

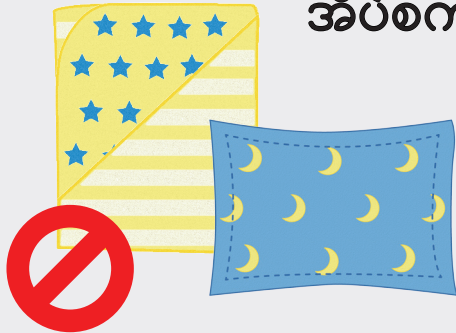
# ကလေးရေ၊ ကလေးကို ကာကွယ်ပေးမယ်နော်



ပုံမှန် အိပ်စက်ချိန်



## အိပ်စက်ရန် ဘေးကင်းသော နေရာ တစ်ခုကို ဖန်တီးပါ



နူးညံ့ပျော့ပျောင်းသည့် အိပ်ရာသုံးပစ္စည်းများ (ခေါင်းအုံးများ၊ စောင်များ၊ ပုခက်အကာများ) ကို ဖယ်ရှားကာ ကလေးများ လက်လှမ်းမမီသည့်နေရာတွင် ထားပါ။



ကားထဲတွင် ကားထိုင်ခုံများကိုသာ သုံးပါ။



သင့်ကလေးကို နွေးအောင် ထားရန် စောင်မသုံးဘဲ အိပ်ရာအစွပ်ကို သုံးပါ။



ကစားစရာများ၊ မွေးပွဲ အရုပ်များနှင့် ချောင်နေသော ကြိုးများရှိနေသည့် အရာများကို ဖယ်ရှားပါ။



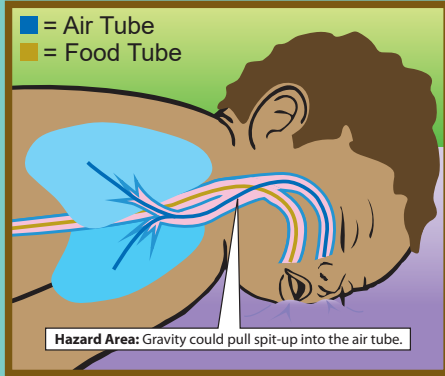
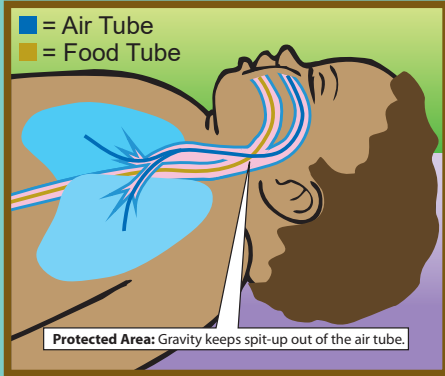
ဆေးလိပ်ငွေ ကင်းစင်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိန်းသိမ်းထားရှိပါ။

ကလေးကို မေမေနားမှာ ထားချင်ပါတယ်။  
ဒါပေမဲ့ ခုတော့ အိပ်ရာထဲမှာ မေမေနဲ့တူတူ အိပ်မယ့်အစား ပုခက်ထဲမှာ ဘေးကင်းစွာ အိပ်ရမယ်နော်။  
ဒါက စမ်းသပ်မှုတစ်မျိုးပါ။  
ဒါပေမဲ့ ဒါက မေမေတို့နှစ်ဦးလုံး အနားယူသင့်တဲ့ နည်းပါပဲ။

တစ်ခန်းတည်း အတူတူသိပ်ပါ။ သို့သော်သင့် အိပ်ရာပေါ်တွင် မသိပ်ပါနှင့်။



# ပတ်လက်လွန်အိပ်ခြင်းသည် ပို၍ ဘေးကင်းပါသည်



ကလေးက ပတ်လက်လွန်၍ နေသည့်အခါ လေပြန်သည် အစာပြန်၏ အပေါ်တွင် ရောက်နေသည်။ ကလေးက နို့အန်သည့်အခါ အရည်သည် အဆုတ်ထဲ မရောက်ဘဲ အစာအိမ်ထဲ ပြန်ဝင်သွားပါသည်။ ကလေးက မှောက်နေသည့်အခါတွင် အရည်သည် လေပြန်၏ အဝတွင် စုပြုံသွားကာ အသက်ရှူ ကျပ်သွားစေနိုင်ပါသည်။

## နို့ချိုတိုက်ကျွေးခြင်း

မိခင်နို့ကို တိုက်ကျွေးရန် အကြံပြုပါသည်။ မေမေဖြစ်စေ၊ ဖေဖေဖြစ်စေ ကလေးကို နို့တိုက်သည့်အခါ သင့်ကလေး ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်စေရန်အတွက် ဤအကြံပြုချက်များအတိုင်း လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

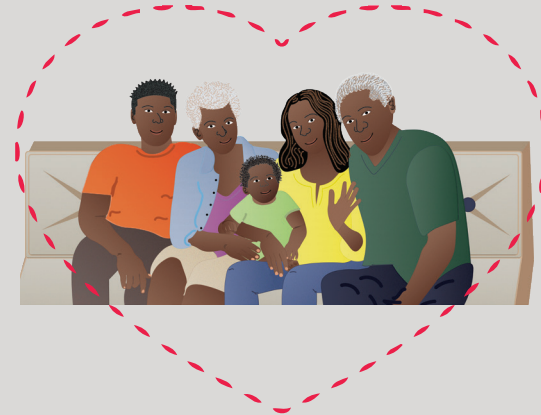
- တစ်ခန်းတည်း အတူတူသိပ်ပါ။ သို့သော် သင့်အိပ်ရာပေါ်တွင် အသိပ်ပါနုတ်
- သင့်ကလေးအိပ်ရာအတွက် ကိုယ်ပိုင် အိပ်ရာ ထားရန်ပေးပါ။
- ထိုသို့ နို့တိုက်သည့်အခါ တိုင်မီ သတိပြုတတ်ပါ။ သို့မဟုတ် ကလေး အိပ်ချော့သွားလျှင် ငိုဝှက်သံကို သူ့အိပ်ရာထဲတွင် ကပ်ကပ်စွာ ဖြန့်ထားနိုင်ပါသည်။

## ချော့ခြင်း

ကလေးသည် ထွေးပိုက်ထားခြင်းကို နှစ်သက်သည်။ သင် ပင်ပန်းလွန်းနေသည့်အခါ သတိထားပါ။ သင့်လက်ပေါ်တွင် ကလေးကို တင်ရင်း အိပ်ပျော်သွားကာ ကလေးက သင့်လက်မောင်းပေါ်မှနေ၍ လှိမ့်သွားပြီး အသက်ရှူ ကျပ်နိုင်ပါသည်။ သင် ပင်ပန်းသည့်အခါ ကလေးကို ပုခက် သို့မဟုတ် ကလေး အိပ်စက်၊ ကစားသည့်နေရာထဲတွင် ထည့်ထားခြင်းသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

## သင့်ကလေးကို လူများစွာက ချစ်မြတ်နိုးကြပါသည်။

သင့်ကလေးကို ကူထိန်းပေးသူတိုင်းအား ကလေးကို ပတ်လက်လွန်ထားရန် လေးလေးနက်နက် တိုက်တွန်းပြီး ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်အောင် လေ့ကျင့်ပေးပါ။



သင့်အနေဖြင့် အကူအညီ လိုလျှင်ဖြစ်စေ၊ စိုးရိမ်သောက ရောက်နေလျှင်ဖြစ်စေ သင်နှင့် သင့်ကလေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်စေမည့် အစီအစဉ်ကို ချရန် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ပေးသူနှင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

## ဒီနေရာက ကူညီပေးနိုင်ပါသည်

သင်၏ ဒေသတွင်း ကျန်းမာရေး ဌာနကို ဆက်သွယ်ပါ-  
အိမ်သို့ လာရောက်ပေးသည့် အစီအစဉ်နှင့် ချိတ်ဆက်ပါ-

211 ကို ဖုန်းဆက်ပါ

Michigan Tobacco Quitline ကို 800-QUIT-NOW တွင် ဆက်သွယ်ပါ

မွေးကင်းက ကလေးများ ဘေးကင်းစွာ အိပ်စက်နိုင်ရေးအကြောင်းကို  
Michigan.gov/SafeSleep တွင် ပိုမိုလေ့လာပါ

အတူပူးပေါင်း ဆောင်ရွက်နေသည့်အဖွဲ့မှာ  
Greater Detroit Area Health Council (GDAHC) ဖြစ်ပါသည်။

Michigan Department of Health and Human Services (မီချီဂန် ကျန်းမာရေးနှင့် ပြည်သူ့ဝန်ဆောင်မှုများဌာန) (MDHHS) သည် လူမျိုး၊ လိင်၊ ဘာသာ၊ အသက်၊ နိုင်ငံသားစစ်မြစ်၊ အသားအရောင်၊ အရပ်အမြင့်၊ ကိုယ်အလေးချိန်၊ အိမ်ထောင်ရေးအခြေအနေ၊ လိင်စိတ်ခံယူမှု သို့မဟုတ် လိင်စိတ်ဖော်ပြချက်၊ လိင်စိတ်တိမ်းညွတ်မှု၊ နိုင်ငံရေး ယုံကြည်မှုများ သို့မဟုတ် မသန်စွမ်းမှု သို့မဟုတ် လူတစ်ယောက်၏ ခံစားခွင့်နှင့်ဆိုင်သော မျိုးရိုးဗီဇ အချက်အလက်များကြောင့် လူတစ်ဦး သို့မဟုတ် အဖွဲ့အား ခွဲခြားဆက်ဆံခြင်း၊ အကျိုးခံစားခွင့်များကို ငြင်းပယ်ခြင်း၊ အစီအစဉ်တွင် ပါဝင်ခွင့်မှ ဖယ်ထုတ်ခြင်း မပြုလုပ်ပါ။

MDHHS-Pub-1283-C (ပြင်ဆင်ချက် 9-21)

ဘေးမကင်းသော နေရာ သို့မဟုတ် အနေအထားကြောင့် မီချီဂန်ပြည်နယ်တွင် သုံးရက်လျှင် ကလေးတစ်ဦးနှုန်း သေဆုံးနေကြရပါသည်။