



ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်း

တစ်နိုင်ငံလုံးဆိုင်ရာစင်တာမှ မိသားစုများအတွက် သက်ငယ်ကလေးဘဝကျန်းမာရေးနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်မှု ဆိုင်ရာနည်းလမ်းများ

ကလေးငယ်များအတွက် ဘေးကင်းလုံခြုံမှုနှင့် ထိခိုက် ဒဏ်ရာရရှိမှုကြိုတင်ကာကွယ်ခြင်းသည် -

- ကလေးများတွင် လုံခြုံစိတ်ချရသောကြီးပြင်းရာနေရာနှင့် လေ့လာရာနေရာများရှိကြောင်းသေချာစေခြင်း
- အန္တရာယ်မှကလေးများအားကာကွယ်ခြင်း
- ဘေးကင်းလုံခြုံရန်မည်သို့ပြုလုပ်ရမည်ကို ကလေးများအား သင်ကြားပေးခြင်းတို့ဖြစ်ပါသည်။

ကလေးများသည်ဘေးကင်းလုံခြုံသောအခါ ၎င်းတို့သည် အောက်ပါတို့ကိုဖြစ်နိုင်ချေရှိပါသည် -

- ထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုမရှိခြင်း
- လေ့လာသင်ယူခြင်းတွင်အာရုံစူးစိုက်ခြင်း
- ပြောင်းလဲသွားသောအခြေအနေမျိုးတွင် ယုံကြည်ချက်ရှိရှိဖြင့် စူးစမ်းရှာဖွေလိုခြင်း

၎င်းသည်အဘယ်ကြောင့်အရေးပါသနည်း။

ကလေးများသည်စူးစမ်းရှာဖွေချင်သော်လည်း အောက်ပါတို့ကို လိုအပ်ပါသည် -

- လုံခြုံစိတ်ချရသောကစားရာနေရာ
- အရွယ်ရောက်လူများ စောင့်ကြည့်ပြီးနားထောင်နေမှသာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာမဖြစ်ပွားမီ ၎င်းတို့ကိုကာကွယ်နိုင်မည် ဖြစ်သည်။
- ဘေးကင်းစွာဖြင့် စွမ်းရည်အသစ်များကိုလေ့ကျင့်နိုင်မည့် အခွင့်အရေးများ



သင့်ကလေးကိုကာညီနိုင်မည့် သင်လုပ်နိုင်သောအရာများ

အိမ်တွင် -

- ဆေးဝါးများ၊ သန့်ရှင်းရေးပစ္စည်းများ နှင့် အန္တရာယ် ဖြစ်စေသောပစ္စည်းများကို ကလေးနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။
- ဗီဒီယိုခလောက်များကိုအသုံးပြုပြီး လျှပ်စစ်ပလပ်ပေါက်များကိုဖုံးအုပ်ထားပါ။
- လေ့ကျင့်ရေးများတွင် ကလေးများအန္တရာယ်ကင်းအောင် စည်းတားထားသောတံခါးများကိုအသုံးပြုပါ။
- အောက်သို့ပြုတ်ကျနိုင်သောပုခက်များထက် အသေတပ်ဆင်ထားသောပုခက်များကိုသာသုံးပါ။
- ပြတင်းပေါက်များ နှင့် ခန်းဆီလိုက်ကာကြိုးများအဝေးတွင် ပုခက်များကိုထားပါ။
- ဖြစ်နိုင်လျှင် ကြိုးမပါသောပြတင်းပေါက်အကာအကွယ်များကိုသာအသုံးပြုရန် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ဤသို့မဟုတ်လျှင် ကလေးမမီနိုင်သောအမြင့်တွင် ကြိုးကိုချည်၍ထားပါ။
- နူးညံ့သောစောင်များ၊ ခေါင်းအုံးများ (သို့) ကာထားသည့် အရာများမပါဘဲ ကလေးငယ်များကို သူတို့၏ကျောဖြင့်သာ ပုခက်တွင်အိပ်ရန်ထားပါ။

- ပူသောအစားအစာများနှင့်အရည်များအဝေးတွင် ကလေးကိုထားပါ။
- အိုးလက်ကိုင်များကို မီးဖိုနောက်ဘက်တွင်လှည့်ထားပါ။
- ရေပူရေအေးထိန်းညှိကိရိယာကို 120 ဒီဂရီ သို့ 120 ဒီဂရီထက်နည်းအောင်သတ်မှတ်ထားပါ။
- ကလေးများကိုအပူပေးစက်များ (သို့) မီးနှင့်ဝေးရာတွင်ထားပါ။
- အထပ်တိုင်းတွင် မီးခိုးအချက်ပေးခေါင်းလောင်းများရှိပါစေ။ နွေဦး နှင့် ဆောင်းဦးတွင် ဘတ်ထရီများကိုလဲပါ။
- သင့်တွင်ကာဗွန်မိုနောက်ဆိုက်ကိုစမ်းသပ်သည့်ကိရိယာမရှိလျှင် တစ်ခုဝယ်ထားပါ။
- သင့်အား မီးခိုးအချက်ပေးခေါင်းလောင်း (သို့) ကာဗွန်မို နောက်ဆိုက်ကို စမ်းသပ်သည့်ကိရိယာကို ၎င်းတို့က ရှာပေးနိုင်မည်လားဆိုသည့်ကိုသိရှိရန် သင့်အသေခံ မီးသတ်ဌာနနှင့်စစ်ဆေးပါ။
- မွန်းကြပ်စေသောသေးငယ်သောအရာများနှင့်အစားအစာများအကြောင်းကို သင့်ကလေးအထူးကုဆရာဝန်ကိုမေးမြန်းပါ။
- မီးဘေးမှလွတ်မြောက်နိုင်သည့်အစီအစဉ်ကို ပြုလုပ်ပြီး

သင့်ကလေးကိုကူညီနိုင်မည့် သင်ပြုလုပ်နိုင်သောအရာများ

- လေ့ကျင့်ပါ။
- အပြင်ထွက်လျှင် -
 - နေလောင်ဒဏ်ခံခရမ်းလိမ်းပါ။
 - လမ်းပေါ်၏အပြင်ဘက်တွင်နေရန်/လမ်းမပေါ်တွင်မနေရန် သင့်ကလေးကိုသင်ပေးပါ။
 - ဖုန်/ရွှံ့/အညစ်အကြေး (သို့) မြက်များအစား ပျော့ပျောင်းသောမြေမျက်နှာပြင်ရှိသောကစားကွင်းများကို ရှာဖွေပါ။
 - ကစားကွင်းတွင် သင့်ကလေးကိုအနီးကပ်စောင့်ကြည့်ပါ။
 - အဝတ်အစားမှ အတိုးအလျော့လုပ်နိုင်သော ကြိုးများကိုဖယ်ပါ။
 - ဖိနပ်ကြိုးများကိုတိုတိုချည်ထားပါ။
 - ရေဘေးလုံခြုံမှု
 - သူ၏ပါးစပ် နှင့်နှာခေါင်းကိုဖုံးလွှမ်းသော မည်သည့်ရေပမာဏမဆို ကလေးရေနှစ်နိုင်သည်ကိုသိရှိပါ။
 - သူသည်ရေထဲတွင် (သို့) ရေအနီးအနားတွင်ရှိပါက သင့်ကလေး၏လက်တစ်ကမ်းအကွာအတွင်းတွင်သာ အမြဲတမ်းနေပါ။
 - ရေကူးသင်ပြီး ရေကူးခြင်းနှင့်ပတ်သက်သော

- သင်ခန်းစာများကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်ကြီးကြပ်နိုင်ရန် သင့်ကလေးကိုခေါ်ပါ။
- ရေကူးကန်တစ်ဝိုက်တွင် အလိုအလျောက်ပိတ်ပေးသော တံခါးများနှင့် လေးဘက်စလုံးကာထားသောခြံစည်းရိုးများကိုအသုံးပြုပါ။
- သတိမေ့မြောနေသူကို သတိပြန်လည်လာအောင်ပါးစပ်၊ ပါးစပ်ချင်းတွေ့၍ အဆုတ်ထဲလေဝင်အောင်လုပ်သော အသက်ကယ်နည်းလမ်း (CPR) ကိုသင်ထားပါ။
- ကားနှင့်ယာဉ်ဘေးကင်းလုံခြုံမှု
 - သင့်ကလေး၏အသက်၊ အရပ်၊ ကိုယ်အလေးချိန်နှင့် ကိုက်ညီသော ကားထိုင်ခုံကိုရွေးပါ။
 - သင့်ကား (သို့) ယာဉ်နှင့်ကိုက်ညီသောထိုင်ခုံကိုရွေးချယ်ပြီး ပီး ဝင်းကို အချိန်တိုင်းအချိန်တိုင်းအသုံးပြုပါ။
 - သင့်ကလေး၏ကားထိုင်ခုံကို ဘေးကင်းစွာ မည်သို့ ထည့်သွင်းရသည်ကိုလေ့လာရန် သင်နေထိုင်ရာနေရာရှိ သင်သွားနိုင်သောဆင်းရဲသောကလေးများအတွက်အစိုးရမှ ရန်ပုံငွေစုဆောင်းထားသောမူကြံကျောင်းဝန်ထမ်းများကို မေးမြန်းပါ။
 - အသက် (13) နှစ်ထက်ငယ်သောကလေးများသာ နောက်ထိုင်ခုံတွင်ထိုင်သည်ကို သေချာပါစေ။
 - အရွယ်ရောက်လူကြီးမပါဘဲ သင့်ကလေးကို ကားထဲတွင် ဘယ်တော့မှ မထားခဲ့ပါနှင့်။
 - ယာဉ်များသည် ကလေးများကစားရန်အတွက် ဘယ်တော့မှ ဘေးကင်းသောနေရာမဟုတ်ကြောင်းကို သင်ပေးပါ။ ပြတင်းပေါက်များပွင့်နေခဲ့လျှင်တော့ ငှက်ကလေးငယ်များသည် (10) မိနစ်အတွင်းတွင်ပင် ဆိုးဆိုးရွားရွား ပူလောင်မှုကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။

