SAFE KIDS WORLDWIDE®

अ भिभावकको लागी मार्गदर्शन बा लबालिकाको सुरक्षाको लागि

सेफ किड्स वोर्ल्डवाईड ® बालबालिकालाई रोक्न सकिने चोटपटकबाट जोगाउन समर्पित गैर नाफामुखी संस्था हो। संयुक्त राज्य अमेरिकामा, चोटपटक बालबालिकाको मृत्युको नम्बर एक कारण हो र विश्वभरि, प्रत्येक मिनेटमा एक बच्चाको रोक्न सकिने चोटबाट मृत्यु हुन्छ। यस गाइडले परिवारहरूलाई जोखिम कम गर्न, चोटपटक लाग्नबाट रोक्न र बच्चाहरूलाई घरमा, खेल्दा र सडकमा सुरक्षित राख्न मद्दत गर्न सुरक्षा विशेषज्ञहरूबाट प्रमाणित सल्लाह र शीर्ष सुझावहरू दिनेछ।

घरमा सुरक्षा

सुरक्षित शिशु सुताई

बच्चाहरूलाई 1 वर्षको उमेर नहुँदासम्म सुत्दा र राती ढाड उत्तानो पारेर राख्नुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि बच्चाहरु एक मजबूत, समतल सतहमा आफ्नै कोक्रो, खाट वा प्लेयार्डमा सुत्छन्।

बच्चाको क्रिबको लागि बलियो डस्ना र फिट गर्ने तन्ना छान्नुहोस्। खेलौना, कम्बल, तकिया, बम्पर प्याड र अन्य सामानहरू हटाउनुहोस्।

बच्चालाई लगाउन मिल्ने ब्लान्केट वा ओन्जी लुगा लगाई दिनुहोस्। खुकुलो कम्बलले बच्चाको श्वासनली छोप्न सक्छ वा सुत्दा उनीहरूको शरीरको तापक्रम धेरै बढाउँन सक्छ।

आफ्नो कोठामा संगै राख्नुहोस्, आफ्नो ओछ्यानमा होइन। बच्चालाई आफूसँगै एउटै ओछ्यानमा सुत्न दिनुको सट्टा आफ्नो सुत्ने कोठामा बच्चाको क्रिब, बेसिनट वा प्लेयार्ड राख्नुहोस्।

पानीबाट सुरक्षा

बच्चाहरू पानीमा वा नजिक हुँदा हेर्नुहोस्। नुहाउने समयमा शिशु र बच्चाहरूलाई वयस्कको हातले भेटिने ठाउँमा राख्नुहोस्।

आफ्नो बच्चालाई टबमा राख्नु अघि नुहाउने समयको लागि आवश्यक सबै चीजहरू छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। नुहाउने समय अघि नै तौलिया, लुगा, साबुन र खेलौनाहरू ठिक्क पर्नुहोस् ताकि तपाईंले आफ्नो बच्चालाई एक्लै छोड्नु नपरोस।

आफ्नो बच्चालाई नुहाउने ठाउँमा राख्नु अघि, आफ्नो नाडी भित्री भागले पानीको तापक्रम जाँच गर्नुहोस्। पानी छुदा मनतातो महसुस गर्नुपर्छ, तातो होइन।

टबहरू, बाल्टिनहरू, कन्टेनरहरू र बच्चाहरूको पोखरीहरू प्रयोग पछि तुरुन्तै खाली गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई उल्टो परेर भण्डार गर्नुहोस् ताकि तिनीहरूले पानी जम्मा नगरोस।

ढक्कन र ढोकाहरू बन्द गरेर राख्नुहोस्। शौचालयको ढक्कन र बाथरूम र लुगा धुने कोठाका ढोकाहरू प्रयोगमा नभएको बेला बन्द राख्नुहोस्।

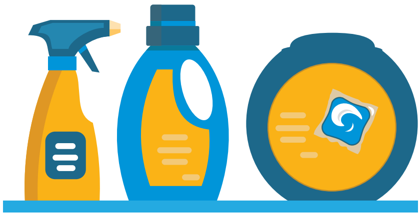
विष रोकथाम

घरायसी सामानहरू बालबालिकाको पहुँच र दृष्टिबाट टाढा राख्नुहोस्। काउन्टरहरूमा र भान्सा र बाथरूम सिंकहरू मुनिका वस्तुहरू साना बच्चाहरू प्रायः आँखा-पुग्ने ठाउमा हुन्छन्, त्यसैले सफाई गर्ने सामानहरू, लुगा धुने प्याकेटहरू, ह्यान्ड सेनिटाइजरहरू र व्यक्तिगत हेरचाहका बस्तुहरू जहाँ बच्चाहरू पुग्न सक्दैनन् त्यहा राख्नुहोला।

घरायसी उत्पादनहरू तिनीहरूको मूल कन्टेनरहरूमा राख्नुहोस् र उत्पादन लेबलहरू पढ्नुहोस्। उत्पादन लेबल अनुसार उत्पादनहरू प्रयोग र भण्डार गर्नुहोस्।

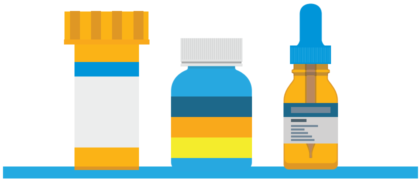
आफ्नो फोनमा पोइजन हेल्प नम्बर सेभ गर्नुहोस् र घरमा देखिने रूपमा राख्नुहोस्: 1-800-222-1222. विष नियन्त्रण केन्द्रहरूमा विशेषज्ञहरूले दिनको 24 घण्टा निःशुल्क, गोप्य, विशेषज्ञ चिकित्सा सल्लाह प्रदान गर्छन्। तिनीहरूले प्रश्नहरूको जवाफ दिन र विष आपतकालिन मद्दत गर्न सक्छन्।

सफाई उत्पादनहरू



व्यक्तिगत हेरचाह उत्पादनहरू

औषधि र भिटामिन



यी वस्तुहरु माथि र टाढा राख्नुहोस्

औषधि सुरक्षा

तपाईंले हरेक दिन लिनुहुने औषधि सहित, सबै औषधिहरू बालबालिकाको पहुँच र दृष्टिबाट टाढा राख्नुहोस्। केटाकेटीहरू प्रायः औषधि र भिटामिनहरू भेट्टाउँछन् यदि यो उनीहरूको पहुँच हुने ठाउँहरूमा राखिएको छ भने, जस्तै पर्समा, नाईट स्ट्यान्डमा वा काउन्टरहरूमा।

याद गर्नुहोस् कि चाईल्ड रेसिस्ट्याण्ट प्याकेजिङ्ग चाईल्ड प्रुफ हुदैन। यदि तपाईंले केहि घण्टामा अर्को खुराक लिन आवश्यक छ भने पनि प्रत्येक प्रयोग पछि औषधिलाई टाढा राख्नुहोस्।

तपाईंको बच्चाको औषधिको ट्र्याक राख्नको लागि औषधि तालिका प्रयोग गर्नुहोस्। अन्य हेरचाहकर्ताहरूले तपाईंको बच्चालाई औषधि दिँदा कुन औषधि दिने, कति दिने र कहिले दिने भन्ने बारे स्पष्ट निर्देशनहरू लेख्नुहोस्।

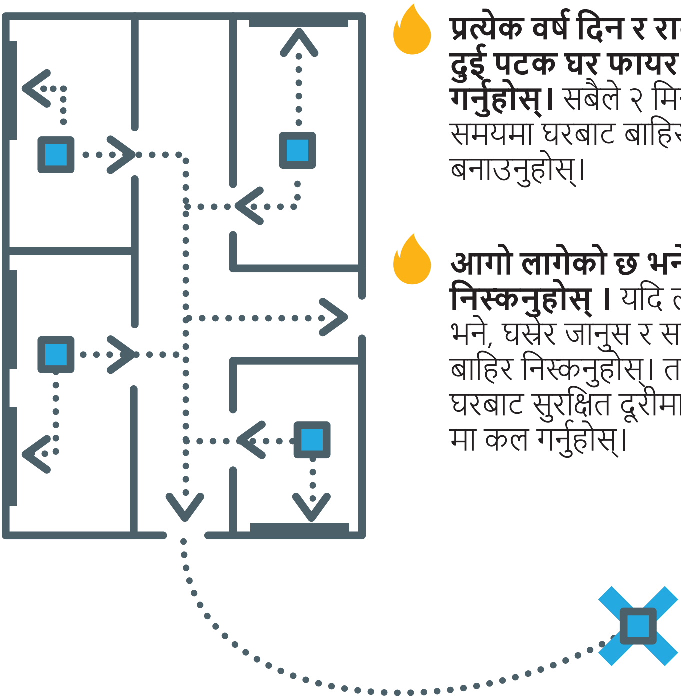
बच्चाको नाम	मिति	समय	औषधि (सक्रिय संघटक)	मात्रा	औषधि दिइयो?
ज्याक	Mon. 3/75	बिहान ७:०० बजे	बालबालिकाको Tylenol® (Acetaminophen)	5 mL	✓

विष सहायता नम्बर
1-800-222-1222

आगोलागीबाट सुरक्षा

धुवाँ अलार्म स्थापना गर्नुहोस् र हरेक महिना अलार्म परीक्षण गर्नुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको घरको प्रत्येक तहमा, शयनकक्षहरू भित्र र सुत्ने ठाउँहरू नजिकै धुँवाको अलार्म छ।

प्रत्येक कोठाबाट दुईवटा तरिकाले फायर एस्केप योजना बनाउनुहोस्। आफ्नो परिवारको लागि घरबाट सुरक्षित दूरीमा एक भेट गर्ने स्थान छनोट गर्नुहोस्।



प्रत्येक वर्ष दिन र रातमा कम्तिमा दुई पटक घर फायर ड्रिल अभ्यास गर्नुहोस्। सबैले २ मिनेट भन्दा कम समयमा घरबाट बाहिर निस्कने लक्ष्य बनाउनुहोस्।

आगो लागेको छ भने तुरुन्तै घरबाट निस्कनुहोस् । यदि त्यहाँ धेरै धुवाँ छ भने, घस्रेर जानुस र सकेसम्म चाँडो बाहिर निस्कनुहोस्। तपाईं आफ्नो घरबाट सुरक्षित दूरीमा भएपछि 911 मा कल गर्नुहोस्।

बर्न्स रोकथाम

बच्चा-मुक्त क्षेत्र सिर्जना गरेर साना बच्चाहरूलाई तपाईंको खाना पकाउने ठाउँबाट कम्तिमा 3 फिट टाढा बस्न सिकाउनुहोस्। यदि तपाईंले खाना पकाउँदा शिशुहरू वा बच्चाहरूलाई हेर्नु आवश्यक छ भने, तिनीहरूलाई प्ले यार्ड वा बच्चा-मुक्त क्षेत्र बाहिर उच्च कुर्सीमा राख्नुहोस् जहाँ तपाईंले तिनीहरूलाई देख्न सक्नुहुन्छ।

खाना पकाउँदा, खाने वा तातो खानेकुरा र पेय पदार्थहरू पिउने क्रममा बच्चालाई समात्न नदिनुहोस्। काउन्टर र टेबुलको छेउमा पोल्ने र खस्न सक्ने वस्तुहरू नराख्नुहोस्।

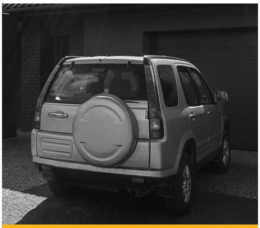
ठूला बच्चाहरूलाई कसरी सुरक्षित रूपमा पकाउने भनेर सिकाउनुहोस्। उनीहरूले खाना पकाउँदा भान्साकोठाबाट बाहिर ननिस्कने सुनिश्चित गर्नुहोस् र तातो भाँडा र प्यानहरू बोक्न ओभन मिट्स वा पोथल्डरहरू प्रयोग गर्न सिकाउनुहोस्।

फायरप्लेस वरपर बच्चाहरूलाई हेर्नुहोस्। जब ग्यास फायरप्लेस खोलिन्छ, अगाडिको गिलास अत्यन्त तातो हुन्छ र यसलाई बन्द गरेपछि चिसो हुन एक घण्टा भन्दा बढी लाग्न सक्छ। तातो शिशाले पोल्नबाट बच्न सुरक्षा स्क्रिन वा सुरक्षा गेट स्थापना गर्नुहोस्।

कार्बन मोनोअक्साइड सुरक्षा

कार्बन मोनोअक्साइड (CO) अलार्म स्थापना गर्नुहोस् र हरेक महिना अलार्म परीक्षण गर्नुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको घरको प्रत्येक तहमा, शयनकक्षहरू भित्र र सुत्ने ठाउँहरू नजिकै CO अलार्म छ।

CO आपतकालीन अवस्थामा, तुरुन्तै आफ्नो घर बाहिर निस्कनुहोस्। बाहिरको सुरक्षित स्थानमा जानुहोस् जहाँ तपाईंले मद्दतको लागि कल गर्नु अघि ताजा हावामा सास फेर्न सक्नुहुन्छ।



यदि तपाइँ आफ्नो गाडीलाई वार्म अप गर्न आवश्यक छ भने, यसलाई बाहिर सार्नुहोस्। ग्यारेजको ढोका खुला भएता पनि आफ्नो गाडीको इन्जिनलाई ग्यारेज भित्र अन गरेर छोड्नु सुरक्षित हुदैन।

बटन ब्याट्री वरिपरि सुरक्षा

बटन ब्याट्री प्रयोग गर्ने साना इलेक्ट्रोनिक्स वा उपकरणहरू बालबालिकाको पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्। यसमा साना रिमोट कन्ट्रोलहरू, साँचो फोबहरू, ज्वालारहित मैनबत्तीहरू, खेलौनाहरू, सांगीतिक अभिवादन कार्डहरू वा पुस्तकहरू समावेश छन्। लूज बटन ब्याट्रीहरू बच्चाहरू पुग्न नसक्ने ठाउँमा भण्डार गर्नुहोस्।

यदि बच्चाले बटनको ब्याट्री निल्यो भने, तुरुन्तै अस्पतालको आपतकालीन कोठामा जानुहोस्। जब एक बच्चाले बटन ब्याट्री निल्छ, तिनीहरूको र्यालले विद्युतीय प्रवाह ट्रिगर गर्छ, जसले गर्दा तिनीहरूको अन्ननलीमा रासायनिक जलन हुन्छ। बच्चालाई खान वा पिउन नदिनुहोस् र बान्ता हुन नदिनुहोस्।

आफ्नो फोनमा राष्ट्रिय ब्याट्री इन्जेसन हटलाइन सेभ गर्नुहोस्: 1-800-498-8666. यदि तपाईंलाई लाग्छ कि तपाईंको बच्चाले बटनको ब्याट्री निल्यो भने, हटलाइनमा निःशुल्क, विशेषज्ञ, गोप्य सल्लाहको लागि २४ घण्टा फोन गर्नुहोस्।

लड्ने र टिभी/फर्निचर टिप-ओभरहरू रोक्न

बालकनी र झ्यालहरू वरपर बच्चाहरूलाई हेर्नुहोस्। विन्डो स्क्रिनहरू बच्चाको तौल थाम्ने गरि बलियो हुँदैनन्, त्यसैले झ्यालमा गार्डहरू वा खस्नबाट रोक्ने राख्नुहोस्। आकस्मिक अवस्थामा झ्याल कसरी खोल्ने जान्नुहोस्।

अस्थिर फर्नीचरहरु भित्तामा ठोकेर राख्नुहोस। भित्तामा अस्थिर वा माथि-भारी हुने फर्नीचर सुरक्षित गर्न एन्टि-टिप कोष्ठक वा भित्ता पट्टिहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

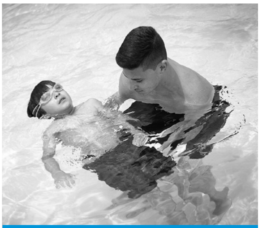
टिभीहरूलाइ सेक्युर गरेर राख्नुहोस। फ्ल्याट प्यानल टिभीहरू भित्तामा माउन्ट गर्नुहोस् र ठूला, बक्स-शैली टिभीहरूलाइ तल, स्थिर फर्नीचरमा राख्नुहोस्।

सीढीको माथि र तल्लो भागमा सुरक्षा गेटहरू प्रयोग गर्नुहोस्। तपाइँका आवश्यकताहरूको लागि सही गेटहरू छन् भनेर सुनिश्चित गर्न निर्माताका निर्देशनहरू र चेतावनी लेबलहरू पढ्नुहोस्।

खेल्ने ठाउमा सुरक्षा

पानीबाट सुरक्षा

बच्चाहरू पानीमा वा नजिक हुँदा हेर्नुहोस्। साना बच्चाहरू र अनुभवहीन पौडीबाजहरूलाई वयस्कको व्यक्तिको हात पुग्ने ठाउमा राख्नुहोस्। निश्चित गर्नुहोस् कि अधिक अनुभवी पौडीबाजहरू प्रत्येक पटक कोइ पार्टनरसँग छन्।

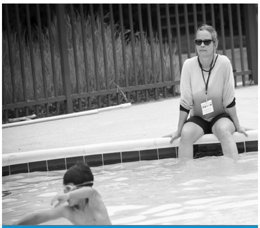


बच्चाहरूलाई पौडी खेल्ने सिकाउने पाठहरूमा भर्ना गर्नुहोस्। प्रत्येक बच्चा फरक हुन्छ, त्यसैले बच्चाहरूलाई उनीहरु तयार भए पछि पौडी खेल्न सिकाउनुहोस्। उनीहरूको उमेर, विकास र कतिको पानी वरपर हुने गर्छन विचार गर्नुहोस्।

बच्चाहरूलाई सिकाउनुहोस् कि खुला पानीमा पौडी खेल्नु स्विमिङपूलमा पौडी खेल्नु भन्दा फरक छ। सम्भावित खतराहरू जस्तै सीमित दृश्य, गहिराइ, असमान सतहहरू, करेण्टहरू र अन्डरटोले स्विमिङपूलमा पौडी खेल्नु भन्दा खुल्ला पानीमा पौडी खेल्नु बढी चुनौतीपूर्ण बनाउन सक्छ।

घरको स्विमिङपूल वरिपरि बारहरू राख्नुहोस्। स्विमिङपूलको बारले पोखरीका चारैतिर घेर्नु पर्छ र सेल्फ-क्लोजिङ र सेल्फ-लेचिङ गेटको साथ कम्तिमा ४ फिट अग्लो हुनुपर्छ। प्रयोग पछि बच्चाहरूको पूल खाली गर्न र तिनीहरूलाई उल्टो भण्डारण गर्नुहोस्।

आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने भनेर सिक्नुहोस्। CPR र आधारभूत पानी उद्धार सीपहरू सिक्नुहोस् - यसले तपाईंलाई बच्चाको जीवन बचाउन मद्दत गर्न सक्छ।



वाटर वाचर बन्नुहोस। यदि त्यहाँ एक भन्दा बढी वयस्क व्यक्तिहरू छन् भने, एक निश्चित समयको लागि, जस्तै 15 मिनेटको लागि पानीमा र नजिकका बच्चाहरूलाई हेर्ने जिम्मेवारी लिनको लागि एक व्यक्ति छान्नुहोस्। 15 मिनेट पछि, अर्को वयस्क व्यक्तिलाई वाटर वाचर चयन गर्नुहोस्।

जल जीवन रक्षा सीपहरू

बच्चाहरूलाई 5 पानीबाट बाँच्ने सीपहरू सिकाउनुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि बच्चाहरूलाई पौडी खेल्न र यी सीपहरू विकास आउछ:

टाउको माथि पर्ने गरी टेक्नु वा पानीमा हाम फाल्नु र सतहमा फर्कनु।

एक मिनेटको लागि पानीमा तैरिनु।

पूर्ण सर्कलमा घुमेर अनि पानीबाट बाहिर निस्कनु।

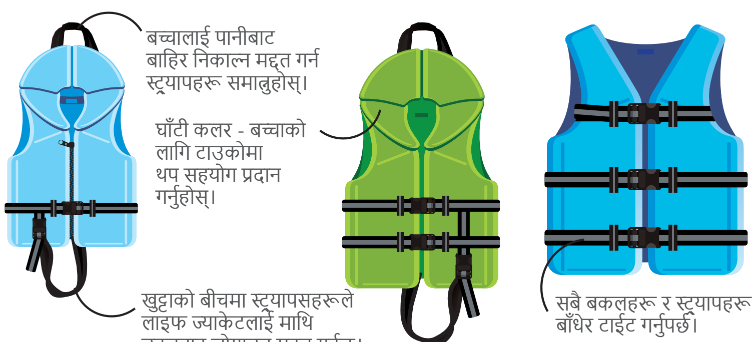
25 गज पौडी खेलेर बाहिर निस्कनु।

सीढी प्रयोग नगरी पानीबाट बाहिर निस्कनु।

लाइफ ज्याकेट

तपाईंको बच्चाको तौल र पानी गतिविधिको लागि उपयुक्त अमेरिकी कोस्ट गार्ड-अनुमोदित लाइफ ज्याकेट छनोट गर्नुहोस्। बच्चाहरूलाई डुङ्गा चढ्दा वा पानी गतिविधिहरूमा भाग लिँदा लाइफ ज्याकेट लगाउन सिकाउनुहोस्। अनुभवहीन र पौडी खेल्न नसक्ने बालबालिकाहरूले पानीमा वा नजिक हुँदा लाइफ ज्याकेट लगाउनु पर्छ।

8 देखि 30 पाउन्ड शिशु	30 देखि 50 पाउन्ड बच्चा	50 देखि 90 पाउन्ड युवा



खेल्नको लागि सुरक्षित ठाउँहरू

बच्चाहरूलाई खेल्नको लागि सुरक्षित ठाउँ सिर्जना गर्नुहोस्। जब खेल्ने समय हुन्छ, आफ्नो बच्चाको आँखाको स्तरबाट आफ्नो घरका कोठाहरू हेर्नुहोस्। साना वस्तुहरू हटाउनुहोस् र तिनीहरूलाई बालबालिकाको पहुँच र दृष्टिबाट टाढा राख्नुहोस्। विन्डो ब्लाइन्डहरूमा जोडिएका डोरीहरू र तारहरू सार्नुहोस्, जहाँ तपाईंको बच्चाले तिनीहरूलाई पुग्न सक्दैन।

खेल्दा सुरक्षा

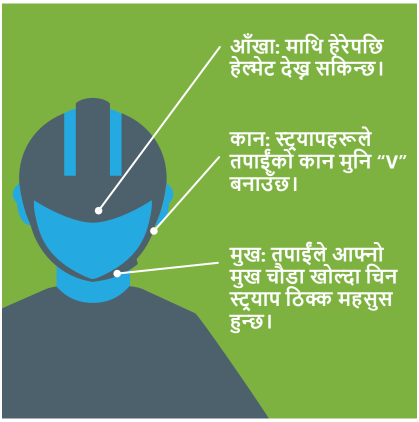
खेलौना वा खेल खरिद गर्दा आफ्नो बच्चाको उमेर र विकासलाई विचार गर्नुहोस्। यो तपाईंको बच्चाको लागि ठीक छ भनेर सुनिश्चित गर्न निर्देशनहरू र चेतावनी लेबलहरू पढ्नुहोस्।

खेलौनाहरू उमेर अनुसार अलग गर्नुहोस् र सानो भाग र खेलका टुक्राहरू साना बच्चाहरूबाट टाढा राख्नुहोस्। ठूला बच्चाहरूका लागि बनाइएका खेलौनाहरूले साना, जिज्ञासु भाइबहिनीहरूलाई जोखिममा पार्न सक्छ।

खेलौनाहरु फिर्ता बोलाउन सक्ने कुरामा सजग रहनुहोस्। बालबालिकाका खेलौना र उत्पादनहरूसँग सम्बन्धित सम्झनाहरू बारे थप जानकारीको लागि www.SafeKids.org/recalls मा जानुहोस्।

पाङ्ग्रा भएको खेलमा सुरक्षा

साइकल चलाउँदा, स्केटबोर्डिङ गर्दा, स्कूटर चलाउँदा वा इन-लाइन स्केटिङ गर्दा आफ्ना बच्चाहरूलाई राम्रोसँग फिट भएको हेलमेट लगाउन सम्झाउनुहोस्। यदि तपाईं आफ्ना बच्चाहरूसँग बाइक चलाउँदै हुनुहुन्छ भने, राम्रो रोल मोडेल हुन नबिर्सनुहोस् र तपाईंले पनि हेलमेट लगाउनुहोस्।



उपकरण जाँच गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको बाइक उपयुक्त साइज हो र सवारी गर्नु अघि पूर्ण रूपमा सञ्चालन हुने ब्रेक, चेन र रिफ्लेक्टरहरू छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।

आफ्ना बच्चाहरूलाई सडकको नियमहरू सिकाउनुहोस्। सुनिश्चित गर्नुहोस् कि उनीहरूले सही हात संकेतहरू जान्दछन्, ट्राफिक संकेतहरू र संकेतहरू बुझ्छन् र ट्राफिकको रूपमा सम्भव भएसम्म दायाँ-हात तिर उही दिशामा सवारी गर्नुहोस्।

सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंका बच्चाहरू सवारी गर्दा देखिएका छन्। उज्यालो रङ लगाएर, बत्ती प्रयोग गर्ने, लुगामा रिफ्लेक्टर लगाएर बिहान र बेलुका मोटरसाइकल वा स्कुटर चलाउँदा उनीहरूलाई देख्न मद्दत गर्छ।

आफ्नो बच्चा संग बाइक गर्नुहोस्। तपाईंका बच्चाहरूलाई सडकका नियमहरू थाहा छ र तिनीहरू आफैं सवारी गर्न तयार छैनन् भनी तपाईं सहज नभएसम्म सँगै रहनुहोस्।

सडकमा सुरक्षा

बाल यात्री सुरक्षा

आफ्नो बच्चाको लागि सही कार सीट छान्नुहोस्। कारको सिट लेबलले तपाईंको बच्चाको उमेर, तौल, उचाइ र विकासको स्तरको लागि यो सही सिट हो भनी सुनिश्चित गर्न मद्दत गर्नेछ।

अगाडिको सिटमा जानु अघि बच्चाहरू 2 वर्ष वा ठूला नभएसम्म पछाडि फर्काएर राख्नुहोस्। सबै बच्चाहरूलाई दोहन गरिएको सिटमा राख्नुहोस् र त्यसपछि तिनीहरू प्रत्येक सिटको माथिल्लो उचाइ वा तौल सीमामा नपुगेसम्म बूस्टर सिट राख्नुहोस्।

सानै उमेरदेखि आफ्ना बालबालिकाहरूलाई हरेक सवारी, हरेक कार, हरेक पल्ट बकल गर्न सिकाउनुहोस्। 13 वर्ष मुनिका सबै बच्चाहरूलाई पछाडिको सिटमा सवारी गर्नुपर्छ।

निर्देशन अनुसार आफ्नो कार सीट प्रयोग र स्थापना गर्नुहोस्। कार सीटमा लेबलहरू फलो गर्नुहोस् र कार सीट म्यानुअल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। अतिरिक्त मद्दतको लागि सुरक्षित बच्चाहरूको गठबन्धन खोज्न safekids.org मा जानुहोस् वा तपाईंको बच्चाको उमेर र तौलमा आधारित मद्दत प्राप्त गर्न हाम्रो अनलाइन अल्टिमेट कार सिट गाइड (www.safekids.org/guide) प्रयोग गर्नुहोस्।

कारमा किशोरकिशोरीहरू

राम्रो उदाहरण सेट गर्नुहोस् र जब तपाईं ड्राइभ गर्नुहुन्छ सिकाउनुहोस्। तपाईंका बच्चाहरूलाई देखाउनुहोस् कि तपाईं सधैं बक अप गर्नुहुन्छ, आफ्नो फोन टाढा राख्नुहोस् र गति सीमाहरू हेर्नुहोस्। तपाईंका छोराछोरीले तपाईं जस्तै चलाउनेछन्।

तपाईं सुपरिवेक्षण गर्न नहुँदा सडकको पारिवारिक सुरक्षा नियमहरू स्थापना गर्नुहोस्। तपाईँका किशोरकिशोरी बच्चाहरूलाई थाहा दिनुहोस् कि तपाईँ एक यात्री र चालकको रूपमा उनीहरूबाट के आशा गर्नुहुन्छ।

कुनै पनि चालकले असुरक्षित रूपमा गाडी चलाउँदा आफ्ना किशोरकिशोरी बच्चालाई बोल्न प्रोत्साहन दिनुहोस्। यदि चालक अशक्त छ, तीव्र गतिमा छ वा जोखिम लिइरहेको छ भने घरको सुरक्षित बाटो खोजेर उनीहरूलाई आफ्नै सुरक्षाको जिम्मा लिन सिकाउनुहोस्।

कार भित्र र वरपर सुरक्षा

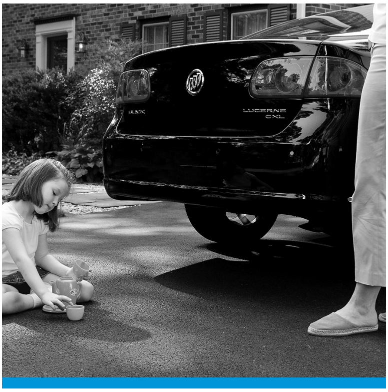
तपाईंले ड्राइभ गर्नु अघि, बच्चाहरू छ कि भनि जाँच गर्न तपाईंको पार्क गरिएको कारको वरिपरि हिंड्नुहोस्। याद गर्नुहोस् कि बच्चाहरु सबै ठाउँमा खेल्छन्, कार पछाडि सहित।

आफ्नो बच्चालाई एक मिनेटको लागि पनि कारमा एक्लै नछोडेर, गर्मी स्ट्रोकबाट हुने मृत्युलाई रोक्न मद्दत गर्नुहोस्। चिसो, घमाइलो दिनहरूमा पनि कारहरू थोरै समयमै खतरनाक स्तरसम्म तात्न सक्छन् - र झ्याल फुटाउदा पनि फाइदा नहुन सक्छ।

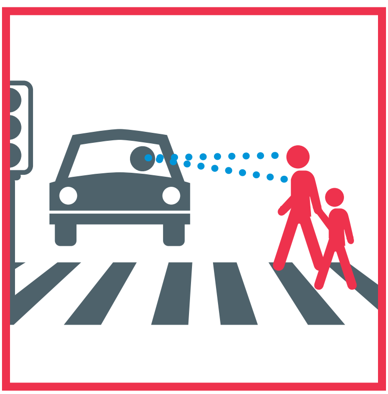
कारको ढोका र ट्रंकहरू लक गर्नुहोस् र साँचो फोबहरू पहुँचबाट टाढा राख्नुहोस्। 2-3 वर्षका बालबालिकाहरू खेल्नका लागि अनलक कार र ट्रंकहरूमा चढ्न जान्छन्, तर तिनीहरू सधैं बाहिर निस्कन सक्दैनन्।

पछाडिको सिटमा बच्चासँग ड्राइभ गर्दा रिमाइन्डरहरू राख्नुहोस ताकि तपाईंले तिनीहरू त्यहाँ छन् भनी नबिर्सनुहोस्। आफ्नो अन्तिम गन्तव्यमा आवश्यक पर्स वा फोन आफ्नो बच्चाको नजिक राख्नुहोस्। यो विशेष गरी महत्त्वपूर्ण छ यदि तपाईंको दिनचर्या परिवर्तन हुने प्रकारको छ।

पहल गर्नुहोस। यदि तपाइँ कारमा एक्लै बच्चा देख्नुहुन्छ भने, 911 मा कल गर्नुहोस्। एक कलले जीवन बचाउन सक्छ।



पैदल यात्री सुरक्षा



बच्चाहरूलाई सडक पार गर्नु अघि बायाँ, दायाँ र फेरि बायाँ हेर्न सिकाउनुहोस्। उनीहरूले सुरक्षित रूपमा बाटो पार नगरेसम्म ध्यान दिएर हिड्न र कारहरूले आफ्नो बाटो पार गर्न सक्ने विभिन्न तरिकाहरू बारे सचेत रहन सम्झाउनुहोस्।

बच्चाहरूले सडक पार गर्नु अघि चालकहरूको आँखामा हेर्न सिकाउनुहोस। बच्चाहरूलाई ड्राइभरहरूले उनीहरूलाई देख्रे सुनिश्चित गर्ने कति महत्त्वपूर्ण छ भनि सिकाउनुहोस्।

बच्चाहरूलाई उनीहरूको टाउको माथि उठाएर हिड्न र डिभाईसहरू तल राख्न सम्झाउनुहोस्। सडक वा रेल ट्याकहरू पार गर्दा ध्यान विचलित हुनबाट जोगिन तिनीहरूलाई सम्झाउनुहोस्।

आफ्नो बच्चाहरु संगै हिंड्नुहोस्। हिड्दा फुटपाथ, हिड्ने बाटो र क्रसवाकहरू प्रयोग गर्न सिकेका छन् भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्। तिनीहरूलाई चिन्हित क्रसवाकहरू वा चौबाटोहरूमा सडकहरू पार गर्न र ट्राफिक संकेतहरू पालना गर्न सिकाउनुहोस्। यदि त्यहाँ कुनै फुटपाथहरू छैनन् भने, तिनीहरूलाई गाडीहरु तिर फर्केर र सम्भव भएसम्म बायाँ तिर हिड्न सम्झाउनुहोस्।

निश्चित गर्नुहोस् कि बच्चाहरु हिड्दा देखिएका छन्। उज्यालो/हल्का रङका कपडाहरू र प्रतिबिम्बित सामग्रीहरू लगाउनाले बिहान र राती हिँड्दा उनीहरूलाइ राम्ररी देखिन मद्दत गर्नेछ।

आपतकालीन सम्पर्क जानकारी

प्रहरी, दमकल वा एम्बुलेन्स: **9-1-1.**
विष सहायता नम्बर **1-800-222-1222**
डाक्टर: ______________________________
परिवार सदस्य: ______________________________
परिवार सदस्य: ______________________________
साथी/छिमेकी: ______________________________

उपयोगी स्रोतहरू

सेफ किड्स वोर्ल्डवाईड

बच्चाहरूलाई कसरी सुरक्षित राख्ने र आफ्नो नजिकैको स्थानीय संस्था फेला पार्ने बारे सुझावहरूको लागि, **www.SafeKids.org** मा जानुहोस्।

बालबालिकाको सुरक्षाको लागी कार सीट गाइड

कार सीटहरू र बूस्टर सीटहरू कसरी स्थापना गर्ने भन्ने बारे सुझावहरू र भिडियोहरूको लागि **www.safekids.org/guide**मा जानुहोस्।

सुरक्षित बालबालिका कानून ट्र्याकर

प्रत्येक राज्यमा बाल सुरक्षा कानूनहरू पत्ता लगाउन, **www.safekids.org/state-law-tracker**मा जानुहोस्।

अमेरिकी रेड क्रस

प्राथमिक उपचार र CPR कक्षाहरूको लागि साइन अप गर्न **www.RedCross.org**मा जानुहोस्।

ओभर-द-काउन्टर औषधि सुरक्षा

ठूला बच्चाहरूलाई औषधि सुरक्षाको बारेमा कसरी सिकाउने भन्ने स्रोतहरूको लागि **scholastic.com/OTCMedSafety** मा जानुहोस्।

SAFE KIDS WORLDWIDE

चोटपटक रोक्न र जीवन बचाउन मद्दत गर्न हामीलाई
www.SafeKids.org मा डोनेट गर्नुहोस।

© Safe Kids Worldwide 2020