शिशु सुरक्षाका आधारभूत कुराहरू

SAFE KIDS WORLDWIDE

के तपाईंलाई थाहा छ, संयुक्त राज्यमा प्रत्येक वर्ष औसतमा 1,600 भन्दा बढी शिशुहरू र 2 वर्ष मुनिका बच्चाहरू रोकथाम गर्न सकिने चोटपटकको कारण मर्छन्? यो अनुमान गरिएको छ कि अरु 27,616 शिशुहरु अस्पतालमा भर्ना हुने गर्छन् र 600,000 भन्दा बढी ER मा जानछन्। यस उमेर समूहमा अनायासै चोटपटक लाग्नु गम्भीर तर रोकथाम गर्न सकिने स्वास्थ्य समस्या हो।

प्रत्येक आमाबाबुलाई थाहा छ बच्चाहरू यताउता चल्न, सामानहरु लिन, पल्टन र टम्बल गर्न सिक्दैछन्। यो सबै बच्चा हुनुको भाग हो, र हामी यस्तै तरिकाले बच्चा खेलोस भन्ने नै चाहन्छौ। **तर आफ्नो बच्चालाई घरमा, खेल्दा र बाटोमा गम्भीर चोटपटकबाट बच्न मद्दत गर्न तपाईंले गर्न सक्ने सानो कुराहरू छन्।**

हामी आशा गर्दछौं कि यो गाइडले तपाईंलाई सजिलो बनाउनेछ।

शिशुहरूको लागि सुरक्षित निद्रा

1 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।

2 बच्चाको क्रिब, बेसिनट वा प्लेयार्डको लागि बलियो डस्ना र फिट गर्ने तन्ना छान्नुहोस्।

खेलौना, कम्बल, तकिया, बम्पर प्याड र अन्य सामानहरू हटाउनुहोस्।

3 बच्चालाई लगाउन मिल्ने ब्लान्केट वा ओन्जी लुगा लगाई दिनुहोस्।

खुकुलो कम्बलले बच्चाको श्वासनली छोप्न सक्छ वा सुत्दा उनीहरूको शरीरको तापक्रम धेरै बढाउँन सक्छ।

4 आफ्नो कोठामा संगै राख्नुहोस्, आफ्नो ओछ्यानमा होइन।

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

5 आफ्नो क्रिब, बेसिनट वा प्ले यार्ड जोड्न वा मिलाउन निर्माताको निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस्।

कुनै पनि फिर्ता गरिने जानकारी वा सुरक्षा अद्यावधिकहरू बारे जान्नको लागि उत्पादन दर्ता कार्ड पूरा गर्न र बुझाउन सुनिश्चित गर्नुहोस्।

पानी र नुहाउने
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 नपरोस्।

- **आफ्नो बच्चालाई नुहाउने ठाउँमा राख्नु अघि, आफ्नो नाडीको भित्री भागले पानीको तापक्रम जाँच गर्नुहोस्।**

  पानी छुदा मनतातो महसुस गर्नुपर्छ, तातो होइन।

- **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 वा ती वस्तुहरू भण्डारण गरिएका ठाउँहरूमा बाल सुरक्षा लकहरू प्रयोग गर्नुहोस्।।

- 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।

- 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।

- 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।

- 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।

चोकिङ

रोकथाम

गोलो खाना जस्तै हटडग्स, अंगूर र चिज स्टिक्सले बच्चाको श्वासनलीमा सजिलै अड्किएर सास रोक्न सक्छ। यी खानाहरूलाई लामो गरि 1/२ इन्च भन्दा छोटो हुने गरि काट्नुहोस्।

खानेकुरा

- **बच्चाहरूको लागि खानालाई सानो टुक्रामा ½ इन्च**भन्दा ठूलो नहुनेगरी काट्नुहोस्। गाँजर जस्ता कडा खानाहरू सजिलै चपाउन मिल्ने बनाउन पकाउनुहोस्।
- **कडा क्यान्डी, नट, मार्शमेलो वा पपकर्न जस्ता कडा वा चिपचिप हुने खानाहरू नदिनुहोस्।** पिनट बटर जस्ता खानेकुराहरू रोटीमा लगाउदा धिक्का नभई पातलो रूपमा फैलाउनुहोस्।

खेलौना, साना पार्ट्स र म्याग्नेटहरू

- **खेलौनाहरू उमेर अनुसार अलग गर्नुहोस् र सानो भाग र टुक्राहरू साना बच्चाहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।** ठूला बच्चाहरूका लागि बनाइएका खेलौनाहरूले साना, जिज्ञासु भाइबहिनीहरूलाई जोखिममा पार्न सक्छ।
- **खेलौना खरिद गर्दा आफ्नो बच्चाको उमेर र विकासलाई विचार गर्नुहोस्।** यो तपाईंको बच्चाको लागि ठीक छ भनेर सुनिश्चित गर्न निर्देशनहरू र चेतावनी लेबलहरू पढ्नुहोस्।
- **सानो चुम्बकहरू बच्चाहरूबाट टाढा राख्नुहोस्।** यसमा निर्माण सेटहरूमा पाइने चुम्बकहरू, बालबालिकाका खेलौनाहरू, तनाव कम गर्ने वयस्क डेस्क खेलौनाहरू र फ्रिज म्याग्नेटहरू समावेश छन्।

जब एक बच्चाले बटन ब्याट्री निल्छ, तिनीहरूको र्यालले विद्युतीय प्रवाह ट्रिगर गर्छ, जसले गर्दा तिनीहरूको अन्ननलीमा रासायनिक जलन हुन्छ।

बटन ब्याट्रीहरू

- **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।** बच्चालाई खान वा पिउन नदिनुहोस् र बान्ता हुन नदिनुहोस्।

सुरक्षित प्ले

- 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।
- पुराना र नयाँ खेलौनाहरू नियमित रूपमा जाँच गर्नुहोस् जुन सानो टुक्रा टुक्रा हुन सक्छ।
- सबै बालबालिकाको लागी घरमा उपयोग हुने वस्तुहरू खरिद गर्दा दर्ता गर्नुहोस् र यदि पहिले प्रयोग गरिएका वस्तुहरू प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने रिकल गरिएको छ की भनि बुझ्नुहोस्।
- खेलौनाहरु फिर्ता बोलाउन सक्ने कुरामा सजग रहनुहोस्। बालबालिकाका खेलौना र उत्पादनहरूसँग सम्बन्धित सम्झनाहरू बारे थप जानकारीको लागि www.SafeKids.org/recalls मा जानुहोस्।

लड्नबाट जोगिने

र टिभी/फर्निचर टिपोभर

1

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।

2

अस्थिर फर्निचर र टेलिभिजनहरूलाइ सेक्युर गरेर राख्नुहोस।

भित्तामा अस्थिर वा माथि-भारी हुने फर्नीचर सुरक्षित गर्न एन्टि-टिप कोष्ठक वा भित्ता पट्टिहरू प्रयोग गर्नुहोस्। फ्ल्याट प्यानल टिभीहरू भित्तामा माउन्ट गर्नुहोस् र ठूला, बक्स-शैली टिभीहरूलाइ तल, स्थिर फर्नीचरमा राख्नुहोस्।

3

लड्नबाट जोगिने

हाईचेयरहरू, शिशु वाहकहरू, स्विङहरू र स्ट्रोलरहरू प्रयोग गर्दा बच्चाहरूलाई बेल्ट लगाएर राख्नुहोस्। तपाईंको बच्चा ओछ्यान, सोफा वा टेबुलहरू गर्ने जस्ता उच्च सतहहरूमा हुँदा हातको पहुँच भित्र रहनुहोस्।

4

सबै सीढीको माथि र तल सुरक्षा गेटहरू प्रयोग गर्नुहोस्।

तपाइँका आवश्यकताहरूको लागि सही गेटहरू छन् भनेर सुनिश्चित गर्न निर्माताका निर्देशनहरू र चेतावनी लेबलहरू पढ्नुहोस्।

पूल वरपर सुरक्षा

- घरको स्विमिङपूल वरिपरि बारहरू राख्नुहोस्। स्विमिङपूलको बारले पोखरीका चारैतिर घेर्नु पर्छ र सेल्फ-क्लोजिङ र सेल्फ-लेचिङ गेटको साथ कम्तिमा ४ फिट अग्लो हुनुपर्छ।

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

- CPR र आकस्मिक अवस्थामा के गर्ने भनेर सिक्नुहोस्।

बाल यात्री
सुरक्षा

1 **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।

2 **सबै शिशुहरू र साना बच्चाहरूले सकेसम्म लामो समयसम्म पछाडि फर्किएर बस्ने कार सीटमा सवारी गर्नुपर्छ, जबसम्म तिनीहरू आफ्नो कार सिट निर्माताले अनुमति दिएको उच्चतम तौल वा उचाइमा पुग्दैनन्।** धेरैजसो परिवर्तनीय सिटहरूमा सीमाहरू छन् जसले बच्चाहरूलाई 2 वर्ष वा सोभन्दा बढीको लागि पछाडि फर्केर सवारी गर्न अनुमति दिन्छ।

3 **निर्देशन अनुसार आफ्नो कार सीट प्रयोग र स्थापना गर्नुहोस्।** कार सीटमा लेबलहरू फलो गर्नुहोस् र कार सीट म्यानुअल ध्यानपूर्वक पढ्नुहोस्। तपाईंको बच्चाको उमेर र तौलमा आधारित मद्दत प्राप्त गर्न सुरक्षित किड्स वर्ल्डवाइडको अनलाइन अल्टिमेट कार सिट गाइड (www.safekids.org/guide) प्रयोग गर्नुहोस्।

कार भित्र र वरपर सुरक्षा

- **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।

- **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।

- **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।

- **पहल गर्नुहोस। यदि तपाइँ कारमा एक्लै बच्चा देख्नुहुन्छ भने, 911 मा कल गर्नुहोस्।**

  आकस्मिक कर्मचारीहरूले तपाईंले कल गरोस भन्ने चाहन्छन्। उनीहरू यी परिस्थितिहरूमा प्रतिक्रिया दिन प्रशिक्षित छन्।

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/guideमा 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, CPR, स्विमिङ वा पानी सुरक्षा सम्बन्धी कक्षाहरूको लागि साइन अप गर्न, www.redcross.org/take-a-class मा जानुहोस्।

जुवेनाइल उत्पादन निर्माता संघ
आफ्नो परिवारको लागि उत्तम बच्चा उत्पादनहरू छनौट गर्न मद्दतको लागि https://www.jpma.org/page/parents मा जानुहोस्।

कार सीट रीकल्स
https://www.nhtsa.gov/recalls मा जानुहोस् वा NHTSA को "SaferCar" एप डाउनलोड गर्नुहोस्

उत्पादन रीकल्स
https://go.pardot.com/l/957122/2021-12-21/yfl मा बालबालिकाका उत्पादनहरू रिकल अलर्टहरूको लागि साइन अप गर्नुहोस्

SAFE KIDS WORLDWIDE