

Առողջ սովորությունները վաղ են սկսում

Ակտիվության լավ սովորությունները վաղ են սկսում ձեր երեխայի կյանքում: Սկսած մանկական փուլից, կարող եք օգնել, որ ձեր երեխան զարգացնի ցկյանս առողջ խաղի սովորություններ: Ձեր երեխան ձեզանից է սովորում, ուստի մինչ օգնում եք, որ ակտիվ լինի, փորձեք նույն ակտիվությունները կատարել:

Խաղի պահը կարող է ակտիվ պահ լինել

Ձեր նորածնի համար

- Ձեր մանկիկը ակտիվ պահեք փորի վրա պառկեցնելու պահերով և ճոճանակից կամ ճոճաթռռից դուրս ժամանակ անցկացնել տալով: Այդպիսով նրան կտաք ահագին առիթ ձգվելու, հասնելու, քացի տալու, որպեսզի հասնի սողալու կամ նստելու նման կարևոր հանգրվանների:
- Խուսափեք ձեր մանկան սեղյակում հեռուստացույց դնելուց: Ինչքան ավելի ԴՈՒՔ խոսեք և խաղաք ձեր մանկիկի հետ, այնքան ավելի նա կարող է առողջ մեծանալ:

Ձեր փոքր երեխայի համար

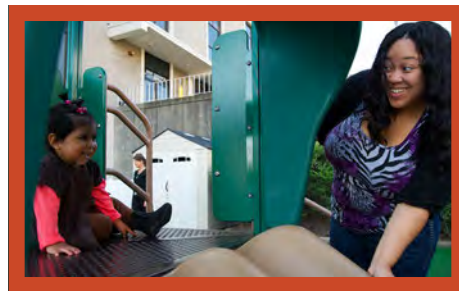
- Ֆիզիկական ակտիվությունն անհրաժեշտ է նույնիսկ շատ ակտիվ փոքր երեխաներին: Շարունակեք շարժվել միասին պարելով, ցատկելով և քայլելով:
- Փորձեք ցուցասարքին հատկացված ժամերը պահել օրը երկու ժամից նվազ: Դրսում և ներսում ահագին ակտիվ խաղեր ունեցող երեխաները ավելի հավանական է, որ առողջ և ակտիվ մնան մեծանալիս:

Ձեր նախադպրոցականի համար

- Օգնեք, որ ձեր երեխան մնա ակտիվ և միաժամանակ սովորի՝ դրսում ժամանակ անցկացնելով:
- Փորձեք հեռուստացույցի, վիդեոխաղերի և համակարգիչի ժամանակը պահել օրը 2 ժամից նվազ: Օրը 2 ժամից ավելի հեռուստացույց դիտող երեխաները շատ հավանական է, որ ավելաքաշ լինեն մեծանալիս:

Ձեզ և ձեր ընտանիքի համար

- Երբ ժամանակ անցկացնեք ակտիվ վիճակում, ձեր երեխան առողջ սովորություններ կսովորի ձեզանից:
- Հաստատեք խաղի, ճաշի և քնի սովորություններ, որպեսզի ավելի հեշտությամբ տնօրինեք առօրյա կյանքը:
- Խոսեք ձեր երեխայի մանկաբույժի, վաղ խնամքի և կրթության անձնակազմի և ուրիշ ծնողների հետ, խաղի պահը ակտիվ պահ դարձնելու գաղափարներ ձեռք բերելու համար:





ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ ԳՐԱԳԻՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ ԲԱՆԱԼԻ ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՍԿԱՆԱԼՈՒ ԵՎ ՕԳՏԱԳՈՐԾԵԼՈՒ

Խորհուրդներ ընտանիքների համար Վաղ մանկական առողջության և լավության ազգային կենտրոնից (National Center on Early Childhood Health and Wellness)

Հասկանալ, թե ձեր բժիշկն ինչ է ասում ձեզ

Առողջապահական գրագիտությունը նշանակում է լավ հասկանալ առողջապահական տեղեկությունը և լավ որոշումներ կայացնել առողջապահության և բժշկական խնամքի վերաբերյալ:

Ինչու՞ է կարևոր այն

Շատեր դժվարանում են հասկանալ իրենց անհրաժեշտ առողջապահական տեղեկությունը՝ իրենց անձը և ընտանիքը խնամելու համար:

Երբ ծնողներ և խնամողներ հասկանան առողջապահական տեղեկությունն ու այն օգտագործելու կերպը, շատ հավանական է, որ երեխաները՝

- Ավելի քիչ բացակայեն դպրոցից
- Ավելի քիչ գևան մանկաբույժին կամ շտապ օգնության կայան անտեղի կերպով
- Ապրեն ավելի առողջ
- Ստանան կանխարգելիչ սրսկումներ, ինչպես՝ գրիպի սրսկումները

- Ունենան անվտանգ բնակարան, որտեղ ավելի քիչ արկածներ են պատահում

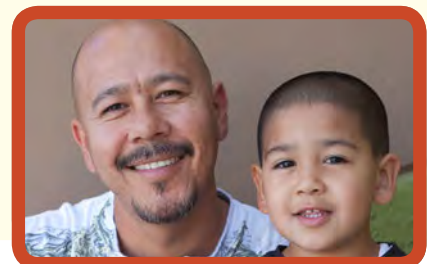
Առողջապահական տեղեկությունը հասկանալու և օգտագործելու կերպերը սովորելը կօգնի՝

- Ձեր բժշկի հետ զրուցելուն
- Հարցեր տալուն
- Բժշկի ցուցմունքներին հետևելուն
- Դեղը ճիշտ ընդունելուն կամ տալուն
- Անհրաժեշտ բժշկական ստուգումներն ու խնամքը ստանալուն
- Ձեր երեխան հիվանդանալու դեպքում ինչպես վարվելն իմանալուն
- Շաքարախտի, ասթմայի, քաղցկեղի նման հիվանդությունների կանխարգելման
- Ձեր և ձեր ընտանիքի համար առողջ որոշումների կայացման
- Օգնություն խնդրելուն

Բաներ, որոնք անելով կօգնեն ձեր երեխային

- Օգնություն խնդրե՛ք, եթե չեք հասկանում առողջապահական ձևաթուղթը կամ չգիտեք ինչպես լրացնել այն:
- Ընթերցման կյուբերը խնդրե՛ք ձեզ ոչուրահասկանալի լեզվով
- ԳՐԻ ԱՌԵԸ ձեր ունեցած հարցերը որևէ առողջական խնամքի այցի գնալուց առաջ:
- Ձեր ԲԺՇԿԻՆ ՀԱՅՏՆԵԸ, եթե չեք հասկանում նրա ասածը:
- Գրադարան գնալով հարցրեք ինչպես ճշգրիտ տեղեկություն գտնել Ձեր առողջապահական մտահոգությունների և դեղերի մասին:

- Ձեր Head Start-ից կամ երեխայի խնամքի ծրագրից տեղեկություն խնդրե՛ք ձեզ մտահոգող առողջական խնդիրների մասին:
- Գնացե՛ք առողջապահական պարապմունքների ձեր երեխայի Head Start ծրագրում և ձեր համայնքում:



ԱՌՈՂՋ ՇՆՉԱՌՈՒԹՅՈՒՆ ՏԱՆԸ



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

խորհուրդներ ընտանիքների համար վաղ մանկական առողջության և լավության ազգային կենտրոնից (National Center on Early Childhood Health and Wellness)

Օգնեք ասթմայի կանխարգելման՝ Ձեր տունը պահեք առանց ծխի

Ինչու՞ է կարևոր այն

- Երեխաները պետք է գտնվեն միշտ այնպիսի վայրերում, որոնք առանց ծխի են:
- Երկրորդական կամ երրորդական ծուխը խթանում են ասթման, բայց դուք կարող եք խուսափել դրանցից:
- Ծխախոտի և Է-ծխախոտի ծուխը պարունակում է քիմիական նյութեր, ներառելով մի քանիսը, որոնք կարող են քաղցկեղ առաջացնել:

Ի՞նչ են Է-ծխախոտները կամ Նիկոտինով գոլորշի արձակող սարքերը

Է-ծխախոտները արտադրում են գոլորշի պարունակող բուրավետ հեղուկներ և նիկոտին: Գոլորշին վնասակար չէ և կարող է քայքայել երեխաների աճող թոքերը:

Ի՞նչ է ասթման

Ասթման մի վիճակ է, որը առաջացնում է օդուղիների ուռչածություն և նեղացում: Ասթման կարող է կրճքացավ և հոգևածություն առաջացնել՝ մարդկանց մոտ առաջ բերելով խզզոց և հազ:

Ի՞նչ է երկրորդական ծուխը

Երկրորդական ծուխը օդում ծխախոտի ծուխն է: Դա այն ծուխն է, որը մարդիկ ներշնչում են ծխախոտից, Է-ծխախոտից կամ նիկոտինով գոլորշի արձակող սարքերից, ծխամորձից և սիգարետներից:

Ի՞նչ է երրորդական ծուխը

Երրորդական ծուխն այն է, որը մնում է մակերեսների և գործվածքների վրա, նույնիսկ երբ անձն ավարտում է ծխելը:



Բաներ, որոնք անելով կօգնեք ձեր երեխային

- Ասթմա ունեցող երեխային օգնելու համար ձեր ամենից կարևոր անելիքը առանց ծխի բնակարան ունենալն է:
- Երկրորդական ծուխը երբեք անվտանգ չէ:
- Երկրորդական ծուխը կարող է վարակներ առաջացնել:
- Զանի որ երեխաներն ավելի փոքր են և դեռևս աճում են, երկրորդական ծուխը մինչև անգամ ավելի վտանգավոր է նրանց՝ քան չափահասների համար:
- Երեխաները ասթմայի պատճառով ավելի հաճախ են հիվանդանոցում գտնվում՝ քան ուրիշ առողջական խնդիրների մեծ մասի համար:
- Ասթմա ունեցող երեխաները ասթմա չունեցողներից ավելի շատ են բացակայում դպրոցից:
- Եթե երեխան ասթմա ունի, երկրորդական ծխի ներշնչումը կարող է ասթմայի ավելի սաստիկ հարձակումներ առաջացնել:
- Երկրորդական ծխի մոտ գտնվելը ասթմա չունեցող երեխաների մոտ կարող է առաջացնել ասթմայանման ախտանշաններ:
- Ծխախոտի ծխի քիմիական նյութերը (երրորդական ծուխ) կարող են օրերով կամ շաբաթներով օդում և ձեր հագուստների վրա մնալ՝ ծխախոտը հանգեցնելուց հետո:
- Երրորդական ծուխը երբեք ապահով չէ:
- Ձեր մանկաբույժը կարող է օգնել, որ դուք կամ ուրիշներ դադարեցնեք ծխելը:



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness

Առողջ սովորությունները վաղ են սկսում



Սկսելու լավ սովորությունները վաղ են սկսում ձեր երեխայի կյանքում: Սկսած նորածնային փուլից, կարող եք օգնել, որ ձեր երեխան զարգացնի ցկյանս առողջ սնվելու սովորություններ: Դուք ձեր երեխայի լավագույն տիպարն եք, ուստի երբ օգնում եք, որ նա լավ սնվի, դուք ևս փորձեք նույնն անել:

Առողջ սնուցանում և սնուցում

Ձեր նորածնի համար

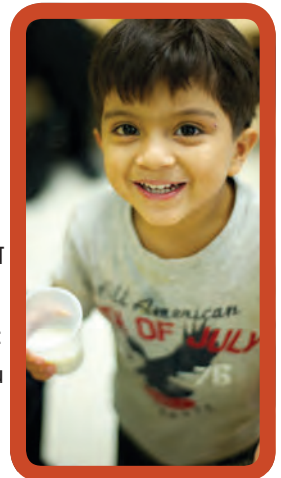
- Կրծքով սնուցանելը կարևոր է առնվազն 6 ամսով: Նա շատ հավանական է, որ տարիքն առաջանալիս ունենա ավելի առողջ քաշ:
- Ձեր մանկիկի շշուկը դրեք կրծքի կաթ կամ ֆորմուլա, ոչ թե շիլա: Շիլան նրան ոչ-անհրաժեշտ հավելյալ կալորիաներ է ավելացնում:
- Փորձեք սպասել մինչև մանկան 6 ամսական դառնալը առողջ պինդ սննդի անցնելուց առաջ, ինչպես՝ խոյսի վերածված բանջարեղենը, պահածոյացված մանկական սնունդը և մանկական շիլաները: Պինդ սննդի շուտ անցնելը կարող է հետագայում ավելացնել և գեր դարձնել:
- Ձեր մանկիկը մոտավորապես 8 կամ 9 ամսական դառնալուց հետո փորձեք տալ փոքր քանակությամբ մատով ընդունվող առողջ սնունդ, ինչպես՝ խորոված հավ, եփված ստեպլին և կտրտած ելակ: Սա կօգնի, որ ձեր մանկիկը սովորի առողջ սնվել:
- Կրծքի կաթը, ֆորմուլան և ջուրը լավագույն հեղուկներն են ձեր մանկան համար: Սողաները, 100% մրգահյութերը և մարգական խմիչքները հավելյալ կալորիաներ են ավելացնում նրա սննդակարգին և կարող են վնասել նրա ստամոքսին:

Ձեր փոքր երեխայի համար

- Ձեր փոքր երեխային տվեք առողջ թեթև նախաճաշեր, ինչպես՝ պանրի փոքր խորանարդներ, մանրատված բանան կամ ամբողջ հացահատիկե կրեկեր՝ օրը երկուսից երեք անգամ: Սա կօգնի, որ նա կուշտ մնա ճաշերի արանքում և նվազեցնի սովածության առնչված ջղային պոռթկումները:
- Փորձեք համբերատար լինել ընտրողի ուտողների նկատմամբ: Թերևս անհրաժեշտ լինի, որ նա մի քանի ամսում 10-ից 15 անգամ փորձի մի ուտելիք այն ուտելուց առաջ:
- Փորձեք ձեր փոքր երեխային առաջարկել ընտրել երկու առողջ ընտրանքներից մեկը: Ավելի հավանական է, որ նա առողջ սնվի երբ ինքն է ուտելիքն ընտրում:
- Կաթը և ջուրը լավագույն հեղուկներն են ձեր փոքր երեխայի համար: Սողաները, 100% մրգահյութերը և մարգական խմիչքները հավելյալ կալորիաներ են ավելացնում նրա սննդակարգին և կարող են վնասել նրա ստամոքսին:

Ձեր նախադպրոցականի համար

- Թույլ տվեք, որ ձեր երեխան ձեզ օգնի առողջ ճաշեր և թեթև նախաճաշեր պատրաստելիս: Շատ ավելի հավանական է, որ նա առողջ ուտելիքներ փորձի, եթե ձեզ օգնի:
- Փորձեք ձեր խոհանոցում մթերել պարզ, առողջ թեթև նախաճաշեր, ինչպես՝ ստեպլինը, կտրտած խնձորը և գետնանուշի կարագը, կամ լարածն պանիրը: Սա կօգնի, որ դուք և ձեր նախադպրոցականը առողջ սնվեք, նույնիսկ բազմազբաղ օրերին:
- Կաթը և ջուրը լավագույն հեղուկներն են ձեր նախադպրոցականի համար: Սողաները, 100% մրգահյութերը և մարգական խմիչքները հավելյալ կալորիաներ են ավելացնում նրա սննդակարգին և կարող են վնասել նրա ստամոքսին:



Ձեզ և ընտանիքի համար

- Ձեր երեխան ձեզ դիտելով է սովորում առողջ սովորությունները: Դուք ևս փորձեք առողջ սնվել:
- Հաստատեք խաղի, ճաշի և քանի սովորություններ՝ նվազեցնելու առօրյա կյանքի ստրեսը:
- Առողջ սնվելու խորհուրդներ ստանալու համար խոսեք ձեր երեխայի բժշկի, Head Start-ի անձնակազմի և ուրիշ ծնողների հետ:



Ի՞նչ է հոգեկան առողջությունը

- Հոգեկան առողջությունը նշանակում է, որ ձեր երեխաների մոտ զարգանում է կարողությունը՝
 - զգացումները հասկանալու և կիսելու
 - սերտ և դրական հարաբերություններ ունենալու
 - հետագոտելու և սովորելու

Ինչու՞ է կարևոր այն

Դրական հոգեկան առողջություն ունենալը երեխաների համար հեշտացնում է՝

- Ընտանիքի և ընկերների հետ սերտ հարաբերություն ունենալը
- Դպրոցում հաջողակ լինելը
- Նոր բաներ սովորելը
- Դժվար խնդիրներ լուծելը
- Համբերություն զարգացնելը (կամ չհուսահատվելը)

- Պարտականության վրա կենտրոնանալը
- Օգնություն խնդրելը

Երբ ձեր երեխաները մտահոգ, տխուր կամ գայրացկոտ են, դժվար կլինի՝

- Ընկերներ ունենալը
- Ցուցմունքների հետևելը
- Չզգացումներ կամ ցանկություններ արտահայտելը
- Պարզ ցուցմունքների հետևելը
- Դասարանում ուշադիր լինելը
- Դրական եղանակով խնդիրներ լուծելը
- Դպրոցում հաջողակ լինելը



Բաներ, որոնք անելով և ասելով կօգնեն ձեր երեխային

• Ձեր նորածնի համար

- Գրկեք ձեր երեխային նրան կերակրելու պահին: «Ես սիրում եմ փաթաթվել երբ կերակրում եմ քեզ»:
- Նայեք ձեր երեխային և ժպտացեք, ժպտացեք, ժպտացե՛ք: «Ով դու, երբ ես ժպտում եմ, դու հետ ես ժպտում»:
- Խոսեք ձեր արածի մասին: «Ես հիմա փոխելու եմ քո խանձարուրդը»:
- Փորձեք հանգստանալ և զվարճանալ: «Երբ ես ուրախ եմ, դու նվազ անհանգիստ ես»:
- Ձեր մանկան համար երգեք և կարդացեք ամեն օր: «Քնի պահն է: Պահն է քո պատմվածքի և նախասիրած երգի»:
- Հոգ տարեք դուք ձեզ: «Երբ ես հանգստացած եմ, ավելի լավ եմ խնամում քեզ»:

• Ձեր փոքր երեխայի/նախադպրոցականի համար

- Անպայման երաշխավորեք նրանց միշտ ապահով զգալը: «Գիտեմ, որ բարձր աղմուկը կարող է վախեցնել, բայց ոչինչ»:
- Ընտրանքներ առաջարկեք: «Ո՞ր շապիկն ես ուզում. կապու՞յտը, թե՞ կարմիրը»:

- Համբերատար եղեք: «Արի սպասենք մինչև երզն ավարտվի և հետո դուրս կգնանք»:
- Հասկացողություն ցուցաբերեք: «Դու ԻՍԿԱՊԵՍ մի ուրիշ թխվածք ես ուզում: Դժվար է, երբ միայն մեկ հատ կարող ես ունենալ»:
- Հավելյալ ժամանակ թողեք: «Տեսնում եմ, որ չես ուզում խաղալայրից հեռանալ: Մեկ անգամ ևս սահնակի վրա, հետո պետք է գնանք»:
- Միասին խաղացեք օրական առնվազն 15 րոպե: «Ահագին անելիք կա, բայց կարևոր է, որ միասին խաղանք»:
- Հետևեք նրան հետաքրքրող բաների: «Տեսնում եմ, որ ուզում ես խորանարդներով խաղալ: Ի՞նչ ես շինելու»:
- Գովաբանեք ձեր երեխային, երբ շարունակում է փորձել: «Ես սիրում եմ, թե ինչպես ես փորձում գտնել հանելուկի ճիշտ կտորը»:
- Ցուցմունքներին հետևելու վարժություն արեք: «Նախ վերցրու խորանարդները, հետո դուրս բեր ավտոմեքենաները»:



Կարող եք բերանի առողջության զարկ տալ հետևյալ կերպով՝

- Իմանալով, թե ինչպես կարող եք վստահ լինել, որ դուք և ձեր ընտանիքը առողջ բերան և ատամներ ունեք
- Օգնելով, որ ձեր երեխաները սովորեն բերանի և ատամների լավ սովորություններ

Ինչու՞ է կարևոր այն

Երբ երեխաներն առողջ բերան ունեն, նրանք՝

- Կարող են հստակ խոսել
- Կարող են առողջ սնունդ ստանալ
- Լավ ինքնազգացողություն են ունենում

Առողջ բերան ունենալը նաև նշանակում է՝

- Առողջ աճ և զարգացում
- Կարողանալ կենտրոնանալ և սովորել
- Ցավազուրկ բերան Ատամների խնամքի ակտի քիչ ծախսեր ձեր ընտանիքի համար



Բաներ, որոնք անելով կօգնեն ձեր երեխային

- Ձեր երեխայի ատամները օրը երկու անգամ խոզանակեք ֆտորային ատամի մածուկով:
- Եթե ձեր երեխան 3 տարեկան չի դարձել, խոզանակեք ֆտորային ատամի մածուկի բարակ շերտով:
- Եթե ձեր երեխան 3-ից 6 տարեկան է, խոզանակեք ոլոռի չափի ֆտորային ատամի մածուկով:
- Փոքր երեխաները կցանկանան իրենք խոզանակել իրենց ատամները, բայց օգնության կարիք ունեն մինչև իրենց ձեռնային հմտությունը բարելավվելը: Երեխաների ատամները խոզանակեք կամ օգնեք, որ խոզանակեն իրենց ատամները մինչև դառնան 7-ից 8 տարեկան:
- Եղեք բերանի առողջության օրինակելի՝ անձ: Ձեր ատամները ֆտորային ատամի մածուկով խոզանակեք օրը երկու անգամ (առավոտյան և քնելուց առաջ) և ատամնաթելով մաքրեք օրը մեկ անգամ:
- Սպասարկեք առողջ ճաշեր և թեթև նախաճաշեր, ինչպես՝ մրգերը, բանջարեղենը, ցածրաճարպ կաթը և կաթնամթերքները, ամբողջ հացահատիկե արտադրանքները, միս, ձուկ, հավ, ձու և յոբիներ:
- Սահմանափակեք օրվա ընթացքում ձեր երեխայի թեթև նախաճաշերի քանակը:
- Ձեր երեխային ուտելիք մի տվեք որպես պարգև:
- Ձեր երեխային իր ծննդյան առաջին տարեդարձին ստուգման համար տարեք ատամնաբույժի և շարունակեք նրան տանել:
- Եթե ձեր երեխան ատամնաբույժի չի գնացել, տարեք նրան:
- Ձեր ատամնաբույժին հարցրեք, թե ինչ կարող եք անել ձեր և ձեր երեխայի բերանը առողջ պահելու համար:
- Անպայման ատամնաբույժին գնացեք այնքան հաճախ, ինչքան ձեր ատամնաբույժն ուզում է, որ գնաց:
- Ձեր երեխայի խնամքին, Early Head Start կամ Head Start ծրագրին իմացրեք, եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր կամ հարցեր ունեք բերանի առողջապահության մասին:



Փոքր երեխաների համար անվտանգությունն ու վնասվածքի կանխարգելումը հետևյալն է՝

- Երեխաներին անպայման մեծանալու և սովորելու ապահով վայր տրամադրել
- Երեխաներին վտանգներից պաշտպանել
- Երեխաներին սովորեցնել, թե ինչ պետք է անել անվտանգ լինելու համար

Ինչու՞ է կարևոր այն

Երեխաները սիրում են հետազոտել, բայց կարիք ունեն՝

- Խաղալու համար անվտանգ վայրերի
- Չափահասների, ովքեր հետևում և լսում են, որպեսզի կարողանան վնասվածքը կանխարգելել նախքան պատահելը
- Նոր հմտությունները անվտանգ կիրառելու առիթների

Երբ երեխաները անվտանգ են, շատ ավելի հավանական է, որ՝

- Լինեն առանց վնասվածքի
- Կենտրոնանան սովորելու վրա
- Վստահությամբ նոր կացություններ հետազոտեն



Բաներ, որոնք անելով կօգնեք ձեր երեխային

• Տանը՝

- Բոլոր դեղերը, մաքրման և վնասակար արտադրանքները երեխաներից հեռու պահեք:
- Օգտագործեք պահարանների կողպեքներ և էլեկտրական կցորդիչների կափարիչներ:
- Օգտագործեք ապահովության դարպասներ աստիճանների վրա:
- Օգտագործեք անշարժ և ոչ թե ցածացող կողերով մանկական անկողիններ:
- Մանկական անկողինները հեռու պահեք լուսամուտներից և շերտավարագույրների պարաններից:
- Եթե հնարավոր է, լավագույնը կլինի օգտագործումը առանց պարանի լուսամուտի ծածկույթների: Այլապես, պարանները կապված պահեք բարձր, ձեր երեխայի հասողությունից դուրս:
- Մանկիկներին քնացրեք մանկական անկողնում պառկեցնելով կռակի վրա, առանց փափուկ

վերմակի, բարձի կամ թափարգելի:

- Երեխաներին հեռու պահեք տաք ուտելիքներից և հեղուկներից:
- Կաթասայիկների բռնակները դարձրեք դեպի սալօջախի հետևի կողմը:
- Ձեր ջրի ջեռուցիչի ջերմաչափի համար մի ընտրեք 120 աստիճանից ավելի:
- Երեխաներին հեռու պահեք ջեռուցիչներից կամ կրակներից:
- Ամեն հարկում տեղադրեք ծխորոշիչ սարքեր: Մարտկոցները փոխեք գարնան և աշնան:
- Եթե չունեք, ձեռք բերեք ածխածնի մենաթթուն հայտնաբերող սարք:
- Ձեր տեղի իրջեք կայանից ստուգեք, որ կարո՞ղ են օգնել, որ գտնեք ծխորոշիչ և ածխածնի մենաթթուն հայտնաբերող սարքեր:
- Ձեր մանկաբույժին հարց տվեք խեղդում պատճառող ուտելիքների և փոքր իրերի մասին:
- Կազմեք և կիրառեք փախուստի ծրագիր:

Բաներ, որոնք անելով կօզնեք ձեր երեխային

Շարունակված Նախորդ Էջից

• Դրսում

- Արևարգել օգտագործեք:
- Ձեր երեխային սովորեցրեք փողոցում չմնալ:
- Որոնք խաղաղալիք, որոնք հողի կամ խոտի փոխարեն ունեն փափուկ մակերես:
- Խաղաղալիքում ուշադիր հետևեք ձեր երեխային:
- Հագուստներից հեռացրեք ամրակապերը:
- Կոշիկապերը պահեք կարճ և կապված:

• Ջրի անվտանգություն

- Իմացեք, որ երեխան կարող է խեղդվել իր բերանն ու քիթը ծածկող քանակությամբ որևէ ջրի մեջ:
- Միշտ մնացեք ձեր երեխայից մեկ բազուկ հեռավորությամբ, եթե նա ջրի մեջ կամ ջրի մոտ է:
- Լողալ սովորեք և ձեր երեխային տարեք մասնագիտորեն վերահսկվող լողալու դասերի:
- Լողավազանների շուրջ օգտագործեք ինքնաբերաբար փակվող քառակողմ ցանկապատեր:
- Սովորեք սրտանոթային վերակենդանացումը (CPR):

• Ավտոմեքենայի և բեռնատարի անվտանգություն

- Ընտրեք ձեր երեխայի տարիքին, հասակին և քաշին հարմար ավտոմեքենայի աթոռակ:
- Ընտրեք ձեր ավտոմեքենայում կամ բեռնատարում հարմարվող աթոռակ և միշտ օգտագործեք այն:
- Ձեր Head Start-ի անձնակազմին հարցրեք, թե որտեղ կարող եք գնալ ձեր համայնքում սովորելու համար, թե ինչպես ապահով կերպով պետք է տեղադրել ձեր երեխայի ավտոմեքենայի աթոռակը:
- 13 տարիքը չբոլորած երեխաներին միշտ նստեցրեք հետևի նստարանին:
- Ձեր երեխային երբեք ավտոմեքենայում մի թողնեք առանց չափահասի:
- Երեխաներին սովորեցրեք, որ մեքենաները խաղի համար միշտ վտանգ են ներկայացնում: Նույնիսկ եթե լուսամուտները բաց են, փոքր երեխաները կարող են վտանգավոր չափով չափից ավելի տաքանալ առաջին 10 րոպեում:



NATIONAL CENTER ON
Early Childhood Health and Wellness