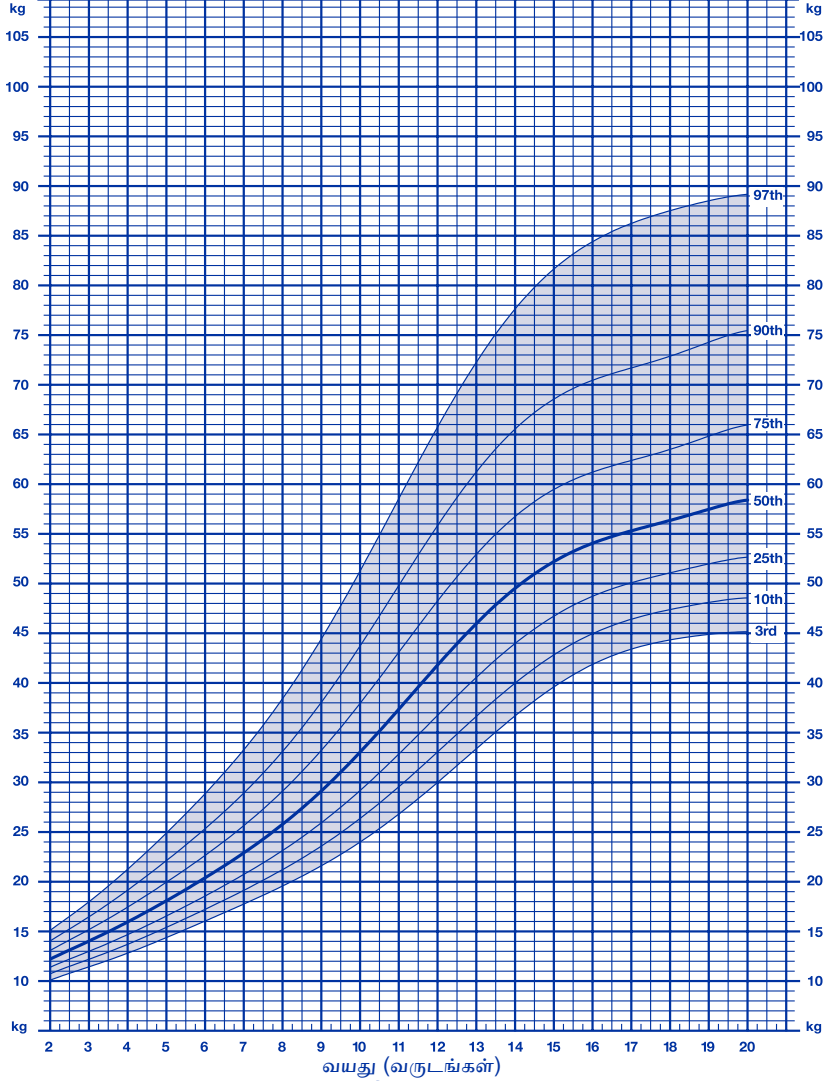
வயதிற்கேற்ற உயரம் குறித்த வீதஅளவீடுகள் பெண் குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை



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



வயதிற்கேற்ற எடை குறித்த வீதஅளவீடுகள் பெண் குழந்தைகள் 2 முதல் 20 வயது வரை

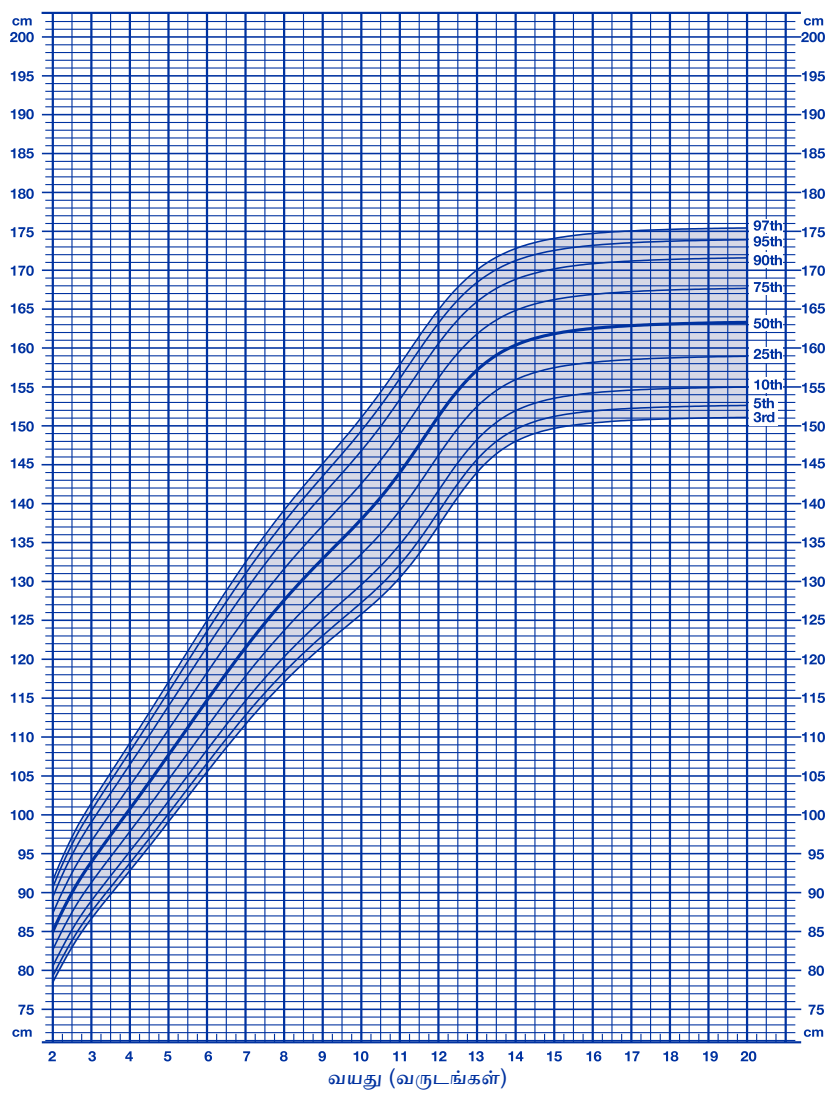


வளர்ச்சி வரைபடங்கள்-ஐக்கிய அமெரிக்கா பிரசுரம் 30 மே 2000

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



வயதிற்கேற்ற உயர்த்தி குறித்த வீதஅளவீடுகள் பெண் குழந்தைகள் 2 முதல் 20 வயது வரை

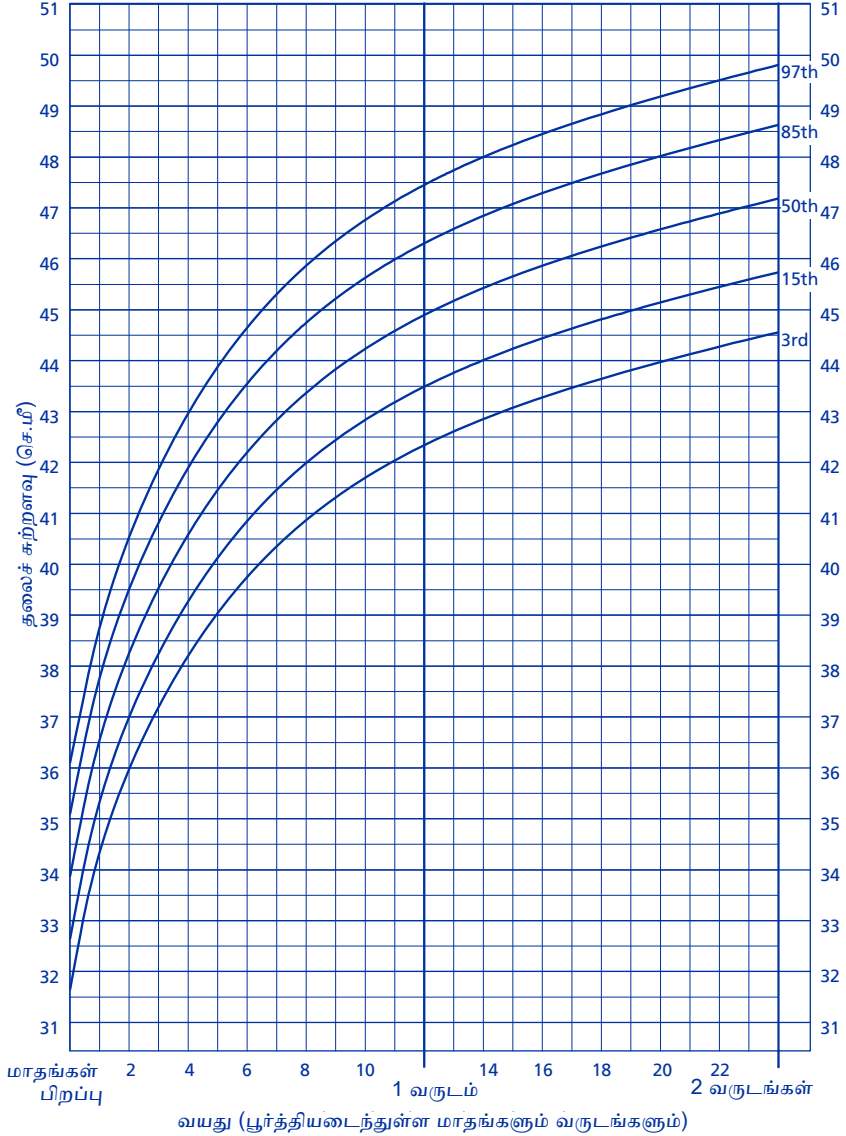


வளர்ச்சி வரைபடங்கள்-ஐக்கிய அமெரிக்கா பிரசுரம் 30 மே 2000

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



வயதிற்கேற்ற உயர்த்தி குறித்த வீதஅளவீடுகள் பெண் குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை

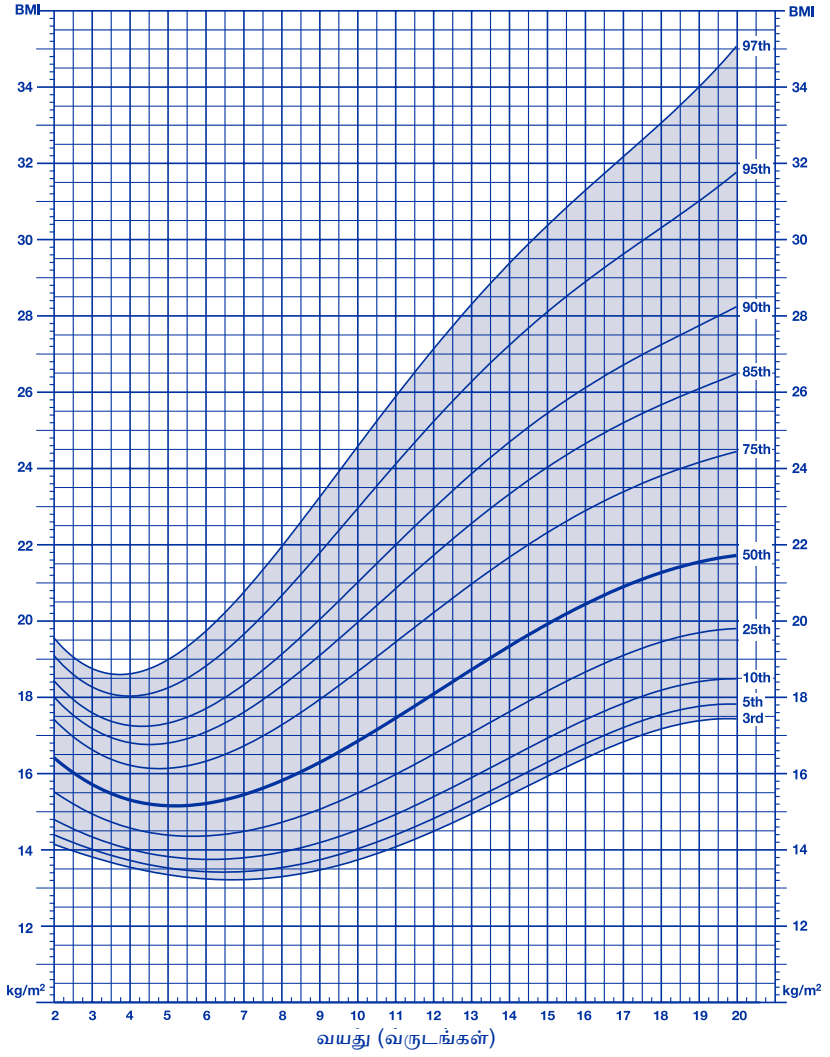


மூலம்: World Health Organisation Child Growth Standards www.who.int/childgrowth/en



வயதிற்கேற்ற உடல் திணிவு அட்டவணை குறித்த விதஅளவீடுகள்

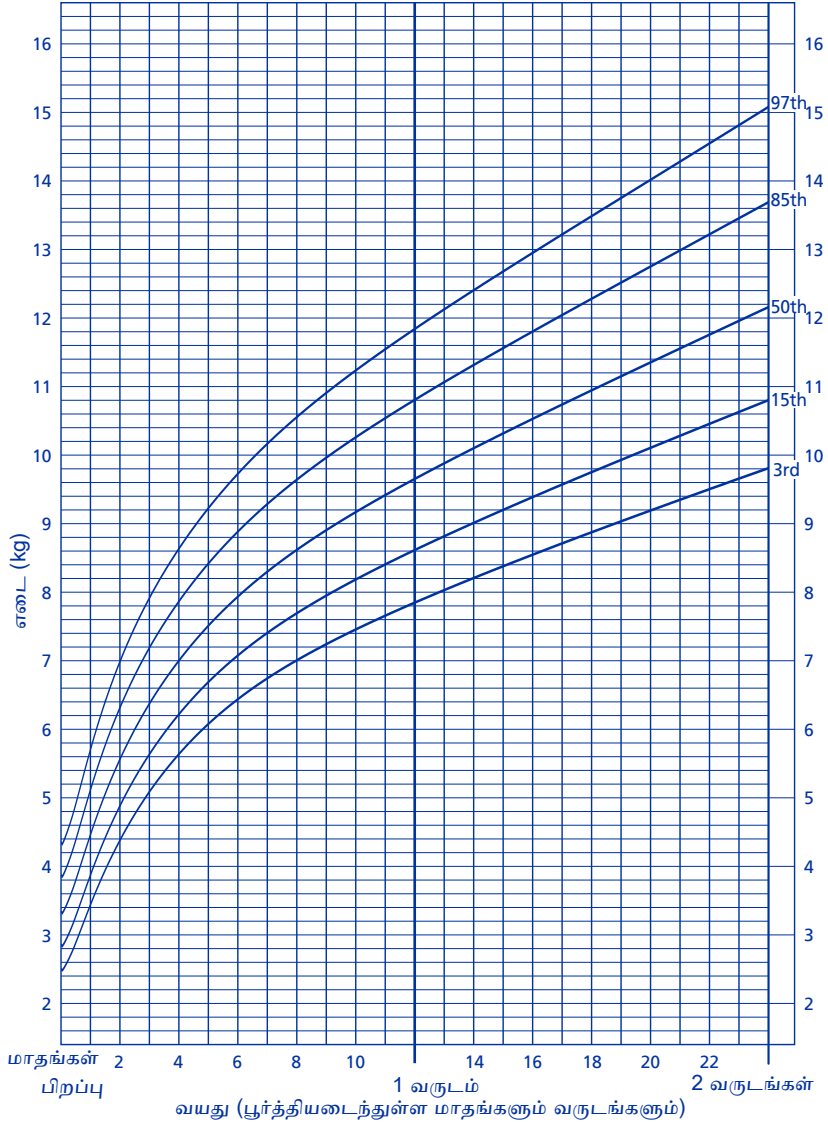
பெண் குழந்தைகள் 2 முதல் 20 வயது வரை



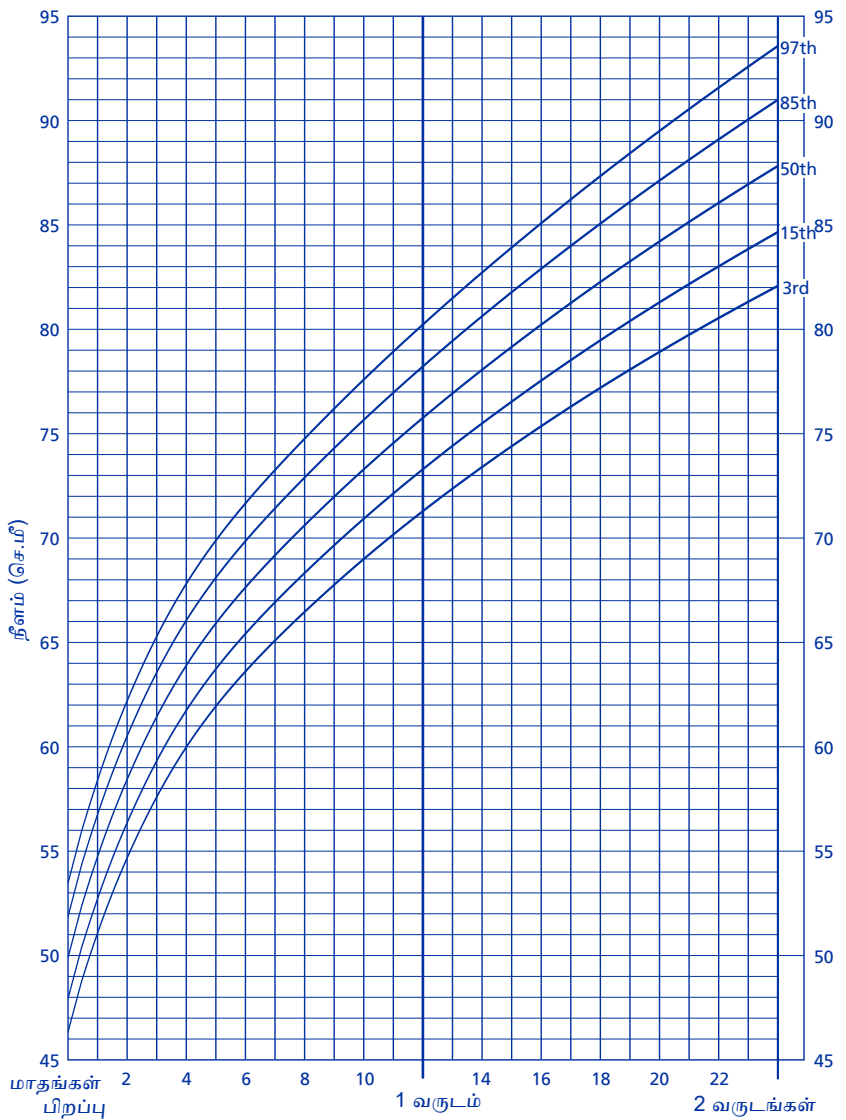
வளர்ச்சி வரைபடங்கள்-ஐக்கிய அமெரிக்கா பிரசுரம் 30 மே 2000

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

வயதிற்கேற்ற எடை குறித்த விதஅளவீடுகள் ஆண் குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை



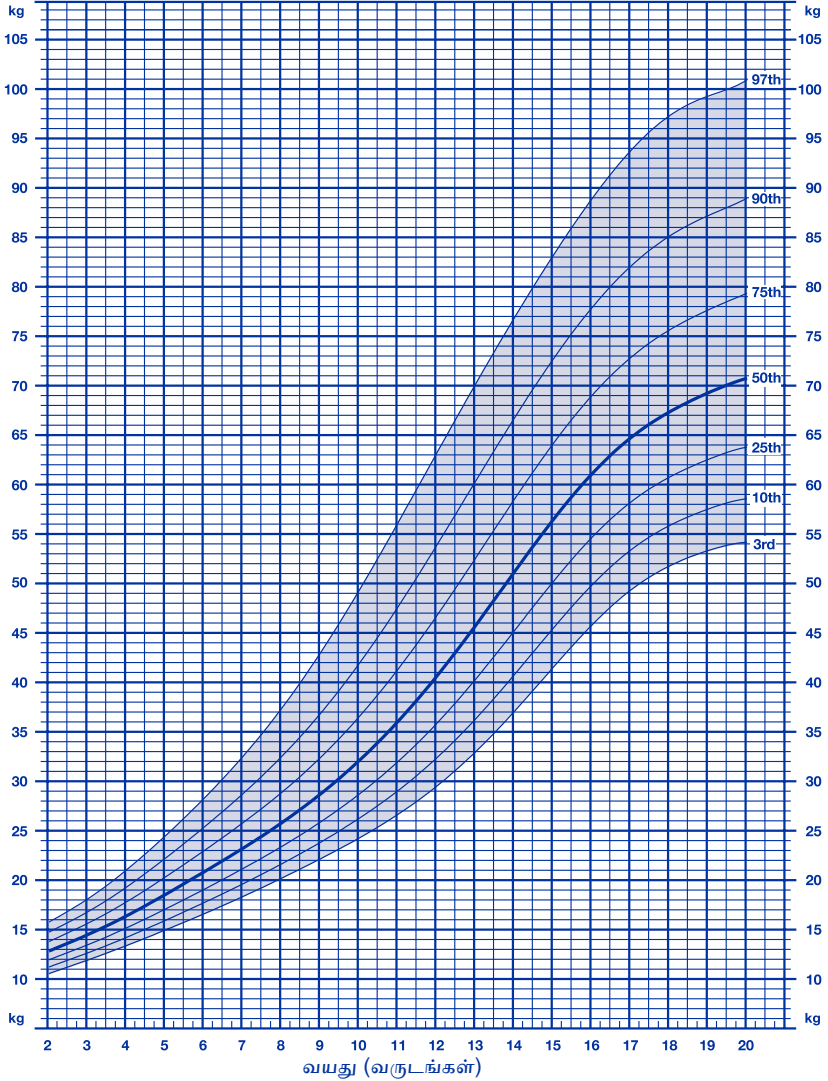
வயதிற்கேற்ற உயரம் குறித்த வீதஅளவீடுகள் ஆண் குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை



வயது (பூர்த்தியடைந்துள்ள மாதங்களும் வருடங்களும்)

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

வயதிற்கேற்ற எடை குறித்த வீதஅளவீடுகள்
ஆண் குழந்தைகள் 2 முதல் 20 வயது வரை

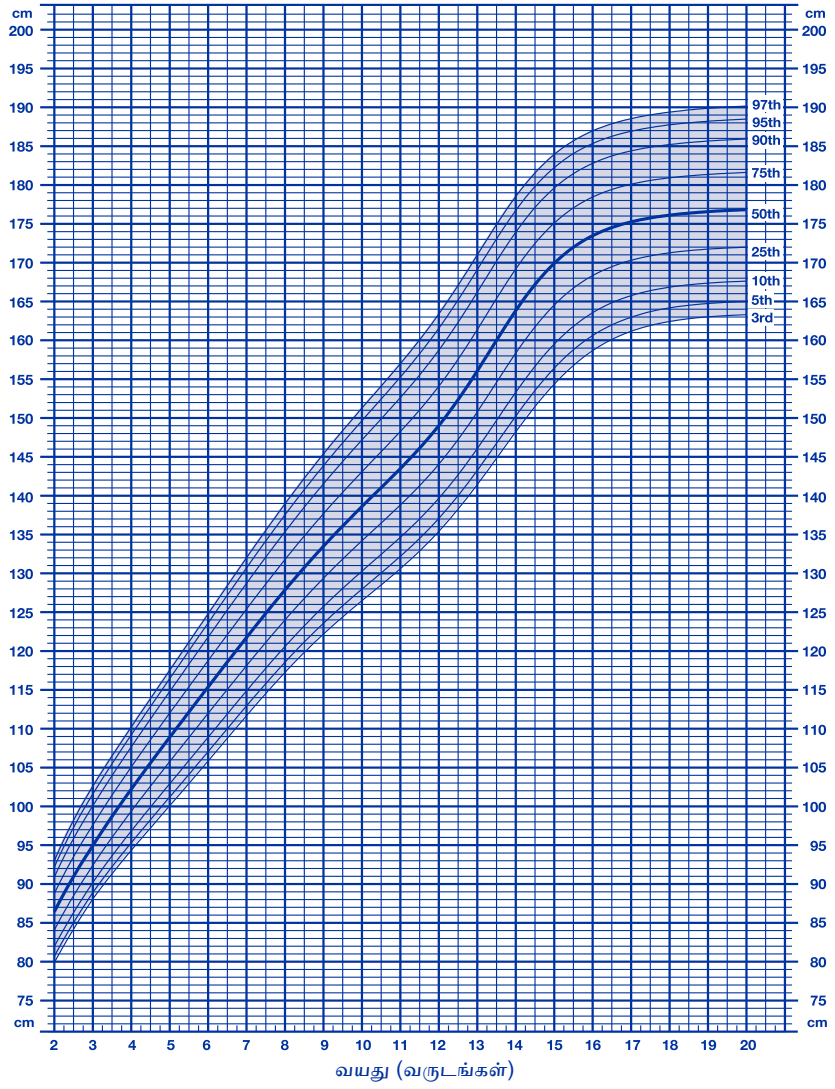


வளர்ச்சி வரைபடங்கள்-ஐக்கிய அமெரிக்கா பிரசுரம் 30 மே 2000

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



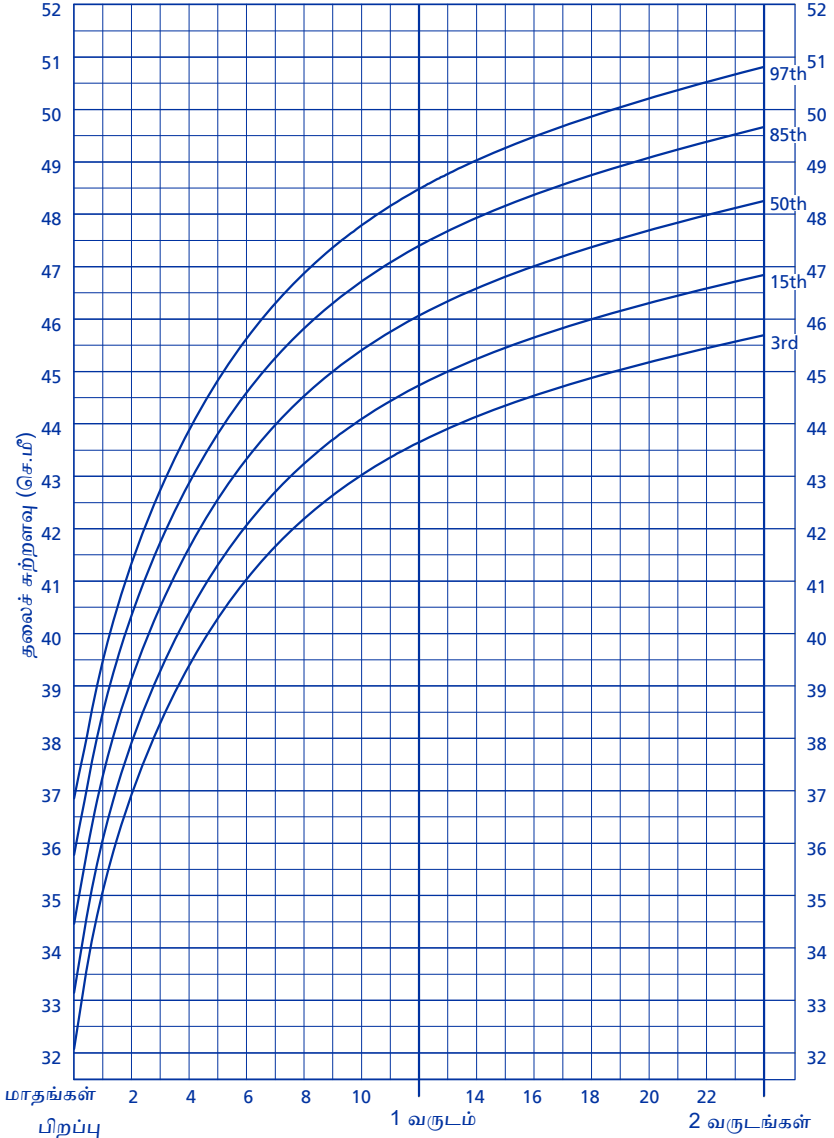
வயதிற்கேற்ற உயர்த்தி குறித்த வீதஅளவீடுகள் ஆண் குழந்தைகள் 2 முதல் 20 வயது வரை



வளர்ச்சி வரைபடங்கள்-ஐக்கிய அமெரிக்கா பிரசுரம் 30 மே 2000
 மூலம்: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000)

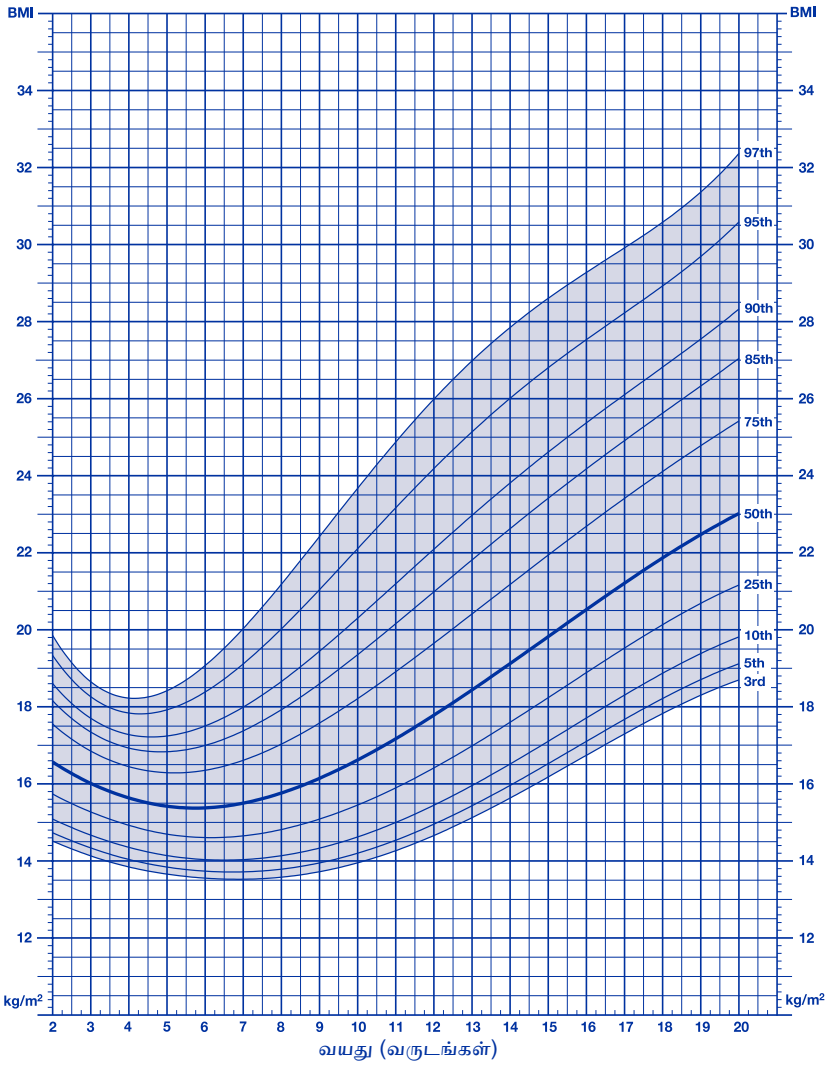


வயதிற்கேற்ற தலைச் சுற்றளவு குறித்த விதஅளவீடுகள் ஆண் குழந்தைகள் பிறப்பிலிருந்து 2 வயது வரை





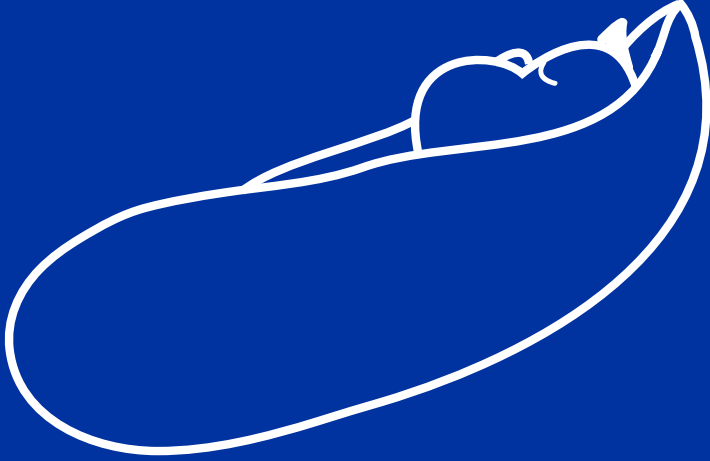
வயதிற்கேற்ற உடல் திணிவு அட்டவணை குறித்த வீதஅளவீடுகள் ஆண் குழந்தைகள் 2 முதல் 20 வயது வரை



வளர்ச்சி வரைபடங்கள்-ஐக்கிய அமெரிக்கா பிரசுரம் 30 மே 2000

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

பிரசவ விபரங்கள்
மற்றும் புதிதாய்ப்
பிறந்த குழந்தைக்கான
சோதனை



நோயாளர் விபர ஒட்டுச் சீட்டுகளை இங்கு ஒட்டுங்கள்

பிரசவ விபரங்கள்

உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரால் இந்தப் பகுதி பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.
குழந்தையின் பெயர்

பிரசவ நிலையத்தின் பெயர்

பிறந்த திகதி / / பிறந்த நேரம் பாலினம் ஆண் / பெண்

தாயாரது விபரங்கள்

தாயாரின் பெயர்

கர்ப்பகாலத்தில் இருந்த சிக்கல்கள்

இரத்த வகை Anti D கொடுக்கப்பட்டதா ஆம் / இல்லை

பிரசவ வலி இயற்கையானது / தூண்டப்பட்டது - காரணம்

பிரசவ வலிச் சிக்கல்கள்

பிரசவத்தின் வகை இயல்பானது குழந்தையின் புட்டம் முதலில் வெளிவரும் வகையிலான (Breech) பிறப்பு
 ஆயுதப் பிரசவம் அறுவைப் பிரசவம் குழந்தையின் தலையைக் காற்று-வெற்றிட சாதனம் மூலம்
இழுத்து ஆகும் பிரசவம் (Vac ext)
மற்ற வகை

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையைப் பற்றிய தகவல்கள்

தோராயமான கருக்காலம் Apgar 1 நிமிடம் 5 நிமிடங்கள்

பிரசவத்தின் போது காணப்பட்ட அசாதாரண நிலைகள்

சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டிய பிரச்சினைகள்

பிறப்பின் போதான எடை (kg) பிறப்பின் போதான நீளம் (செ.மீ)
பிறப்பின் போதான தலைச் சுற்றளவு (செ.மீ)

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான செவித்திறன் சோதனை (SWISH) செய்யப்பட்டுவிட்டது
(இந்தப் பகுதியிலுள்ள SWISH -ஐப் பாருங்கள்)

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான இரத்தத்துளிச் சோதனை திகதி / /
மற்ற வகை (குறிப்பிட்டுச் சொல்க) திகதி / /

'வைட்டமின் K' கொடுக்கப்பட்டுவிட்டது ஊசி வாய் மூலம்
முதல் மருந்தளவு / / இரண்டாம் மருந்தளவு / / மூன்றாம் மருந்தளவு / /

'ஹெப் B' தடுப்புமருந்து கொடுக்கப்பட்டுவிட்டது கொடுக்கப்பட்ட திகதி / /
 'ஹெப் B' நோயெதிர்ப்பு வஸ்து (Hep B immunoglobulin) கொடுக்கப்பட்டுவிட்டது கொடுக்கப்பட்ட திகதி / /

மருத்துவமனையை விட்டு அகல்வது குறித்த தவல்கள்

பிரசவத்திற்குப் பிறகான சிக்கல்கள்

மருத்துவமனையை விட்டு அகலும்போது பாலூட்டிய முறை தாய்ப்பால் / புட்டிய் பால்

பாலூட்டலில் இருந்த பிரச்சினைகள்

மருத்துவமனையை விட்டு அகன்ற திகதி / /
மருத்துவமனையை விட்டு அகலும்போதான எடை தலைச் சுற்றளவு (செ.மீ)

கையொப்பம்

பதவி

நோயாளர் விபர ஒட்டுச் சீட்டுகளை இங்கு ஒட்டுங்கள்

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்கான சோதனை

குழந்தை மருத்துவமனையை விட்டு அகல்வதற்கு முன்பாகப் பெற்றோர்/கனது முன்னிலையில் உடல்நலத் தொழிலர் ஒருவரால் இப்பகுதி பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டும்.

பிறந்த திகதி / / குழந்தையின் வயது பாலினம் ஆண் / பெண்

குழந்தையின் பெயர்

சோதனை	இயல்பானது	கருத்துரை
தலை மற்றும் மண்டையோட்டு எலும்பு இணைப்புகள்		
கண்கள் (செவ்வொளிக் கண் சோதனை (red reflex) யை உள்ளடக்கிய பொது அவதானிப்பு)		
காதுகள்		
வாய் மற்றும் மேல்வாய்		
இருதயம் மற்றும் இரத்த நாளங்கள்		
தொடை நாடித் துடிப்புகள் வலது / இடது		
சுவாச வீதம்		
வயிறு மற்றும் தொப்புள்கொடி		
ஆசனவாய்		
பிறப்புறுப்பு		
விதைகள் முற்றிலும் இறங்கியுள்ளன வலது / இடது		
தசை மற்றும் எலும்புக்கூடு		
இடுப்பு		
சருமம்		
எதிர்வினைத் திறன்		
தனது குழந்தையைப் பற்றித் தாய்க்குக் கவலைகள் ஏதும் உள்ளனவா?	ஆம் / இல்லை பதிலின் மீது வட்டம் இடுக	

பரிசோதனையாளர் (பெரிய எழுத்தில் பெயர்)

பதவி

கையொப்பம்

திகதி / /

செவிமடுப்புத் திறன் குறித்த பெற்றொருக்கான கேள்விகள்

உங்களுடைய சுகாதாரத் தொழிலரால் தகுந்த தொடர் சோதனைகள் செய்யப்படுவதற்கு ஏதுவாகக் கீழேயுள்ள கேள்விகளுக்குத் தயவு செய்து 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' என்பதில் வட்டமிடுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன் இல்லை | ஆம்

பிறப்பின் போது என் குழந்தைக்குப் கடுமையான சுவாசப் பிரச்சினைகள் இருந்தன ஆம் | இல்லை
என் குழந்தைக்கு மூளைக்காய்ச்சல் (meningitis) இருந்தது ஆம் | இல்லை

குருதி மாற்றம் செய்ய வேண்டிய தேவையை ஏற்படுத்திய மஞ்சள் காமாலை என் குழந்தைக்கு இருந்தது ஆம் | இல்லை

பிறப்பிற்குப் பிறகு 5 நாட்களுக்கும் மேலாக என் குழந்தை தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்தது ஆம் | இல்லை

அசாதாரணமான வடிவமைப்புள்ள முகம் அல்லது 'தோல் தொங்கல்கள்' (skin tags) போன்ற அசாதாரணமான நிலைகள் என் குழந்தையின் தலை அல்லது கழுத்தில் இருப்பதைப் பார்த்தேன் ஆம் | இல்லை

செவித்திறன் இழப்புடன் சம்பந்தப்பட்ட 'டவுன் ஸின்ட்ரம்' (Down Syndrome) (Trisomy 21) அல்லது இன்னொரு நிலை என் குழந்தைக்கு இருப்பதைப் பார்த்தேன். ஆம் | இல்லை

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நிங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

பலன்	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

மாநிலம் அளாவிய குழந்தை செவித்திறன் சோதனை



SWIS-H
STATEWIDE INFANT
SCREENING - HEARING

பெயர்

பிறந்த திகதி

உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம்

சோதனை செய்யப்பட்ட இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி

சோதனை செய்தவரது பெயர் (பெயரைப் பெரிய எழுத்தில் எழுதுக)

கையொப்பம்

பலன் (தயவு செய்து வட்டமிடுக)

வலது தேர்ச்சி / பரிந்துரைக்கவும்

இடது தேர்ச்சி / பரிந்துரைக்கவும்

செவித்திறன் சோதனையாளருக்கு நேரடிப் பரிந்துரை

ஆம்

காரணம்:

மறு சோதனை

தேவை

தேவையில்லை

சோதனை செய்யப்பட்ட இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி

சோதனை செய்தவரது பெயர் (பெயரைப் பெரிய எழுத்தில் எழுதுக)

கையொப்பம்

பலன் (தயவு செய்து வட்டமிடுக)

வலது தேர்ச்சி / பரிந்துரைக்கவும்

இடது தேர்ச்சி / பரிந்துரைக்கவும்

செவியியலாளருக்குப் பரிந்துரையுங்கள்

ஆம்

இல்லை

கணிசமான அளவிலான செவித்திறன் இழப்புள்ள குழந்தைகளை ஆரம்ப வயதிலேயே அடையாளம் காண்பதை SWISH தனது நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. 'என் குழந்தைக்கு செவித்திறன் சோதனை ஏன் அவசியம்?' என்ற பெற்றோர்களுக்கான தகவல் எட்டில் செவித்திறன் சோதனையைப் பற்றி விளக்கிச் சொல்லப்பட்டுள்ளது. இருக்கும் ஒரு செவித்திறன் பிரச்சினையை செவித்திறன் சோதனை கண்டுபிடிக்காமல் போகலாம், மற்றும் / அல்லது இந்த செவித்திறன் சோதனையின் முடிவுகள் சாதாரணமானதாக இருந்தாலும், வாழ்க்கையில் பின்னொரு சமயத்தில் உங்கள் குழந்தைக்கு செவித்திறன் பிரச்சினை எதுவும் ஏற்படலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் வளர்ச்சி நிலைகளைக் குறிக்கும் வெவ்வேறு கட்டங்களை தயவு செய்து தொடர்ந்து அவதானித்து வரவும். உங்கள் குழந்தையின் எந்த வயதிலும் அதன் செவித்திறனைப் பற்றிய கவலைகள் எதுவும் உங்களுக்கு இருந்தால் உங்களுடைய உடல்நலத் தொழிலரது அறிவுரையை நாடுங்கள் (<http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/child/pages/hearing-services.aspx>)

செவித்திறன் ஆபத்துக் கூறு அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது ஆம்

'ஆம்' என்பதில் குறியிடப்பட்டிருப்பின், வயதிற்கேற்ற செவித்திறன் சோதனை ஒன்றை 10 -12 மாதங்கள் ஆகும்போது மேற்கொள்வதற்கான ஏற்பாட்டைச் செய்வது குறித்து உங்களுடைய உடல்நலத் தொழிலருடன் பேசுங்கள் (திருத்தம் செய்யப்பட்டது).

ஒருங்கிணைப்பாளரது தொலைபேசி இலக்கம்:

1 - 4 வார சோதனை



பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைத்தல்

இரவு மற்றும் பகல் வேளைகளில் குழந்தைகள் மிகப் பாதுகாப்பாக நித்திரை கொள்ளும் இடம் அவர்கள் வழமையாக நித்திரை கொள்ளும் இடமேயாகும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைக்கவும் எதிர்பாரா திடீர் சிகரணம் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்குமான ஆறு வழிகள்:

- குழந்தையின் முதுகு கீழே இருக்குமாறு அதைப் படுக்க வைப்புகள்
- தலை மற்றும் முகத்தை மூடாதீர்கள்
- பிரசவத்திற்கு முன்பும் பின்பும் குழந்தையைப் புகைச் சூழலில் இருந்து பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இரவும் பகலும் பாதுகாப்பாக நித்திரை கொள்வதற்கான சூழல் இருக்க வேண்டும்
- பெற்றோர்களுடைய அறையில் பாதுகாப்பான ஒரு சிறு படுக்கையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைப்புகள்
- குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுங்கள்

பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைப்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு பக்கம் 12-க்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 2 வாரங்கள் ஆகிறது

நான் செய்யக்கூடுமான சில செயல்கள்

- பெரும் சப்தங்களைக் கேட்டுத் திடுக்கிடல்
- முகங்களைக் கவனித்துப் பார்க்கத் துவங்குதல்
- என் கையில் உங்கள் விரல்களை வைத்தால் அவற்றைப் பிடித்தல்

என்னோடு நேரம் செலவழிப்பதற்கான சில யோசனைகள்

- நான் விழித்திருக்கும்போது என்னோடு பேசுங்கள்
- நான் செய்வதைத் திரும்பச் செய்து நான் வெளிப்படுத்தும் சப்தங்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் பதிலளியுங்கள்
- என்னை அரவணைப்பாய் வைத்திருங்கள்

பின்வருவன என்னிடம் தென்பட்டால் அது பற்றி எனது 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' அல்லது மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்:

- பெரும் சப்தங்களுக்கு நான் எதிர் விளைவு காட்டவில்லை என்றால்
- நான் நன்றாகப் பால் அருந்தவில்லை என்றால்

For 'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பு' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: *Love, talk, sing, read, play* ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')
www.lovetalkingsingreadplay.com.au

அபோரிஜினி குடும்பங்களுக்கென உள்ள இந்தப் 'பயன்பாட்டின்' மறுபடிவம் ஒன்று இருக்கிறது, மேலதிகத் தகவல்களுக்குச் செல்லுங்கள்: <http://www.deadlytots.com.au/Page/deadlytotsapp>

1 முதல் 4 வார சந்திப்பு

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யின் முதல் சந்திப்பு வருகை பொதுவாக உங்களுடைய சொந்த வீட்டில் இடம்பெறும். பெற்றோர்/களும் தாதியும் ஒருவரையொருவர் தெரிந்துகொள்ளவும், பிரச்சினைகள் எதைப் பற்றிப் பேசவும் இது நல்ல நேரமாகும்.

பின்வருவன கலந்துரையாடல் விடயங்களில் உள்ளடங்கலாம்:

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதல் - தாய்ப்பாலூட்டல் உள்ளடங்க
- பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைத்தல் மற்றும் 'திடீர் எதிர்பாரா சிசு மரணம்' (Sudden Unexpected Death in Infancy (SUDI))
- தடுப்பூசிகள்
- பாதுகாப்பு
- வளர்ச்சி

முன்னேற்றம்

- அழகை
- உங்கள் குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்துதல்
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுதல் - தொடர்பாடல், மொழி மற்றும் விளையாட்டு

குடும்பம்

- 'தனி நபர் உடல்நலப் பதிவே'ட்டினைப் பாவித்தல்
- 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி' குடும்ப மருத்துவர் அல்லது மற்ற உடல்நலத் தொழிலர்களது பங்கு
- பெற்றோர்களது உணர்வு ரீதியான மன நலம்
- தாயின் பொதுநலம் - உணவுமுறை, ஓய்வு, மார்பகப் பராமரிப்பு, உடற்பயிற்சி, வாய் சுகாதாரம்
- பெற்றோர் குழுக்கள் மற்றும் ஆதரவுதவித் தொடர்புகள்
- புகைப் பழக்கம்
- வேலை/குழந்தை கவனிப்பு

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). புகைநிறுத்த இணைப்பினை **13 QUIT** (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

பெற்றோர்கள்/ கவனிப்பாளர்களுக்கான கேள்விகள்

1 – 4 வார உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள்	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் பார்வையைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
வீட்டில் அல்லது வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தையை நான் அதன் முதுகு கீழ்ப் புறமாக இருக்கும் வகையில் நித்திரை கொள்ள வைக்கிறேன்	இல்லை ஆம்

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை செய்யப்படவேண்டியது:

பாலூட்டல் ஆம் இல்லை

நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குப் பின் வருவனவற்றில் ஏதாவது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

a) வைட்டமின்கள் அல்லது கூடுதல் தாது உப்புக்கள் அல்லது மருந்துகள் (தேவைப்பட்டிருந்தால்)

b) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு/வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேனீர்/வடிச்சாறு

c) குழந்தைகளுக்கான மாவுப் பால் அல்லது வேறுவகையான பால் (பசும்பால், சோயா பால், பால் மாவு, உறைவிக்கப்பட்ட பால் மற்றும் இதர வகை)

d) திட உணவு அல்லது அரைத் திட உணவு

எந்ததாழ் 6 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலை மட்டுமே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும் (வைட்டமின்கள், கூடுதல் தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்) மற்றும் 12 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும் அல்லது இந்த வயதிற்கு அப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர வேண்டும் (தகுந்த கூடுதல் உணவுகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துவரும் அதே வேளையில்) என்பதும் தற்போது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

1 முதல் 4 வார குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர்

பிறந்த திகதி

/ /

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை		
எடை	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நீளம்	செ.மீ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
தலைச் சுற்றளவு	செ.மீ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
மண்டையோட்டு எலும்பு இணைப்புகள்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
கண்கள் (அவதானிப்பு / விழித்திரை எதிர்ச்செயல்கள் / வெண் பாவை)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
இதயம் மற்றும் இரத்தநாளங்கள் (மருத்துவர் மட்டும்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
தொப்புள்கொடி	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
தொடை எலும்புத் துடிப்புகள்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
இடுப்பு எலும்பு நகர்வு சோதனை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
விதைகள் முற்றிலும் இறங்கியுள்ளன வலது / இடது	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
பிறப்புறுப்பு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ஆசனவாய்ப் பகுதி	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
தோல்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
எதிர்ச்செயல்கள்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

எனது தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு

உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள்	ஆம்	இல்லை	பிரச்சினைகள்	இல்லை பிரச்சினைகள்
பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா? (ஹெப் - B மட்டும்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?				
செவித்திறன்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
பார்வை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
இடுப்பு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
வாய்ச் சுகாதாரம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

பலன்	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டதா? ஆம் இல்லை

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

6 - 8 வார சோதனை



6 - 8 வார சந்திப்பு

பின்வருவனவற்றால் ஏற்படும் எவ்வொரு பிரச்சினையைப் பற்றியும் கலந்துரையாடலாம்:

- என் முன்னேற்றம் (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்/ கவனிப்பாளருக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நல சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- உங்கள் குழந்தைக்குப் பாலூட்டுதல் - தாய்ப்பாலூட்டல் உள்ளடங்க
- தடுப்பூசிகள்
- பாதுகாப்பான முறையில் குழந்தையை நித்திரை கொள்ள வைத்தல் மற்றும் 'திடீர் எதிர்பாரா சிசு மரணம்' (Sudden Unexpected Death in Infancy (SUDI))
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- வளர்ச்சி

முன்னேற்றம்

- அழகை
- உங்கள் குழந்தையை ஆசுவாசப்படுத்துதல்
- உங்கள் குழந்தையுடன் பேசுதல் - தொடர்பாடல், மொழி மற்றும் விளையாட்டு

குடும்ப

- பெற்றோர் குழுக்கள்
- தாயின் உடல்நலம் (உணவு, ஓய்வு, குடும்ப நலத் திட்டம், உடற்பயிற்சி)
- பெற்றோர்களது உணர்வு ரீதியான மன நலம்
- புகைப்பழக்கம்
- நேரிடையான பிள்ளைவளர்ப்பும் உங்கள் குழந்தையுடன் நெருக்கமான உறவினை வளர்த்துக் கொள்ளலும்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). புகைநிறுத்த இணைப்பிணை **13 QUIT** (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 8 வாரங்கள் ஆகிறது

என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்யும் செயல்களாவன)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- மற்றவர்களைப் பார்த்து புன்னகைக்கத் துவங்கும்
- சிறிது நேரத்திற்குத் தன்னைத் தானே அமைதிப்படுத்திக்கொள்ள இயலும் (கையை வாய்க்குக் கொண்டுவந்து கையை சூப்பக் கூடும்)
- பெற்றோரைப் பார்க்க முயற்சிக்கும்.

மொழி/தொடர்பாடல்

- கூவும், மற்றும் தொண்டையில் கரகரப்பான ஒலிகளை ஏற்படுத்தும்
- சப்தம் வரும் திசையை நோக்கி தலையைத் திருப்பும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், சிந்தித்தல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- முகங்களின் மீது கவனம் செலுத்தும்
- பொருட்களைக் கண்ணால் தொடரவும் தூரத்தில் உள்ள ஆட்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ளவும் ஆரம்பிக்கும்
- செய்துகொண்டிருக்கும் நடவடிக்கையில் மாற்றம் இல்லையேல், சலித்துவிட்டது போல் தோன்றும் (அடும், பரபரப்பாய் இருக்கும்)

அசைவுகள் / உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- தலையை நிமிர்த்தி வைத்துக்கொள்ள இயலும் மற்றும் வயிற்றின் மேல் கிடக்கும்போது உந்தி உயர முயற்சிக்கும்
- கைகளையும், கால்களையும் சிறிது அசைக்கும்

பின் வரும் தருணங்களில் உங்களுடைய குழந்தையின் மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி'யுடன் பேசித் 'துரிதமாகச் செயல்படுங்கள்':

- பெரும் சப்தங்களுக்கு எதிர் விளைவு காட்டாவிட்டால்
- பொருட்கள் நகரும்போது அவற்றைக் கவனிக்காவிட்டால்
- மற்றவர்களைப் பார்த்துப் புன்னகைக்காவிட்டால்
- கைகளை வாய்க்குக் கொண்டுவராவிட்டால்
- வயிற்றின் மேல் படுத்துக்கொண்டு உந்தி உயர முயற்சிக்கும்போது தலையை உயர்த்திப் பிடித்துக்கொள்ள இயலாவிட்டால்

F'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பது' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: Love, talk, sing, read, play ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')

www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுல்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -யினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

6 - 8 வார உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பிரசவத்திற்குப் பின்பான எனது சோதனைகளை நான் செய்துகொண்டுவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
என்னுடைய குழந்தையும் சோதிக்கப்பட்டது	இல்லை ஆம்
என்னுடைய குழந்தையைப் பற்றிய கவலைகள் எனக்கு உள்ளன	ஆம் இல்லை
பக்கம் 21-இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகள் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
வெளிச்சத்தின் பக்கம் என் குழந்தை திரும்புகிறது	இல்லை ஆம்
என் குழந்தை என்னைப் பார்த்துப் புன்னகைக்கிறது	இல்லை ஆம்
என் குழந்தை என் முகத்தைப் பார்ப்பதோடு என் கண்ணை நோக்கிக் கண் வைத்து நோக்குகிறது	இல்லை ஆம்
என் குழந்தையின் கண் பாவைகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டும் வெள்ளையாக இருப்பதை அவதானித்தேன்	ஆம் இல்லை
நானும் என் குழந்தையும் ஒன்றாய் இருக்கும்போது மகிழ்ச்சியடைகிறோம்	இல்லை ஆம்
நான் என் குழந்தையோடு வாசிக்கிறேன், பேசுகிறேன் மற்றும் விளையாடுகிறேன்	இல்லை ஆம்
வீடு அல்லது வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தையின் முதுகு கீழ்ப்புறம் இருக்குமாறு நான் அதை நித்திரை கொள்ள வைக்கிறேன்	இல்லை ஆம்

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது:

இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை

பாலூட்டல்	ஆம்	இல்லை
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குப் பின் வருவனவற்றில் ஏதாவது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?		
a) வைட்டமின்கள் அல்லது கூடுதல் தாது உப்புக்கள் அல்லது மருந்துகள் (தேவைப்பட்டிருந்தால்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு/வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேனீர்/வடிசாறு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) குழந்தைகளுக்கான மாவுப் பால் அல்லது வேறுவகையான பால் (பசும்பால், சோயா பால், பால் மாவு, உறைவிக்கப்பட்ட பால் மற்றும் இதர வகை)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) திட உணவு அல்லது அரைத் திட உணவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ஏறத்தாழ 6 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலை மட்டுமே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும் (வைட்டமின்கள், கூடுதல் தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்) மற்றும் 12 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும் அல்லது இந்த வயதிற்கு அப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர வேண்டும் (தகுந்த கூடுதல் உணவுகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துவரும் அதே வேளையில்) என்பதும் தற்போது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது தாதியுடன் பின்வருவன பற்றிப் பேச நிங்கள் விரும்பலாம் உணர்வு ரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் நிங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியும், உங்கள் குழந்தையை மிக நன்றாகக் கவனித்துக்கொள்வது பற்றி கேள்விகள் இருப்பின் அவை பற்றியும் பேசலாம்.

பெற்றோரது குறிப்புகள்

6 முதல் 8 வாரக் குழந்தைக்கான உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர் _____

பிறந்த திகதி / / _____

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு			இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
எடை	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நீளம்	செ.மீ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
தலைச் சுற்றளவு	செ.மீ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
கண்கள்	அவதானிப்பு		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	விழித்திரை எதிரொளிப்பு		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	நிலைத்த பார்வை		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ஒரு கண்ணால் பார்க்கும் போது செய்யும் எதிர்வினை		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	கண் நகர்வுகள்		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இதயம் மற்றும் இரத்தநாளங்கள் (மருத்துவர் மட்டும்)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
இடுப்பு எலும்பு நகர்வு சோதனை			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
விதைகள் முற்றிலும் இறங்கியுள்ளன வலது / இடது			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

எனது தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு

உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள் ஆம் இல்லை பிரச்சினைகள் இல்லை பிரச்சினைகள்

பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?

குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?

ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?

செவித்திறன்

பார்வை

இடுப்பு

வாய்ச் சுகாதாரம்

பலன் இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டதா? ஆம் இல்லை

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம் சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

4 மாதங்களில் போட வேண்டிய தடுப்பூசிகள்



**SAVE THE DATE
TO VACCINATE**

'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்'

4 மாதங்களில் போட வேண்டிய தடுப்பூசிகள்

பின்வரும் வயதுகளில் குழந்தைகளுக்குத் தடுப்பூசிகள் போடப்பட வேண்டுமென 'NSW தடுப்பூசிக் கால அட்டவணை' சிபாரிசு செய்கிறது:

- பிறப்பில்
- 6 வாரங்கள்
- 4 மாதங்கள்
- 6 மாதங்கள்
- 12 மாதங்கள்
- 18 மாதங்கள்
- 4 வருடங்கள்

'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்' எனும் பயன்பாடு (The Save the Date to Vaccinate app)

உபயோககரமான 'தடுப்பூசி போட வேண்டிய திகதியை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்' எனும் பயன்பாட்டினை நீங்கள் ஏன் வலையிறக்கம் செய்துகொள்ள வேண்டும்:

- இது பாவிப்பதற்கு எளிது மற்றும் இலவசமானது.
- ஒவ்வொரு குழந்தைக்குமெனத் தனிப்பட்ட கால அட்டவணையைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.
- ஏற்கனவே உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ள சந்திப்புவேளைகள் வரும்போது இது உங்களுக்கு நினைவூட்டிகளை அனுப்பும்.
- தடுப்பூசிகளைப் பற்றிய தகவல்கள் உங்கள் விரல் நுனியில் இருக்கும்.
- இனிமையான தாலாட்டு இசைகள் மற்றும் ஒலிகளை நீங்கள் இதில் இலவசமாகப் பெறலாம்.

இந்தப் பயன்பாட்டினை வலையிறக்கம் செய்யப் பின்வரும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்:
www.immunisation.health.nsw.gov.au



எனக்கு இப்போது 4 மாதங்கள் ஆகிறது

4 மாதங்களில் செய்யப்பட வேண்டிய சோதனை எதுவும் இல்லை என்றாலும், உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதுமிருந்தால் நீங்கள் உங்களுடைய மருத்துவரை அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யைப் பார்ப்பது நல்லது.

பாலூட்டல்	ஆம்	இல்லை
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குப் பின் வருவனவற்றில் ஏதாவது கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) வைட்டமின்கள் அல்லது கூடுதல் தாது உப்புக்கள் அல்லது மருந்துகள் (தேவைப்பட்டிருந்தால்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு/வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேனீர்/வடிசாறு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) குழந்தைகளுக்கான மாவுப் பால் அல்லது வேறுவகையான பால் (பசும்பால், சோயா பால், பால் மாவு, உறைவிக்கப்பட்ட பால் மற்றும் இதர வகை)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) திட உணவு அல்லது அரைத் திட உணவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

தாய்ப்பாலூட்டல்

உங்கள் குழந்தைக்கு 6 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும், வேறு விதமான பால்கள், உணவு மற்றும் பானங்களைக் கொடுக்காமல் தாய்ப்பாலை மட்டுமே கொடுக்க வேண்டுமென சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. குழந்தைக்குக் கிட்டத்தட்ட 6 மாதங்கள் ஆகும்போது திட உணவுகளைக் கொடுக்கத் துவங்க வேண்டுமெனவும் அதே வேளையில் குழந்தைக்கு 12 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும் அல்லது அதற்கு அப்பாலும் தாய்ப்பால் ஊட்ட வேண்டுமெனவும் மேலும் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. பொதுவான குடும்ப உணவுகளைக் கொடுக்கத் துவங்குவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு பக்கம் 19 - க்குச் செல்லுங்கள்.



6 மாத சோதனை



6 மாத சந்திப்பு

கீழ்வருவனவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் எவ்வொரு பிரச்சினையைப் பற்றியும் பேசலாம்:

- என்னுடைய வளர்ச்சி (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்/கவனிப்பாளருக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நலச் சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- நித்திரை
- குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக நித்திரை கொள்ள வைத்தல் மற்றும் 'திடீர் எதிர்பாரா சிசு மரணம்' (SUDI)
- ஆரோக்கியமான முறையில் உணவு உட்கொள்ள உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- தடுப்பூசிகள்
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- பாதுகாப்பு
- வளர்ச்சி
- இதற்கு முன்பு என்னால் செய்ய இயன்ற வேலைகளை இப்போது செய்யாமல் இருப்பது

குடும்பம்

- சகோதரங்களுடனான உறவு மற்றும் போட்டி
- விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்
- பெற்றோரது உணர்வு ரீதியான மன நலம்
- விளையாட்டுக் குழுக்களுக்குச் செல்லுதல்
- புகைப்பழக்கம்
- நேரிடையான பிள்ளைவளர்ப்பும் உங்கள் குழந்தையுடன் நெருக்கமான உறவை வளர்த்துக்கொள்வதும்
- பொருட்களின் மீது ஆர்வம் காட்டுதல் மற்றும் கைக்கு எட்டாத பொருட்களை எடுக்க முயலுதல்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). 'புகைநிறுத்த இணைப்பிணை 13 QUIT (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 6 மாதங்கள் ஆகிறது

என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்யும் செயல்களாவன)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- பரிச்சயமான முகங்களைத் தெரிந்துகொள்ளும் மற்றும் யாரும் புதியவர்களா என்று தெரிந்துகொள்ளத் துவங்கும்
- மற்றவர்களோடு, குறிப்பாகப் பெற்றோர்களோடு, விளையாட விரும்பும்
- மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளுக்கு மறுமொழியளிக்கும் மற்றும் பெரும்பாலும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப் போலத் தோன்றும்
- தன்னைத் தானே கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்வது பிடிக்கும்

மொழி/தொடர்பாடல்

- சப்தங்களுக்கு சப்தங்களால் மறுமொழியளிக்கும்
- உயிரெழுத்துக்களை இணைத்து மழலை ஒலியெழுப்பும் ("ஆ", "ஏ", "ஓ" ("ah", "eh", "oh")) மற்றும் பெற்றோர்களோடு சேர்ந்து மாறி மாறி சப்தம் செய்வதை விரும்பும்
- தன் பெயரை மற்றவர்கள் சொல்லும்போது மறுசெயல் புரியும்
- மகிழ்ச்சி மற்றும் அதிருப்தியை வெளிப்படுத்த சப்தங்களை எழுப்பும்
- மெய்யெழுத்து ஒலிகளைச் சொல்லத் துவங்கும் ("ம்", "ப்" ("m", "b")) ஆகிய ஒலிகளை மழலையில் ஏற்படுத்தும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- அக்கம் பக்கம் உள்ள பொருட்களைப் பார்க்கும்
- பொருட்களை வாய்க்குக் கொண்டுவரும்
- பொருட்களின் மீது ஆர்வம் காட்டும் மற்றும் கைக்கு எட்டாத பொருட்களை எடுக்க முயலும்
- ஒரு கையிலிருந்து இன்னொரு கைக்குப் பொருட்களை மாற்றத் துவங்கும்

உடல் இயக்கம் / உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- இரண்டு பக்கங்களிலும் உருளும் (முன்புறமிருந்து பின்புறமாக, பின்புறமிருந்து முன்புறமாக)
- உதவி இல்லாமல் உட்காரத் துவங்கும்
- நிற்கும்போது, கால்களால் உடல் பாரத்தைத் தாங்கும் மற்றும் எம்பக் கூடும்
- முன்னாலும் பின்னாலும் அசைந்தாடும், சில வேளைகளில் முன்புறமாக நகர்வதற்கு முன்பாக பின்னோக்கித் தவழும்

பின் வருவன உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடம் பேசி 'துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்':

- கைக்கு எட்டும் தூரத்திலுள்ள பொருட்களை எடுக்க முயற்சி செய்யாமல் இருப்பது
- தன்னைக் கவனித்துக்கொள்பவர்களிடம் அன்பு காட்டாமல் இருப்பது
- தன்னைச் சுற்றியுள்ள சப்தங்களுக்கு மறுசெயல் புரியாமல் இருப்பது
- பொருட்களை வாய்க்குக் கொண்டு செல்வதில் சிரமப்படுவது
- உயிரெழுத்து ஒலிகளை ஏற்படுத்தாமலிருப்பது ("ஆ", "ஏ", "ஓ" ("ah", "eh", "oh"))
- எந்தப் பக்கமும் உருளாமல் இருப்பது
- சிரிக்காமலும், வீறிடாமலும் இருப்பது
- இறுக்கமான தசைகளோடு, விறைப்பாக இருப்பதைப் போல் தோன்றுவது
- 'தொள-தொள' என்று துணிப் பொம்மையைப் போல இருப்பது

F'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பது' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: *Love, talk, sing, read, play* ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')

www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுஸ்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -யினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

6 மாத உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

எனது குழந்தையைப் பற்றிய கவலைகள் எனக்கு உள்ளன	ஆம் இல்லை
பக்கத்தில் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகள் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளைப் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன் 21	இல்லை ஆம்
என் குழந்தை வெளிச்சத்தின் பக்கமாகத் திரும்புகிறது	இல்லை ஆம்
என் குழந்தையின் கண் பாவைகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டும் வெள்ளையாக இருப்பதை அவதானித்திருக்கிறேன்	ஆம் இல்லை
எனக்கும் என் குழந்தைக்கும் நாங்கள் சேர்ந்து இருப்பது பிடிக்கும்	இல்லை ஆம்
நான் என் குழந்தையோடு வாசிப்பேன், பேசுவேன் மற்றும் விளையாடுவேன்	இல்லை ஆம்
வீட்டில் அல்லது வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தையை நான் அதன் முதுகு கீழ்ப் புறமாக இருக்கும் வகையில் நித்திரை கொள்ள வைக்கிறேன்	இல்லை ஆம்

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது:

இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை

பாலூட்டல்	நினைவு கூர இயலவில்லை	ஆம்	இல்லை
உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனபோது அதற்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டதா? (4 மாதத் தடுப்பூசிக்கான பகுதியில் நீங்கள் இந்த கேள்விக்கு விடையளித்திருக்கக் கூடும்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் பிள்ளைக்குப் பின் வருவனவற்றில் ஏதும் கொடுக்கப்பட்டதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
a) வைட்டமின்கள் அல்லது கூடுதல் தாது உப்புக்கள் அல்லது மருந்துகள் (தேவைப்பட்டிருந்தால்)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) சாதாரண தண்ணீர் அல்லது இனிப்பு/ வாசனையூட்டப்பட்ட தண்ணீர் அல்லது பழச்சாறு அல்லது தேனீர்/வடிசாறு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) குழந்தைகளுக்கான மாவுப் பால் அல்லது வேறுவகையான பால் (பசும்பால், சோயா பால், பால் மாவு, உறைவிக்கப்பட்ட பால் மற்றும் இதர வகை)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) திட உணவு அல்லது அரைத் திட உணவு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ஏறத்தாழ 6 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலை மட்டுமே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும் (வைட்டமின்கள், கூடுதல் தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்) மற்றும் 12 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும் அல்லது இந்த வயதிற்கு அப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர வேண்டும் (தகுந்த கூடுதல் உணவுகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துவரும் அதே வேளையில்) என்பதும் தற்போது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

6 மாத குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர்

பிறந்த திகதி

/ /

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு

இயல்பானது

மீள்பார்வை

பரிந்துரை

எடை

kg

%

நீளம்

செ.மீ

%

தலைச் சுற்றளவு

செ.மீ

%

கண்கள்

அவதானிப்பு

வழித்திரை எதிரொளிப்பு

நிலைத்த பார்வை

ஒரு கண்ணால் பார்க்கும் போது செய்யும் எதிர்வினை

கண் நகர்வுகள்

வாய் சுகாதார 'உதடு தூக்கு' சோதனை

இடுப்பு: உடல்நீதி அறிகுறிகளுக்கான மருத்துவ அவதானிப்பு

விதைகள் முற்றிலும் இறங்கியுள்ளன வலது / இடது

எனது தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு

உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள்	ஆம்	இல்லை	பிரச்சினைகள்	பிரச்சினைகள் இல்லை
குடும்ப உடல்நல வரலாறு மற்றும் ஆபத்துக்கூறுகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?				
செவித்திறன்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
பார்வை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
இடுப்பு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
வாய்ச் சுகாதாரம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

பலன்	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டதா? ஆம் இல்லை

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம் சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

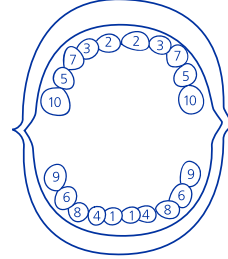
உங்களுடைய குழந்தையின் பற்கள் - அவற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளல்

போதுவான ஆரோக்கியத்திற்கும் பேச்சுத் திறன் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியமான பற்கள் முக்கியம். பெரும்பான்மையான பல் பிரச்சினைகளை நம்மாள் தடுக்க இயலும். பல் நோய் ஏற்படும் ஆபத்துள்ள குழந்தைகளை ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் காண்பதும், நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடிப்பதும் அதிவளவு பற்சிதைவையும், மருத்துவமனையில் போது மயக்கமருந்து கொடுக்கப்பட்ட நிலையில் அதிக செலவாகும் பல் சிகிச்சையையும் தடுக்கக்கூடும்.

இப்புத்தகத்திலுள்ள பல் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம், ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகளை அடையாளம் காண உங்களால் உதவ இயலும், மற்றும் உங்களுடைய குழந்தையின் பற்களைச் சரியான முறையில் பராமரிப்பது எப்படி என்றும் நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தையின் பற்கள் எப்போது முளைக்கத் துவங்கும்?

பல் முளைக்கும் வரிசை விதம்	பல்லின் பெயர்	பல் முளைக்கும் தோராய வயது
1,2,3,4	வெட்டுப் பற்கள்	6 – 12 மாதங்கள்
5,6	முதல் பால் கடைவாய்ப் பற்கள்	12 – 20+ மாதங்கள்
7,8	கோரைப்பற்கள்	18 – 24 மாதங்கள்
9,10	இரண்டாம் பால் கடைவாய்ப் பற்கள்	24 – 30 மாதங்கள்



மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள சராசரி வயதுகள் ஒரு வழிகாட்டி மட்டுமே. உங்களுடைய குழந்தையின் பற்கள் இதற்கு முன்பாகவோ அல்லது இந்த வயதுகளுக்குப் பிறகோ முளைத்தால் அதைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

புட்டிகளும் 'டம்மி'களும்

தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தைக்கு மிகச் சிறந்ததாகும். உங்கள் குழந்தை நேரடியாகத் தாய்ப்பால் அருந்தாவிட்டால்:

- தாய்ப்பால், பால் மாவு அல்லது தண்ணீரை மட்டுமே உங்கள் குழந்தையின் புட்டியில் இடுங்கள்
- குழந்தை பால் குடித்துக் கொண்டிருக்கும் எல்லா வேளைகளிலும் குழந்தையைக் கையில் வைத்திருங்கள், மற்றும் குழந்தை போதுமான அளவிற்குப் பால் குடித்து முடிந்ததும் புட்டியை அகற்றுங்கள்
- குழந்தையின் வாயில் புட்டியை வைத்தபடி குழந்தையைப் படுக்கையில் போடுவது பற்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்
- தேன், கிளிசெரின், திடப் பால் அல்லது மற்ற பிசுபிசுப்பான இனிப்புகளை அல்லது திரவங்களைக் குழந்தையின் 'டம்மி' மீது வைப்பது பற்சிதைவை ஏற்படுத்தக்கூடும்
- 6 மாதத்திலிருந்து பழக்கப்படுத்தினால் குழந்தைகளால் கோப்பையைப் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ள இயலும் - ஏறத்தாழ 12 மாதங்கள் ஆகும்போது புட்டிகளுக்குப் பதிலாகக் கோப்பைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

பல் முளைப்பு

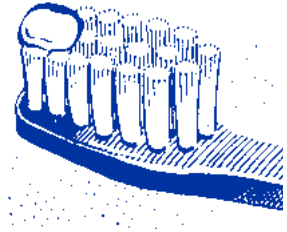
- பல் முளைக்கும்போது உங்கள் குழந்தைக்கு அசௌகரியமாக இருந்தால், பல் முளைப்பு வளையம் (teething ring) அல்லது குளிர்ந்த 'துடைப்புத் துணி' (wash cloth) ஒன்றைக் கொடுங்கள்.
- வேறு அறிகுறிகள் எதுவும் இருந்தால், மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி' ஒருவருடன் கலந்து பேசுங்கள்.

உணவு மற்றும் பானங்கள்

- ஏறத்தாழ 6 மாத வயதிலிருந்து சாப்பாட்டிற்கும், சிறுநண்டிக்கும் ஆரோக்கியமான உணவுகளைக் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகளுக்கான உணவுகளில் இனிப்பு சேர்க்காதீர்கள்.
- சாப்பாடுகளுக்கும் நித்திரை நேரங்களுக்கும் இடையே மிகச் சிறந்த பானம் குழாய் நீர் (12 மாதங்கள் வரை கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீர்) ஆகும்.
- இனிப்புப் பண்டங்கள், இனிப்பான நுரை பானங்கள் ஆகியவற்றை விசேடமான நேரங்களில் மட்டும் கொடுங்கள்.

பல்துலக்கியைப் பாவிப்பது குறித்த யோசனைகள்

- உங்களுடைய பற்களையும் ஈறுகளையும் சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருங்கள். 'டம்மி'கள், புட்டிகள் மற்றும் ஸ்பூன்'கள் மூலம் உங்கள் வாயிலிருந்து கிருமிகள் உங்கள் குழந்தையின் வாங்குக்கு கடத்தப்படக்கூடும்.
- உங்கள் குழந்தையின் முதல் பற்கள் முளைத்தவுடன், குழந்தைகளுக்கான மென்மையான பல்துலக்கியைப் பற்பசை இல்லாமல் பாவியுங்கள்.
- 18 மாதங்களிலிருந்து, பட்டாணி அளவிலான 'ஃபுளோரைடு' குறைவாயுள்ள பற்பசையுடன் உங்கள் குழந்தையின் பற்களை நாளுக்கு இரு முறைகள் சுத்தம் செய்யுங்கள். குழந்தைகளுக்கான மென்மையான பல்துலக்கியைப் பாவியுங்கள். குழந்தைகள் துப்ப வேண்டும், விழுங்கக் கூடாது, மற்றும் கொப்பளிக்கக் கூடாது.
- வாய் சுகாதாரத்தில் பயிற்சி பெற்ற உடல் நலத் தொழிலர் அல்லது வாய் சுகாதாரத் தொழிலர் ஒருவரது அறிவுரையின்படி பற்பசையை இன்னும் முன்னதாகவே அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- 6 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வயதடைந்த நபர் ஒருவர் பற்பசையை வைத்துக் கொடுக்க வேண்டும் மற்றும் குழந்தைகளின் கைக்கு எட்டாத தூரத்தில் பற்பசையை வைக்க வேண்டும்.
- கிட்டத்தட்ட 3 வயதிலிருந்து குழந்தைகள் சில வேளைகளில் தாமசுவே ஓரளவுக்கு பல் துலக்கிக்கொள்ள முடியும், ஆனாலும் குழந்தைகளுக்கு 7 -இல் இருந்து 8 வயது ஆகும் வரையிலும் பல் துலக்குவதில் அவர்களுக்கு வயதடைந்தவர்களது உதவி தேவைப்படும்.
- பற்சினைவின் ஆரம்ப நிலை அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள் - துலக்கினால் போகாத வெள்ளை அல்லது பழுப்பு நிறப் புள்ளிகள் இருக்கின்றனவா என்று பாருங்கள். கூடிய விரைவில் தொழில்நுட்பமான அறிவுரையை நாடுங்கள்.
- உங்கள் குழந்தையின் முதலாவது பிறந்தநாள் வரும் சமயத்தில், வாய் சுகாதாரத்தில் பயிற்சி பெற்ற உடல் நலத் தொழிலர் அல்லது வாய் சுகாதாரத் தொழிலர் ஒருவரால் செய்யப்படும் வாய் சுகாதார ஆபத்துக்கூறு மதிப்பீடு ஒன்று உங்கள் குழந்தைக்குச் செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.



12 மாத சோதனை



12 மாத சந்திப்பு

கீழ் வருவனவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் எவ்வொரு பிரச்சினையைப் பற்றியும் பேசலாம்:

- என் குழந்தையின் வளர்ச்சி (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்களுக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நல சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- ஆரோக்கியமான முறையில் உணவுக்கொள்ளல்/ சுறுசுறுப்பான விளையாட்டை ஊக்குவித்தல்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரிப்பது எப்படி
- நித்திரை
- தடுப்பூசிகள்
- பாதுகாப்பு
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- வளர்ச்சி

குடும்பம்

- சகோதரங்களுடனான உறவு மற்றும் போட்டி
- நேரிடையான பிள்ளைவளர்ப்பும் உங்கள் குழந்தையுடன் நெருக்கமான உறவை வளர்த்துக்கொள்வதும்
- பெற்றோரது உணர்வு ரீதியான மன நலம்
- புகைப்பழக்கம்
- விளையாட்டுக் குழுக்கள் அல்லது குழந்தை கவனிப்பிற்குச் செல்லுதல்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). 'புகைநிறுத்த இணைப்பினை 13 QUIT (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 12 மாதம் ஆகிறது என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்வது)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- புதிய ஆட்களுடன் இருக்கும்போது கூச்சப்படும் அல்லது அச்சப்படும்
- தாய் அல்லது தந்தை வெளியே போகும்போது அழும்
- தமக்குப் பிடித்த பொருட்கள் மற்றும் ஆட்கள் இருக்கும்
- சில சூழ்நிலைகளில் அச்சத்தை வெளிப்படுத்தும்
- கதை கேட்க விரும்பும்போது ஒரு புத்தகத்தை உங்கள் கையில் கொடுக்கும்
- மற்றவர்களது கவனத்தைப் பெற சப்தங்கள் அல்லது செயல்களைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யும்
- உடுப்புகள் போட்டுக்கொள்ள உதவியாகக் கை கால்களை நீட்டும்
- "பீக் -அ- பூ" மற்றும் "பேட் -அ- கேக்" போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடும்

மொழி /தொடர்பாடல்

- எளிதான வேண்டுகோள்களுக்குப் பதிலளிக்கும்
- தலையை ஆட்டுவது, "பை - பை" சொல்வது போன்ற எளிய சைகைகளைக் காட்டும்
- தொனியில் மாற்றங்களுடன் சப்தங்களை எழுப்பும்
- "மாமா", "டாடா" என்றும் "உ-ஓ" ("uh-oh!") போன்ற ஆச்சரிய வெளிப்படுத்தல்களையும் சொல்லும்
- நீங்கள் சொல்லும் வார்த்தைகளைச் சொல்ல முயற்சி செய்யும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், சிந்தித்தல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- ஆட்டுவது, தட்டுவது, வீசுவது போன்ற வெவ்வேறு வழிகளில் விடயங்களை ஆய்ந்து பார்க்கும்
- மறைத்து வைக்கப்பட்ட பொருட்களை எளிதில் கண்டுபிடிக்கும்
- பெயர் குறிப்பிடப்படுகின்ற சரியான படம் அல்லது பொருளைப் பார்க்கும்
- மற்றவர்களின் சைகைகளை அதே போலச் செய்யும்
- பொருட்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்தத் துவங்கும். உதாரணத்திற்கு, கோப்பையிலிருந்து அருந்தும், தலைமுடியை வாரிக்கொள்ளும்
- இரண்டு பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துத் தட்டும்
- ஒரு கொள்கலனுக்குள் பொருட்களைப் போடும் மற்றும் கொள்கலனிலிருந்து பொருட்களை வெளியே எடுக்கும்
- உதவியில்லாமல் பொருட்களைக் கையிலிருந்து விட்டு விடும்
- ஆட்காட்டி விரலால் நெருடும்
- "பொம்மையை எடு" என்பதைப் போன்ற எளிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றும்

உடல் இயக்கம் / உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- உதவியிலாமல் உட்காரும் நிலைக்கு வரும்
- பிடித்துக்கொண்டு எழும்பி நிற்கும், தளபாடங்களைப் பிடித்துக்கொண்டு நடக்கும் ("cruising")
- எதையும் பிடிக்காமல் சில அடிகள் எடுத்துவைக்கக் கூடும்
- தானாகவே நிற்கக்கூடும்

பின் வருவன உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடம் பேசித் துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்:

- தவழவில்லை
- மற்றவர்கள் உதவியோடும் நிற்க இயலவில்லை
- நீங்கள் பொருட்களை மறைத்துவைப்பதைப் பார்க்கும்போதும் அதைத் தேட முயற்சி செய்யவில்லை
- "அம்மா" அல்லது "அப்பா" போன்ற சொற்களைச் சொல்லவில்லை
- கையை ஆட்டுதல் அல்லது தலையை ஆட்டுதல் போன்ற சைகைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவில்லை
- பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டவில்லை
- முன்பு இருந்த திறன்களை இழந்துவருகிறது

F'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பது' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: *Love, talk, sing, read, play* ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')

www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுஸ்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -யினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

12 மாத உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள்	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் பார்வையைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தைக்கு ஓரக்கண் பார்வை (squint or strabismus) இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
சிறிய பொருட்களைப் பார்ப்பது என் குழந்தைக்குச் சிரமமாக இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
பரிச்சயமான பொருட்களையும் ஆட்களையும் என் குழந்தை தூரத்திலிருந்தே அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது	இல்லை ஆம்
வீடு/வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தைக்குப் பற்கள் முளைத்துள்ளன	இல்லை ஆம்
என் குழந்தைக்குப் பற்களில் அல்லது பல் முளைப்பதில் பிரச்சினைகள் இருந்திருக்கின்றன.	ஆம் இல்லை
நித்திரைக்குப் போவதற்கு உதவியாக என் குழந்தை புட்டி ஒன்றைப் பயன்படுத்தும்	ஆம் இல்லை
சாப்பாடுகளுக்கு இடையே ஒரு புட்டி அல்லது உணவுக்கோப்பையோடு அங்குமிங்கும் நடக்கும்	ஆம் இல்லை
என் குழந்தையின் பற்களை நாளுக்கு இரு முறை நான் துலக்குகிறேன்	இல்லை ஆம்

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதிக்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது:

இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை

பாலூட்டல்	ஆம்	இல்லை
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குக் கெட்டியான உணவு ஏதும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ஏறத்தாழ 6 மாதங்கள் வரைக்கும் தாய்ப்பாலை மட்டுமே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும் (வைட்டமின்கள், கூடுதல் தாது உப்புகள் அல்லது மருந்துகள் கொடுக்கப்படலாம்) மற்றும் 12 மாதங்கள் ஆகும் வரைக்கும் அல்லது இந்த வயதிற்கு அப்பாலும் தாய்ப்பாலூட்டலைத் தொடர வேண்டும் (தகுந்த கூடுதல் உணவுகளைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துவரும் அதே வேளையில்) என்பதும் தற்போது சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

NHMRC Infant Feeding Guidelines: Information for Health Workers (2012).

12 மாத குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர்

பிறந்த திகதி

/ /

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு

இயல்பானது

மீள்பார்வை

பரிந்துரை

எடை

kg

%

நீளம்

செ.மீ

%

தலைச் சுற்றளவு

செ.மீ

%

கண்கள்

அவதானிப்பு

விழித்திரை எதிரொளிப்பு

நிலைத்த பார்வை

ஒரு கண்ணால் பார்க்கும் போது செய்யும் எதிர்வினை

கண் நகர்வுகள்

வாய் சுகாதாரம் 'உதடு தூக்கு' சோதனை

நடக்கும் பாணியை மதிப்பீடு செய்தல் (குழந்தை நடக்குமானால்)

விதைகள் முற்றிலும் இறங்கியுள்ளன வலது / இடது முன்பு சோதிக்கப்படவில்லை என்றால்

எனது தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு

உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள் ஆம் இல்லை பிரச்சினைகள் பிரச்சினைகள் இல்லை

பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?

குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?

ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?

செவித்திறன்
பார்வை
இடுப்பு
வாய்ச் சுகாதாரம்

பலன் இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டதா? ஆம் இல்லை

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

18 மாத சோதனை



18 மாத சந்திப்பு

கீழ்வருவனவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் எவ்வொரு பிரச்சினையைப் பற்றியும் பேசலாம்:

- என்னுடைய வளர்ச்சி (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்/கவனிப்பாளருக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நல சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுண்ணும் முறைகள்
- நித்திரை
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- வளர்ச்சி
- தடுப்பூசிகள்

வளர்ச்சி

- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைப் பாங்கு
- கழிவறைப் பயிற்சியைத் துவங்குதல்
- சுறுசுறுப்பான விளையாட்டை ஊக்குவித்தல்

குடும்பம்

- சகோதரங்களுடனான பிரச்சினைகள்
- நேரிடையான பிள்ளைவளர்ப்பு மற்றும் தமது உணர்வுகளையும் நடத்தைப் பாங்குகளையும் கட்டுப்படுத்த உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்
- விளையாட்டுக் குழுக்கள் அல்லது குழந்தைக் கவனிப்பிற்குச் செல்லுதல்
- புகைப்பழக்கம்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). புகைநிறுத்த இணைப்பிணை 13 QUIT (13 7848) அழையங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 18 மாதம் ஆகிறது

என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்வது)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- விளையாடும்போது பொருட்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதை விரும்பும்
- கோபம் மற்றும் சண்டித்தனம் இருக்கக்கூடும்
- புதியவர்களைக் கண்டு பயப்படக்கூடும்
- பரிட்சயமானவர்களிடம் அன்பாயிருக்கும்
- பொம்மைக்கு உணவூட்டுவது போன்ற சாதாரணமான நடிப்புகளை விளையாட்டில் காட்டும்
- பழக்கப்படாத சூழ்நிலைகளில் கவனிப்பாளர்களைப் பாதுகாப்பாகப் பிடித்துக்கொள்ளக் கூடும்
- ஆர்வமூட்டும் எதையாவது மற்றவர்களுக்குச் சுட்டிக் காட்டும்
- பெற்றோர் அருகில் இருக்கும்போது அருகாமையை ஆய்ந்து பார்க்கும்

மொழி/தொடர்பாடல்

- தனித்தனியான சிலபல வார்த்தைகளைச் சொல்லும்
- தலையை ஆட்டி "இல்லை" என்று சொல்லும்
- தனக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை மற்றவர்களுக்குச் சுட்டிக் காட்டும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- சாதாரணமான பொருட்கள் எதற்காக உள்ளன என்பது தெரிந்திருக்கும், உதாரணத்திற்கு: தொலைபேசி, ப்ரஷ், ஸ்பூன்
- மற்றவர்களது கவனத்தை ஈர்க்க சுட்டிக் காட்டும்
- உணவூட்டுவது போல் நடித்து பொம்மை அல்லது பொம்மை விலங்கின் மீதுள்ள ஆர்வத்தைக் காட்டும்
- உடலில் ஒரு உறுப்பைத் தொட்டுக் காட்டும்
- தானாகவே கிறுக்கும்
- வாய் மூலமான 'ஒரு - செயல்' உத்தரவுகளை உங்களுடைய சைகையின் உதவி இல்லாமல் பின்பற்ற இயலும்: உதாரணத்திற்கு, "உட்கார்" என்று நீங்கள் சொல்லும்போது உட்காரும்

உடல் இயக்கம் / உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- தனியாக நடக்கும்
- படிக்கட்டுகளில் ஏறக்கூடும் மற்றும் ஓடக்கூடும்
- நடக்கும்போது பொம்மைகளை இழுத்துச் செல்லும்
- உடுப்புகளைக் கழற்ற உதவக்கூடும்
- கோப்பையிலிருந்து குடிக்கும்
- ஸ்பூன் - ஐப் பாவித்துச் சாப்பிடும்

பின்வருவன உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடம் பேசித் துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்:

- பொருட்களை மற்றவர்களுக்குச் சுட்டிக் காட்டாது
- நடக்க இயலவில்லை
- பரிச்சயமான பொருட்கள் எதற்காக உள்ளன என்று தெரியாது
- மற்றவர்கள் செய்வது போல் செய்யாது
- புதிய வார்த்தைகளைக் கற்றுக்கொள்ளாது
- குறைந்தபட்சம் 6 வார்த்தைகளுக்கூட தெரியாது
- கவனிப்பாளர் ஒருவர் வெளியே போவதை அல்லது திரும்பி வருவதைக் கவனிக்காது அல்லது பொருட்படுத்தாது
- முன்பு இருந்த திறன்களை இழந்து வருகிறது

F'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பது' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: Love, talk, sing, read, play ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')

www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுஸ்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -யினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

18 மாத உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள்	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் பார்வையைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தைக்கு ஓரக்கண் பார்வை (squint or strabismus) இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
சிறிய பொருட்களைப் பார்ப்பது என் குழந்தைக்குச் சிரமமாக இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
பரிச்சயமான பொருட்களையும் ஆட்களையும் என் குழந்தை தூரத்திலிருந்தே அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது	இல்லை ஆம்
வீடு/வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது:

இயல்பானது

மீள்பார்வை

பரிந்துரை

பாலூட்டல்

ஆம்

இல்லை

நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

18 மாத குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர் _____

பிறந்த திகதி / / _____

பாலினம் ஆண் / பெண் _____

உடல்நல மதிப்பீடு		இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
எடை	kg %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உயரம்	செ.மீ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நடக்கும் பாணியின் மதிப்பீடு		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
கண்கள்	அவதானிப்பு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	விழித்திரை எதிரொளிப்பு	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	நிலைத்த பார்வை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ஒரு கண்ணால் பார்க்கும் போது செய்யும் எதிர்வினை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	கண் நகர்வுகள்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
வாய் சுகாதார 'உதடு தூக்கு' சோதனை		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள்		ஆம்	இல்லை	பிரச்சினைகள் இல்லை
பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?				
	செவித்திறன்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	பார்வை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	வாய்ச் சுகாதாரம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
பலன்	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக் ஆம் இல்லை
கலந்துரையாடப்பட்டதா?

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

2 வருட சோதனை



2 வருட சந்திப்பு

பின் வருவன கலந்துரையாடல் விடயங்களில் உள்ளடங்கலாம்:

- என்னுடைய வளர்ச்சி (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்/ கவனிப்பாளாருக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நல சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கிய உணவுண்ணும் முறைகள்/சுறுசுறுப்பான விளையாட்டை ஊக்குவித்தல்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- நித்திரை
- வளர்ச்சி

விருத்தி

- பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகளிலிருந்து வரும் பிரச்சினைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் உடல் இயக்கத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- உங்கள் குழந்தையின் நடத்தைப்பாங்கு
- கழிவறைப் பயிற்சி
- மற்றவர்களோடு தொடர்பாடல் கொள்ளவும் நன்கு பழகவும் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்
- எழுத்தறிவுத் திறன்களை வளர்க்க உதவும் வழக்கமான கதை வாசிப்பு

குடும்பம்

- சகோதரங்களுடனான உறவுகள்
- பிள்ளைவளர்ப்பு முறைகள் - உணர்வுகளையும் நடத்தைப்பாங்கையும் நிர்வகிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்
- குழந்தை கவனிப்பு அல்லது விளையாட்டுக் குழுக்களுக்குச் செல்லுதல்
- புகைப்பழக்கம்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). புகைநிறுத்த இணைப்பினை **13 QUIT** (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 2 வயது ஆகிறது

என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்வது)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- மற்றவர்கள் செய்வது போல் செய்யும், குறிப்பாக வயதுவந்தவர்கள் மற்றும் வளர்ந்த குழந்தைகளைப் போல
- மற்ற குழந்தைகளோடு இருக்கும்போது பரபரப்படையும்
- எதிர்க்கும் தன்மையுடைய நடத்தையை வெளிப்படுத்தும் (செய்யக்கூடாது என்று சொன்ன காரியத்தைச் செய்வதன் மூலம்)
- பெரும்பாலும் மற்ற குழந்தைகளிலிருந்தும் விலகி நின்று விளையாடும், ஆனால் மற்ற குழந்தைகளை விளையாட்டில் சேர்த்துக்கொள்ளத் துவங்கும், உதாரணத்திற்கு, தூரத்திப் பிடிக்கும் விளையாட்டு

மொழி/ தொடர்பாடல்

- பொருட்கள் அல்லது படங்களின் பெயர்களைச் சொல்லும்போது அவற்றைச் சுட்டிக் காட்டும்
- பரிச்சயமான ஆட்கள் மற்றும் உடலுறுப்புகளின் பெயர்களைத் தெரிந்துவைத்திருக்கும்
- 2 முதல் 4 வார்த்தைகள் உள்ள வசனங்களைப் பேசும்
- எளிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றும்
- மற்றவர்களது உரையாடலில் கேட்ட வார்த்தைகளைத் திரும்பச் சொல்லும்
- ஒரு புத்தகத்தில் உள்ள பொருட்களைச் சுட்டிக் காட்டும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், சிந்தித்தல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- இரண்டு அல்லது மூன்று போர்வைகளுக்கு அடியில் மறைத்துவைக்கும் பொருட்களைக்கூடக் கண்டுபிடிக்கும்
- வடிவங்கள் மற்றும் வண்ணங்களை வகைப்படுத்த ஆரம்பிக்கும்
- பரிச்சயமான புத்தகங்களிலுள்ள வாக்கியங்கள் மற்றும் ஒத்திசைப் பாட்டு (rhymes) க்களைப் பூர்த்தி செய்யும்
- சாதாரண நடிப்பு விளையாட்டுக்களை விளையாடும்
- 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கட்டடத்துண்டுகளைக் கொண்டு கோபுரங்களைக் கட்டும்
- ஒரு கையை இன்னொரு கையை விட அதிகமாகப் பயன்படுத்தக்கூடும்
- "உன்னுடைய காலணியை எடுத்து அலமாரியில் வை" என்பதைப் போன்ற 'இரு - செயல்' அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றும்
- பூனை, பறவை அல்லது நாய் போன்றவற்றை ஒரு படப் புத்தகத்திலிருந்து அடையாளம் காட்டும்

உடல் இயக்கம் / உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- கால் விரல் நுனியில் நிற்கும்
- பந்தை உதைக்கும்
- ஓட ஆரம்பிக்கும்
- உதவியில்லாமல் தளவாடங்களில் ஏறி இறங்கும்
- பிடித்துக்கொண்டு படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்கும்
- தலைக்கு மேலாக பந்தைத் தூக்கி வீசும்
- நேர்க் கோடுகள் அல்லது வட்டங்களைப் போடும் அல்லது அதைப்போல செய்து காட்டும்

பின்வருவன உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடம் பேசித் துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்:

- இரு வார்த்தை சொற்றொடர்களைப் பரவிக்காவிட்டால் (உதாரணத்திற்கு "பால் குடி"
- ப்ரஷ், தொலைபேசி, முள்கரண்டி, ஸ்பூன் போன்ற பொதுவான பொருட்களை வைத்து என்ன செய்வது என்பது தெரியாமலிருந்தால்
- செயல்களைப் பார்த்தும் வார்த்தைகளைக் கேட்டும் அதேபோல் செய்ய அல்லது சொல்லவில்லை என்றால்
- எளிதான அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவில்லை என்றால்
- நிதானமாக நடக்கவில்லை என்றால்
- முன்பு இருந்த திறன்களை இழந்துவந்தால்

F'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பது' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: *Love, talk, sing, read, play* ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')
www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுஸ்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -யினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

2 வருட உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள்	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் பார்வையைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தைக்கு ஓரக்கண் பார்வை (squint or strabismus) இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
சிறிய பொருட்களைப் பார்ப்பது என் குழந்தைக்குச் சிரமமாக இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
பரிச்சயமான பொருட்களையும் ஆட்களையும் என் குழந்தை துரத்திலிருந்தே அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது	இல்லை ஆம்
வீடு/வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி இயல்பானது மீள்பார்வை பரிந்துரை செய்யப்படவேண்டியது:

பாலூட்டல் ஆம் இல்லை

நேற்று இந்த நேரத்திலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

2 வருட குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர்

பிறந்த திகதி / /

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
எடை kg %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உயரம் செ.மீ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
'உடல் திணிவு அட்டவணை' (BMI)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
நடக்கும் பாணியை மதிப்பீடு செய்தல்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
கண்கள்	அவதானிப்பு <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	விழித்திரை எதிரொளிப்பு <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	நிலைத்த பார்வை <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ஒரு கண்ணால் பார்க்கும் போது செய்யும் எதிர்வினை <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	கண் நகர்வுகள் <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
வாய் சுகாதாரம் 'உதடு தூக்கு' சோதனை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

எனது தனிநபர் உடல்நலப் பதிவேடு

உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள்	ஆம்	இல்லை	பிரச்சினைகள்	இல்லை பிரச்சினைகள்
பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?				
செவித்திறன்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
பார்வை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
வாய்ச் சுகாதாரம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

பலன்	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்பட்டதா? ஆம் இல்லை

கருத்துரைகள்

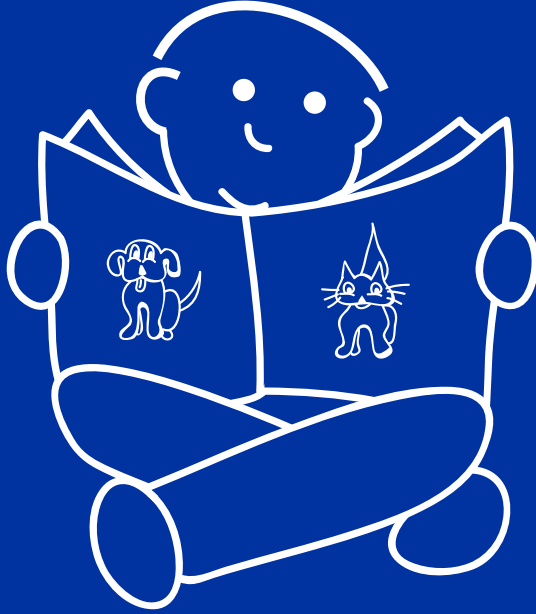
மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம் சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

3 வருட சோதனை



3 வருட சந்திப்பு

பின்வருவனவற்றிலிருந்து எழும் பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்:

- என்னுடைய வளர்ச்சி (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்/கவனிப்பாளருக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நல சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கியமான முறையில் உணவுண்ணும் முறைகள்
- தடுப்பூசிகள்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- வளர்ச்சி

வளர்ச்சி

- உங்களுடைய குழந்தையின் வளர்ந்துவரும் சுதந்திர நடத்தைப்பாங்கிற்கு ஆதரவாக இருந்து அதை நிர்வகிக்கும் வழிகள்
- கழிவறைப் பயிற்சி
- எழுத்தறிவுத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் வழக்கமான கதை வாசிப்பு
- சுறுசுறுப்பான விளையாட்டிற்கு ஊக்குவிப்பு

குடும்பம்

- சகோதரங்களுடனான உறவுகள்
- பிள்ளைவளர்ப்பு முறைகள் - தமது உணர்ச்சிகளையும் நடத்தையையும் நிர்வகிக்க உங்கள் குழந்தைக்கு உதவுதல்
- குழந்தைக்கவனிப்பு அல்லது முன்பள்ளிக்குச் செல்லுதல்
- புகைப்பழக்கம்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தினை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). புகைநிறுத்த இணைப்பிணை **13 QUIT** (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 3 வயதாகிறது

என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்வது)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- வயதுவந்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் செய்வதைப் போலச் செய்யும்
- நீங்கள் சொல்லாமலேயே நண்பர்களிடம் அன்பு காட்டும்
- விளையாட்டுகளில் தன் முறை வரும் வரை காத்திருக்கும்
- அழுதுகொண்டிருக்கும் நண்பரைப் பற்றிக் கரிசனப்படும்
- "என்னுடையது" மற்றும் "அவனுடையது" அல்லது "அவளுடையது" என்ற கருத்துக்களை விளங்கிக்கொள்ளும்
- பல வகைப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்
- தாய் அல்லது தந்தையிடமிருந்து எளிதில் விலகிப்போகும்
- வழமையான காரியங்களில் பெரும் மாற்றம் ஏற்படும்போது கோபப்படக்கூடும்
- தானாகவே உடுப்புகளை அணியும் மற்றும் களையும்

மொழி/தொடர்பாடல்

- இரண்டு அல்லது மூன்று செயல்களைக் கொண்ட அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றும்
- பரிச்சயமான பெரும்பான்மைப் பொருட்களின் பெயர்களைச் சொல்ல இயலும்
- "உள்ளே", "மேலே" மற்றும் "கீழே" போன்ற வார்த்தைகளைப் புரிந்துகொள்ளும்
- சொந்தப் பெயர், வயது, பாலினம் ஆகியவற்றைச் சொல்லும்
- நண்பர் ஒருவரது பெயரைச் சொல்லும்
- "நான்", "என்னை" மற்றும் "நீ" போன்ற வார்த்தைகளையும் சில பன்மை வார்த்தைகளையும் (கார்கள், நாங்கள், பூனைகள்) சொல்லும்
- புதியவர்கள் பெரும்பாலும் புரிந்துகொள்ளும் அளவிற்குத் தெளிவாகப் பேசும்
- இரண்டு அல்லது மூன்று வசனங்களைப் பாவித்து உரையாடல்களில் பங்குபெறும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், சிந்தித்தல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- பொம்மைகள், பொத்தான்கள், நெம்புமுனைகள் மற்றும் நகரும் பாகங்கள் ஆகியவற்றைக் கையாள இயலும்
- பொம்மைகள், விலங்குகள் மற்றும் ஆட்களுடன் நடிப்பு விளையாட்டு விளையாடும்
- மூன்று அல்லது நான்கு துண்டுகளைக் கொண்ட புதிர்களைத் தீர்க்கும்
- "இரண்டு" என்பதன் அர்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ளும்
- பென்சில் அல்லது வர்ணக் குச்சிகளைக் கொண்டு வட்டம் ஒன்றை வரையும்
- புத்தகத்தின் பக்கங்களை ஒவ்வொன்றாகத் திருப்பும்
- ஆறுக்கும் மேற்பட்ட கட்டடத் துண்டுகளைப் பாவித்துக் கோபுரங்கள் கட்டும்
- ஜாடி மூடிகளைத் திருகி மூடும் மற்றும் திருகித் திறக்கும் அல்லது கதவின் கைப்பிடிகளைத் திருப்பும்

உடல் இயக்கம்/ உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- நன்றாக ஏறி இறங்கும்
- எளிதாக ஓடும்
- மூன்று சக்கர வண்டியை காலால் அழுத்தி ஓட்டும் (துவிச்சக்கர வண்டி)
- ஒவ்வொரு படியிலும் ஒரு காலை வைத்து படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்கும்

பின்வருவன உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடம் பேசித் துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்:

- அடிக்கடி கீழே விழும், அல்லது படிக்கட்டுகளில் ஏறி இறங்குவது பிரச்சினையாக இருக்கும்
- வாயில் எச்சில் ஒழுகிக்கொண்டிருக்கும் அல்லது பேச்சு மிகவும் தெளிவில்லாமல் இருக்கும்
- (ஆப்புகளை உரிய துளைகளில் இடுதல், சாதாரண புதிர்கள், கைப்பிடிக்களைத் திருப்பதல் போன்ற) சாதாரண குழந்தை விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கையாள இயலாது
- வாக்கியங்களில் பேசாது
- சாதாரண அறிவுறுத்தல்களைப் புரிந்துகொள்ள இயலாது
- நடிப்பு விளையாட்டுகளை விளையாடாது
- மற்ற குழந்தைகள் அல்லது குழந்தை விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாட விரும்பாது
- கண்ணோடு கண் வைத்துப் பார்க்காது
- முன்பு இருந்த திறன்களை இழந்துவருகிறது

Fள்ளனோடு நேரம் செலவழிப்பது குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: *Love, talk, sing, read, play* ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')

www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுஸ்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -மினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

3 வருட உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள்	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் பார்வையைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தைக்கு ஓரக்கண் பார்வை (squint or strabismus) இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
சிறிய பொருட்களைப் பார்ப்பது என் குழந்தைக்குச் சிரமமாக இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
பரிச்சயமான பொருட்களையும் ஆட்களையும் என் குழந்தை தூரத்திலிருந்தே அடையாளம் கண்டுகொள்கிறது	இல்லை ஆம்
வீடு/வாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது:	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3 வருட குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர் _____

பிறந்த திகதி / /

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு			இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
எடை	kg	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உயரம்	செ.மீ	%	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
'உடல் திணிவு அட்டவணை' (BMI)			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
கண்கள்	அவதானிப்பு		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	விழித்திரை எதிரொளிப்பு		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	நிலைத்த பார்வை		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ஒரு கண்ணால் பார்க்கும் போது செய்யும் எதிர்வினை		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	கண் நகர்வுகள்		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
வாய்ச் சுகாதாரம் 'உதடு தூக்கு சோதனை'			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உடல்நலப் பாதுகாப்பு குறித்த கூறுகள்			ஆம்	இல்லை	பிரச்சினைகள்
					இல்லை பிரச்சினைகள்
பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?					
செவித்திறன்			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
பார்வை			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
வாய்ச் சுகாதாரம்			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
பலன்	இயல்பானது		மீள்பார்வை	பரிந்துரை	
	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக்
கலந்துரையாடப்பட்டதா?

ஆம் இல்லை

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

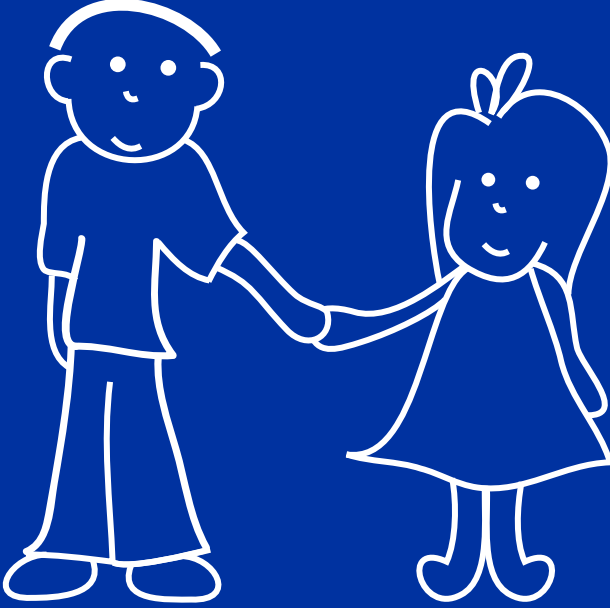
கையொப்பம்

இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி

/ /

4 வருட சோதனை



StEPs

Statewide Eyesight
Preschooler Screening

படிநிலைகள்

மாநிலம் தழுவிய கண்பார்வைச் சோதனை
முன்பள்ளிக் குழந்தைக்கான சோதனை

4 வருட சந்திப்பு

கீழ்வருவனவற்றின் காரணமாக ஏற்படும் எவ்வொரு பிரச்சினையைப் பற்றியும் பேசலாம்:

- என்னுடைய வளர்ச்சி (Learn the Signs. Act Early.)
- பெற்றோர்/கவனிப்பாளருக்கான கூடுதல் கேள்விகள்
- குழந்தை உடல்நல சோதனை

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு

- தடுப்பூசிகள்
- குடும்பங்களுக்கான ஆரோக்கியமாக உணவுண்ணும் முறைகள்
- உங்கள் குழந்தையின் பற்களைப் பராமரித்தல்
- சூரிய ஒளிப் பாதிப்பிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பாக இருப்பது
- நித்திரை
- வளர்ச்சி
- ஆண் குழந்தைகளுக்கு: விதைச் சோதனை ஒன்று

வளர்ச்சி

- உங்கள் குழந்தையின் உணர்ச்சிகளும் நடத்தைப்பாங்குகளும்
- முன்பள்ளி அல்லது பாலர்பள்ளிக்குச் செல்லுதல்
- எழுத்தறிவுத் திறன்களை வளர்க்க உதவும் வழக்கமான கதை வாசிப்பு

குடும்பம்

- சகோதரங்களுடனான உறவு
- நேரிடையான பிள்ளைவளர்ப்புத் திட்டங்களும் பிள்ளைவளர்ப்பு முறைகளும்
- புகைப்பழக்கம்

இன்னும் புகைத்துக்கொண்டு இருக்கிறீர்களா?

புகைப் பழக்கமானது உங்கள் குழந்தைக்கு Sudden Infant Death Syndrome ஏற்படும் ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது 'திடீர் சிசு மரண அறிகுறி' (Sudden Infant Death Syndrome - SIDS). புகைநிறுத்த இணைப்பிணை **13 QUIT** (13 7848) அழையுங்கள் அல்லது www.icanquit.com.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

எனக்கு இப்போது 4 வயது ஆகிறது

என் வளர்ச்சி - அறிகுறிகளை அவதானியுங்கள். முன்கூட்டியே செயல்படுங்கள்.

(பெரும்பாலான குழந்தைகள் இந்த வயதில் செய்வது)

சமூகரீதியான / உணர்வுரீதியான செயல்கள்

- புதிய விடயங்களைச் செய்வது பிடிக்கும்
- "அப்பா" "அம்மா" விளையாட்டு விளையாடும்
- நடிப்பு விளையாட்டில் புதுப் புது விடயங்களை உருவாக்கிச் செய்யும்
- தானாகவே விளையாடுவதை விட மற்ற பிள்ளைகளோடு சேர்ந்து விளையாட விரும்பும்
- மற்ற குழந்தைகளோடு ஒத்துழைப்பாக இருக்கும்
- எது உண்மை, எது நடிப்பு என்ற வித்தியாசம் பெரும்பாலும் தெரியாது
- தனக்கு எது பிடிக்கும் மற்றும் எதில் தனக்கு ஆர்வம் என்பதைப் பற்றிப் பேசும்

மொழி/தொடர்பாடல்

- "அவன்" மற்றும் "அவள்" ஆகிய வார்த்தைகளை சரியாகப் பாவிப்பது போன்ற அடிப்படையான சில இலக்கண விதிகள் தெரிந்திருக்கும்
- "இட்சி பிட்சி ஸ்பைடர்" அல்லது "வில்லஸ் ஆன் த பஸ்" போன்ற பாடல்களை நினைவிவிருந்து சொல்லும் அல்லது பாடும்
- கதைகள் சொல்லும்
- தன்னுடைய முதல் மற்றும் கடைசிப் பெயரைச் சொல்லும்

அறிந்துணர்தல் (கற்றுக்கொள்ளல், சிந்தித்தல், பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல்)

- சில வண்ணங்கள் மற்றும் சில எண்களைச் சொல்லும்
- எண்ணிக்கையைப் பற்றிய கருத்தை விளங்கிக்கொள்ளும்
- நேரத்தைப் பற்றிப் புரிந்துகொள்ளத் துவங்கும்
- ஒரு கதையின் பகுதிகளை நினைவுகூறும்
- "ஒரே மாதிரியான" மற்றும் "வேறுபட்ட" என்பதன் கருத்தை விளங்கிக்கொள்ளும்
- 2 முதல் 4 வரையிலான உடல் உறுப்புகள் உள்ள மனிதப் படம் வரையும்
- கத்தரிக்கோலைப் பாவிக்கும்
- சில பெரிய எழுத்துக்களைப் பார்த்து அதைப்போல எழுதத் துவங்கும்
- 'போர்டு' அல்லது 'கார்டு' விளையாட்டுக்களை விளையாடும்
- ஒரு புத்தகத்தில் அடுத்து என்ன நடக்கப்போவதாகத் தான் நினைக்கிறது என்று உங்களுக்குச் சொல்லும்

உடல் இயக்கம் / உடல் சார்ந்த வளர்ச்சி

- துள்ளிக் குதித்து ஒரு காலில் 2 நொடி நேரம் வரைக்கும் நிற்கும்
- எகிறும் பந்தை பெரும்பாலும் தவறாமல் பிடிக்கும்
- மற்றவர்களுடைய மேற்பார்வையில் திரவப் பொருளை ஊற்றுவது, வெட்டுவது மற்றும் தனது உணவைத் தானே மசிப்பது ஆகிய வேலைகளைச் செய்யும்

பின்வருவன உங்களுடைய குழந்தைக்குப் பொருந்தினால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'யிடம் பேசித் துரிதமாய்ச் செயல்படுங்கள்:

- நிற்கும் இடத்திலிருந்து குதிக்க இயலாமை
- பென்சிலால் கிறுக்குவதில் பிரச்சினை
- மற்றவர்களோடு சேர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டுகள் அல்லது நடிப்பு விளையாட்டுகளில் ஆர்வமின்மை
- மற்ற குழந்தைகளைக் கவனிக்காமை அல்லது குடும்பத்திற்கு அப்பாற்பட்டவர்களுக்கு மறுமொழி சொல்லாமை
- உடுப்புக்களைப் போட்டுக்கொள்வது, நித்திரை கொள்வது அல்லது கழிவறையைப் பாவிப்பது போன்றவற்றைச் செய்ய மறுப்பது
- பிடித்தமான கதை ஒன்றை திரும்பச் சொல்ல இயலாமை
- 'மூன்று செயல்' அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்ற இயலாமை
- "ஒரே மாதிரியான" மற்றும் "வேறுபட்ட" என்பவற்றிற்கு இடையேயான வித்தியாசம் விளங்காமை
- "என்னை" மற்றும் "உன்னை" ஆகிய சொற்களைச் சரியாகப் பாவிக்காமை
- தெளிவில்லாமல் பேசுவது
- முன்பு இருந்த திறன்களை இழந்து வருவது.

F'என்னோடு நேரம் செலவழிப்பது' குறித்த மேலதிக யோசனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்: *Love, talk, sing, read, play* ('அன்பாயிருங்கள், பேசுங்கள், பாடுங்கள், வாசியுங்கள் விளையாடுங்கள்')

www.lovetalksingreadplay.com.au 'பெற்றோருக்கான மூலவளம்' எனும் சேவையினால் அளிக்கப்படும் மூலவளம்.

அவுஸ்திரேலிய ஆங்கிலத்திற்கு ஏற்ப NSW Ministry of Health. 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) -யினால் மாற்றியமைக்கப்பட்டது.

பாடசாலைக் கல்வி துவங்குவதற்கு முன்

பாடசாலைக் கல்விக்கு முன்பாக முன்பள்ளியில் சேர்ந்து, 600 மணி நேரத்திற்குத் தரமான முன்பருவக் கல்வியைப் பெறும் குழந்தைகள் பாலர்பள்ளிக் கல்வியைத் துவங்கும்போது படிப்பிற்குத் தேவைப்படும் சமூகத் திறன்கள், அறிந்துணர் திறன்கள், உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாட்டுத் திறன்கள் ஆகியவற்றைப் பெற்றிருக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்.

பாடசாலைக் கல்விக்கு உங்கள் குழந்தையை ஆயத்தம் செய்ய உங்களுக்கு உதவுகூடிய சில விடயங்கள்:

- உங்கள் குழந்தைக்கு அதிக அன்பைக் காட்டி ஆதரவுதவியாக இருங்கள். பாடசாலைக் கல்வியை உங்கள் குழந்தை துவங்குவதைப் பற்றி ஆர்வமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருங்கள்.
- பள்ளி வளாகத்தை உங்கள் குழந்தை பரிச்சயப்படுத்திக் கொள்வதற்கு ஏதுவாக, பாலர்பள்ளி அல்லது முன்பள்ளி அறிமுக நாளுக்கு/நாட்களுக்கு உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- கையை உயர்த்துவது, கழிவறைக்குப் போகும் முன்பாக அனுமதி கேட்பது, அவசியப்படும்போது அமைதியாகக் கவனித்துக் கேட்பது மற்றும் ஆசிரியர் சொல்வதைச் செய்வது போன்ற பாடசாலை விதிகளை விளக்கிச் செல்லுங்கள்.
- பாடசாலையில் கழிவறைகள் எங்கு இருக்கின்றன என்று உங்கள் குழந்தைக்குக் காட்டுங்கள்.
- எல்லாம் சரியாக இருக்கின்றனவா என்று உறுதிப்படுத்திக்கொள்வதற்காக, பாடசாலையின் முதல் நாளுக்கு முன்பாக சீருடை மற்றும் காலணிகளைப் போட்டுப் பார்க்கச் செல்லுங்கள்.
- விளையாட்டு மைதானத்தில் கேட்கும் சப்தம் மற்றும் 'பெரிய' மாணவர்களின் உடலளவு ஆகியவற்றைப் பரிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளும் வகையில் மற்றப் பிள்ளைகள் இருக்கும் வேளையில் உங்கள் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- தேவைப்பட்டால், பாடசாலை நேரத்திற்குப் பிந்தைய நேர வசதிகள் இருக்கும் இடங்களை உங்கள் குழந்தைக்குக் காட்டுங்கள்.

Raising Children Network -இலிருந்து தழுவிப் பெறப்பட்டது: www.raisingchildren.net.au மற்றும் NSW Department of Education: <http://www.dec.nsw.gov.au/what-we-offer/regulationand-accreditation/early-childhood-education-care/funding/start-strong>

உங்கள் குழந்தையின் 4 வருட உடல்நல சோதனை

உங்கள் குழந்தை பாடசாலைக் கல்வியைத் துவங்குவதற்கு முன்பாக, உங்களுடைய உள்ளூர் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி' அல்லது மருத்துவரிடம் உடல் நல சோதனைக்காக உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் அழைத்துச் செல்ல வேண்டுமென சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

இந்த உடல் நல மதிப்பீட்டில் பின்வருவன உள்ளடங்கக் கூடும்:

- செவித்திறன் சோதனை ஒன்று
- பார்வைச் சோதனை ஒன்று - 'முன்பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கான மாநிலம் தழுவிய கண்பார்வைச் சோதனை' (Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)). பக்கம் 114 -ஐப் பாருங்கள்.
- ஒரு உடலியல் சோதனை (உயரம் மற்றும் எடை)
- வாய்ச் சுகாதார மதிப்பீடு ஒன்று
- என்னுடைய குழந்தையின் வளர்ச்சியும் உணர்வுரீதிப் பொதுநலமும்
- உங்கள் குழந்தையின் தடுப்பூசித் தகுநிலை
- பாடசாலைச் சேர்க்கைக்குத் தேவைப்படும் 'அவுஸ்திரேலிய தடுப்பூசிப் பதிவே'ட்டிலிருந்து பெறப்படும் 'தடுப்பூசி வரலாற்றுக் கூற்று'.

பாடசாலையில் உங்கள் குழந்தையின் கற்கும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடிய உடல்நலம், வளர்ச்சி, நடத்தைப்பாங்கு அல்லது குடும்பம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் எதுவும் இருந்தால் அதைப் பற்றி உங்களுடைய தாதி, மருத்துவர் மற்றும்/அல்லது ஆசிரியரிடம் பேசுங்கள்.

StEPS

Statewide Eyesight Preschooler Screening

4 வயதுக் குழந்தைகள் அனைவருக்கும் அவர்கள் பாடசாலைக் கல்வியைத் துவங்குவதற்கு முன்பாக 'இலவச பார்வைச் சோதனை மதிப்பீடு' ஒன்றை 'NSW சுகாதாரம்' அளிக்கிறது. 'முன்பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கான மாநிலம் தழுவிய கண்பார்வைச் சோதனை' (Statewide Eyesight Preschooler Screening (StEPS)) என்று இது சொல்லப்படும்.

பயிற்சி பெற்ற பார்வைச் சோதகர் ஒருவரால் உங்கள் குழந்தையின் கண்பார்வை சோதிக்கப்பட்டாலன்றி பல பார்வைப் பிரச்சினைகள் கண்டுபிடிக்கப்படாமல் போய்விடக்கூடும்.

பெரும்பான்மையான 4 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு அவர்களுடைய பார்வைச் சோதனையானது அவர்களது முன்பள்ளி அல்லது பகல்வேளைக் கவனிப்பகத்தில் செய்யப்படும் - இதை நீங்கள் ஒழுங்கு செய்ய வேண்டியதில்லை. இந்த சோதனையைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை உங்களுடைய மையத்திலிருந்து நீங்கள் பெற வேண்டும். உங்களுடைய 'ஆரம்பகால குழந்தைப்பருவ மைய'த்தில் StEPS சோதனை செய்யப்படுவதில்லை என்றால், அல்லது பகல்வேளைக் கவனிப்பகத்திற்கோ அல்லது முன்பள்ளிக்கோ உங்களுடைய குழந்தை செல்லவில்லை என்றால், அல்லது சோதனை நாளன்று உங்கள் பிள்ளை போகவில்லை என்றால், சோதனையை ஏற்பாடு செய்வதற்காக உங்களுடைய உள்ளூர் 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நல மையம்' அல்லது - StEPS ஒருங்கிணைப்பாளருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்கள் மற்றும் தொடர்பு விபரங்களை <http://www.health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/StEPS.aspx> எனும் வலைத்தலப் பக்கத்தில் காணலாம்.

தயவு செய்து கவனிக்க: 4 வயதில் செய்யப்படும் பார்வைச் சோதனை உங்கள் குழந்தைக்கு ஒரு முறை மட்டுமே தேவைப்படும். உங்களுடைய குழந்தைக்கு இந்த சோதனை ஏற்கனவே செய்யப்பட்டிருந்தும் உங்களுடைய குழந்தையின் கண்களைப் பற்றிய கவலைகள் உங்களுக்கிருந்தால், தயவு செய்து விழி நலத் தொழிலர் ஒருவரிடம் உங்களுடைய குழந்தையின் கண்களை முற்றிலுமாகச் சோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.

பெற்றோர்கள் / கவனிப்பாளர்களுக்கான மேலதிகக் கேள்விகள்

4 வருட உடல்நல சோதனைக்கு உங்களுடைய தாதி அல்லது மருத்துவரிடம் செல்வதற்கு முன்பு இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடையளியுங்கள்.

பக்கம் 21 -இல் உள்ள உடல்நல ஆபத்துக் கூறுகளைப் பற்றிய கேள்விகளை நான் பூர்த்தி செய்துவிட்டேன்	இல்லை ஆம்
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் செவித்திறனைப் பற்றிக் கவலைப்படுவதாக மற்றவர்கள் சொல்கிறார்கள்	ஆம் இல்லை
எனது குழந்தையின் பார்வையைப் பற்றி எனக்குக் கவலையாக உள்ளது	ஆம் இல்லை
என் குழந்தைக்கு ஓரக்கண் பார்வை (squint or strabismus) இருக்கிறது	ஆம் இல்லை
வீடுவாகனத்தில் என் குழந்தை புகைப்பழக்கச் சூழலுக்கு ஆட்படுகிறது	ஆம் இல்லை

முதல் பத்தியிலுள்ள எந்த விடையிலாவது நீங்கள் வட்டமிட்டிருந்தால், தயவு செய்து உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்ப நலத் தாதி'க்கு அதைத் தெரிவியுங்கள்.

உடல்நலத் தொழிலரால் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியது:	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4 வருட குழந்தை உடல்நல சோதனை

'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதி', ஜி.பி. அல்லது குழந்தைமருத்துவரது மதிப்பீடு

பெயர் _____

பிறந்த திகதி / /

பாலினம் ஆண் / பெண்

உடல்நல மதிப்பீடு	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை
எடை kg %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
உயரம் செ.மீ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
'உடல் திணிவு அட்டவணை' (BMI) செ.மீ %	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ஒவ்வொரு கண்ணிலும் தனித் தனியாகப் பார்வை சோதிக்கப்படும்

ஆம்

இல்லை

	இயல்பானது	மீள்பார்வை	பரிந்துரை	சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு வருகிறதா
பலன்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
முடிவுகள் பார்வைச் சோதனைப் படம் * 6m	வலது கண்	6/	இடது கண்	6/
முடிவுகள் பார்வைச் சோதனைப் படம் * 3m	வலது கண்	3/	இடது கண்	3/
வாய்ச் சுகாதாரம் 'உதடு தூக்கு சோதனை'	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
விதைகள் முற்றிலும் இறங்கியுள்ளன வலது / இடது	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

உடல்நலப் பாதாகாப்பு குறித்த கூறுகள் ஆம் இல்லை பிரச்சினைகள் இல்லை பிரச்சினைகள்

பெற்றோர்களுக்கான கேள்விகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டுவிட்டனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
குறிப்பிட்ட வயதில் இட வேண்டிய தடுப்பூசிகள் திட்டமிட்டவாறு காலத்தில் போடப்பட்டுள்ளனவா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
ஆபத்துக் கூறுகள் ஏதும் உள்ளனவா?				
செவித்திறன்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
பார்வை	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
வாய்ச் சுகாதாரம்	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

உடல்நலம் குறித்தத் தகுந்த விடயங்களைப் பற்றிக்
கலந்துரையாடப்பட்டதா?

ஆம் இல்லை

பலன்

கருத்துரைகள்

மேற்கொள்ளப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

மருத்துவர் அல்லது தாதியின் பெயர்

கையொப்பம்

இடம்

சோதனை செய்யப்பட்ட திகதி / /

குழந்தையை அழைத்து வந்தவர் தாய் தந்தை குழந்தையுடன் யாரும் வரவில்லை வேறு



ஆரோக்கியமான பாடசாலை மதிய உணவுப் பெட்டி

ஆரோக்கியமும் சமநிலையும் கொண்ட மதிய உணவுப் பெட்டியில், இடைவேளைக்கும் மதிய உணவுக்குமென முக்கியமான உணவு வகைகளைச் சேர்ந்த பல்வகைப்பட்ட அன்றாட உணவுகளும் பானமும் இருத்தல் வேண்டும். இப்படிப்பட்ட மதிய உணவு எப்படியிருக்கும் என்று தெரிந்துகொள்ள [Make Healthy Normal](http://www.makehealthynormal.nsw.gov.au/food/healthy-school-lunch-box) வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

**MAKE
HEALTHY
NORMAL**

ஆரோக்கியமாக
இருப்பது பெரிய
விடயமல்ல!

ஆரம்பநிலை மற்றும் இரண்டாம் நிலை (செகண்டரி) பாடசாலை



ஆரம்பநிலை மற்றும் இரண்டாம் நிலை (செகண்டரி) பாடசாலை

இந்தப் புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள பிறப்பிலிருந்து 4 வயது வரைக்கும் காலத்தில் செய்ய வேண்டிய உடல்நல சோதனைகளுக்கு உங்கள் குழந்தையை நீங்கள் அழைத்துச் சென்றிருந்தால், பாடசாலைக் கல்வியைத் துவங்குவதற்கு முன்பாகவே உங்கள் குழந்தைக்குள்ள உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றிற்காகச் செய்ய வேண்டியதைச் செய்வதற்கான மிக நல்லதொரு வாய்ப்பினை உங்கள் குழந்தைக்குக் கொடுத்துள்ளீர்கள் என்ற அர்த்தமாகும். உங்களுடைய மருத்துவர் மற்றும்/ அல்லது 'குழந்தை மற்றும் குடும்பநலத் தாதியுடன் உங்களுக்குள்ள வலுவான தொடர்பு உங்கள் குழந்தையின் உடல்நல கவனிப்பிற்கு முக்கியமாகும். உங்கள் குழந்தையின் கவனிப்பிற்காக நீங்கள் தொடர்பு கொள்வோரின் வரிசையில், உங்கள் சுகாதார தொழிலர்களோடு உங்கள் குழந்தையின் ஆசிரியர்களையும் இனி நீங்கள் இணைத்துக் கொள்வீர்கள்.

நீங்களோ, உங்கள் குழந்தையோ அல்லது உங்களுடைய குழந்தையின் ஆசிரியரோ எவ்வொரு சமயத்திலும் உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தைப் பற்றிக் கவலை ஏதும் கொண்டிருந்தால், நீங்களும் உங்களுடைய குழந்தையும் உங்களுடைய உடல்நலத் தொழிலருடன் பேச வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சில சமயங்களில் நடத்தைப் பிரச்சினைகள் அல்லது கற்றல் பிரச்சினைகளும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளோடு சம்பந்தப்பட்டிருக்கக் கூடும். இப்படிப்பட்ட பிரச்சினைகளில் எதுவும் உங்களுடைய குழந்தைக்கு ஏற்பட்டால், உடல்நல மதிப்பீடு ஒன்றினை மேற்கொள்வது நல்லதொரு யோசனையாகும்.

உயர்நிலைப் பாடசாலைக்குச் செல்வதற்கு முன்பாக உங்கள் பிள்ளை உடல்நல மதிப்பீடு ஒன்றினை மேற்கொள்ள வேண்டுமென வலுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பிள்ளைகள் பதினம் வயதுகளை அடைந்து விடலைப்பருவத்தினராக ஆகும்போது அதிவேக வளர்ச்சி மற்றும் மாற்றங்களுக்கு அவர்கள் உட்படுவர். உடல்நலம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் அல்லது கேள்விகள் எழக்கூடும், ஆகவே உடல்நல மதிப்பீடு ஒன்றை மேற்கொள்வது இவற்றைக் கையாள்வதற்கான வாய்ப்பினைத் தரும். இந்த மதிப்பீட்டின் ஒரு பகுதியாக, உங்கள் பிள்ளையின் கண்களும் பார்வையும் ஒவ்வொரு கண்ணிலும் தனித் தனியாக மதிப்பீடு செய்யப்படவேண்டுமென பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. செவித்திறன் சோதனையை எந்த வயதிலும் செய்துகொள்ளலாம்.

எவ்வொரு உடல்நல மதிப்பீட்டிற்கும் செல்லும்போது இப்புத்தகத்தினை ஞாபகமாக எடுத்துச் செல்லுங்கள். உங்களுடைய குழந்தையின் உடல்நல வரலாறு அனைத்தையும் வைத்திருப்பதானது உங்கள் குழந்தையின் உடல்நலத்தை மிக நன்றாக மதிப்பீடு செய்ய உங்களுக்கும், உங்கள் குழந்தைக்கும் மற்றும் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது தாதிக்கும் உதவும்.

உங்களுடைய குழந்தையின் உடல்நல வரலாறு இருக்கிறது என்பதையும், அதை எளிதாகக் கானலாம் என்பதையும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில் குறிப்பிடத்தக்க உடல்நல நிகழ்வுகள், தடுப்பூசிகள் மற்றும் இதர சுகாதாரத் தகவல்களை இப்புத்தகத்தில் ஞாபகமாகத் தொடர்ந்து பதிவு செய்துவரவும்.

தடுப்பூசிகள்



தடுப்பூசிகளைப் பற்றிய தகவல்கள்

சமூகங்களில் தொடர்ந்து ஏற்பட்டு வருகின்றதும், பல குழந்தைகளின் தேவையற்ற வேதனைக்கும் மரணத்திற்கும் காரணமுகின்ற பல பாரதாரமான நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளைத் தடுப்பூசிகள் பாதுகாக்கும்.

அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் 'தேசியத் தடுப்பூசிக் கால அட்டவணை' ஒன்று வேண்டுமென National Health மற்றும் Medical Research Council ஆகிய அமைப்புகள் சிபாரிசு செய்கின்றன. இந்த சிபாரிசுகளைப் பற்றி நீங்கள் உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது சிகிச்சையகத்துடன் கலந்துரையாட வேண்டும், மற்றும்/அல்லது தற்போதைய 'தடுப்பூசிக் கால அட்டவணை'யை - NSW Health இன் www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule எனும் வலைத்தளத்தில் பார்க்க வேண்டும்.

தொண்டைக்கரப்பான் (diphtheria), தசை விறைப்பு (tetanus), கக்குவான் இருமல் (whooping cough), இளம்பிள்ளைவாதம் (poliomyelitis), தட்டம்மை (measles), அம்மைக்கட்டு (mumps), 'ருபெல்லா' அம்மைக்கட்டு (rubella), சளிச்சுரம் வகை b (Hib) (influenzae type b (Hib)), ஈரல் அழற்சி B (hepatitis B), மூளைக்காய்ச்சல் C (meningococcal C), சின்னம்மை (chicken pox), வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்தும் 'ரொடாவைரஸ்' (rotavirus), கபவாதம் (pneumococcal disease), பருக்களை ஏற்படுத்தும் 'பாபிலோமாவைரஸ்' (papillomavirus (HPV)) ஆகிய நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளைத் தடுப்பூசிகள் பாதுகாக்கும். உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவர், சில உள்ளூர் நகரவைகள், குழந்தை மருத்துவமனைகள், சமூக உடல்நல மையங்கள், பூர்வீகப் பழங்குடி (ஆபொரிரிஜினல்) மருத்துவ சேவைகள் ஆகியவற்றில் இத்தடுப்பூசிகள் இலவசமாகக் கிடைக்கும், மற்றும் விடலைப்பருவத்தினருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகள் பாடசாலைகளில் இலவசமாகக் கிடைக்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு இலேசான காய்ச்சல் வரலாம் மற்றும்/அல்லது ஊசி போடும் இடத்தில் சிவந்த வீக்கம் மற்றும் இலேசான வலி ஏற்படலாம். காய்ச்சல் 39°C -க்கும் மேலே இருந்தால் அல்லது உங்களுடைய குழந்தையின் நிலையைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால் உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

'மெடிகெய்'ரில் பதியப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும் 'அவுஸ்திரேலியத் தடுப்பூசிப் பதிவே'(AIR)ட்டிலும் பதியப்பட்டிருக்கும். ஒவ்வொரு தடுப்பூசி போடப்பட்ட பிறகும் உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவர் அல்லது சிகிச்சையகம் உங்களுடைய குழந்தையின் தடுப்பூசி நிலையை AIR - க்கு அறிவிக்கும்.

4 வயது ஆகும்போது போடவேண்டிய தடுப்பூசிகள் அனைத்தையும் உங்கள் குழந்தை போட்டுக்கொண்ட பிறகு 'தடுப்பூசி வரலாற்றுக் கூற்று' ஒன்று AIR - இலிருந்து உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். உங்களுடைய குழந்தையைக் குழந்தைக் கவனிப்பு மையத்திலும் பாடசாலையிலும் சேர்க்கும்போது நடப்புநாள் வரை சரியாயுள்ள 'தடுப்பூசி வரலாற்றுக் கூற்று' ஒன்றைக் கொடுக்குமாறு நீங்கள் கேட்கப்படுவீர்கள்.

இந்தக் கூற்றினை நீங்கள் பெறவில்லை என்றால் அல்லது இதில் ஏதும் பிரச்சினை இருந்தால் **1800 653 809** -இல் AIR -உடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம்.

பெற்றோர்கள்/ பாதுகாவலர்களுக்கான முக்கிய தகவல்கள்

கக்குவான் இருமல் தடுப்பூசி

தடுப்பூசிகளை முற்றிலும் போட இயலாத இளம் குழந்தைகளுக்கு (6 மாத வயதிற்கு முன்பாக) வயதுவந்தவர்கள் மற்றும் விடலைப்பருவத்தினரிடமிருந்து கடும் கக்குவான் இருமல் தொற்றும் ஆபத்து இருக்கிறது. ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திலும் 28 வாரங்கள் ஆகும்போது dTpa தடுப்புமருந்து உள்ள ஊக்கத் தடுப்பூசி ஒன்றை ஒரு முறை போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமெனக் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. புதிதாய்ப் பிறக்கும் குழந்தையோடு நெருக்கமாக இருக்கும் அனைத்து வயது வந்தவர்களும் குழந்தை பிறப்பதற்குக் குறைந்த பட்சம் இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பாகத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வது நல்லது.

தகுந்த நேரத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போடுதல்

பாரதாரமான நோய்களிலிருந்து உங்கள் குழந்தைக்குப் பாதுகாப்பு அளிப்பதற்காக பரிந்துரைக்கப்படும் இடைவேளைகளில் உங்கள் குழந்தைக்குத் தடுப்பூசிகளைப் போடுமாறு சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. தடுப்பூசிகளைத் தள்ளிப்போடுவதால் குழந்தைகளுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டு மிகவும் சுகவீனமடையும் நிலை ஏற்படும். மூக்கில் நீர் வடிதல் அல்லது இலேசான சளிக்காய்ச்சல் போன்ற சிறு நோய்கள் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பான முறையில் தடுப்பூசி போடலாம்.

'அவுஸ்திரேலியத் தடுப்பூசிக் கையேட்டின் தற்போதைய பதிப்பு உள்ளடங்கத் தடுப்பூசிகள் போடுவதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களை www.immunise.health.gov.au எனும் வலைத்தளத்தில் காணலாம்.

தடுப்பூசிப் பதிவேடு

குழந்தையின் பெயர்

தடுப்பூசி போடும் மருத்துவர்/ தாதியால் பூர்த்திசெய்யப்பட வேண்டியது

பிறந்த திகதி / /

வயது	தடுப்பூசி	இடப்பட்ட திகதி	தொகுதி இலக்கம்	கையொப்பம்
பிறப்பு				
6 வாரங்கள்				
4 மாதங்கள்				
6 மாதங்கள்				
12 மாதங்கள்				

தற்போதைய 'NSW தடுப்பூசிக் கால அட்டவணையைப் பார்க்க NSW Health -இன் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்: www.health.nsw.gov.au/immunisation/schedule

தடுப்பூசிப் பதிவேடு

குழந்தையின் பெயர்

தடுப்பூசி போடும் மருந்துவர்/ தாதியால் பூர்த்திசெய்யப்பட வேண்டியது

பிறந்த திகதி / /

வயது	தடுப்பூசி	இடப்பட்ட திகதி	தொகுதி இலக்கம்	கையொப்பம்
18 மாதங்கள்				
4 வருடங்கள்				
12 வருடங்கள்				

மற்ற அனைத்துத் தடுப்பூசிகளும் தடுப்பூசி போடும் மருந்துவர்/ தாதியால் பூர்த்திசெய்யப்பட வேண்டும்.

குழந்தையின் பெயர்

பிறந்த திகதி / /

வயது	தடுப்பூசி	இடப்பட்ட திகதி	தொகுதி இலக்கம்	கையொப்பம்

தற்போதைய ' NSW தடுப்பூசிக் கால அட்டவணையைப் பார்க்க NSW Health -இன் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்:

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

CPR Chart




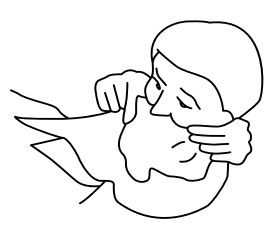
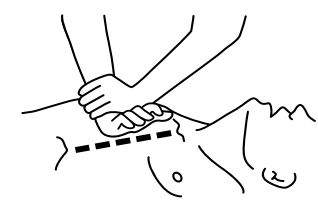
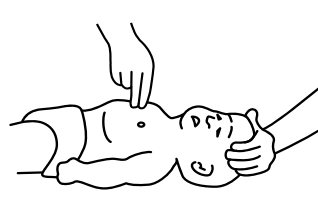


NSW Ambulance

Cardio Pulmonary Resuscitation

இதய நுரையீரல் உயிர்ப்பிப்பு

அவசரநிலை ஒன்றில் உங்களுடைய **DRSABCD** -ஐ நினைவில் கொள்ளுங்கள்

Dangers? ஆபத்துகள் ஏதும் உள்ளனவா?	மின்சாரக் கம்பிகள், பெட்ரோல் அல்லது மற்ற ஆபத்துக்கூறுகள் உள்ளனவா என்று பார்க்கவும்
Responsive? பாதிக்கப்பட்டவர் மறுமொழியளிக்கிறாரா?	நோயாளி மறுமொழியளிக்காமலும் சாதாரணமாக சுவாசிக்காமலும் இருக்கிறாரா? 
Send for Help! உதவியை நாடுங்கள்!	> உதவி கேட்டு சப்தமிடுங்கள் > உடனடியாக மூன்று பூஜ்யங்களை (Triple Zero (000)) அழைக்குமாறு யாரையாவது கேளுங்கள் > ஆம்புலன்ஸ் -ஐ அழையுங்கள் 
Open Airway சுவாசப்பாதையைத் திறந்துவிடுங்கள்	> தலையை இலேசாகப் பின்பக்கமாகச் சாய்த்து தாழ்வாய்க்கட்டையை உயர்த்துங்கள் (சிசுக்களுக்கு அல்ல) > வாயிலிருந்து (மற்றும் குழந்தையாக இருந்தால் முக்கிலிருந்தும்) அன்னியமான பொருட்களை அகற்றுங்கள் அல்ல) 
Normal Breathing? சுவாசம் இயல்பானதாக இருக்கிறதா?	> சுவாசம் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள், செவிமடுத்துக் கேளுங்கள் மற்றும் தொட்டுப் பாருங்கள் > சுவாசம் இயல்பானதாக இருந்தால் பாதிக்கப்பட்டவரை பக்கவாட்டாகக் கிடத்துங்கள் > இயல்பான சுவாசம் இல்லாவிட்டால் CPR -ஐத் துவங்குங்கள் - ஒரு நிமிடத்திற்கு 100 - 120 அழுத்தங்கள் என்ற வீதத்தில் - 2 சுவாசங்களுக்கு 30 அழுத்தல்கள் 
Start CPR CPR - ஐத் துவங்குங்கள்	குழந்தைகள் மற்றும் வயதுவந்தவர்கள்: > நடு நெஞ்சில் மார்பெலும்பின் அரைக் கீழ்ப்பகுதியின் மீது குதிகையை வையுங்கள் > ஒரு நிமிடத்திற்கு 100-120 அழுத்தல்கள் என்ற வீதத்தில் 30 முறைகள் நெஞ்சின் ஆழத்தில் மூன்றில் ஒரு பகுதி அழுங்குமாறு மார்பெலும்பினை அழுத்துங்கள் > 2 சுவாசங்களுக்கு 30 அழுத்தல்கள் என்ற வீதத்தில் அழுத்துவதைத் தொடருங்கள் > மார்பு அழுத்தல்களில் ஏற்படும் இடையூறுகள் குறைக்கப்படவேண்டும் 
	சிசுக்கள் > மார்பெலும்பின் கீழ் அரைப்பாக மத்தியில் 2 விரல்களை வையுங்கள் > நெஞ்சின் ஆழத்தில் ஏறத்தாழ மூன்றில் ஒரு பகுதி அழுங்குமாறு மார்பெலும்பை அழுத்துங்கள் > 2 சுவாசங்களுக்கு 30 அழுத்தல்கள் என்ற வீதத்தில் அழுத்துவதைத் தொடருங்கள் 
Attach Defibrillator இதயத் தசையதிர்வு நிறுத்தி (டீஃபிப்ரிலேட்டர்) (Defibrillator)யைப் பொருத்துங்கள்	'தானியங்கி வெளிப்புற டீஃபிப்ரிலேட்டர்' (Attach Automated External Defibrillator (AED)) கிடைத்தவுடன் அதை இணைத்து, அது சொல்லும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

மருத்துவ உதவியாளர்கள் வரும் வரை அல்லது மறுமொழியளிக்கும் திறன் வரும் வரை அல்லது சாதாரணமான சுவாசம் திரும்பும் வரை CPR -ஐத் தொடருங்கள். உயிர்க்காப்பாளர்கள் களைப்படைகிறார்களா என்பதில் அவதானமாக இருங்கள், உதவி கிடைத்தால் இரண்டு நிமிடத்திற்கு ஒரு முறை உயிர்க்காப்பாளர்களை மாற்றுங்கள்

CPR -ஐ இப்போதே கற்றுக்கொள்ளுங்கள் எனும் முதல்தவிர்ப்பு படிப்பிற்கு இந்த விளக்க அட்டவணை ஒரு மாற்று அல்ல!

இந்த விளக்க அட்டவணை இலவசமாகத் தரப்படுவதாகும், இதனை விற்கக் கூடாது. www.ambulance.nsw.gov.au எனும் ஆம்புலன்ஸ் வலைத்தலத்திலிருந்து இந்த விளக்க அட்டவணையை வலையிறக்கம் செய்துகொள்ளலாம்.

இந்த அட்டவணையைப் பற்றிய விசாரிப்புகளுக்கு: NSW Ambulance Locked Bag 105 Rozelle, NSW 2039 தொலைபேசி: (02) 9320 7777

ஜனவரி 2016 அன்று இருந்தவாறு 'அவுஸ்திரேலிய உயிர்ப்பிப்பு அமைப்பு' (Australian Resuscitation Council) பின் செயல்திறமான CPR வழிகாட்டல்களுக்கு இணங்க இந்த வரைபட அட்டவணை அமைந்துள்ளது. மேலதிகத் தகவல்களுக்கு www.resus.org.au எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

8 ஆரோக்கியமான உடல் எடைக்கு

2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு இந்தத் தகவல் பொருந்தும்

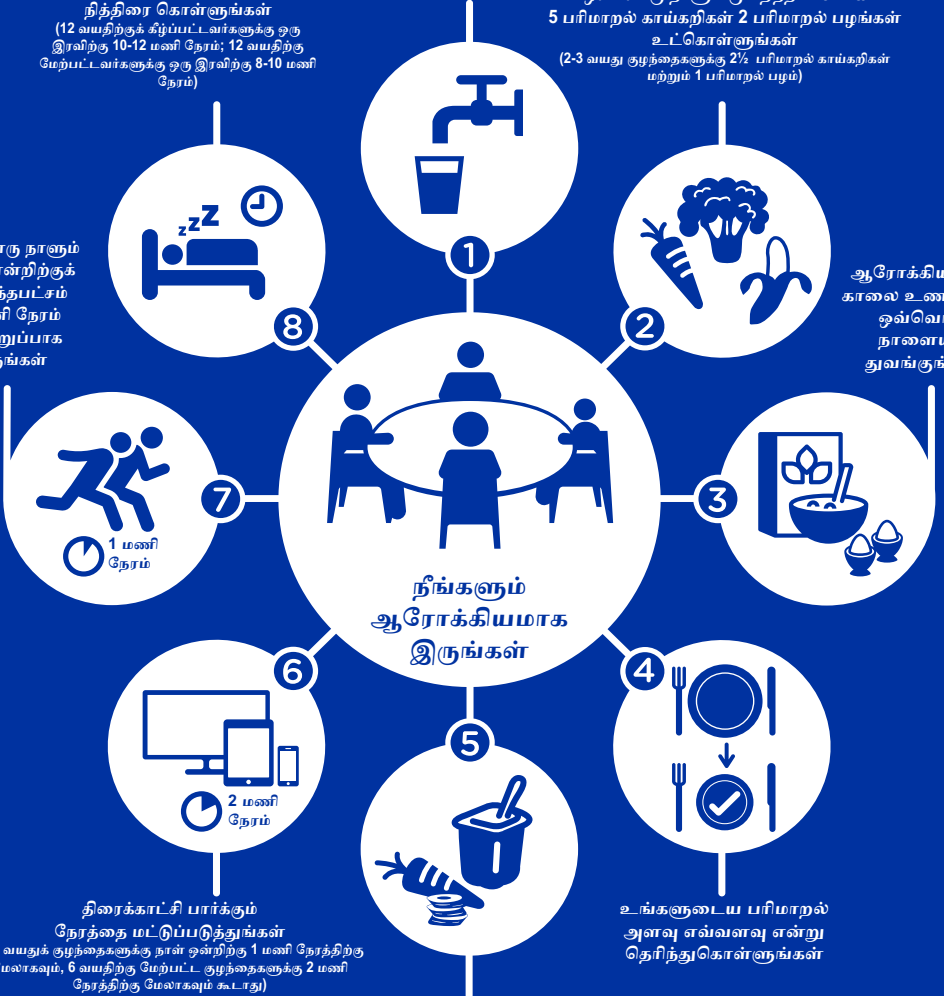
மென் பானம், சாறு அல்லது கோர்டியலுக்கும் பதிலாக தண்ணீர் அருந்துங்கள்

போதுமான அளவிற்கு நித்திரை கொள்ளுங்கள் (12 வயதிற்குக் கீழ்ப்பட்டவர்களுக்கு ஒரு இரவிற்கு 10-12 மணி நேரம்; 12 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ஒரு இரவிற்கு 8-10 மணி நேரம்)

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சமாக 5 பரிமாறல் காய்கறிகள் 2 பரிமாறல் பழங்கள் உட்கொள்ளுங்கள் (2-3 வயது குழந்தைகளுக்கு 2½ பரிமாறல் காய்கறிகள் மற்றும் 1 பரிமாறல் பழம்)

ஒவ்வொரு நாளும் நாளொன்றிற்குக் குறைந்தபட்சம் 1 மணி நேரம் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்

ஆரோக்கியமான காலை உணவோடு ஒவ்வொரு நாளையும் துவங்குங்கள்



திரைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்தை மட்டுப்படுத்துங்கள் (2-5 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு நான் ஒன்றிற்கு 1 மணி நேரத்திற்கு மேலாகவும், 6 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 2 மணி நேரத்திற்கு மேலாகவும் கூடாது)

உங்களுடைய பரிமாறல் அளவு எவ்வளவு என்று தெரிந்துகொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கியமான தின்பண்டங்களையும், குறைவான 'கொண்டாட்ட உணவுக (treat foods) னையும் தெரிவு செய்யுங்கள்

அவசரநிலைகள்

அவசரநிலை (ஆம்புலன்ஸ், தீயணைப்புப் படை அல்லது காவல்துறை) 000

மொபைல் தொலைபேசிகளிலிருந்து செய்யப்படும் அவசர அழைப்புகளைப் பற்றி தயவு செய்து உங்களுடைய மொபைல் சேவை வழங்குனரிடம் பரீட்சித்துக் கொள்ளுங்கள்
'நச்சுப்பொருட்கள் தகவல்கள்' (Poisons Information) .. 13 11 26

தாய்ப்பாலூட்டலும் பிள்ளைவளர்ப்பும்

'ஹெல்த் டைரெக்ட் அவுஸ்திரேலியா' 1800 022 222

'கேரிட்டெய்ன்' 1300 CARING
(1300 227 464)

'ட்ரெஸ்ஸிலியன் குடும்ப கவனிப்பு மையங்கள்' 1300 2 PARENT

(சிட்னி பெருநகர்ப்பகுதிக்கு வெளியேயிருந்து செய்யப்படும் அழைப்புகள் இலவசம்)

சிட்னி பெருநகர்ப்பகுதி (02) 9787 0855

'அவுஸ்திரேலியத் தாய்ப்பாலூட்டல் அமைப்பு'
(Australian Breastfeeding Association) 1800 mum2mum

நில இணைப்புகளிலிருந்து செய்யப்படும் அழைப்புகள் இலவசம் 1800 686 268

இதரம்

மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை 13 14 50

குடும்பம் மற்றும் சமூக சேவைகள்

குழந்தைப் பாதுகாப்பு உதவியிணைப்பு
(Child Protection Helpline) 13 21 11



Health