

ការណែនាំអំពីការគេង ប្រកបដោយសុវត្ថិភាព



គួរឱ្យសោកស្តាយ ទារកខ្លះស្លាប់ដោយមិនបានរំពឹងទុក ហើយដោយ គ្មានហេតុផលច្បាស់លាស់នៅក្នុងការគេងរបស់ពួកគេ។

អ្នកអាចកាត់បន្ថយហានិភ័យចំពោះទារករបស់អ្នក ដោយធ្វើតាមការណែនាំអំពីការ
គេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពទាំងនេះ រាល់ពេលដែលអ្នកដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេង៖

- ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងផ្ទះ។
- ទារករបស់អ្នកគួរតែមានកូនគ្រែគេងផ្ទាល់ខ្លួនរបស់
ពួកគេ ដែលបំពេញតាមស្តង់ដារសុវត្ថិភាពអូស្ត្រាលី
ហើយមានពូករឹងមាំ និងណែនផ្អិបល្អនៅជាប់កូនគ្រែ។
- ដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងក្នុងបន្ទប់គេងរបស់អ្នកនៅពេល
យប់ សម្រាប់រយៈពេល 6 ទៅ 12 ខែដំបូងនៃជីវិត។
- កុំដាក់ទារករបស់អ្នកឱ្យគេងលើសាឡុង ឬកៅអីភ្នាក់ដៃ
ជាពិសេសជាមួយមនុស្សផ្សេងទៀត។
- ត្រូវប្រាកដថា មិនត្រូវមានអ្វីជាក់គ្របក្បាល
និងផ្ទៃមុខរបស់ទារកនៅពេលគេង
ដើម្បីការពារការថប់ដង្ហើម ឬការក្តៅហួសកម្រិត។
កុំប្រើខ្នើយឱប ទ្រនាប់បាំងកូនគ្រែ ទ្រនាប់ពួក
ភួយរោមចៀម ឬដាក់ចោលប្រដាប់ប្រដាងក្មេងលេងទន់ៗ
នៅក្នុងកូនគ្រែ។
- ស្លៀកពាក់ឱ្យទារករបស់អ្នកដោយមានជាសុខភាពកក់ក្តៅ
ប៉ុន្តែមិនក្តៅ ដើម្បីជៀសវាងការក្តៅហួសកម្រិត។
- បំបៅទារករបស់អ្នកនឹងដោះក្នុងរយៈពេលប្រាំមួយខែ
ដំបូង ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន។
- កុំជក់បារីក្នុងអំឡុងពេលមានផ្ទៃពោះ ឬបន្ទាប់ពី
ទារករបស់អ្នកកើតមក ហើយកុំឱ្យមាននរណាម្នាក់
ជក់បារីនៅក្បែរទារករបស់អ្នក។
- ត្រូវប្រាកដថាអ្នកណាម្នាក់ដែលមើលថែទារករបស់អ្នក
យល់ដឹងអំពីការណែនាំនៃការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិ
ភាពទាំងនេះ។



ការអនុវត្តការគេងប្រកបដោយសុវត្ថិភាពដែលបានណែនាំ បានកែសម្រួលពី
raisingchildren.net.au/safesleep